

破蛹新生

弘光科技大學

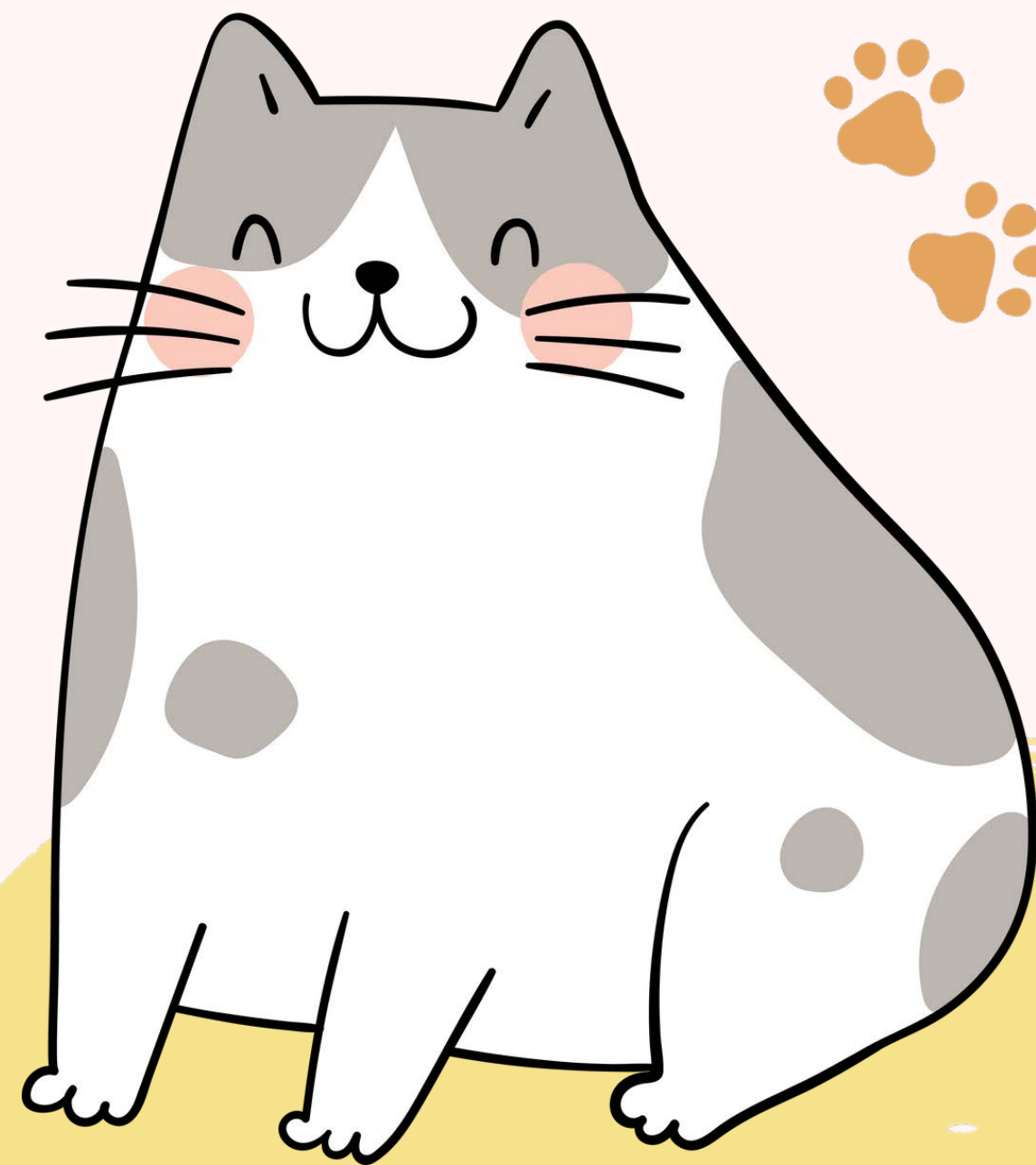
