



112學年度  
國立臺灣海洋大學

轉學生輔導座談會  
心理測驗簡介

諮商輔導組 112.2.8

無線網路ntou-Guest  
密碼：xeemb

# 心理測驗時間

•測驗名稱：大專校院學生心理健康關懷量表

•測驗目的：

- 1.透過量表檢測出潛在困擾特質的類型和強度
- 2.幫助受試者了解施測當時的狀態



# 測驗之後將發生什麼事？

1. 諮輔組將妥善保存您的測驗資料，非本人無法調閱。
2. 測驗結果將於解測後，提供給導師、系主任及院長知悉，以瞭解你的適應情形。
3. 諮輔組將在解測後與部份分數較高的同學聯絡，關心、了解你的適應狀況，即時提供協助。
4. 如多次聯繫不上會請導師或助教幫忙。  
若我們屢次聯絡不上你，將會請你的導師或助教，代為邀請前來諮輔組。

# 解測之後關懷的目的？

- 1.測驗只能反映當時受測時的情況。
- 2.測驗只是一個評量、預測的參考工具，不是直接診斷。
- 3.唯有進一步的聯繫，與您核對、討論才有可能了解到您的情況。
- 4.主要目的是想知道您調適的如何？

是否一些資源的引薦可以讓您的大學生活過得更好？

→若接到學校的電話，請勇敢接聽，僅需要幾分鐘的時間

拜託~請勇敢  
接起電話~





㊦ 測驗沒有任何的標準答案，依你的實際狀況填寫即可~

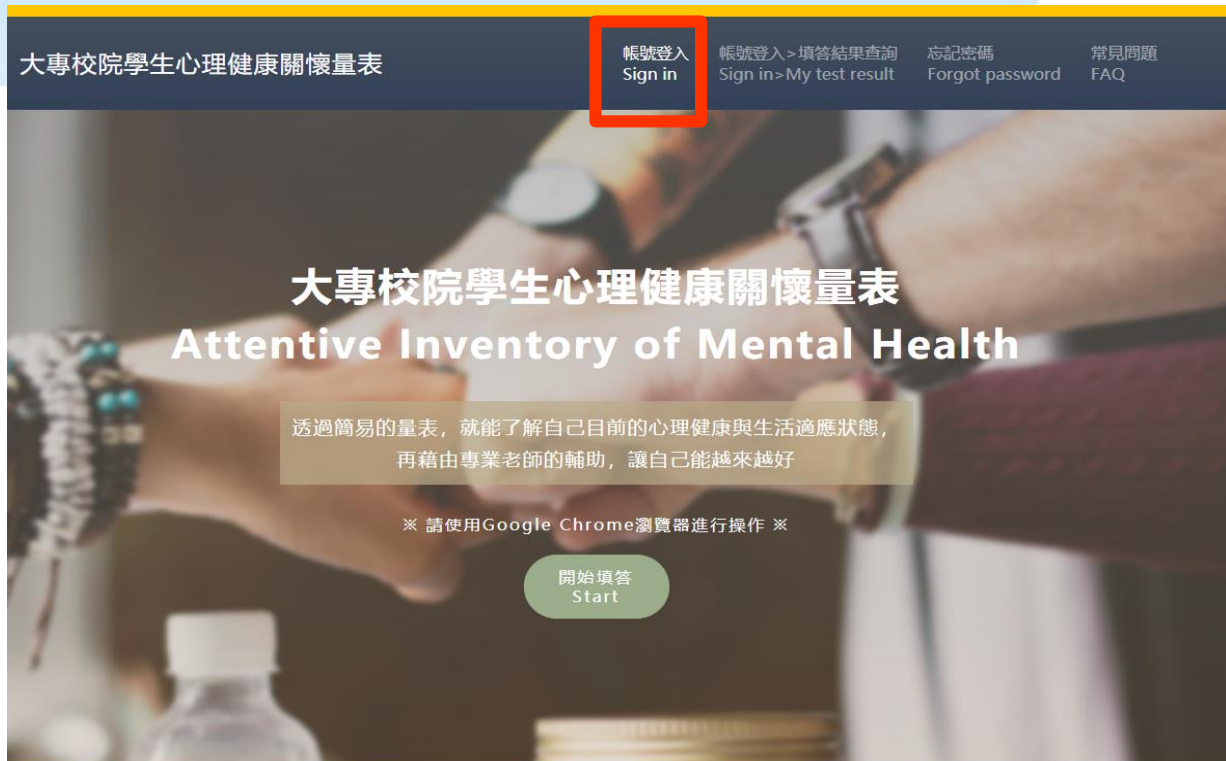
讓我們開始吧~~

無線網路ntou-Guest  
密碼：xeemb



# Step 1：進入測驗系統首頁

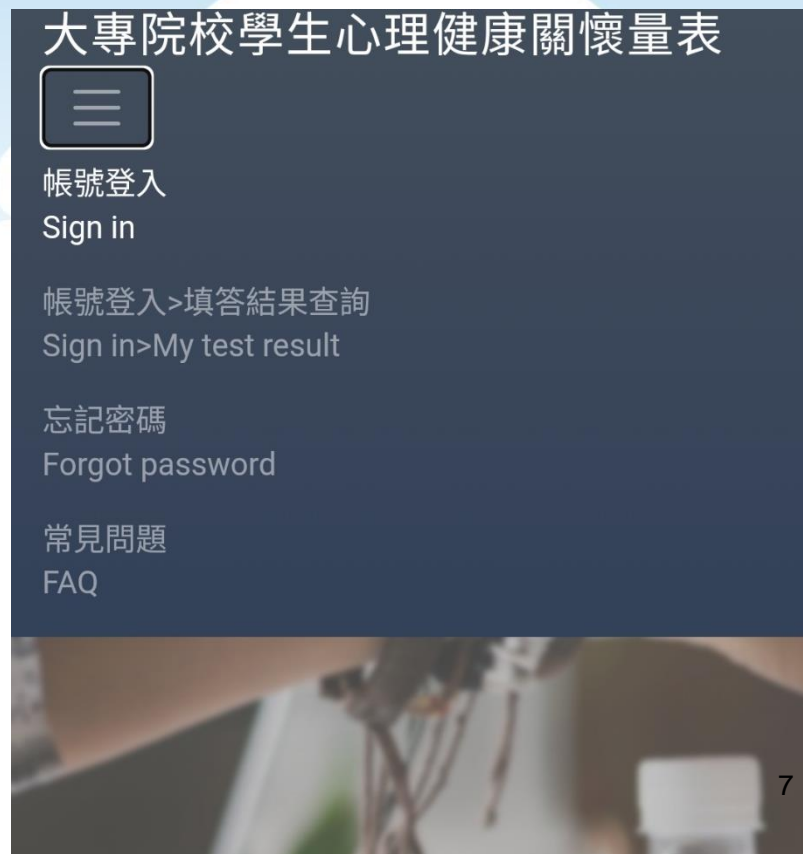
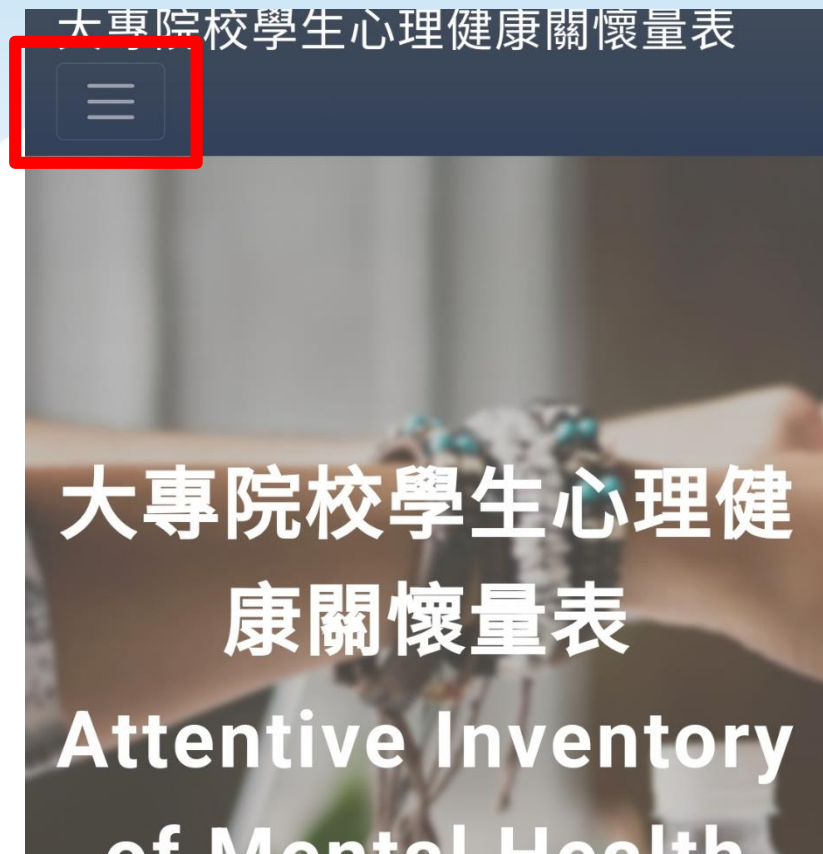
<https://aimh.epc.ntnu.edu.tw/>



