

心理健康DIY~

讓生活更Easy



● 接受自己的不完美

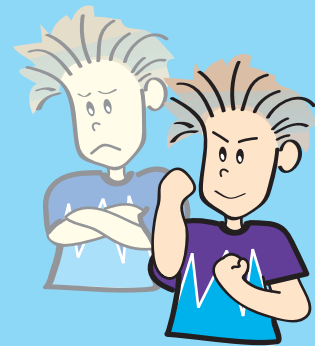
● 離開一下



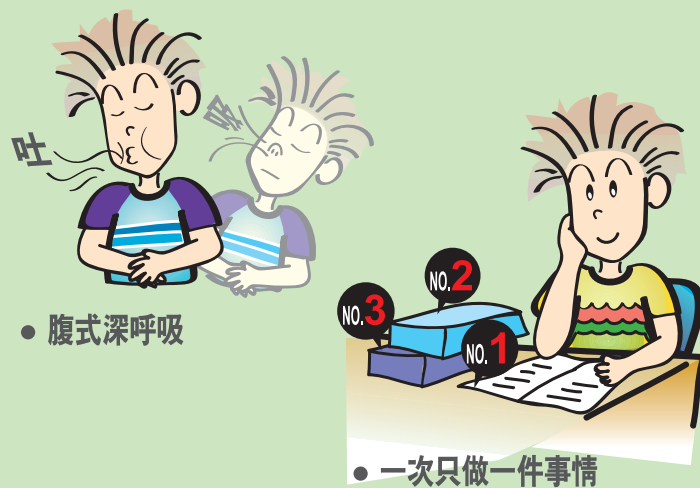
● 親近大自然



● 任何困難，都有辦法解決



● 換個角度

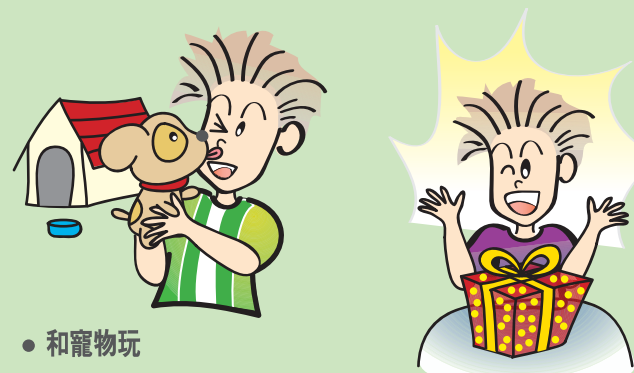


● 腹式深呼吸

● 一次只做一件事情



● 找別人聊聊天



● 和寵物玩

● 做自己喜歡的事情

忘憂E起來 <http://www.jtf.org.tw/psyche/>



網站內除了有憂鬱症的介紹、報導、調查結果與自我情緒篩檢表以外，還教你紓解情緒的方式、帶你認識相關求助資訊，還有許多憂鬱、自殺防治的出版品介紹。內容將持續更新，等你來挖寶！

心情頻道聊天室—專業線上諮詢

每週五晚上8:00~9:30專業醫師或心理師在網路上與您直接互動，上網即可直接與專業人員討論

心中的疑惑喔！

抒發心情及解惑—留言板

可以上網留言詢問憂鬱症相關問題，專業人員定期回覆，給你適時的幫助。



邀請您一同支持憂鬱症防治工作

當您打開了這份量表，表示您也開始與我們一同關心「憂鬱症」。

董氏基金會心理衛生組從1999年起，積極推動憂鬱症防治工作，希望藉由各式教育宣導活動，讓民眾更認識憂鬱症及憂鬱情緒，以達到預防重於治療的功效。我們需要更多民眾的支持來持續推展，歡迎大家用行動支持我們。

劃撥帳號：0777755，戶名：財團法人董氏基金會，註明「支持心理衛生組」。

其他捐款方式：1.信用卡捐款 2.利用ibon捐款 3.打電話至基金會，專人為您服務

財團法人董氏基金會 JOHN TUNG FOUNDATION

網址：www.jtf.org.tw 心理衛生組信箱：mhjtf@jtf.org.tw

北部辦公室：台北市復興北路57號12樓-3

電話：02-2776-6133*2 傳真：02-2751-3606、02-2752-2455

南部辦公室：高雄市大順二路468號8樓-2

電話：07-387-7851 傳真：07-385-3820



- 52分以上 ●
- 36~51分 ●
- 29~35分 ●
- 28分以下 ○

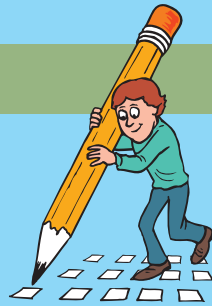
董氏 憂鬱量表 大專生版



此測驗不是診斷，有憂鬱症傾向請尋求專業協助

透視你的憂鬱情緒

很高興你打開了這份量表，表示你已open your mind，開始和情緒做朋友！請你用心回想【最近兩週】的心情，並且與過去的狀況比較勾選最適合的答案



沒有或極少
每周(一天以下)