113學年度新生普測輔導活動

學生諮商輔導中心

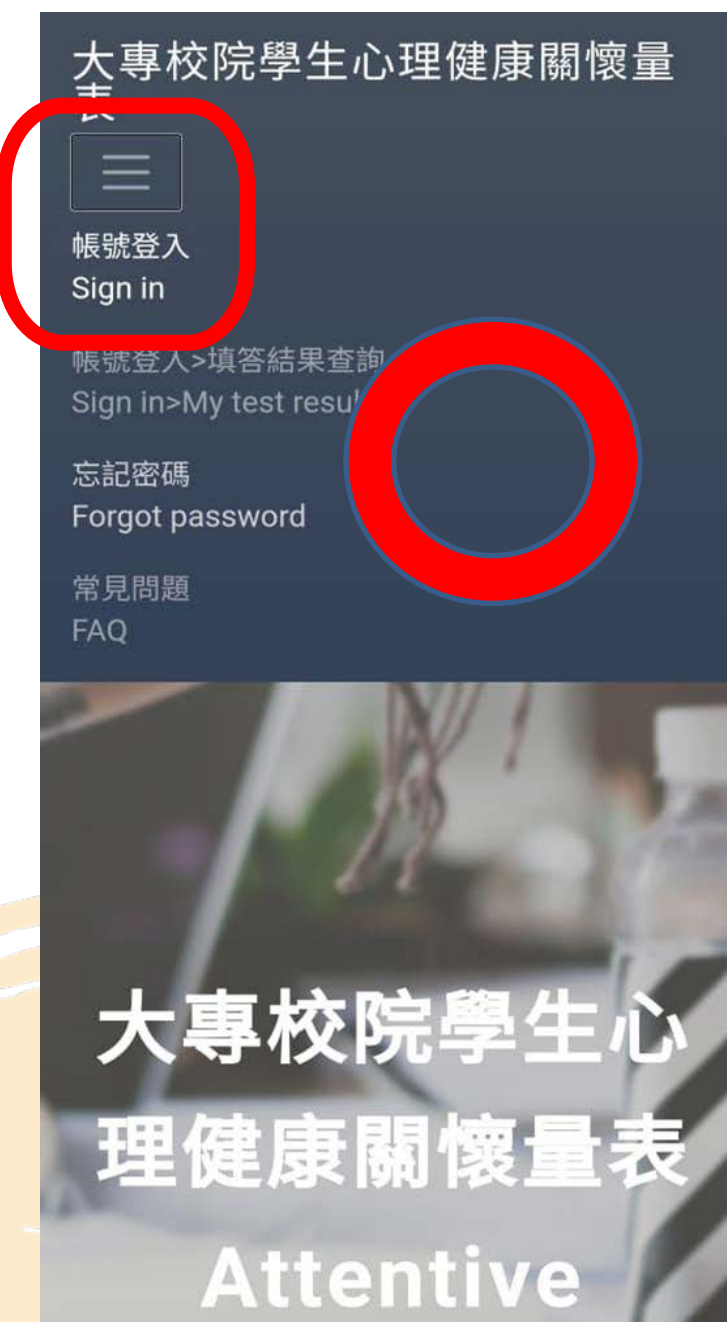
