國立高雄大學 學務處 諮商輔導組

大專校院學生
心理健康關懷量表

線上測驗操作指引

量表施測說明與提醒

親愛的同學 您好：

本量表目的在協助您及諮商輔導組瞭解自己的心理健康及適應狀況，所得資料供諮商輔導組使用，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一個。

若測驗結果需追蹤關懷，諮商輔導組會在數週內依您的測驗結果，與您聯繫關懷您在校的適應狀況。

每位同學只有一次施測的機會，請依照你目前真實的狀態作答，這樣結果才值得參考。

本線上測驗可供學生以電腦或手機作答，但為更順利使用，建議您在網路穩定的環境下使用電腦作答。

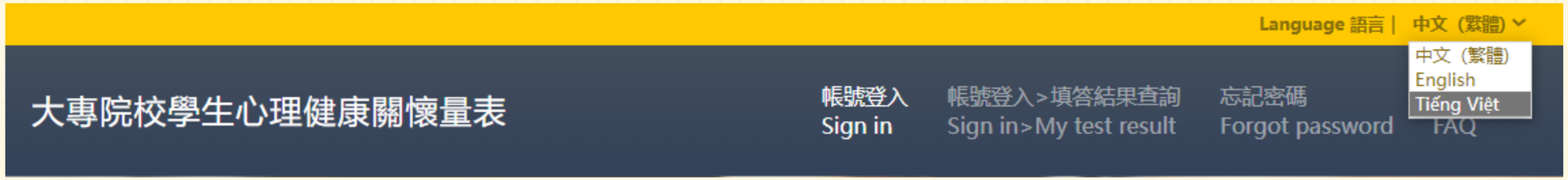
請您專注於自身的作答及測驗結果相關心理健康水準及建議，尊重他人隱私切勿窺探他人測驗結果內容。

1 步驟一：進入測驗系統
點選帳號登入或開始填答

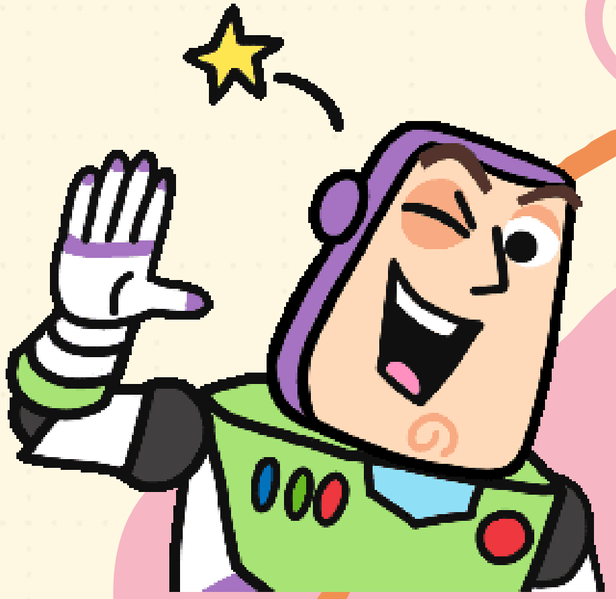
請掃描

網址：https://aimh.epc.ntnu.edu.tw

2 步驟二：選擇測驗語言版本



- 語言選擇有中文、英文、越南文三種選擇！
- 若學生為自行建立帳號，將直接跳到 Step 6喔！



3 步驟三：登入測驗帳號

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（學號）
5. 點選『登入』

- 測驗系統已預設您的學號為帳號及密碼，登入後填寫基本資料，並確認您的手機、mail等是否正確。

4 步驟四：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, life conditions, and mental health status. The Guidance and Counseling Center will use the information only for understanding your physical and mental health status so as to provide you with proper interventions, if necessary. They will not use it for other purposes.
2. The time period, territory, recipients, and methods of which the personal data are used: The data will be used only when you are enrolled in a university in Taiwan via paper-based, electronic, internet or other proper, legal and reasonable channels by guidance teachers and counselors in Guidance and Counseling Center.
3. According to Personal Data Protection Act, your rights and interests include: You can ask for a copy to review, make a copy, supplement or correct, demand the cessation of the data collection, processing or use of, or to erase your personal data collected by your university.
4. You can choose not to fill out this inventory, or demand to delete the data you previously provided. Your rights and interests will not be affected.