➤ 點選帳號登入



# 手機板進入頁面





## Step 2：登入測驗帳號

大專校院學生心理健康關懷量表

測驗帳號登入

學校名稱

(請選擇學校所屬地區) ▼

▼

帳號 Username

密碼 Password

登入

1. 選擇學校所在縣市地區
2. 選擇學校
3. 輸入帳號 ( 學號 )
4. 輸入密碼  
(本國：身分證字號大寫  
or外籍：西元年生日)
5. 點選『登入』



# 若無法登入測驗帳號怎麼辦？



1.請返回上一頁，並點選「開始填答」

# 若無法登入測驗帳號怎麼辦？

## 建立帳號/Create an Account

學校名稱/School Name

(請選擇學校所屬地區)

姓名/Your Name

學號(即登入帳號) /Student Number(your account number)

請輸入6~16字元/Please enter 6-16 chars

\* 請務必確認學號是否正確

\* \*Please be sure that your student number is correct

設定密碼/Password

請輸入8~16字元英數組合/Please enter 8

確認密碼/Confirm your password

聯絡電話 / 手機/Contact Number

\* 請務必確認學號是否正確

\* \*Please be sure that your student number is correct

設定密碼/Password

請輸入8~16字元英數組合/Please enter 8

確認密碼/Confirm your password

聯絡電話 / 手機/Contact Number

範例:0912345678

Email

Email

\* 電子郵件信箱地址除學校老師聯繫您使用外，主要用於後續忘記密碼時驗證查詢，請務必確認填寫正確。

\* The faculty of the University might use your email address to contact you, and it will also be used as the verifying information if you forget your password. Please make sure the information you provided is correct.

確定送出/Create

## 2. 建立新帳號



# Step 3：選擇測驗語言版本

大專校院學生心理健康關懷量表

語言選擇/Languages

中文

English

# Step 4：閱讀個人資料蒐集、處理及利用與施測同意書

## Information about Personal Data Collection, Processing and Usage:

1. The data collected via this inventory include your personal information, such as your name, birth date, school major, family conditions, etc. The Guidance and Counseling Center will use this information to understand your physical and mental health status, if necessary, to provide interventions, if necessary.
2. The time period, territory, and purpose of data collection: The data will be used for the purpose of understanding your physical and mental health status, if necessary, to provide interventions, if necessary.
3. According to Personal Data Protection Act, you have the right to ask for a copy to be provided to you, or to delete the data collected by your university.
4. You can choose not to provide your personal information previously provided.

## Computerized Test Consent for Undergraduates:

- This test will be delivered online and will be used to help you understand your mental health status, adjustment conditions, and provide references for planning your college life.
- This test can help you understand your mental health status, adjustment conditions, and provide references for planning your college life.
- Only guidance teachers/counselors can review your test result when necessary. The reviewers will also follow confidentiality principles and their relevant professional ethical regulations. If homeroom teachers or other people apply for reviews, they need to ask for the student's permission.

