



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