

大專校院學生  
心理健康關懷量表

&

諮商與輔導中心介紹

學務處 諮商與輔導中心  
蘇怡因 實習心理師

歡迎加入文藻大家庭  
在未來的日子裡  
讓我們一起走過生活中  
的酸、甜、苦、辣

學習照顧自己的身心

看測驗說明前  
請先完成測驗



請掃QR code



# 測驗目的

- ☆ 瞭解自己目前的身心狀態
- ☆ 瞭解自己目前生活調適的情況
- ☆ 瞭解目前生活的壓力源



# 測驗解釋

## 外部情境

### 與他人有關

S01 同儕與  
人際互動

S02 家庭  
功能影響

S03 親近與  
親密關係

### 與生活有關

S04 課業  
與作息變化

S05 網路  
經驗與霸凌

S06 性別  
認同壓力

## 內在個人

### 與自己相關

S07 情境  
誘發情緒

S08 生氣與  
衝動控制

S09 憤怒  
表達與攻擊

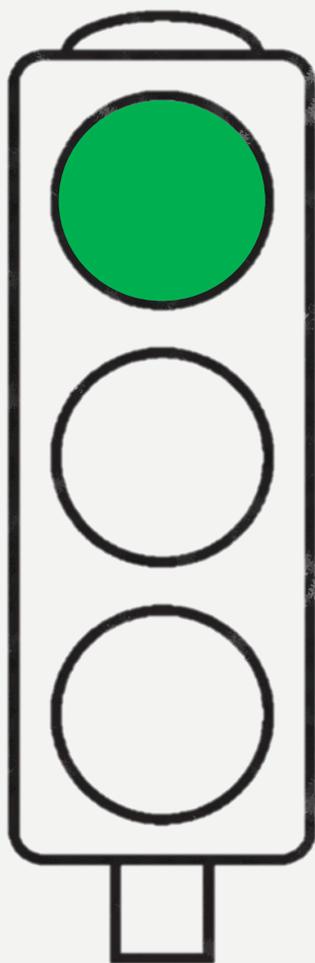
### 與自己相關

S10  
負向認知

S11 憂鬱  
相關症狀

S12  
自殺意圖

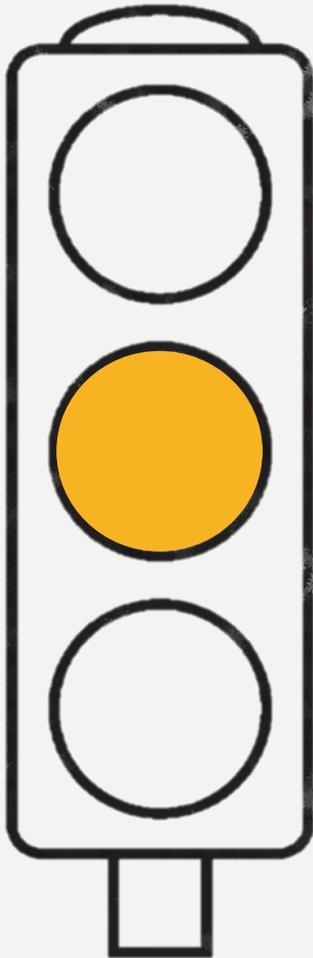
# 測驗解釋



## 綠燈

整體感覺良好，**近期沒有太高程度的心理困擾**，對於困擾能夠自行調適或應付。

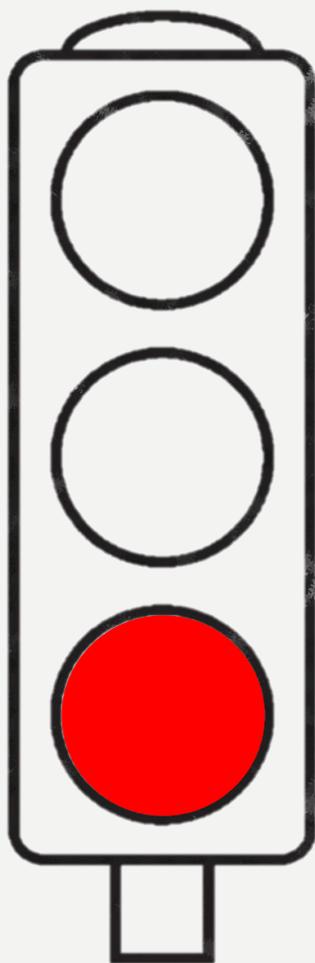
# 測驗解釋



## 黃燈

正有一些心事困擾著妳，讓你感到有些壓力，**可能稍微超出負荷！**  
建議近期找信任的人聊一聊。

# 測驗解釋



## 紅燈

最近有重大的困擾讓你感到壓力，超出自己的負荷，靠近臨界點的你，建議盡快聯絡導師或學校諮詢中心。

# ! 注意 !

紅燈 ≠ 一定有問題

綠燈 ≠ 一定沒問題

測驗結果只呈現當下的狀態

測驗結果做為參考資料

覺得疑惑的話

可以來諮輔中心詢問嘢！





新生活不適應



人際互動困難

情緒低落

睡眠困擾

飲食習慣改變

喪失自信

提不起勁

注意力不集中

# 可以怎麼做？

找家人或朋友聊聊

儘量維持正常作息

培養專屬的紓壓方式

**尋求專業協助**

# 身邊的人狀態不好，怎麼辦？

- **主動關心**

舉例:你看起來好像不太好，怎麼了嗎

- **主動陪伴**

舉例:你需要的話，我可以聽你抱怨

- **不要評價**

(O)聽起來你真的很難受

(X)你這個又沒什麼，我以前.....

- **提供資源**

舉例:如果不方便跟我說，你要不要去學校的諮輔中心呢？



# 身邊的人狀態不好，怎麼辦？

- **注意事項**

1. 詢問是關心，而不是八卦。

2. 若發現同學有自我傷害的意圖與計畫，請務必盡快聯繫校安中心或諮商輔導中心。



# 轉介資源

## 校內求助資源：

- 諮商與輔導中心
- 校安中心 24小時  
07-342-9958

## 社區求助資源：

- 生命線 1995
- 張老師 1980
- 安心專線 1925



# 諮商與輔導中心



中心位置：行政大樓二樓 - 薪傳劇場樓上。

資源教室位置：行政大樓一樓 - 衛生保健室隔壁。

預約談話：07-3426031 #2272~2280

學生線上預約網址：<https://ez2o.com/5AuEa>

開放時間：星期一至星期五 8:00~22:00



請掃QR code

# 諮商與輔導中心

## 業務內容

- 個別諮商
- 團體諮商
- 班級輔導
- 心理測驗與解釋
- 心理衛生推廣活動
- 諮詢

### 可以到中心做那些事？

- ✓ 借書、看雜誌
- ✓ 參加活動
- ✓ 擔任志工
- ✓ 與老師聊天、談心事
- ✓ 瞭解自我、生涯探索
- ✓ 與同學在空中花園聚會

# 溫暖的空間-隨時歡迎你來！

中心櫃台



空中花園



個諮空間



閱讀空間



# 最新活動訊息 請見諮輔中心頁面



1





有疑問  
歡迎來諮詢中心