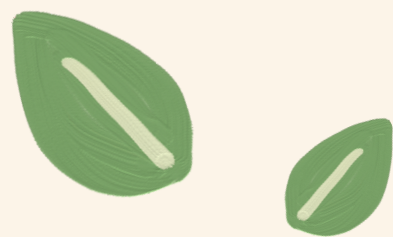
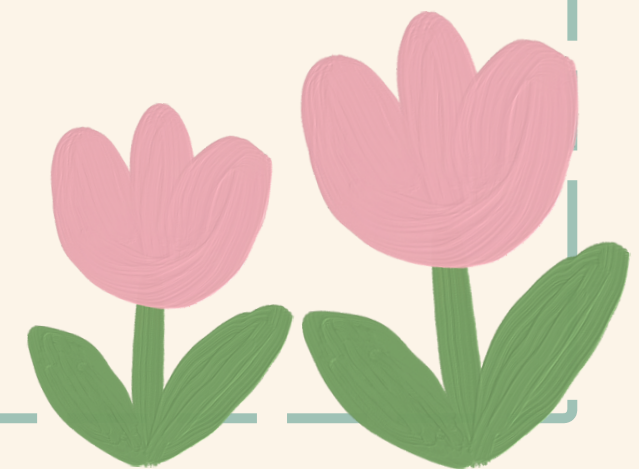


諮商輔導中心

114學年度 新生情緒篩檢



實施說明

測驗就像溫度計，
能幫助了解自己的情緒狀態
提醒自己適時地放鬆和求助
也協助學校瞭解你的身心的狀態
並提供適切的協助。

測驗介紹

青少年憂鬱情緒 自我檢視表

- 18歲以下(未滿18歲)適用
- 評估近兩星期(含今天)的情緒狀態
- 共20題

台灣人憂鬱量表

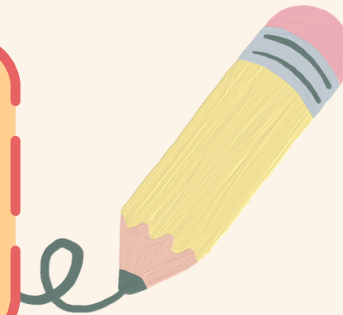
- 18歲以上(含)適用
- 評估近一星期(含今天)的情緒狀態
- 共18題

介紹

實施說明

- 測驗反應的是近期的狀況，不代表永遠的情緒狀態，並不是診斷的工具。
- 測驗分數為個人隱私，請留意自己的隱私，也尊重他人的隱私。
- 若測驗結果顯示你最近壓力指數較高，中心或導師會主動聯繫關心你。

線上情緒篩檢施測步驟說明



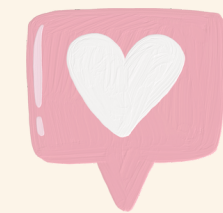
掃描進入或

[點此進入](#)

【美和單一入口網】



施測說明



- 
1. 帳號：學號
 2. 密碼：學校預設
身分證
(英文字母小寫)
 3. 驗證碼
- 
- 



美和科技大學
MEIHO UNIVERSITY

單一入口網

帳號
d410831101

密碼
.....
[忘記密碼?] [注意事項]

驗證碼
1016
[重取驗證碼]

登入(瀏覽器不支援IE8以下)

photo by ruby

資訊系統公告

師生

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

S

點選左欄 【諮商輔導系統】

S 諮商輔導系統

S 跨領域學分學程系統

S 資源教室學生管理系統

S 成績預警與輔導系統

S 網路學園

S 多元學習評量與歷程整合平台

S 教學助理認證學生端(TA)

課表、教學大綱查詢

其他網站連結

美和首頁

美和教學卓越計畫網

美和科大FB

美和科大YOUTUBE頻道

美和科大活動相簿

研討會報名系統

105-1電腦選課通...