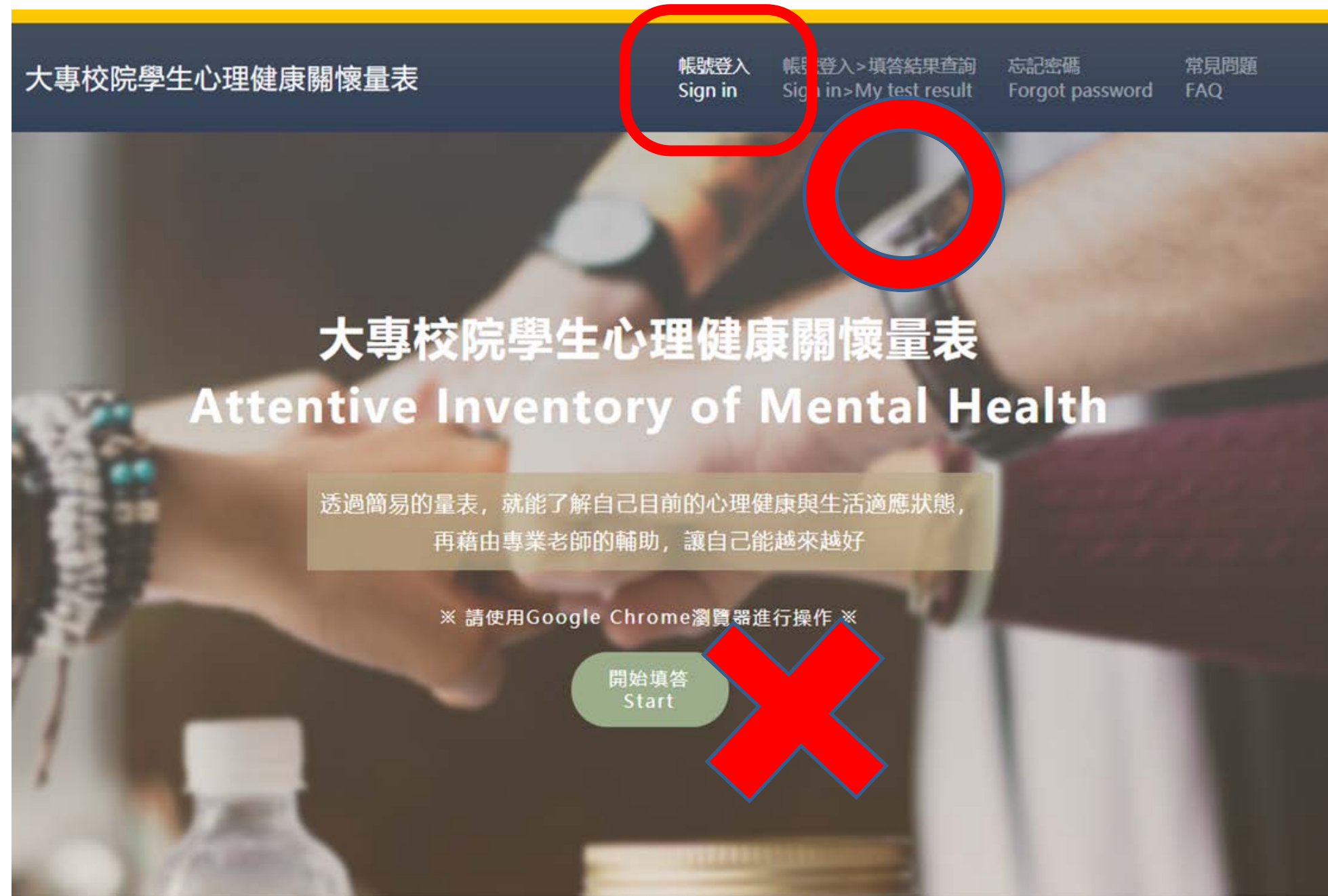


