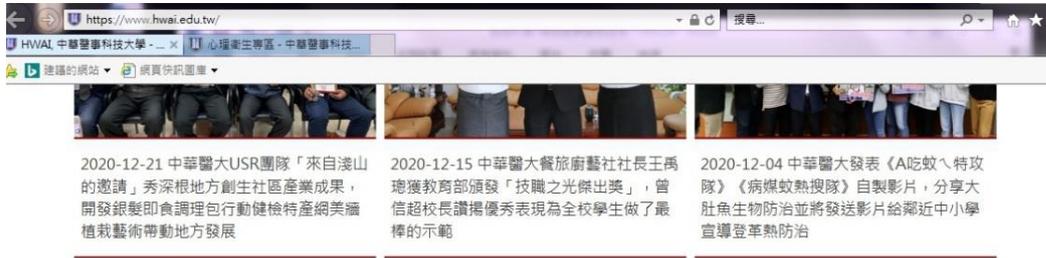


學生輔導中心 新生情緒量表施測

測驗實施程序說明

注意：本測驗限用 IE 瀏覽器，請使用 IE 瀏覽器開啟測驗

步驟一：進入中華醫事科技大學首頁，點選首頁最下方「宣導資訊→心理衛生專區」



點選進入心理衛生專區



步驟二：到線上測驗項目下，點選「1. 情緒量表施測」



步驟三：測驗系統之帳號密碼與學生系統相同，若無法進入請嘗試使用身分證字號登入。

進到測驗系統，
請輸入帳號密碼



情緒量表

親愛的同學，你好：

此份情緒量表之目的在於了解你的情緒狀態。每個人都可能會有情緒波動的情形，問卷與個人基本資料也會嚴加保密，未經個人同意，不得任意將個人的資料外洩。因此請你詳實填答。



學號：
密碼：

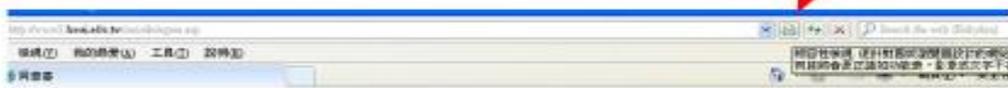
*請使用學生線上之密碼

(同學生線上之密碼，若無法登入請試試身分證號!)

步驟四：點選同意書，接著點選「下一頁」，開始測驗

填寫同意書：

在點選「同意」或「不同意」後，
若無法進入下一頁時，請按「相容性檢視」。



同意書

請務必詳閱同意書內容

本測驗結果會送回學生輔導中心，由學輔中心老師進行關懷群篩檢。基於專業法律與倫理的規範，問卷與個人基本資料都會嚴加保密，未經個人同意，不得任意將個人的資料外洩。但基於尊重生命、與為保護個人生命著想，以及精神衛生法與心理師專業倫理守則的規範；對於明顯有傷害自己或他人之餘，或是已有自我傷害行為的同學，將打破保密原

步驟五：測驗結果畫面

(一) 計分方法：

每一題中所選之句子的號碼就是分數。因此總分就是將第1至第26題的分數相加。

(二) 分數解釋：

*因本測驗是測量當時七天的情緒狀態，僅供參考之用，非精神疾病診斷。憂鬱高分者不一定患有憂鬱症，憂鬱現象是每個人皆可能有的情緒波動，而憂鬱的問題是很多人會遇到的切忌為自己貼上標籤；最重要的是要學會覺察、接受情緒、處理情緒及放下憂鬱。

*憂鬱高分不一定是憂鬱症，而憂鬱的問題是很多人有的問題；重要的是要學會覺察憂鬱情緒、接受情緒、處理情緒及放下憂鬱。

你所得的分數為: 12 分

中等分數 (10-20)

最近你是否處在某些壓力下？或是有些不愉快、情緒低落、悶悶的？仔細回想自己的情緒變化與變化的原因，試著把問題及感受向自己信任的人，（例如朋友、父母或師長）說出來，調節情緒，讓自己有活力！



想 與輔導老師約定時間，陪伴一起學習如何面對成長中的種種挑戰

確定

步驟六：測驗結果

低 分 (0 - 9 分):

表示現在生活還滿自在，能夠接受，不開心時記得找人說說話唷~

中度分數 (10 - 20 分):

最近可能處在某些壓力下，有些 DOWN，不要緊，這是提醒我們回來照顧自己，適時的紓解及求助可以讓自己透口氣，可以找信任的人或輔導老師聊一聊~

高 分 (21 分以上):

近來的壓力比較大，可能有些事情不如意或是累積的疲累感，請記得重視自己的需要，勇敢跟身旁的親朋好友以及諮商中心求助。