內部訊息

目前沒有訊息

資訊系統公告

資訊系統

行事曆

陳星

陳星

師生線上服務

S 校務行政系統學生端(M1)

S 學生學習歷程(EP)

S 證照管理資訊系統

S 南區醫護領域影音資材暨分享平台

S 課程地圖系統(選課輔導)

S 諮商輔導系統

S 跨領域學分學程系統

S 資源教室學生管理系統

S 成績預警與輔導系統

S 網路學園

S 多元學習評量與歷程整合平台

S 教學助理認證學生端(TA)

課表、教學大綱查詢

其他網站連結

現在位置：系統主畫面

學生：唐慶賢

登出

- 系統功能
 - 系統主畫面
 - 學生憂鬱量表施測
 - 個別諮商服務
 - 學生憂鬱量表施測記錄

諮商輔導中心

Previc

Next

■ ■ ■
用本系統，請點選功能表進行作業

系統功能

系統主畫面

學生情緒量表施測

學生情緒量表施測

個別諮商服務

點選左欄

【學生情緒量表施測】

登入人次: 2141

美和學校財團法人
美和科技大學
MEIHO UNIVERSITY

諮商輔導系統

現在位置: 學生憂鬱量表施測 > 學生憂鬱量表施測

學生: 唐慶賢

登出

系統功能

- 系統主畫面
- 學生憂鬱量表施測
 - 學生憂鬱量表施測
- 個別諮商服務
- 學生憂鬱量表施測記錄

學生憂鬱量表施測

每頁 15 筆 共 2 筆 目前在 1/1 頁

憂鬱量表代碼	憂鬱量表名稱	施測/拒測時間	
A000000001	台灣人憂鬱症量表		填寫 拒測
A000000002	青少年憂鬱情緒自我檢視表		填寫 拒測

每頁 15 筆 共 2 筆 目前在 1/1 頁

系統會主動依學生年齡挑選合適學生的
量表，因此學生僅會看到一種量表。

憂鬱量表代碼	憂鬱量表名稱
A000000001	台灣人憂鬱症量表 18歲以上
A000000002	青少年憂鬱情緒自我檢視表 未滿18歲

填寫 拒測
 填寫 拒測

填選自己的身分類別



學號		姓名	
身分類別	☐ 一般生 ☐ 原住民 ☐ 僑外籍生 ☐ 陸生 ☐ 拒絕回答		
入學前是否 曾罹患精神 方面的疾病？	☐ 是 (是否願意接受諮商中心主動關懷？ ☐ 是 ☐ 否) ☐ 否 ☐ 拒絕回答		
說明	請根據您最近一星期以來，身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項！		
共18題			

成人情緒篩檢量表

測1星期內(含施測
當天)的情緒狀態
，共18題

青少年情緒自我檢

視表測2星期內(含
施測當天)的情緒
狀態，共20題



憂鬱量表

[關閉視窗](#)**學號**

D40111206

姓名

唐慶賢

說明

請根據您最近一星期以來，身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項！

共18題

- | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 01.我常常覺得想哭 | ☐ 沒有或極少 | ☐ 有時候 | ☐ 時常 | ☐ 常常或總是 |
| 02.我覺得心情不好 | ☐ 沒有或極少 | ☐ 有時候 | ☐ 時常 | ☐ 常常或總是 |
| 03.我覺得比以前容易發脾氣 | ☐ 沒有或極少 | ☐ 有時候 | ☐ 時常 | ☐ 常常或總是 |
| 04.我睡不好 | ☐ 沒有或極少 | ☐ 有時候 | ☐ 時常 | ☐ 常常或總是 |
| 05.我覺得不想吃東西 | ☐ 沒有或極少 | ☐ 有時候 | ☐ 時常 | ☐ 常常或總是 |
| <hr/> | | | | |
| 06.我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸口綁綁) | ☐ 沒有或極少 | ☐ 有時候 | ☐ 時常 | ☐ 常常或總是 |
| 07.我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快) | ☐ 沒有或極少 | ☐ 有時候 | ☐ 時常 | ☐ 常常或總是 |
| 08.我覺得身體疲勞虛弱、無力(身體很虛、
沒力氣、元氣及體力) | ☐ 沒有或極少 | ☐ 有時候 | ☐ 時常 | ☐ 常常或總是 |

記得把題目做完→

[提交](#)[離開](#)

位置：學生憂鬱量表施測 > 學生憂鬱量表施測

學生：唐慶賢

退出

學生憂鬱量表施測

憂鬱量表代碼		施測日期	填寫	拒測
A000000001	台灣人憂鬱	2014-09-26	2014-09-26 09:40:45	已完成
A000000001	台灣人憂鬱			填寫 拒測
A000000002	青少年憂鬱			填寫 拒測

