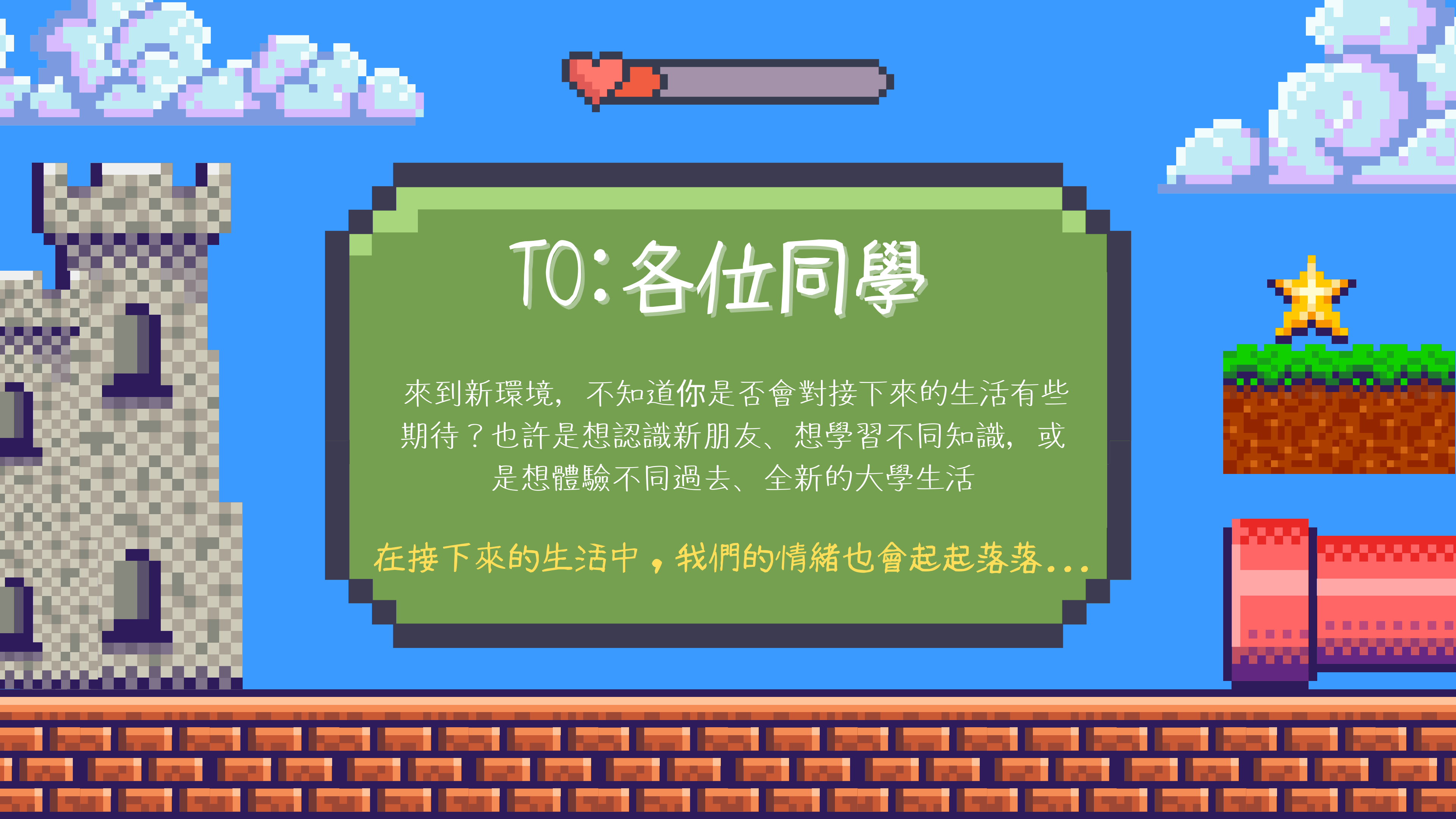






T0:各位同學

來到新環境，不知道你是否會對接下來的生活有些期待？也許是想認識新朋友、想學習不同知識，或是想體驗不同過去、全新的大學生活

在接下來的生活中，我們的情緒也會起起落落...



