**THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – CHINESE)**

**Full name: Date :**

愛丁堡產後憂鬱量表(HK-EPDS2.0a)
姓名 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 年齡\_\_\_\_\_\_\_\_ 新生孩子周歲 \_\_\_\_\_\_\_\_ 填表日期\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

說明:因為您剛生了孩子,我們想瞭解一下您的感受,請選擇一個最能反映您過去七天感受的答案。 注意:不只是您今天的感覺,而是過去七天的感受。例如:

我感到愉快。 (1)所有時候這樣。

(2)大部分時候這樣。

(3)不經常這樣。

(4)一點也沒有。

選擇答案(2)表明在上一周內你大部分時間都感到愉快。請照同樣方法完成以下各題。

在過去七天內:

**1.** 我能看到事物有趣的一面,並笑得開心。

(1) 同以前一樣。

(2) 沒有以前那麼多。

(3) 肯定比以前少

(4) 完全不能。

**2.** 我欣然期待未來的一切。

(1) 同以前一樣。

(2) 沒有以前那麼多。

(3) 肯定比以前少

(4) 完全不能

**\*3.** 當事情出錯時,我會不必要地責備自己

(1) 大部分時候這樣。

(2) 有時候這樣。

(3) 不經常這樣。

(4) 沒有這樣。

**4.** 我無緣無故感到焦慮和擔心。

(1) 一點也沒有。

(2) 極少有。

(3) 有時候這樣。

(4) 經常這樣。

**\*5.** 我無緣無故感到害怕和驚慌。

(1) 相當多時候這樣。

(2) 有時候這樣。

(3) 不經常這樣。

(4) 一點也沒有。

**\*6.** 很多事情衝著我而來,使我透不過氣。

(1) 大多數時候我都不能應付。

(2) 有時候我不能像平時那樣應付得好。

(3) 大部分時候我都能像平時那樣應付得好。

(4) 我一直都能應付得好。

**\*7**. 我很不開心,以至失眠。

(1) 大部分時候這樣。

(2) 有時候這樣。

(3) 不經常這樣。

(4) 一點也沒有。

**\*8.** 我感到難過和悲傷。

(1) 大部分時候這樣。

(2) 相當時候這樣。

(3) 不經常這樣。

(4) 一點也沒有。

**\*9.** 我不開心到哭。

(1) 大部分時候這樣。

(2) 有時候這樣。

(3) 只是斷斷續續這樣。

(4) 沒有這樣。

**\*10**. 我想過要傷害自己。

(1) 相當多時候這樣。

(2) 有時候這樣。

(3) 很少這樣。

(4) 沒有這樣

\*Questions with \* = 3 on top, 0 on bottom