觀看測驗結果，請點選**已完成**

憂鬱量表施測結果

學號

D40111206

憂鬱量表代碼

A000000001

施測日期

2014/09/26

姓名

唐慶賢

憂鬱量表名稱

台灣人憂鬱症量表

關閉視窗

您施測的結果為：25分

得分說明

8分以下：真令人羨慕！你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人，繼續保持下去。

9~14分：最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你？給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著了解心情變化的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。

15~18分：你是不是想笑又笑不太出來，有許多事壓在心上，肩膊總覺得很沉重？因為你的壓力負荷量已到臨界點了，千萬別在「撐」了！趕快找個有相信經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦！

19~28分：現在你必定感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專家機構或醫療單位協助，透過專業機構的協助，必可重拾笑容！

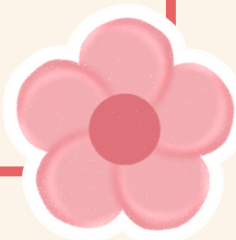
29分以上：你是不是感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過，無法掙脫？因為你的心已「感冒」，心需要更心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫生檢查，透過他們的診療與治療，你將覺得不再孤單、無助！

離開

測驗結果-成人版

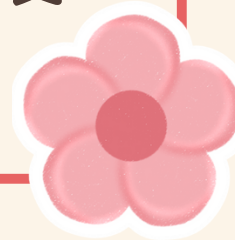
8分以下

目前情緒狀態很穩定，懂得適度調整自己的情緒，請繼續保持下去~



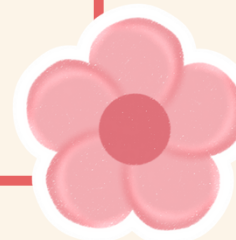
9-14分

最近情緒起伏不定？有事情在困擾你？試著了解自己心情變化的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒

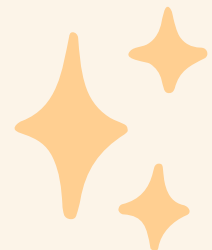


15-18分

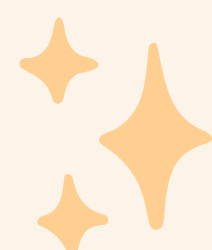
有許多事情壓在心上，你的壓力負荷快到臨界點了。趕快找個有相同經驗或是信任的好友聊聊，給心情找個出口才不會陷入憂鬱的漩渦！



測驗結果

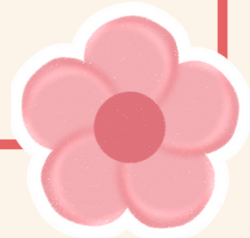


測驗結果-成人版



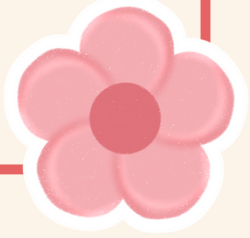
19-28分

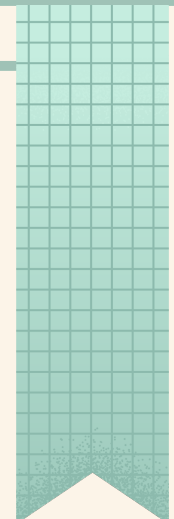
現在的你想必感到非常不順心吧？一肚子的苦惱及煩悶，似乎連朋友都不知如何幫你。請到諮商中心找尋幫忙吧~我們很願意幫助你！