測驗目的

心理健康量表的目的是
協助我們能了解自己的心理健康及適應狀況

諮商中心會請導師私下關心分數比較高的同學，
或是諮商中心的老師打電話關心。

今日活動流程

以下四項

part 1 心理健康施測

part 2 測驗結果解釋

part 3 諮商中心介紹

part 4 115年度活動宣傳



PART1
心理健康施測

START

施測答案注意事項

很重要—一定要記得

1. 請依照自己近期的
真實狀況作答

2. 題目沒有
標準答案或對錯

3. 請完成每一道題目

4. 依照第一直覺作答即可



施測登入注意事項

青少年/大學生
心理健康量表 線上施測

[前往首頁](#) [問答集](#) [聯絡我們](#)

施測登入

• 量表介紹
• 使用說明
• 申請管理
• 線上施測

單位代碼：G115070005 龍華科技大學

帳號：

密碼：

請輸入右圖所顯示的文字：

6 N6 53

登入

- 注意：施測人數過多時，控管機制會出現訊息視窗，請受試者稍候15秒再登入
- 請輸入您的單位代碼、帳號及密碼，登入後，即可進行線上施測！
- 如忘記或遺失您的帳號／密碼，請與提供您帳號／密碼者聯繫！

輸入帳號(學號)
密碼(身分證字號)
與驗證碼

下拉表單至
龍華科技大學

線上施測注意事項

心理健康量表 線上施測

填寫基本資料

標記為 ⓘ 的欄位，為必填欄位!!

學校：	龍華科技大學 ⓘ
年級：	1 ⓘ
科系：	ⓘ
學號：	ⓘ
姓名：	ⓘ
性別：	請輸入性別 ⓘ
電話：	
電子郵件：	
新的密碼：	您僅需要在更換密碼時輸入這個欄位。
密碼：	
確認密碼：	

這份測驗的結果資料可以让你檢視目前的狀態，如果有需要，則輔導室會與你聯繫，幫助你了解你的作答結果。

上一頁 下一頁

填寫基本資料

科系填寫：日間部
科系+年級+班級
E.g. 日間部 電機一A

線上施測注意事項



青少年/大學生
心理健康量表 線上施測



同意書

親愛的同學：

感謝您撥空填寫「大學生心理健康量表」，希望這份測驗對於個人自我了解有所幫助。每位同學的心理測驗結果將留在學生輔導中心，在此向您保證，為了維護您個人權益，學輔中心堅守保密原則，不會將您的個人資料外洩；但為了幫助您所屬系所師長瞭解您，在徵得您的同意之後，您的結果將提供師長參閱。請您勾選同意或不同意：

我願意班級導師參閱我心理測驗的結果。 ☐ 同意 ☐ 不同意

[上一頁](#) [下一頁](#)

版權所有・心理出版社股份有限公司・翻載必究
Copyright © 2009, Psychological Publishing Co., Ltd. All Rights Reserved.

勾選同意書

線上施測注意事項

心理健康量表 線上施測

指導語

1. 本量表目的是在幫助您評估自己的心理健康狀況，以作為自我了解與尋求輔導協助之用。

2. 在您閱讀完每一題後，請依據您真實的想法、行為或感受，在「大多數不符合（0%~25%）」、「少數符合26%~50%」、「多數符合51%~75%」、「大多數符合76%~100%」等四個程度中，選出一個最適合您的情形。作答範例如下：

	大多數不符合	少數符合	多數符合	大多數符合
	0%~25%	26%~50%	51%~75%	76%~100%

請根據下列敘述選擇符合您的狀況

例題1 遇到讓我緊張的場面，我的心跳和平常一樣。 ☐ ☐ ☐ ☐

例題2 我不知道怎麼和陌生人溝通。 ☐ ☐ ☐ ☐

3. 本資料均對外嚴格保密，請您放心填寫。

[上一頁](#) [測驗開始](#)