- ☒ I hereby acknowledge that I have read the contents of this Agreement and give my consent.
- ☐ I do not agree.

勾選「不同意上述宣告者」諮輔組將會另行聯繫了解您的顧慮唷。

## 個人資料蒐集、處理及利用說明

1. 本量表所蒐集的類別為您的個人資料，包括姓名、出生年月、學校系級、家庭狀況、生活狀況、身心健康狀態等，本資料僅供學校輔導單位了解您的身心健康，於必要時做介入之處置，不會另做他用。
2. 個人資料利用的期間、地區、對象及方式：本資料使用期間為您在學期間，地區為台灣境內，以書面、電子、網際網路或其它適當方式合法、合理的使用，利用之對象為學校輔導諮商中心輔導老師。
3. 依照個資法規定，您的權利：您可就本校向您蒐集之個人資料，進行查詢或閱覽、製給複製本、要求補充或更正、要求停止蒐集、處理或利用您的個人資料，或是要求刪除您的個人資料。
4. 您可以選擇不填寫量表，或要求刪除您已填答的資料，您的權益將不受影響。

## 大學生心理健康關懷量表電腦測驗施測同意書

- 施測方法：採線上施測，大約花您10~15分鐘的時間。
- 這份測驗可以幫助您了解自己的身心狀態，預估自我適應大學生活的情況，做為規劃大學生活的參考。並協助學校輔導諮商中心了解您的身心健康狀況，針對個人需求給予適當之關懷並提供您可以運用的資源。
- 結果報告：只有本校輔導諮商中心的輔導老師於必要時才可調閱，並遵守保密原則及相關倫理。

- ☐ 我同意上述宣告 ☐ 我不同意上述宣告

# Step 5：填寫個人資料

## 基本資料填寫

※ 請務必依照實際狀況填寫

### ．性別：

☐ 男 ☐ 女 ☐ 其他

### ．出生日期：

dd/mm/yyyy



### ．學制：

☐ 學士(含四技/二技) ☐ 專科(含五專/二專) ☐ 軍警校院 ☐ 碩班 ☐ 博班

### ．系所名稱：

人類發展與家庭學系



### ．年級：

☐ 一 ☐ 二 ☐ 三 ☐ 四 ☐ 五 ☐ 六 ☐ 七 ☐ 其他

### ．班級名稱：

### ．入學方式：

☐ 繁星推薦 ☐ 個人申請 ☐ 大學指定考科考試分發 ☐ 四技二專統一入學測驗分發  
☐ 身心障礙學生升學大專校院甄試 ☐ 技優入學 ☐ 特殊選才 ☐ 轉學  
☐ 其他

### ．身分別：

☐ 一般生 ☐ 原住民 ☐ 特教生，障別：

☐ 僑生，僑居地：

☐ 外籍生，國家：

☐ 交換生，國家：

☐ 其他

### ．住宿狀況：

☐ 住校(學校宿舍) ☐ 校外租賃 ☐ 住(家長)父母、親友或自己家中 ☐ 尚未確定

☐ 其他

### ．(家長)父母婚姻狀況：

☐ 已婚同居 ☐ 已婚分居 ☐ 離婚 ☐ 喪偶 ☐ 其他

### ．(家長)父親教育程度：

☐ 國小及以下 ☐ 國(初)中 ☐ 高中職 ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 碩士 ☐ 博士 ☐ 不詳

### ．(家長)母親教育程度：

☐ 國小及以下 ☐ 國(初)中 ☐ 高中職 ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 碩士 ☐ 博士 ☐ 不詳

確定送出

# Step 5 : 填寫個人資料 ( 英文版 )

## Demographic information

※ Choose one that matches your condition most

### . Sex:

☐ Male ☐ Female ☐ Other

### . Date of Birth:

dd/mm/yyyy



### . School/ Program:

☐ University/Bachelor ☐ College/Technical School ☐ Military/Police Academy

☐ University/Master ☐ University/Doctoral

### . Department:

人類發展與家庭學系

### . Year:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Other

### . Class:

### . Admission:

☐ Multi-Star Project ☐ Individual Application

☐ University Designated Exam and Distribution

☐ Technical/Vocational School Unified Entrance Exam and Distribution

☐ Students with Disabilities University Entrance Exam

☐ Entrance Exam for Special Expertise ☐ Entrance Selections for Special Populations