大專院校學生 心理健康關懷量表

—測驗流程說明



Step 1：進入測驗系統首頁



點選「三條橫線」



點選「帳號登入」

切勿直接按「開始填答」！！

Step 2：登入測驗帳號

大專院校學生心理健康
關懷量表

量表帳號登 入

學校名稱

(請選擇學校所屬地區) ▾

帳號

account number

密碼

Password

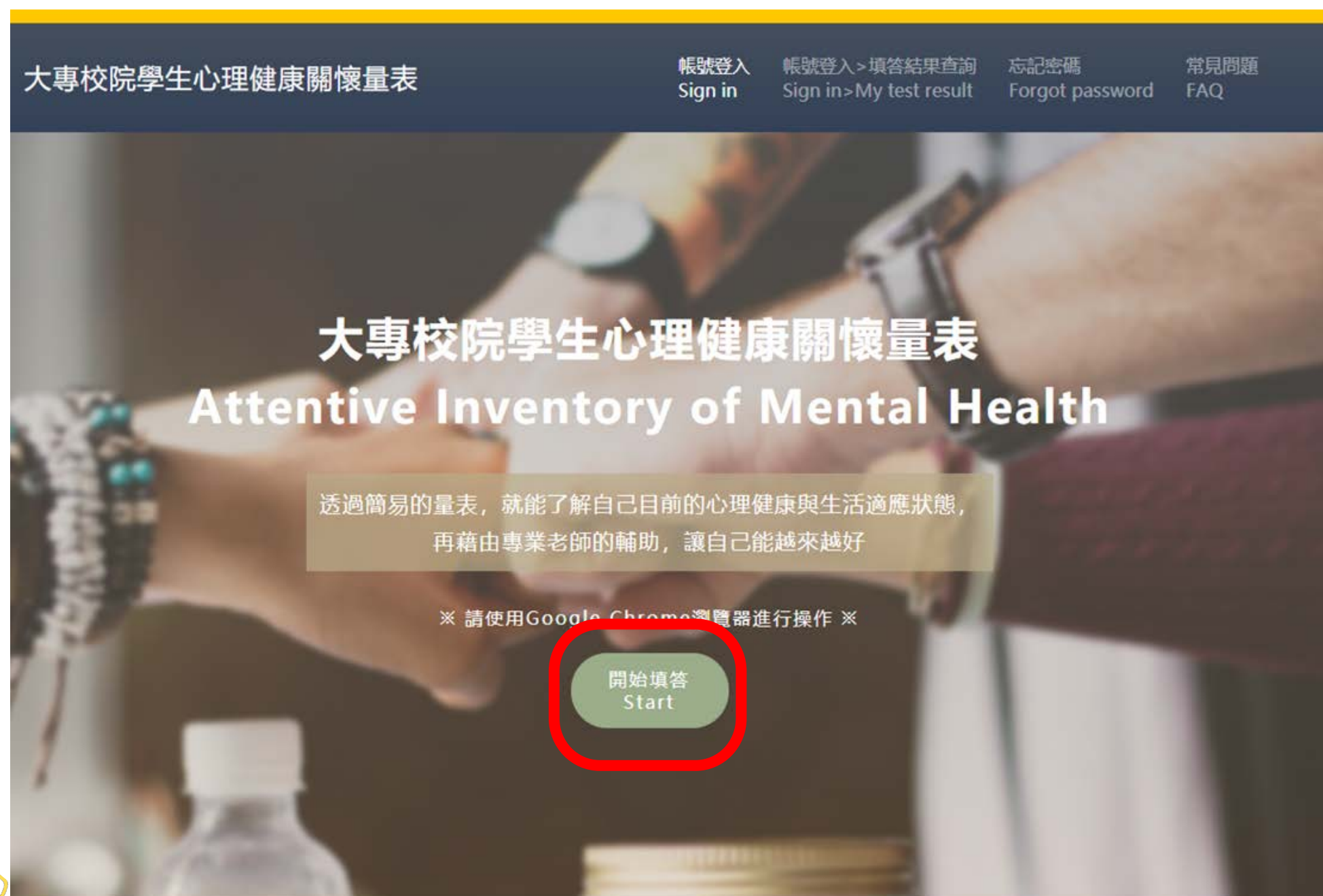
登入

- 學校所在縣市地區：臺中市
- 選擇學校：弘光科大
- 輸入帳號：大寫字母+學號
- 輸入密碼：大寫字母+學號

舉例 - 帳號：U1234567

密碼：U1234567

如果無法登入，再按「開始填答」註冊新帳號，切勿再使用學號為帳號(會顯示重複註冊)



Step 3：勾選施測同意書

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

Step 4：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

• (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

Step 5：量表填答說明

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

根據題目敘述，依據真實的想法、感受或行為，
在六個不同程度的量尺中選出一個最符合**從開
學以來（包含今天）**的狀況的選項

Step 6：未填答提醒

- 點選「送出答案」，系統會顯示「謝謝您的填答！量表已全部完成」之訊息。
- **若「無法送出」，一定有漏答處！**請往上找到標示紅色之題目，確實填答完畢後即可送出答案。