29分以上

是不是感到相當不舒服？會不自主的沮喪、無法掙脫？因為你的心已經「感冒」了。趕緊到諮商中心吧！透過諮商中心的幫助你將不再覺得孤單、無助。





測驗結果-青少年版

5分以下

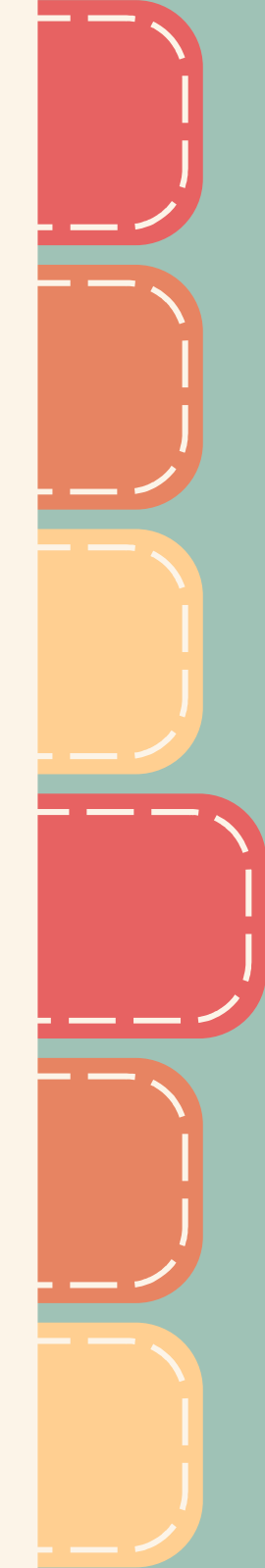
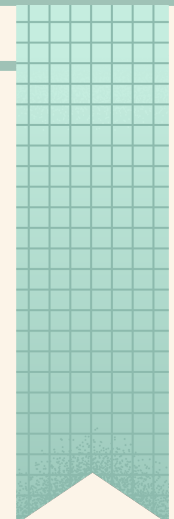
你真的不錯喔!情緒還滿穩定的，平時就知道要如何調整情緒及紓解壓力吧。繼續保持下去，別讓憂鬱情緒發酵~



6-11分

最近心情是否起起伏伏，有些令人煩惱的事？試著把問題及感受向信任的人說出來，一起討論解決的方法。你也可以做些愉快的事、腹式深呼吸、運動，或是和朋友一起做愉快放鬆的事，轉移注意力，冷靜一下重新出發！