詳讀指導語

線上施測注意事項



請根據下列敘述選擇符合您的狀況

001 我認為自己一無是處。

☒ 0% 25%
 ☐ 26% 50%
 ☐ 51% 75%
 ☐ 76% 100%

002 我會害怕事情的結果不是如我所預期的。

☐ 0% 25%
 ☐ 26% 50%
 ☒ 51% 75%
 ☐ 76% 100%

003 我認為我在這世上沒有什麼價值。

☐ 0% 25%
 ☒ 26% 50%
 ☐ 51% 75%
 ☐ 76% 100%

004 我認為事情有錯都是別人的錯。

☒ 0% 25%
 ☐ 26% 50%
 ☐ 51% 75%
 ☐ 76% 100%

005 我認為有人想要傷害我。

☒ 0% 25%
 ☐ 26% 50%
 ☐ 51% 75%
 ☐ 76% 100%

006 我從小到大都沒有哭過。

☒ 0% 25%
 ☐ 26% 50%
 ☐ 51% 75%
 ☐ 76% 100%

007 我對未來不抱持希望。

☒ 0% 25%
 ☐ 26% 50%
 ☐ 51% 75%
 ☐ 76% 100%

008 我對一件事會一直不停地想，沒有辦法停下來。

☐ 0% 25%
 ☒ 26% 50%
 ☐ 51% 75%
 ☐ 76% 100%

009 我認為我做什麼事情都不會成功。

☒ 0% 25%
 ☐ 26% 50%
 ☐ 51% 75%
 ☐ 76% 100%

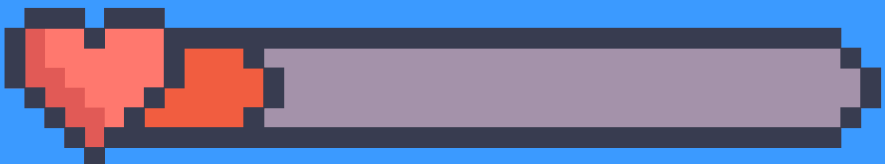
010 我在做同一件事時容易感到厭煩。

☒ 0% 25%
 ☐ 26% 50%
 ☐ 51% 75%
 ☐ 76% 100%

請根據上列敘述選擇符合您的狀況

0% 26% 51% 76%
 } } } }
 25% 50% 75% 100%

細心填答!



現在!

根據電腦題目

填寫作答

有問題歡迎舉手!

