



心理健康關懷量表

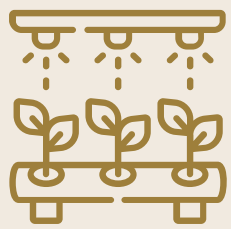
學務處 諮商與健康促進組



PART 1

心理健康關懷 量表施測

大專院校學生心理健康關懷量表



施測方法

線上施測

施測時間大約10~15分鐘



施測目的

這份測驗可以幫助你了解自己近兩周
的心理健康與生活適應狀態。

大專院校學生心理健康關懷量表

Step 1：進入 測驗系統首頁



點選**帳號登入**
或開始填答



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 8-16 characters

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

大專院校學生心理健康關懷量表

Step 2建立帳號

輸入資料後點選

『確認送出』

基本資料

學校名稱/School Name

姓名/Your Name

聯絡電話 / 手機/Contact Number

學號/Student Number

Email

請一定要詳記密碼，以便日後查詢使用。

You might need to check your result or redo the questionnaire, please remember your password

密碼/Password

下一步，填寫基本資料/Next, basic information

大專院校學生心理 健康關懷量表

Step 3 確認資料

1. 確認所輸入資訊無誤
2. 點選『下一步，填寫基本資料』

****注意****

密碼請詳記，後續查詢使用

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

大專院校學生心理
健康關懷量表

Step 4
若斷線
請重新登錄

大專院校學生心理健康關懷量表

Step 5: 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

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

大專院校學生心理健康關懷量表

Step 6-1:

閱讀施測同意書

大專院校學生心理健康關懷量表

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 / 導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

姓名 _____ 班級 _____ 日期 ____年____月____日

Step 6-2 :

紙本同意書

大專院校學生心理健康關懷量表

Step 7：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) ☐ 單置校院 ☐ 碩班 ☐ 博班

系所名稱：

人類發展與康復學系

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 ☐ 大學指定科目考試分發 ☐ 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 ☐ 原住民族 ☐ 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、朋友或自己家中 ☐ 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

大專院校學生心理健康關懷量表

Step 8：了解量表填答方式

量表填答說明

親愛的同學您好：

本量表目的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%		
☐	☐	☐	☐	☒	☐		

↑ 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%		
☐	☐	☒	☐	☐	☐		

送出答案 ← 作答完畢，請務必點選送出答案

開始作答

大專院校學生心理健康關懷量表

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%

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%

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%

送出答案

Step 9：進行施測

*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，選出一個最符合狀況的選項

大專院校學生心理健康關懷量表

注意：如果無法送出去，就是有漏答！

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。

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

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					

解釋心理測驗

- ✓ 你的總體心理健康燈
- ✓ 從量尺結果看各項的狀態
- ✓ 燈號結果對應量尺及說明

解釋心理測驗

燈號表示你現在的心理健康程度

PR > 90

您有明顯的心理困擾及壓力，可能已經影響到您目前的身心狀況，建議您立即尋求專業資源協助。

PR 80
~ 89

目前可能有些輕度的心理困擾及壓力，但不影響生活。建議可以適時地尋找紓壓管道、讓自己放鬆以適當排解壓力。

PR < 79

目前沒有太高等度的心理困擾



Thanks!