有時候
(1-2天)

時常
(3-4天)

常常或總是
(5-7天)

- | | | | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.我覺得心裡很難過。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.碰到事情，我只想逃避。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.我最近有自殺的念頭。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.我心裡覺得很空虛。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.沒有人瞭解我。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.我感到絕望。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.我覺得人生是灰暗的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.我對原本喜歡的事，變得沒興趣了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.我的胸口會緊緊、悶悶的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.我在掩飾心裡的痛苦。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.我變得討厭自己。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.我是別人的負擔。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13.我覺得很煩。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.我上課唸書不能專心。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15.我感到昏昏沈沈的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | 沒有或極少
每周(一天以下) | 有時候
(1-2天) | 時常
(3-4天) | 常常或總是
(5-7天) |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16.我覺得自己沒有未來。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17.我認為自己做人失敗。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18.我會莫名地想哭。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19.我覺得日子痛苦難熬。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20.我不想出門。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21.我覺得生活沒有意義。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22.我感到很寂寞。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23.我對任何事都提不起勁。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24.我覺得記憶力變差了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25.我會猶豫不決，很難做決定。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26.我覺得自己是沒有價值的人。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27.沒有人關心我。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28.我不快樂。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29.我會想要傷害自己。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30.我會一直發呆。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31.我不想和別人交談。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32.我想自己躲起來。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



沒有或極少
每周(一天以下)

有時候
(1-2天)

時常
(3-4天)

常常或總是
(5-7天)

★計分方式★

沒有或極少	(每週1天以下)	0分
有時候	(每週1-2天)	1分
時常	(每週3-4天)	2分
常常或總是	(每週5-7天)	3分

將所有三十二題選項的分數相加，就可知道你的情緒狀態了！

分數說明

28分以下

你現在的情緒大致穩定，沒有明顯的憂鬱情緒，通常可以處理生活上的壓力，建議你繼續保持良好的心情。

29~35分

最近是否經歷了一些挫折或有不愉快的經驗？仔細回想，情緒的變化及變化的緣由，試著把問題及感受向自己信任的人(例如朋友、父母或師長)說出來，一起討論處理的方法。他們的經驗和支持會帶給你不同的想法！保持良好的生活習慣，讓自己有活力！或是和朋友一起做些愉快放鬆的事。

36~51分

是不是已經持續一陣子(超過二星期)情緒低落、悶悶的、不想和別人交談？你的憂鬱程度已經蠻高了，一肚子苦惱與煩悶，連朋友也不知該如何幫你，可以與輔導老師、心理師或醫師聊聊，進一步瞭解自己是否需要專業的協助。

52分以上

你的心情持續低落？愁眉不展？只想一個人獨處？變得什麼都不想做？甚至對未來覺得無助或絕望？你的心已經感冒，心病需要心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫生檢查，透過他們的診斷與治療，你將不再覺得孤單、無助！

「董氏憂鬱量表」-大專生版的編製、修訂與計分審核為 董氏基金會心理健康促進諮詢委員 林家興、胡維恆、黃國彥、張本聖、葉雅馨、邱弘毅、董旭英等。



我該用哪一種量表來篩檢自己的憂鬱情緒？



如果你已滿12歲尚未滿18歲，可使用青少年憂鬱情緒自我檢視表



如果你已滿18歲，未滿24歲且正就讀於大學院校：可選擇董氏憂鬱量表-大專生版，也可選擇台灣人憂鬱症量表。



如果你已滿18歲以上，你可選擇台灣人憂鬱症量表

想更瞭解憂鬱症？

想知道如何分辨憂鬱情緒和憂鬱症或是一拖拉庫的壓力，要怎麼紓解？

這些疑問，都可以上董氏基金會心理衛生組的網站 (<http://www.jtf.org.tw/psyche>)，獲得解答！

另外，網站也有提供線上篩檢的服務唷！



HOT NEWS

『健康奔馳 追風抗鬱』

心理健康路跑暨單車活動將於2008.11.15 (六) 早上六點，於高雄市立美術館周邊展開

●活動方式

- 1.路跑活動(分為：2.5公里、5公里、10公里三組)
- 2.單車活動(不分組：4公里)

●報名方式

請洽詢董氏基金會南部辦公室 電話：07-387-7851、07-384-1927

跑完全程前兩千名或騎完全程前一千名可獲得紀念品乙份(憑號碼布、信物領取，送完為止！)

●活動簡介

現場除邀請知名藝人代言 & 相關團體表演外，並有『心理健檢站』、『體適能檢測』、『單車維修諮詢』..等攤位，歡迎大家扶老攜幼、男生帶女生、爸爸帶媽媽一起參與喔！

