

愛丁堡產後憂鬱量表

請您評估過去 7 天內自己的情況	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

各項目 0-3 分，總分 30 分

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

### 自我評量 (是非題)

- ( ) 1. 產後 3-4 天可能會心情低落，若持續超過 2 週仍未改善，屬正常不需理會。
- ( ) 2. 使用「愛丁堡產後憂鬱量表」自評後，若總分超過 13 分應找專科醫師治療。

參考資料：

衛福部心理健康司 (2022) · 心理健康促進宣導素材。https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4908-55947-107.html

國民健康署孕產兒關懷網站 (2026) · 產後挑戰：心情不憂鬱。https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=2527&type=01

制定日期：2026年2月 (第一版)

編碼：5736-單張-中文-499-01

0	X	是
2	↓	是

請寫下您的問題：

# 孕產媽咪 心情不憂鬱



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線(夜)：(04)7238595轉3492

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午 8:00-12:00

週一到週五 下午 1:30- 5:30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

國民健康署免費專線：0800-870870

網址：https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

## 母乳不夠!! 睡眠不足@@ 寶寶又哭了... 當生活改變， 面對排山倒海的壓力 妳是不是需要幫助？

生活中，情緒起伏是很正常的，但若媽咪產後3-4天有心情低落，並持續超過2週，小心，這可能是「產後憂鬱症」，可以運用心理量表瞭解自己的狀態。需要時，請勇敢尋求幫助，以確保心理健康。

### ◆好像有點鬱悶？

當媽咪自覺情緒出現問題時，可以透過以下3個方式：

1. 先使用「愛丁堡產後憂鬱量表」自評，依分數建議追蹤，若總分超過13分應找專科醫師治療。
2. 找家人及親友傾訴，把心裡的感覺說出口。
3. 向婦產科醫師及專業醫師諮詢。

孕產婦會面臨不同程度的壓力，也可能出現情緒症狀，這些情緒問題常因不自覺或被忽視而未得到適當即時的處理，產後情緒問題主要分3大類：

### 產後情緒低落

約3~8成產婦可能出現情緒變化大、心情低落、易怒、焦慮等情況，此為產後的環境變化或身心壓力造成，多數症狀輕，通常不超過2週，會自然緩解。出現產後情緒低落時，家人的體諒、協助與心理支持很重要。

### 周產期憂鬱症

約1/10的孕產婦從懷孕開始到產後一年的期間出現比較嚴重的憂鬱症狀，如：心情鬱悶，失眠、負面思考、無助無望感、缺乏興趣與動力、食慾減低，甚至出現想不開、自殺或傷害嬰兒的意念或行為。周產期憂鬱症不只是一般的情緒反應，是「生病」了，一定要尋求專業協助。

### 產後精神病

約有1/1000的產婦可能會出現幻聽、妄想等症狀，此時需專業介入。建議孕產媽咪多注意自身情緒，亦可利用自評量表評估自身情況，若有情緒困擾，宜尋求家人及朋友的陪伴支持，並向婦產科醫師及專業醫師諮詢。

## ◆給家人的一段話

周產期憂鬱可能被忽視或不自覺，因此，常無法得到家人或親友及時的支持及抒發。同時產後媽咪在照顧新生兒時，需耗費相當多的體力，也常致睡眠不足。因此，家人應該去分擔照顧新生兒及家庭勞務，減輕媽咪的身體負擔；平時多關心媽咪，如果發現有憂鬱的現象且長時間無法緩解，甚至加重時，應立即尋求醫療協助。

### 1. 專線：

- 1925安心專線(依舊愛我)
- 0800-870-870孕產婦關懷專線

### 2. 專業人員

- 社區心理衛生中心
- 心理治療所、心理諮商所
- 醫療院所婦產科/身心科/精神科

### 3. 政府資源

- 孕產婦關懷網站 孕期心理健康
- 衛福部心理健康司 產後憂鬱症懶人包