START

線上施測注意事項



108 當我遇到任何讓我覺得沒辦法解決時，我有試過傷害自己來解決煩惱。

☒ ☐ ☐ ☐

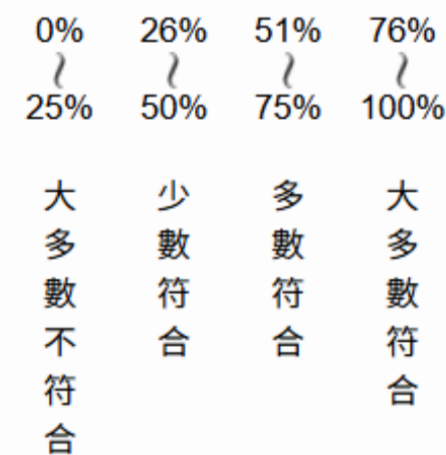
109 做重複的事情會讓我感到厭煩。

☒ ☐ ☐ ☐

110 我會不自覺地想哭或想笑。

☒ ☐ ☐ ☐

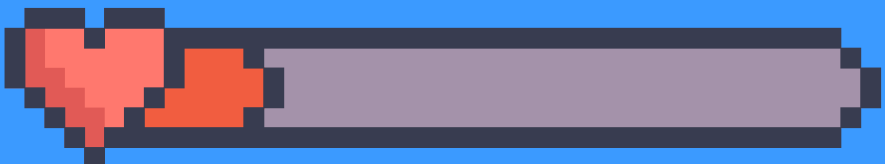
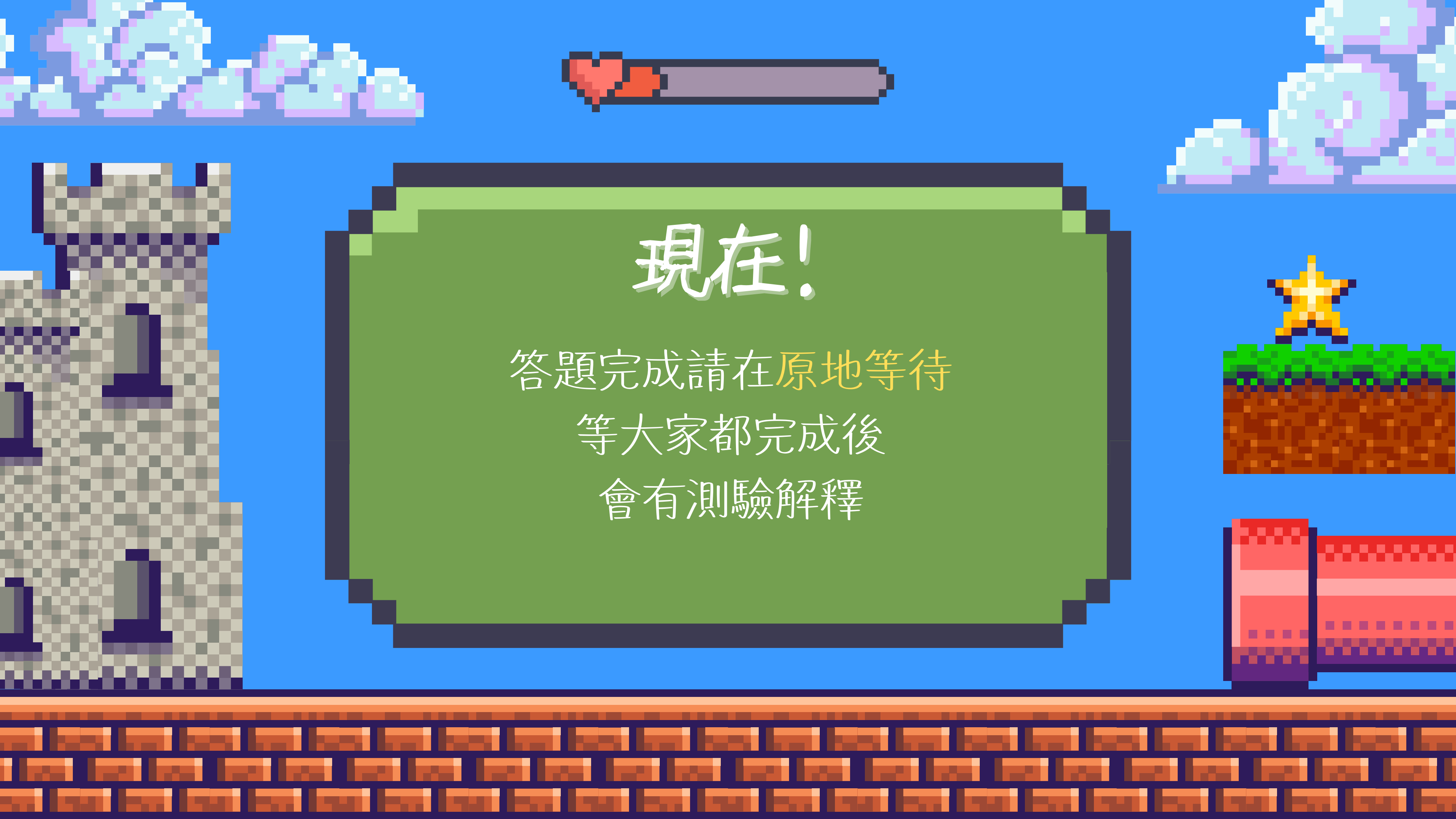
請根據上列敘述選擇符合您的狀況



檢查或結束作答

[回到前面檢查](#)

[結束作答，看結果報告](#)



現在!