Computerized Test Consent of Attentive Inventory of Mental Health for Undergraduates:

- This test will be delivered online and will take about 10-15 minutes.
- This test can help you understand your mental health status, evaluate your college life adjustment conditions, and provide references for planning your college life. It can also help school Guidance and Counseling Center to understand your mental health conditions and to offer you proper care and resources based on your needs.
- 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.

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

5 步驟五：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:

. 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 ○ 特色招生 ○ 優先免試 ○ 免試入學

. 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(○ 有室友 ○ 獨居) ○ 住父母、親友或自己家中(

○ 有家人同住 ○ 獨居) ○ 尚未確定 ○ 其他

. 父母婚姻狀況:

○ 已婚(○ 同居 ○ 分居) ○ 離婚未再婚(○ 同居 ○ 分居) ○ 喪偶未再婚

○ 其他

. 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

. 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

5 步驟五：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 Schoo

○ College ○ University ○ Master ○ Doctoral ○ Unknown

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

○ Elementary and under ○ Junior High School ○ Senior High or Technical Schoo

○ College ○ University ○ Master ○ Doctoral ○ Unknown

Next

6 步驟六：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

Attentive Inventory of Mental Health for Undergraduates (AIMH)

Dear students,

This inventory aims to help you and the Guidance and Counseling Center at your university to understand your mental health status. Data will be used only by the Guidance and Counseling Center and under the regulations of Personal Data Protection Act. Please answer the following questions at ease. The inventory includes demographic information and items related to physical and mental health. Please complete them orderly. After reading questions one by one, please answer each item based on your real thoughts, feelings, or behaviors in the recent 2 weeks (including today). Choose and mark one of the 6-points that matches you the most. The higher number represents the higher fitness level. If there are two or more options that meet your conditions, please only choose the one that fits you the best.

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

Instruction

Time : 115 Second(s)