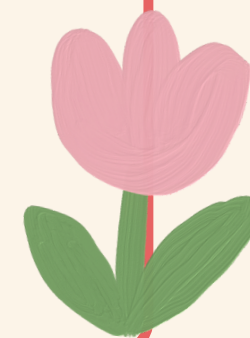


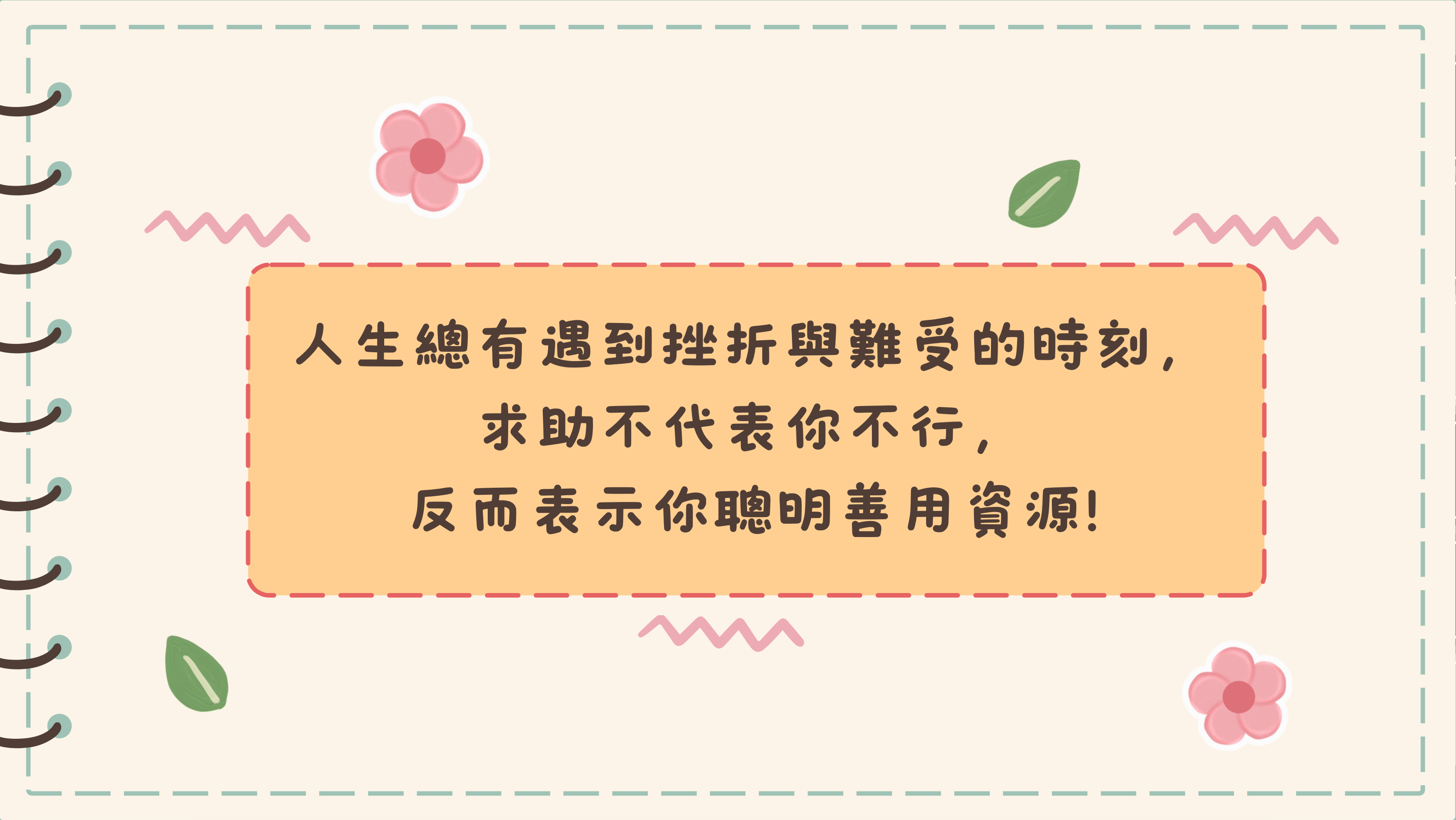


測驗結果 - 青少年版

12分以上

是不是已持續一陣子都悶悶的?覺得步伐、肩膀很沉重，或是常常擔心很多事，很焦慮?你的憂鬱程度已經頗高了，需要好好注意了。
請趕快把自己的情況告訴學校的輔導老師，
請他們給予協助。