☐ School Transfer ☐ Other

### . Status:

☐ General ☐ Taiwan Indigenous ☐ Special Education, Disability:

☐ Oversea Chinese, Oversea Residence: ☐ International, Country:

☐ Exchange Students, Country: ☐ Other

### . Resident Status:

☐ Living on campus (Dormitory) ☐ Rental off campus

☐ Living with parents/relatives or your own house ☐ Not sure yet

☐ Other

### . Parental Marriage Status:

☐ Married, Cohabitated ☐ Married, Separated ☐ Divorced ☐ Widowed

☐ Other

### . (Parents)Father's Education Level:

☐ Elementary and under ☐ Junior High School ☐ Senior High or Technical School

☐ College ☐ University ☐ Master ☐ Doctoral ☐ Unknown

### . (Parents)Mother's Education Level:

☐ Elementary and under ☐ Junior High School ☐ Senior High or Technical School

☐ College ☐ University ☐ Master ☐ Doctoral ☐ Unknown

Next

# Step 6：了解量表填答方式

## 量表填答說明

親愛的同學您好：

本量表旨在協助您及輔導諮商中心了解自己的心理健康及適應狀況，所得資料供輔導諮商中心使用，不會違反個人資料保護法之規定，所以請您放心作答。量表中包括基本資料與心理健康方面的題項，請您按照順序逐一完成。

在您閱讀完每一題後，請依據您真實的想法、感受或行為，在六個不同程度的符合量尺中選出一個最符合您近兩週以來(包括今天)的狀況，數字愈高代表符合程度愈高。即使有兩個以上的選項符合您的狀況，也請您選出最符合的。

**【注意】** 只要送出答案後，就無法修改答案喔！請務必謹慎作答

施測畫面說明

已作答時間：7 秒 ← 作答時間

31. 我最近很容易擴大自己的負面感覺。

完全不符合 ◀	符合度				▶ 完全符合
0%	20%	40%	60%	80%	100%
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

↑ 數值越高，代表符合程度越高

53. 我經常無法控制自己一時的衝動。

完全不符合 ◀	符合度				▶ 完全符合
0%	20%	40%	60%	80%	100%
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

送出答案 ← 作答完畢，請務必點選送出答案

開始作答



## Step 7：進行施測

- ⌚ 量表共53題，採用整頁呈現的方式。
- ⌚ 請逐題填答後，點選『送出答案』。
- ⌚ 根據題目情境，依據真實的想法、感受或行為，在六個不同程度的符合量尺中選出一個最符合狀況的選項。
- ⌚ 可聯想之前大學生活的經驗進行填答。



已作答時間：9 秒

1. 我目前缺乏生活重心與目標。

完全不符合 ◀	符合度				▶ 完全符合
0%	20%	40%	60%	80%	100%
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. 我對未來的規劃很清楚。

完全不符合 ◀	符合度				▶ 完全符合
0%	20%	40%	60%	80%	100%
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

53. 我經常無法控制自己一時的衝動。

完全不符合 ◀	符合度				▶ 完全符合
0%	20%	40%	60%	80%	100%
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

送出答案

1. I currently don't have life focus and purpose.

Totally disagree ◀

▶ Totally agree

0%	20%	40%	60%	80%	100%
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. I am very clear about my future plans.

Totally disagree ◀

▶ Totally agree

0%	20%	40%	60%	80%	100%
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

53. I often cannot control my incidental impulses.

Totally disagree ◀

▶ Totally agree

0%	20%	40%	60%	80%	100%
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Send

# Step 8 : 未填答提醒&填答完成

已作答時間：16 秒

1. 我目前缺乏生活重心與目標。

完全不符合 ◀ 符合度 ▶ 完全符合

0% 20% 40% 60% 80% 100%

! 請選取其中一個選項。

2. 我對未來的規劃很清楚。

31. I easily amplify the negative feelings about myself.

Totally disagree ◀ ▶ Totally agree

0% 20% 40% 60% 80% 100%

! Please select one of these options.