31. I easily amplify the negative feelings about myself recently.

Totally disagree ◀ ▶ Totally agree

0%	20%	40%	60%	80%	100%
○	○	○	○	◉	○

53. I often cannot control my incidental impulses.

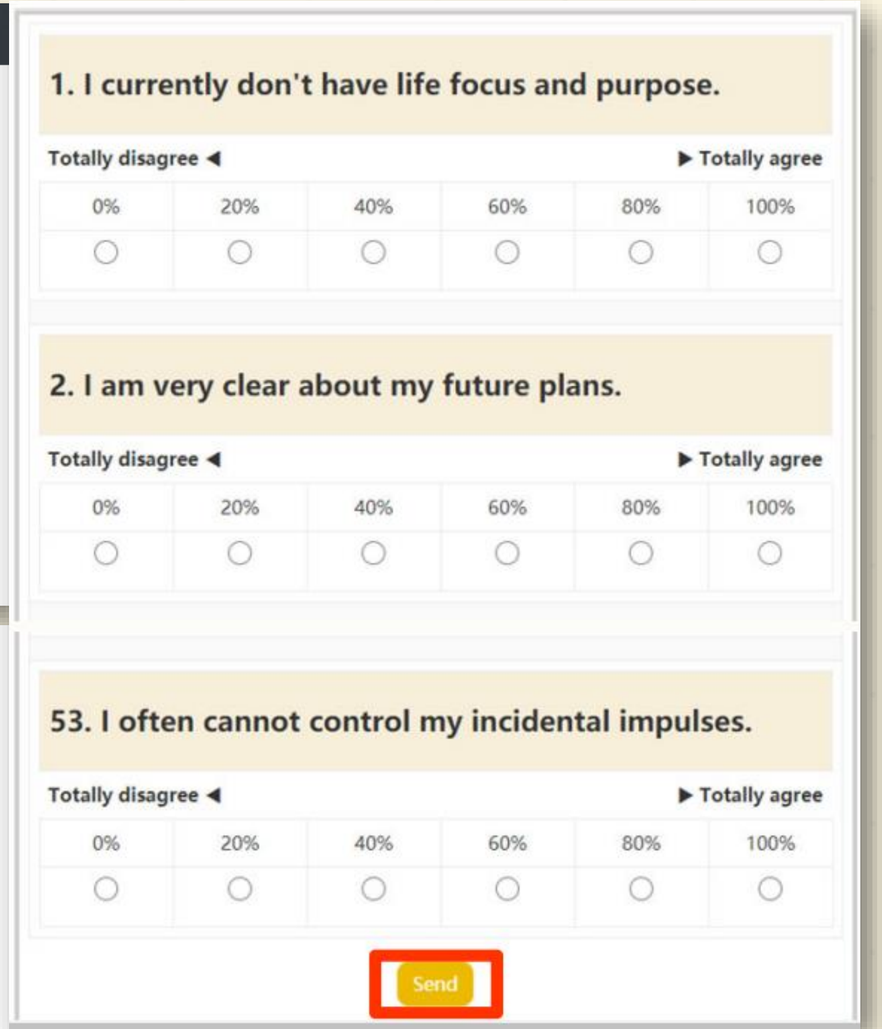
Totally disagree ◀ ▶ Totally agree

0%	20%	40%	60%	80%	100%
○	○	○	○	○	○

Send

Start

7 步驟七：開始填答

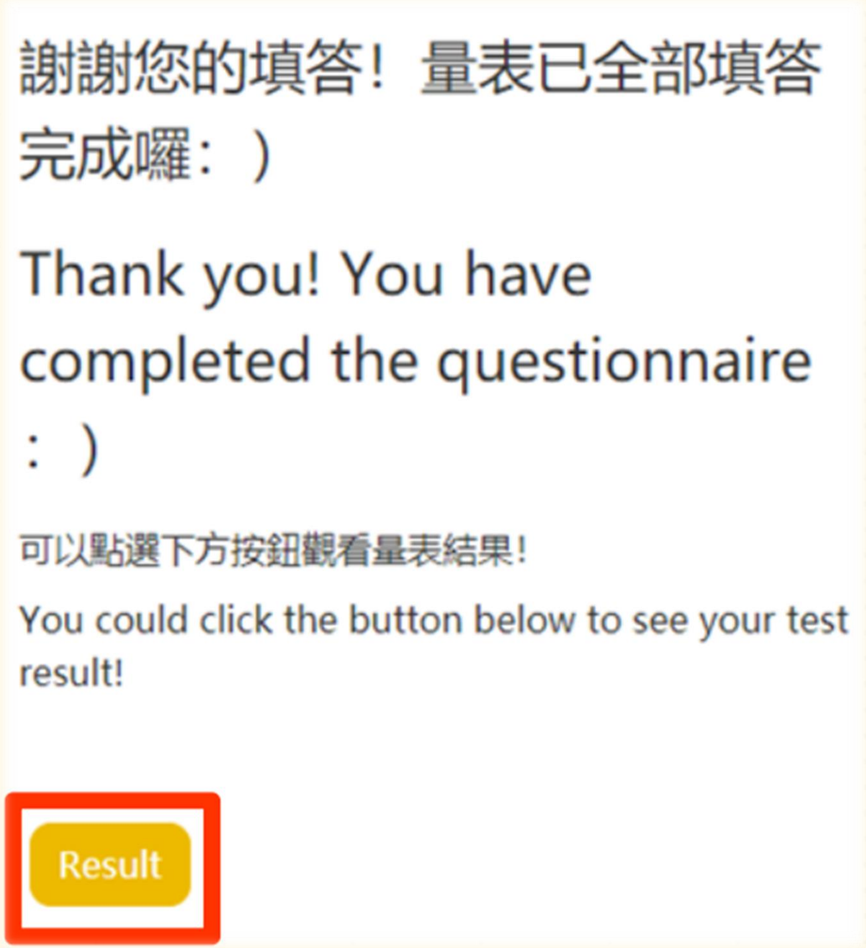


- 量表共64題，採用整頁呈現的方式。
- 請逐題填答後，點選『送出答案』。
- 根據題目情境，依據真實的想法、感受或行為，在六個不同程度的符合量尺中選出一個最符合狀況的選項。
- 新生可聯想高中時的經驗進行填答！