手機路徑



搜尋：

大專院校

學生心理健康

關懷量表

電腦路徑



請掃上方 QR code 進入



測驗結果說明

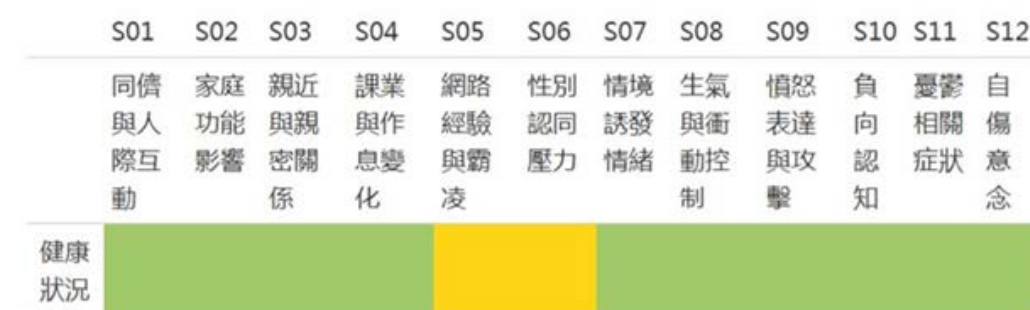
◇ 查看施測結果（綠燈、黃燈、紅燈）

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



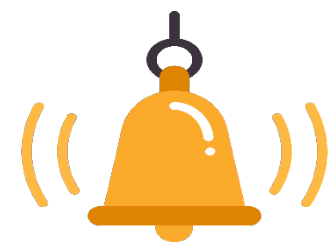
您的心理健康亮紅燈，最近是否有些心事困擾著您呢？建議您盡快與學校輔導諮商中心的老師 / 心理師預約時間談談喔！

心理健康關懷量尺結果

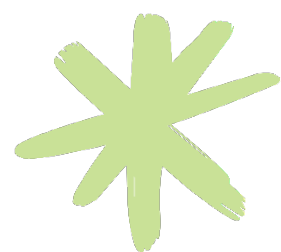


測驗結果分為綠、黃、紅三種襯底顏色，其代表之意義如下：

- **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輔導諮商中心的協助喔！」
- **黃燈**表示「您的心理健康亮黃燈，顯示您在生活中可能有輕度心理困擾或壓力，但不影響日常生活，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。」
- **紅燈**表示「您的心理健康亮紅燈，顯示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的資源協助，例如學生輔導中心及心理諮商等資源。」



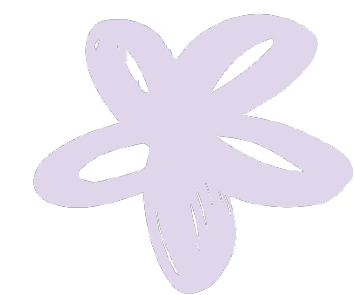
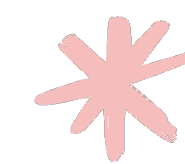
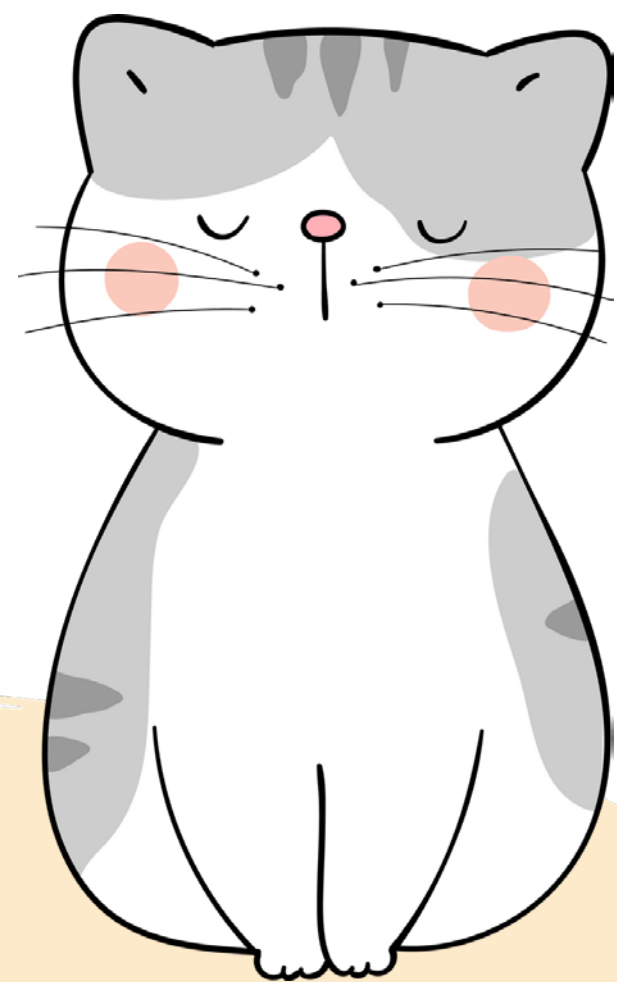
溫馨小提醒



