

臺南市孕產婦心理健康調查表

♥ 親愛的媽咪，您好：

您辛苦了！孕產對女性而言是人生的新階段，需要持續對自我身心變化的瞭解，故不僅僅是生理上的變化，還有更多心理上的期待與擔憂，臺南市政府衛生局冀望透過此問卷及量表幫助您了解目前的心理健康狀態，感謝您的協助及配合，您的資料本局將予以保密！

填表日期：____年____月____日

一、基本資料

1. 姓名：
2. 年齡：☐ 20 歲以下 ☐ 21-29 歲 ☐ 30-39 歲 ☐ 40-49 歲 ☐ 50 歲以上
3. 居住地：臺南市_____區
4. 連絡電話：
5. 行業別：☐軍公教人員 ☐服務業 ☐家管 ☐工 ☐農 ☐其他
6. 國籍：☐本國 ☐大陸 ☐越南 ☐印尼 ☐泰 國☐柬埔寨 ☐其他 _____ 國
7. 孕產狀況：☐懷孕中_____週 ☐產後_____個月
8. 請問您是否願意參加衛生局辦理之相關活動(如:媽媽團體、嬰幼兒講座或活動、等)?
☐ 是(活動訊息以☐電話 ☐E-mail:_____)
☐ 否

二、愛丁堡產後憂鬱量表(EPDS)

請回想在過去一星期中您的感受，然後圈選一個您認為最接近您感覺的答案。

題 目	同以前一樣	沒有以前那麼多	肯定比以前少	完全不能
1. 我能看到事物有趣的一面，並笑得開心	0	1	2	3
2. 我欣然期待未來的一切	0	1	2	3
	沒有這樣	不經常這樣	有時候這樣	大部分時候這樣
3. 當事情出錯時，我會不必要地責備自己	0	1	2	3
4. 我無緣無故感到焦慮和擔心	0	1	2	3
5. 我無緣無故感到害怕和驚慌	0	1	2	3
6. 很多事情衝著我而來，使我透不過氣	0	1	2	3
7. 我很不開心，以致失眠	0	1	2	3
8. 我感到難過和悲傷	0	1	2	3
9. 我不開心到哭	0	1	2	3
10. 我想過要傷害自己	0	1	2	3

★總分 9 分以下，絕大多數為正常。

★總分 10-12 分，有可能為憂鬱症，需注意及追蹤並近期內再次評估或找專科醫師處理。

★總分超過 13 分，代表極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理。

☎ 諮詢專線：1. 免付費 24 小時安心專線「1925」 2. 孕產婦關懷專線 0800-870-870
3. 本市心理諮商預約專線 06-3352982



臺南市社區心理衛生
中心官方 LINE