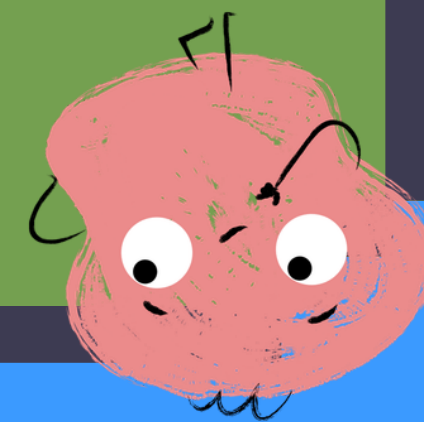
答題完成請在原地等待
等大家都完成後
會有測驗解釋





憂鬱傾向

感到情緒沮喪、心中不快樂程度，
百分等級越高，憂鬱程度越高。
包括『無希望感』、『失去興趣』
、『難過想哭』…等因素。



焦慮傾向

感到心情緊張、焦躁不安的程度，
百分等級越高焦慮程度越高。
包括『心神不寧』、『容易緊張』、
『害怕失控』…等因素。





103



自傷傾向

出現厭世絕望或企圖傷害自己的程度，
百分等級越高，越具有自我傷害的想法。
包括『結束生命』、『自暴自棄』、
『傷害自己』…等因素。



衝動行為

做事容易衝動後悔，
經常與人發生爭執的程度，
百分等級越高，衝動行為愈容易發生。
包括『失控攻擊』、『沒耐心』、『好動』、
『易怒』…等因素。



精神困擾

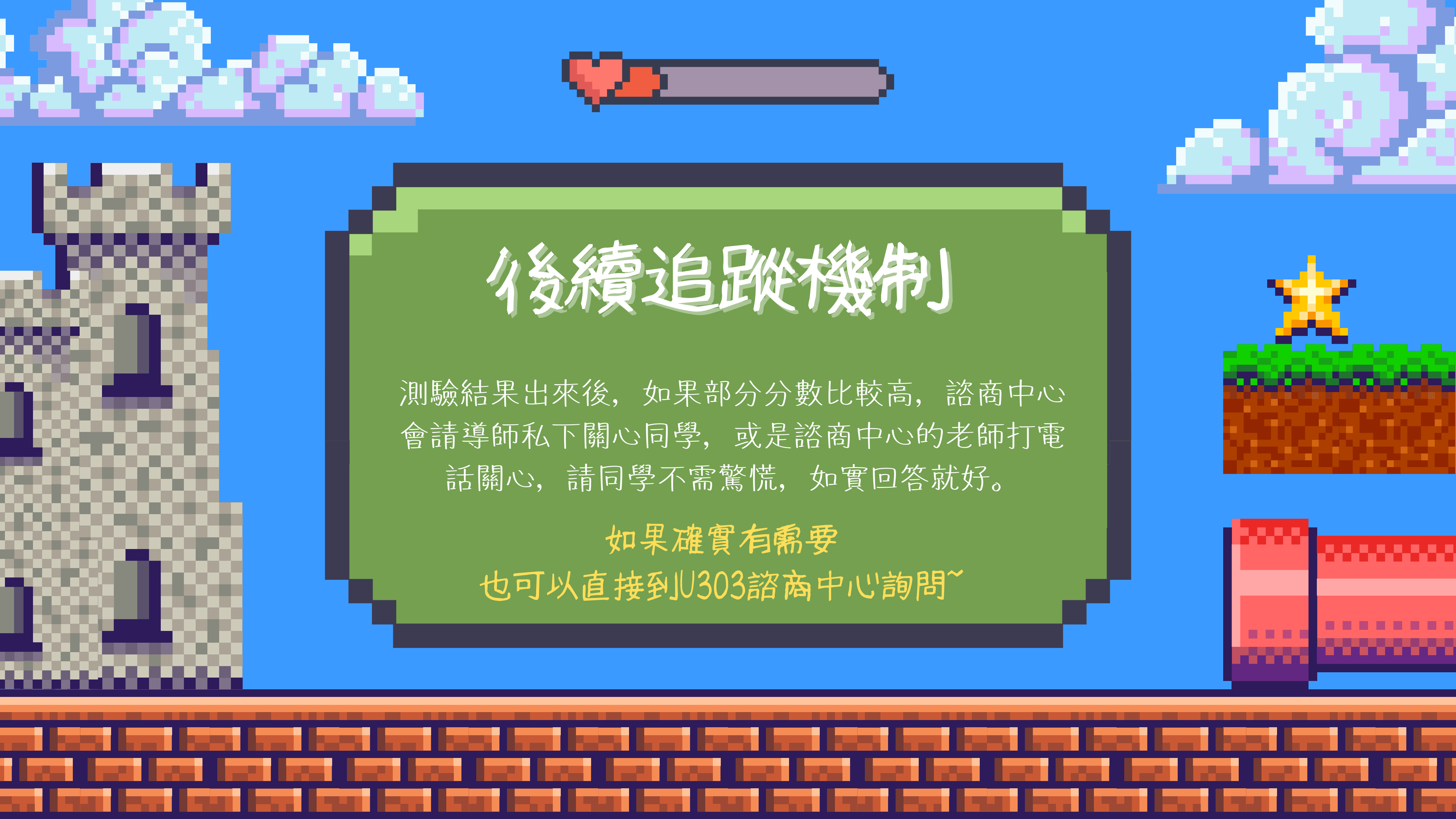
出現一些不尋常思考或行為動作的程度，
百分等級越高，越具有精神方面困擾。
包括『被迫害感』、『出現幻覺』、
『情感冷漠』…等因素。