◆系心理師將依據你的測驗結果，主動表達關懷，

提供相關資源，協助你更適應大學生活

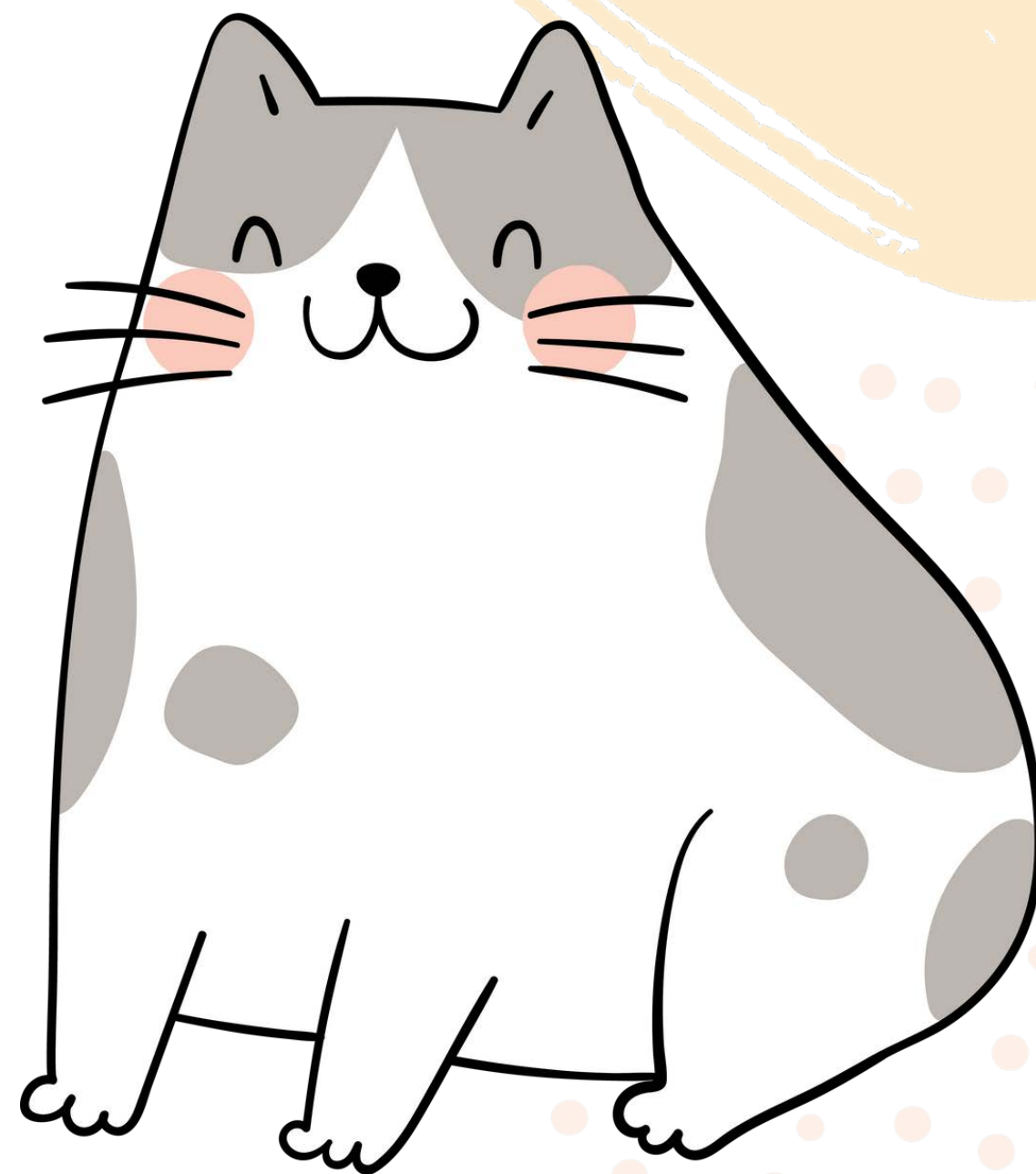