8 步驟八：未填答提醒及填答完成

◆受測者點選「送出答案」，系統將自動偵測是否有未填答的題目，若有尚未填答的題目，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。

8 步驟八：未填答提醒及填答完成



◆若受試者全部題目填答完畢，並按下「送出答案」，系統則會顯示系統會顯示「謝謝您的填答！測驗已全部完成囉。」

◆點選「觀看測驗結果」

9 步驟九：查看施測結果

◆測驗結果共分為綠、黃、紅三種襯底顏色，其代表之意義如下：

綠燈表示「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諮商輔導的協助喔！」

黃燈表示「您的心理健康亮黃燈，最近是否有些心事困擾您呢？建議您盡快尋求學校諮商輔導組的協助喔！」

紅燈表示「您的心理健康亮紅燈，最近是否有些心事困擾著您呢？建議您盡快與學校諮商輔導組的老師／心理師預約時間談談喔！」。

測驗結果頁面（綠燈）

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												

Result

The results indicated that your emotional status is quite stable. Nothing bothers you a lot recently.

Subscales information

	S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	S11	S12
result												

測驗結果頁面（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												

Result

The results indicated that recently something bothers you seriously and may have influenced your daily function. We recommend you seek for professional help such as psychologists in Student Counseling Center or other community psychological counseling resources.

Subscales information

	S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	S11	S12
result												

測驗結果頁面

（量尺說明）

施測結果（中文版量尺說明）

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。

施測結果（中文版量尺說明）

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

高關懷顯示目前對於憤怒的情緒難以控制或調適。

施測結果（中文版量尺說明）

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和情緒，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，或者容易自我懷疑、對生命意義感到迷惘。

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。

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。

施測結果（英文版量尺說明）

S01
Peer and Interpersonal Interactions

Info

This subscale describes how well the individual interacts with classmates or friends, builds proper relationships with peers, as well as gets support from interpersonal interactions.

S02
Influence of Family Function

Info

This subscale indicates the wellness of family functions, possible stressors from family expectations, and whether or not they are being affected by conflicts in the family.

S03
Close and Intimate Relationships

Info

This subscale indicates how the quality of close or intimate relationships (friendship or romantic relationship) has an impact on his/her life recently.

S04
School Work and Life Schedule

Info

This subscale describes the capacity of school work and life schedule adjustment, whether the student can manage school stress and maintain normal life schedules, so that she/he does not live in a reversed day-and-night schedule, stay up late, or skip classes.

S05
Internet Experiences and Bully

Info

This subscale describes whether or not the student had experiences of being bullied or being hurt by online criticism and attacks. These experiences may make the student no longer trust friends or others.

S06
Sexual Orientation Identity Stress

Info

This subscale indicates whether sexual orientation identity is a stressor. For example, worries about parents or other people not accepting his/her sexual orientation.

S07
Environment-induced Emotions

Info

This subscale describes how easy it is to experience emotional ups and downs by non-specific factors, such as raining days, long holidays, being alone and all in one' s head, or thinking of past experiences of being treated unfairly.

S08
Anger and Compulsiveness Control

Info

This subscale describes the capacity to regulate anger and control impulsive behavior.

施測結果（英文版量尺說明）

S09
Expression of Anger and Attack

Info

This subscale indicates the tendencies to express anger and emotions via actions, such as harassing others, breaking windows and doors, or posting messages online to express anger or threats.

S10
Negative Cognition

Info

This subscale describes whether or not having focus in life, hope towards future, sense of value or self-doubts, or feeling confused about meanings of life.

S11
Depression Related Symptoms

Info

This subscale describes the emotional status, whether the student may feel down easily, anxious and restless, powerless and empty, or irritable and uncontrollable.

S12
Self-harm Ideation

Info

This subscale indicates recent tendencies or intention of self-harm or suicide.

國立高雄大學
諮商輔導組

◆ 如有相關問題歡迎電話洽詢
諮輔組 陳偉潔諮商心理師 / 07-5919098
或mail至cs_nuk@nuk.edu.tw