- 點選『送出答案』，系統將自動偵測是否有未填答的題目。
- 若有，畫面會顯示尚未填答的題目並顯示「請選取其中一個選項」之訊息。
- 若無，系統會顯示系統「謝謝您的填答！量表已全部完成」之訊息。
- 點選「觀看測驗結果」

謝謝您的填答！量表已全部填答完成囉：)

Thank you! You have completed the questionnaire : )

可以點選下方按鈕觀看量表結果！

You could click the button below to see your test result!

Result



- ◎ 若有提早填完的同學請稍等其餘夥伴喔~
- ◎ 麻煩各位同學了~



填寫測驗時間~~

測驗連結

無線網路ntou-Guest  
密碼：xeemb

# 心理健康關懷量表測驗分數說明

- ④ 心理健康關懷量表共 12 個指標：S01 ~ S12。
- ④ 幫助您了解(測驗當時) 自己的身心狀況，預估自我適應情形，也可以作為轉學後的生活參考指標
- ④ 測驗結果將遵守保密原則與相關倫理規範。
- ④ 測驗結果將以綠、黃、紅三種燈號表示。

# 觀看測驗結果

## 最新測驗結果



您的心理健康亮綠燈，顯示您目前沒有太高程度的心理困擾。若有心理困擾可以尋求輔導諮商中心的協助喔！

## 心理健康關懷量尺結果

	S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	S11	S12
	同儕 與人 際互 動	家庭 功能 影響	親近 與親 密關 係	課業 與作 息變 化	網路 經驗 與霸 凌	性別 認同 壓力	情境 誘發 情緒	生氣 與衝 動控 制	憤怒 表達 與攻 擊	負 向 認 知	憂鬱 相關 症狀	自 傷 意 念
健康 狀況	Green				Yellow		Green					

## 最新量表填答結果



您的心理健康亮紅燈，最近是否有些心事困擾著您呢？建議您盡快與學校輔導諮商中心的老師 / 心理師預約時間談談喔！

## 心理健康關懷量尺結果

	S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	S11	S12
	同儕 與人 際互 動	家庭 功能 影響	親近 與親 密關 係	課業 與作 息變 化	網路 經驗 與霸 凌	性別 認同 壓力	情境 誘發 情緒	生氣 與衝 動控 制	憤怒 表達 與攻 擊	負 向 認 知	憂鬱 相關 症狀	自 傷 意 念
健康 狀況	Red	Green		Yellow	Red		Green			Red		