◆若未能即時聯繫上你本人，將請導師就近關心



UCAN大專校院

就業職能平台

—測驗流程說明

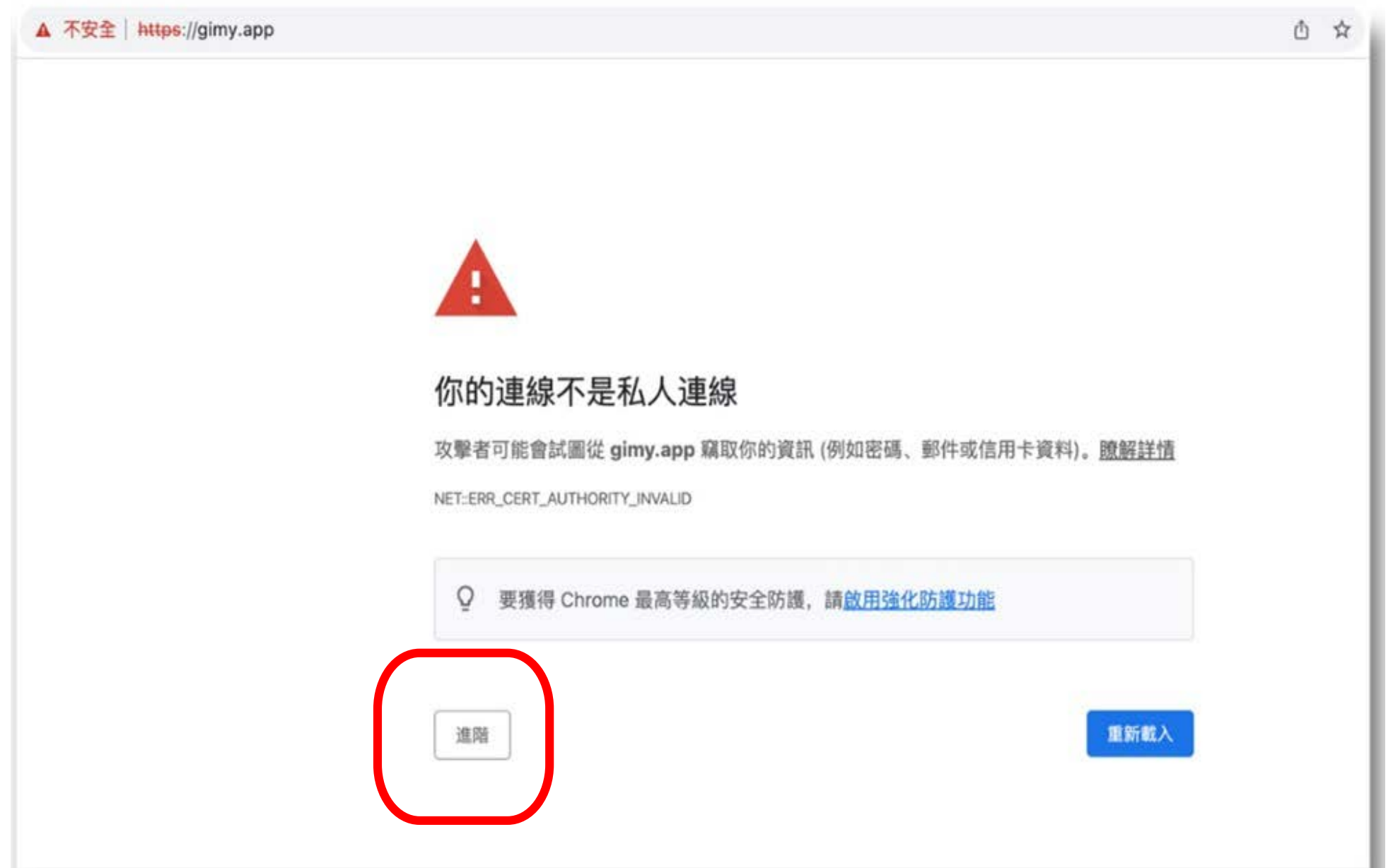


Step 1 :