測驗結果僅供參考！

若對測驗結果有疑慮，
或是認為自己需要聊聊，
歡迎來到U303諮商中心找人聊聊
或預約諮商!!





後續追蹤機制

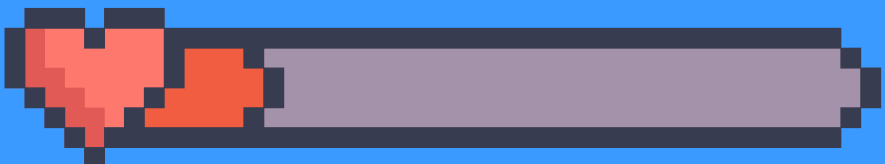
測驗結果出來後，如果部分分數比較高，諮商中心會請導師私下關心同學，或是諮商中心的老師打電話關心，請同學不需驚慌，如實回答就好。

如果確實有需要
也可以直接到U303諮商中心詢問~



PART3
諮商中心介紹

START



我們在學生活動中心
(U棟)U303哦~



諮商中心提供甚麼服務?

個別諮商

1

團體諮商

2

心理測驗

3

身障生協助與輔導

4

圖書與視聽媒體借閱

5

如何預約諮商



直接到諮商中心
(U303)預約諮商

現場預約

至「諮商中心網站」搜尋各系所個管老師
的分機，打電話到諮商中心向你/妳系所的
個管老師預約

電話預約



龍華科技大學「學生資訊系
統」，進行線上預約申請

網路預約

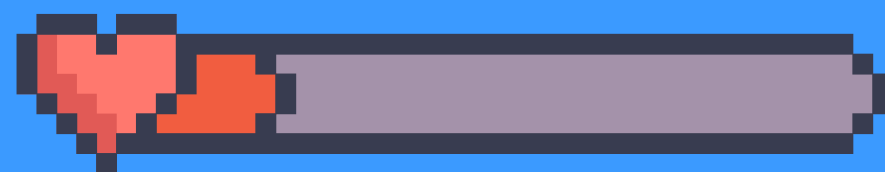


個管老師分機

文創系	鄭絜惠	3352
五專部	簡宏如	3353
管理學院	陳冠穎	3355
境外生、應外	林蕙宇	3370
機械、電機	楊郁婷	3374
遊戲	黃麒逢	3375
電子、半導體	張惠茹	3379
資工、觀光	林嵩博	3380

諮商預約系統操作

1. 搜尋龍華科大，進入首頁
2. 點選**資訊系統** 再往下選**校園入口網**
3. 登入學生系統
4. 選擇**學生資訊系統**
5. 點選**線上申請** → 諮商預約申請
6. 填寫**基本資料**、**時段**、**晤談期待**
7. 填寫完畢按**送出**
8. 預約成功!