人生總有遇到挫折與難受的時刻，
求助不代表你不行，
反而表示你聰明善用資源！



認識諮商輔導中心



主任

諮商心理師
4位

社工師1位

實習心理師
2位

兼任心理師
3位

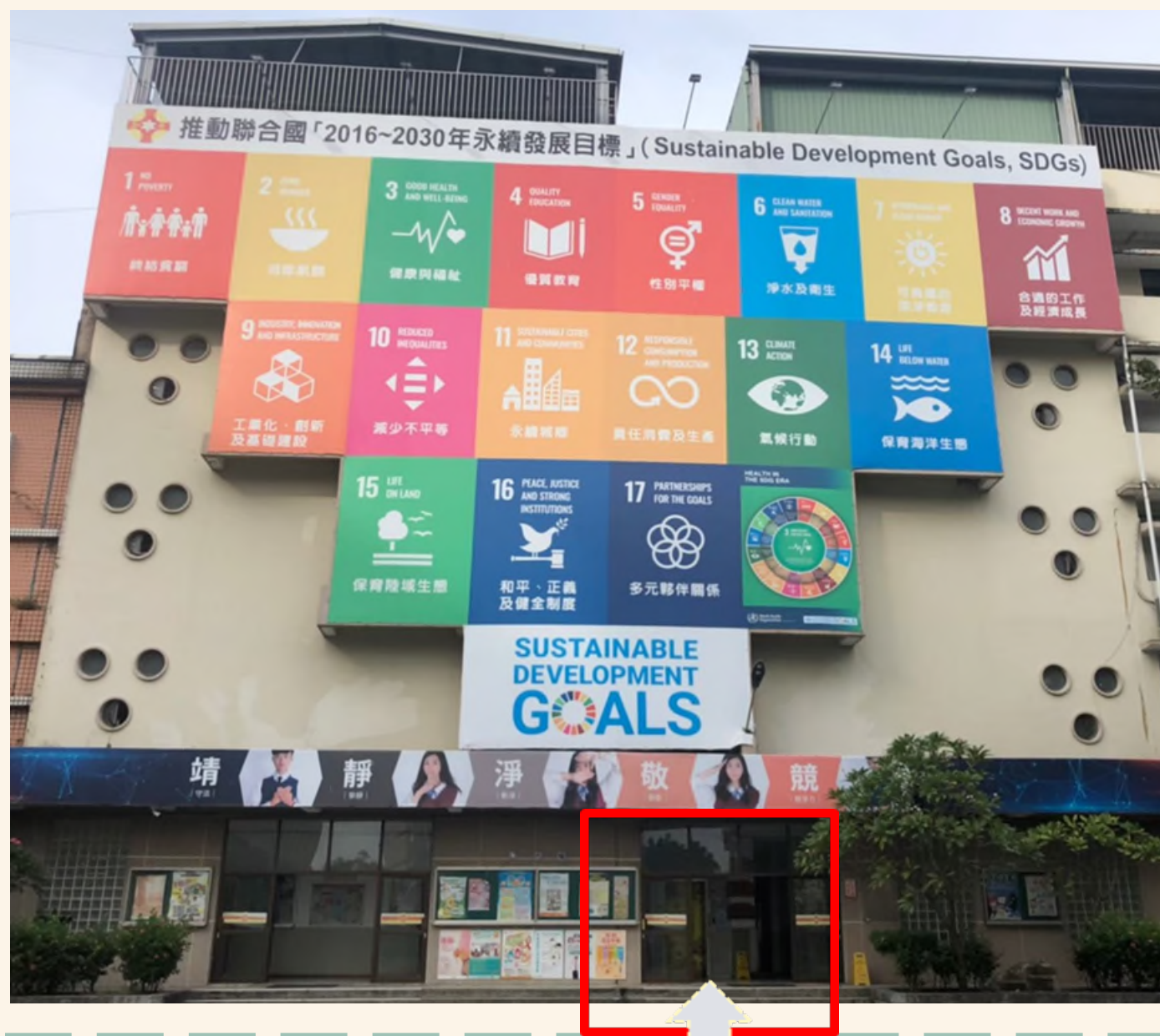
駐診
精神科醫師

諮商中心



北校區 健康促進大樓5樓 F502

北校區校門口直走到底



電梯搭到5樓，看見迎賓哈仔



北校區 健康促進大樓5樓 F502

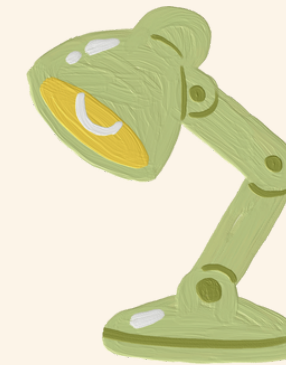
電梯出來後跟著彩虹&指標走~



諮商輔導中心歡迎你！



我們的服務項目



01

個別諮商或團體諮商

透過一對一談話或團體夥伴
互相交流分享，
讓自己有新的學習、探索和成長

02

心理健康促進與推廣

舉辦各式心理健康主題、
有趣又豐富的活動

03

心理測驗&牌卡

各種心理測驗的施測和解測
與心靈牌卡體驗
幫助你更認識自己

04

身心健康諮詢

精神科醫師駐校服務，
提供身心健康與精神醫療的諮詢



服務時間：週一~週五 08:00-17:00，週五加碼至21:30，

週六本學期試行9:00~12:00為進修部同學們提供服務！

電話：08-7799821轉8229、8726、8019、8020、8244、8727

114-1諮商輔導中心活動

點我報名



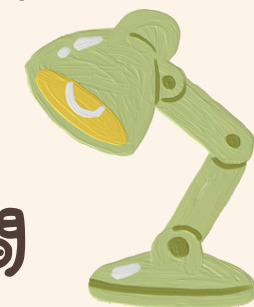
成長團體

- 心理韌性團體：鍛鍊你的心理肌肉
10/14-12/9，每週二16:50-18:50
- 人際探索團體：人際留一「限」
10/15-12/10，每週三16:50-18:50

心理測驗

- 大學生學習與讀書策略量表 -10/14(二)11:50-12:50
- 田納西自我概念量表 -10/23(四)11:50-12:50
- 正向心理健康量表 -10/28(二)11:50-12:50
- 生涯信念檢核表 -11/13(四)11:50-12:50
- 屋樹人投射測驗 -報名後將預約個別時間

活動宣傳



人情留一「限」 人際探索團體

日期：10/15~12/10，其中週暫停一次
時間：每週三 17:00~19:00
地點：北區F棟 諮商輔導中心團諮室
帶領者：林伯翰、胡舒茜 實習心理師



想了解自己的溝通模式嗎？
想知道自己在人際互動中的需求嗎？
想探索放鬆紓壓的方式嗎？
在團體中會藉由自己與夥伴的分享
一起探索自己的人際關係
馬上報名！讓我們一同踏上探索的旅程

