

The Scale – Mandarin (Traditional Character)

訪問者: 請按照每一項所列的第一條問題去問受訪者。你可以自行決定是否使用跟進的問題來判斷受訪者的程度。以下各項是指過去兩個星期的情況, 除非另有規定。請注意: 最後一項(第九項)是以整個面談的觀察為基礎。

1. 情緒憂鬱: 你會怎樣描述你過去兩個星期的心情呢? 你最近總體上能夠保持心情愉快嗎? 或者是情緒低落呢還是非常憂鬱? 在過去的兩星期裡, 每天你這樣的心情(用受訪者的話形容)有多頻繁? 是一整天都有嗎?

0. 沒有

1. 輕微 回答中表現出一些憂傷或氣餒。
2. 中等 明顯情緒憂鬱, 而且每天都出現、但在過去兩周持續少於一半時間。
3. 嚴重 嚴重情緒憂鬱, 每天出現, 已持續超過一半以上時間, 並影響到正常的活動及社交功能。

2. 絕望感: 你怎樣看待自己的將來? 你看得見自己的將來嗎? 或者你覺得生活沒有希望了嗎? 你是否曾經放棄過, 或你覺得仍然有理由去做一些嘗試嗎?

0. 沒有

1. 輕微 在過去兩星期裡有時會有絕望感, 但對將來仍抱有某種程度的希望。
2. 中等 在過去一星期有持續的絕望感但可以被勸導去認同事情有轉好的可能。
3. 嚴重 持續以及痛苦困擾性的絕望感。

3. 自我輕視: 和別人相比, 你對自己有什麼看法嗎? 你覺得比別人好嗎, 或與別人一樣還是不如別人? 你是否覺得自己低下, 或沒有價值嗎?

0. 沒有

1. 輕微 有自卑感, 但沒有多到覺得自己沒有價值。
2. 中等 覺得自己沒有價值但少於一半的時間。
3. 嚴重 有超過一半的時間覺得自己無價值但在受質疑時有可能改變想法。

4. 內疚的相關想法: 你有沒有覺得自己因為一件事被別人指責, 甚至被人錯誤地指責嗎? 是什麼事呢嗎? (不包括有根據的指責或怪罪。愧疚性妄想不包括在內。)

0. 沒有

1. 輕微 受訪者感到被指責, 但少於一半時間。
2. 中等 持續地感到被指責並有時感到被人錯誤指責。
3. 嚴重 持續地感到被指責, 但在受到質疑時, 會意識到事情並非是這樣。

5. 病態性愧疚感：你有沒有傾向于指責自己過去做過的瑣碎小事嗎？你認為你值得這樣關注這件事嗎？

0. 沒有

1. 輕微 受訪者有時會為不重要的過錯責備自己，但少於一半時間。

2. 中等 受訪者有超過一半的時間為自己過去的事情感到愧疚但誇大了事情的重要性。

3. 嚴重 受訪者覺得他/她應該為所有做錯的事受責備，即使不是他/她的過錯。

6. 早晨抑鬱：當你在過去兩星期裡感到抑鬱時，你有否注意到在一天裡某一段時間心情特別差嗎？

0. 沒有 無抑鬱情緒。

1. 輕微 有抑鬱情緒但並無晝夜變化。

2. 中等 自己提出抑鬱情緒在早上較差。

3. 嚴重 抑鬱情緒在早上特別差，並影響日常生活，而在下午有所改善。

7. 早醒：你有時比平時早醒嗎？一個星期會發生幾次嗎？

0. 沒有 無早醒。

1. 輕微 有時 (一星期不超過兩次) 比正常睡醒時間或鬧鐘設定時間早一小時或更早醒來。

2. 中等 經常 (一星期不超過五次) 比正常睡醒時間或鬧鐘設定時間早一小時或更早醒來。

3. 嚴重 每天比正常睡醒時間或鬧鐘設定時間早一小時或更早醒來。

8. 自殺：你有否覺得生命不值得活下去嗎？在過去兩周裡你有沒有覺得應該結束自己生命嗎？你想過可能怎樣做？是否真的試過呢？

0. 沒有

1. 輕微 經常想到生不如死，或偶爾有自殺的念頭。

2. 中等 曾仔細計畫過自殺但並未嘗試。

3. 嚴重 有自殺企圖，並明顯地計畫要結束生命 (比如：意外被發現或方法失效)。

9. 客觀觀察的抑鬱情緒：訪問者基於整個面談的觀察所得結論。在面談中的適當時間，問受訪者 "你有沒有覺得想哭？"，這個問題可能引出對這個觀察有用的資料。

0. 沒有

1. 輕微 在部分的面談中, 受訪者亦表現出憂愁和哀傷, 即使談及情感上中性的話題。
2. 中等 整個面談中, 受訪者表現出憂愁和哀傷, 聲音沮喪及單調, 並有流淚或接近流淚的情況。
3. 嚴重 當談及悲傷的話題, 受訪者會哽咽, 常常深深歎息及公開地哭泣, 或訪問者能肯定被訪問者處在一種持續的悲慘呆滯的狀態中。

Translated by:

Haifeng Zhu, MD, MSc.
Department of Psychiatry
University of Calgary
E-mail: hazhu@ucalgary.ca