PART4
諮商中心
115-1學期活動宣傳

START

離開孤島計畫

YOU'RE NOT ALONE

115-1 龍華科大學務處諮商中心

登島民們！登島囉：校園擺攤活動

115/9/29(二)－9/30 (三) T棟一樓

創作一個代表自己的小人物，與他人一同加入屬於我們的島，帶著香氣與祝福回到日常吧～

群島人際使用說明書：關係探索團體

115/10/21(三)－12/02 (三) 團諮室

每週三晚上藉由創作、情境體驗與團體互動，探索人際經驗，看見自身力量，找到適合的相處方式

島嶼之間《靠近多少，才剛剛好？》

感情與自我探索工作坊

115/10/27(二) 團諮室

透過互動體驗與生態瓶創作，探索感情中的需要，也照顧自己的生活。（單身也可以！）

離岸《家人的期待VS我的選擇》 家庭期待與自我選擇工作坊

115/11/19(四) 團諮室

藉由紙膠帶拼貼與塗鴉創作，整理家人的期待與自己的聲音，看見內心的拉扯，也清楚自己的選擇。



心理健康系列活動

115-1諮商中心 系列活動

皆為免費
歡迎來玩～

103

登島

校園擺攤活動

一起登島囉！

YOU'RE NOT ALONE



速速掃描報名參加👉

創作一個代表自己的小人物，
與他人一同加入屬於我們的島，
帶著香氣與祝福回到日常吧！

2026
09
29
TUE.

09
30
WED.

11
|
13
T棟
一樓

龍華科大學務處諮商中心

《島民集合！》 校園擺攤 活動



T棟1樓

9/29(二)~9/30(三)

11:00-13:00

在人與人之間，
看見自己，也遇見彼此。

離開孤島計畫

群島

ISLANDS

人際使用說明書

-6次關係探索團體

常常——

不知道怎麼開口跟別人聊天。

很在意別人怎麼看我。

明明不想答應，卻不知道怎麼拒絕。

遇到衝突，只想趕快躲開。

我們一起——

在團體裡透過牌卡體驗、故事分享、團體交流

一起看見人際中的自己，

找到原本就有的力量。

GROUP INFO | 團體資訊

時間 | 10/21~12/2

每週三 17:30-19:30

※ 11/11 期中考週暫停一次

對象 | 龍華科技大學 學生

人數 | 6-8人

地點 | 龍華科技大學 團諮室



帶領者

實習心理師 林君儀 × 邱奕嘉

人際關係 探索團體

團諮室

July
17

10/21~12/2

每週三 17:30-19:30



有供餐！

感情與自我探索工作坊

靠近多少， 才剛剛好？

離開孤島計畫
島嶼之間

談戀愛的時候，
你還有留時間給「自己」嗎？
(單身也可以參加)

做一座屬於自己的生態瓶

完成作品直接帶回家！

透過互動與創作，
聊聊關係，也多認識一點自己。

日期
115年10月27日

時間
18:00-21:00
PM 6:00-9:00

地點
團諮室
GROUP ROOM



掃描QR CODE
報名參加！
名額有限
額滿為止

林君儀、邱奕嘉 實習心理師

如有任何問題，歡迎至學務處諮商中心詢問

感情與自我探索 工作坊



團諮室

10/27 (二)

18:00-21:00



有供餐！

2026

家庭期待與自我選擇工作坊

離

從家庭期待中
聽見自己的聲音

岸

體驗式活動

紙膠帶拼貼塗鴉

長大，不只是聽話

11/19 (四)

18:00-21:00

離
開
孤
島

計畫



當家人的期待和自己的想法撞在一起，

你也曾經不知道該怎麼辦嗎？

這一次，先讓我們一起聽聽自己的感受。

家庭期待與自我選擇工作坊



國諮室

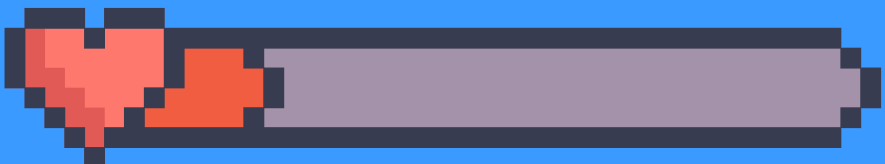


11/19 (四)

18:00-21:00



有供餐！



報名表單
額滿截止！
手刀報名！



START