報名日期：即日起至10/14
招募人數：8人以內

全程參與可獲得32分服務學習分數
美和科技大學 諮商輔導中心

報名連結



人際探索團體： 人情留一「限」

時間：10/15-12/10(三)16:50-18:50

地點：北校區 諮商輔導中心

可以了解自己的溝通模式、
人際互動中的需求、紓壓放鬆的方法、
最後來探索自己的人際關係

點我報名



參與團體皆可領取時數條



114-1 美和諮商輔導中心 團體活動

2024
10.14 — 12.09

每週二，邀您來心理重訓！

你的心，也能像肌肉一樣，被鍛鍊、被修復、被強化。
心理韌性往往從一個小小的選擇開始。
每個人都需要給自己一個轉變的機會，
你可以選擇，成為更懂自己的堅強版本。

每一個微小的選擇，都是培養韌性的開始

活動日期

114年10月14日至114年12月9日，
共八次(期中考週暫停一次)

活動時間

每週二晚上16:50至18:50

活動地點

北校區諮商輔導中心 團體室

招募對象

對提升自我覺察能力、培養心理韌性有興趣
之在校學生，預計招收4至10名學生

團體帶領者

胡舒茜、林伯翰 實習心理師

本活動可領取時數條

活動報名請掃QR CODE

或電洽08-7784738 #8244



心理韌性團體： 鍛鍊你的心理肌肉

時間：10/14-12/9(二) 16:50-18:50

地點：北校區 諮商輔導中心

心理韌性是人遇到困境時，
能具備有從挫折中恢復的能力。
它不是只是一個特質
更是可以被訓練的能力！

點我報名



參與團體皆可領取時數條

心理測驗

參與皆可領取時數條

點我報名



⊕納西自我概念量表

10/23(四)11:50-12:50

自我面 / 想從不同面向瞭解「我是誰」

田納西可協助了解一個人深度了解自我，從家庭、從心理、道德、學業/工作等面向，全面性地評估、並回答「我是誰」。

生涯面 / 了解職業生涯方面的想法

生涯信念檢核表是一種心理測驗，可以幫助我們更好地瞭解自己的職業偏好、對職業選擇的態度以及對職涯發展的期望。

生涯信念檢核表

11/13(四)11:50-12:50

自我面 / 用畫圖的方式探索內心世界

屋樹人測驗不只是畫畫，它其實是一種心理投射，幫助我們從無聲的筆觸中看出潛藏的心聲。

屋樹人投射測驗

預約後安排個別施測與解測



心理測驗

參與皆可領取時數條

學業面 / 想探索目前的學習狀況

大學生學習與讀書策略量表

10/14(二)11:50-12:50

量表共分為十一項指標，分別為態度、動機、時間管理、焦慮、專心、訊息處理、選擇要點、學習輔助術、自我測驗、考試策略以及解決學習困難策略，以**了解你自己的學習狀況**。

生活面 / 探索自己心理健康的程度

正向心理健康量表

10/28(二)11:50-12:50

本量表共分為自我悅納、人際關係、家庭和諧、情緒平衡、樂觀進取及心理健康總分，以**了解你最近的身心健康狀況**。

點我報名



快來按讚&追蹤我們的粉絲專頁
以獲得更多、更精采的資訊~



Facebook interface for the page "美和科大諮商輔導中心暨資源教室" (Mei He University Counseling and Guidance Center and Resource Classroom).

The page header includes the Facebook logo, the page name, a search bar, and navigation links: 請搜尋 (Please Search), 首頁 (Home), 尋找朋友 (Find Friends), 建立 (Create), 設定 (Settings), and 使用說明 (Help).

The main content area shows the page cover photo, which is a collage of images including a cartoon character, a QR code, and a rainbow flag. The page name is displayed below the cover photo, along with the text "建立粉絲專頁的用戶名稱" (User name for creating the fan page).

The bottom navigation bar includes links for 首頁 (Home), 活動 (Events), 評論 (Comments), 已說讚 (Like), 追蹤中 (Following), 分享 (Share), and 發送訊息 (Send Message).

享受青春，享受人生

~諮商輔導中心與你同在~

