

為民服務白皮書

附件 3

很高興你打開了這份量表，這表示你已open your mind與我們一同關心自己的情緒。

請您根據 **最近一星期內以來** 身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項！

	沒有或極少 每週（一天以下）	有時候 （1-2天）	時常 （3-4天）	常常或總是 （5-7天）
我常常覺得想哭.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得心情不好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得比以前容易發脾氣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我睡不好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得不想吃東西.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得胸口悶悶的（心肝頭或胸坎綁綁的）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得不輕鬆、不舒服（不爽快）.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得身體疲勞虛弱、無力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
（身體很虛、沒力氣、元氣及體力）				
我覺得很煩.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得記憶力不好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得做事時無法專心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得想事情或做事時比平常要緩慢.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得比以前沒信心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得比較會往壞處想.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得想不開、甚至想死.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得對甚麼事都失去興趣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我覺得身體不舒服.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
（如頭痛、頭暈、心悸、肚子不舒服. 等）				
我覺得自己很沒用.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

計分方式：

「沒有或極少」..... 0分

「有時候」..... 1分

「沒有或極少」表示..... 2分

「有時候」表示..... 3分

將所有十八題項的分數相加，就可知道你的情緒狀態了！