進入搜尋瀏覽頁面，輸入UCAN



注意：出現此畫面，請點選進階，並點選繼續前往網頁



Step 2 : 開啟選單(三條線)後選擇登入



Step 3 : 填寫帳密&修改資料與密碼

Can you?
UCAN 大專校院
就業職能平台
Career & Competency Assessment Network

☰

☰ 首頁 > 登入

登入 Login

*號為必填欄位

*帳 號

*密 碼

*驗證碼

 4021

帳號申請 忘記帳號/密碼

登入

TOP

U

帳號【1034+大寫字母+學號】
密碼【12345678】

舉例 - 帳號：1034U1111111
密碼：12345678

請改自己好記的新密碼

修改密碼 / Edit My Password

您的密碼尚未修改，請進行密碼變更。

請注意：

- 密碼必須8碼以上，且包含英文大寫、英文小寫、數字或符號等至少3種組成
- 密碼區分大小寫
- 密碼不可與前三次相同
- 密碼不得與帳號完全相同或部分相同
- 密碼修改成功後(請務必等到系統提示修改成功才可關掉瀏覽器)，會自動登出系統，請重新登入進行確認

請輸入新密碼

請輸入新密碼

再次確認密碼

再次確認密碼

(密碼至少八碼，且包含英文大寫、英文小寫、數字或符號等至少3種組成)

送出

Step 4：重新登入後開始測驗



UCAN會做兩個測驗：

1.職業興趣探索

2.共通職能診斷



請輸入自己的新密碼

Step 5：測驗結果說明

施測完成後可自行登入ucan至**診斷紀錄**查看個人結果與說明。

Can you? UCAN 大專校院 就業職能平台

- ▲ 職能與職業查詢 +
- ▲ 職能應用 +
- ▲ 職能診斷 +
- ▲ **診斷紀錄 +**
- ▲ 認識UCAN +
- ▲ 網站導覽
- ▲ UCAN使用指南
- ▲ 聯絡我們
- ▲ 登入

Can you? UCAN 大專校院 就業職能平台

- ▲ 職能與職業查詢 +
- ▲ 職能應用 +
- ▲ 職能診斷 +
- ▲ **診斷紀錄 -**
 - ▲ **職業興趣探索診斷結果**
 - ▲ **職場共通職能診斷結果**
- ▲ 專業職能診斷結果
- ▲ 能力養成計畫 +
- ▲ 認識UCAN +

Can you? UCAN 大專校院 就業職能平台

您的職業性格代碼

SA

社會型、藝術型

您的職業性格代碼主要為S社會型、A藝術型。在各類型滿分為12分的評分標準下，社會型的分數是8分、藝術型的分數是7分。代表您對S社會型、A藝術型的職業興趣相較於對其他類型的興趣有明顯的區分。

若以職業性格碼來描述您的職業性格，社會型的特質是對人親切和善，體恤他人，容易相處，關心自己與他人的感

Can you? UCAN 大專校院 就業職能平台

職場共通職能診斷剖面圖

職場共通職能診斷是依據您在8項共通職能中對自己能力的評估來進行診斷，每個項目滿分為5分。本報告提供您自我評估的結果，提供以下的資訊作為您對於自身能力的瞭解，可以及早進行職涯規劃與學習的準備：

- 您在各項共通職能的能力的準備程度，優勢以及需要加強的項目
- 您的共通職能與他人的比較(PR值)
- 提供給您增進共通職能的建議

職場共通職能	0	能力強度PR值
溝通表達	27	
持續學習	74	
人際互動	32	
團隊合作	69	