# 關懷量尺說明 S01-S04

## S01 同儕與人際互動

### 說明

此分量表顯示與同學或朋友的互動關係、與同儕建立適當關係的能力，以及能不能從與他人的互動中獲得支持。

## S02 家庭功能影響

### 說明

此分量表顯示家庭功能是否良好、家庭期許是否為壓力來源，也反映最近是否受家庭衝突的影響。

## S03 親近與親密關係

### 說明

此分量表顯示最近的親近或親密關係(朋友或伴侶關係)品質對生活的影響。

## S04 課業與作息變化

### 說明

此分量表顯示學業與作息調適的能力，是否能應付學業壓力與維持正常生活作息，不致日夜顛倒、熬夜、翹課等。



# 關懷量尺說明 S05-S08

## S05 網路經驗與霸凌

### 說明

此分量表顯示是否曾經遭受霸凌或在網路上被他人批評攻擊而受傷害，可能導致無法相信他人或朋友。

## S06 性別認同壓力

### 說明

此分量表顯示性別認同是否為壓力來源，例如：擔心父母或他人是否能接納自己的性取向。

## S07 情境誘發情緒

### 說明

此分量表顯示是否容易受非特定因素，例如：天氣陰雨、假日過長或獨自一人胡思亂想或想起過去不公平的經驗，而出現情緒起伏。

## S08 生氣與衝動控制

### 說明

此分量表顯示對於憤怒情緒的控制與調整能力。

# 關懷量尺說明 S09-S12

## S09 憤怒表達與攻擊

### 說明

此分量表顯示是否傾向以行動表達自己的憤怒與情緒，例如：騷擾他人、破壞門窗、網路訊息等傳達憤怒或威脅。

## S10 負向認知

### 說明

此分量表顯示目前生活是否有重心，對未來懷有希望感、價值感或是容易自我懷疑、對生命的意義感到迷惘。

## S11 憂鬱相關症狀

### 說明

此分量表顯示最近心情狀況是否容易低落、浮躁不安、無力空虛或易怒失控等。

## S12 自傷意念

### 說明

此分量表顯示最近是否有自傷或自殺傾向或意圖。

# 燈號說明

- ◎ 測驗分數中，所得到的燈號是根據常模位置的百分等級(PR值)作為區分
- ◎ EX：心理健康關懷水準總分為53分、PR值為74、對應燈號為綠燈。

百分等級(PR值)	燈號
79以下	● 綠燈
80~89	● 黃燈
90以上	● 紅燈

## 最新量表填答結果



您的心理健康亮紅燈，最近是否有些心事困擾著您呢？建議您盡快與學校輔導諮商中心的老師 / 心理師預約時間談談喔！

## 心理健康關懷量尺結果

	S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	S11	S12
	同儕 與人 際互 動	家庭 功能 影響	親近 與親 密關 係	課業 與作 息變 化	網路 經驗 與霸 凌	性別 認同 壓力	情境 誘發 情緒	生氣 與衝 動控 制	憤怒 表達 與攻 擊	負向 認知	憂鬱 相關 症狀	自傷 意念
健康 狀況	Red	Green	Green	Yellow	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Red	Red

# 燈號意義說明

目前您身心適應良好，請繼續維持目前健康的生活型態。

79以下

綠燈

顯示目前生活面臨輕度的困擾或壓力，但不至於明顯影響日常生活，建議尋找適當紓壓管道。

80

黃燈

有明顯的心理困擾及壓力，已影響目前身心狀況，請立即尋求專業資源的協助(如諮輔組等諮商資源)

90

紅燈

百分等級(PR值)

# 測驗結果的保密與使用

- ◎ 測驗結果將於解測後，提供給導師、系主任及院長知悉，以瞭解你的適應情形(除此之外測驗結果皆保密)。
- ◎ 諮輔組將在解測後聯絡部份分數較高的同學，關心、了解你的適應狀況，即時提供協助。
- ◎ 請同學勇敢接聽電話，只需要花你幾分鐘的時間
- ◎ 若我們屢次聯絡不上你，將會請你的導師或助教，代為邀請前來諮輔組

# 解測後關懷的目的

- ☉ 測驗只能反映當時受測時的情況。
- ☉ 測驗只是一個評量、預測的參考工具，不是直接診斷。
- ☉ 唯有進一步的聯繫，與您核對、討論才有可能了解到您的情況。
- ☉ 主要目的是想知道你調適的如何？  
是否一些資源的引介可以讓您的大學生活過得更好  
→若接到學校的電話，請勇敢接聽，僅需要幾分鐘的時間

# 資源哪裡尋～輔導資源

- ☞ 諮輔組能夠陪伴您度過艱難的時刻
- ☞ 諮輔組網站線上諮商預約
- ☞ 3天內e-mail告知初談時間(15分鐘)
- ☞ 保密原則，保密例外
  - 自傷自殺
  - 傷害他人
  - 涉及法律





# 我們一直都在

☎ 服務電話：(02)2462-2192 # 1195

☎ 日間服務時間：

週一~週五 08:00~17:00

☎ 夜間服務時間：2/20~5/16

雙數週之週一及週二 18:00~20:00  
(國定假日及期中、期末考週暫停)

☎ 諮商輔導組服務信箱：

[sq@mail.ntou.edu.tw](mailto:sq@mail.ntou.edu.tw)



海事大樓三樓

(夢泉旁、一餐正對面)

THANK  
YOU