

# 五專新生 心理健康測驗

學務處 諮商與輔導中心  
吳俊毅 實習心理師



首先歡迎各位新生的到來  
未來我們會一起  
在文藻這個大家庭

生活、成長和學習

但首先我們學習如何照顧好  
自己的身與心



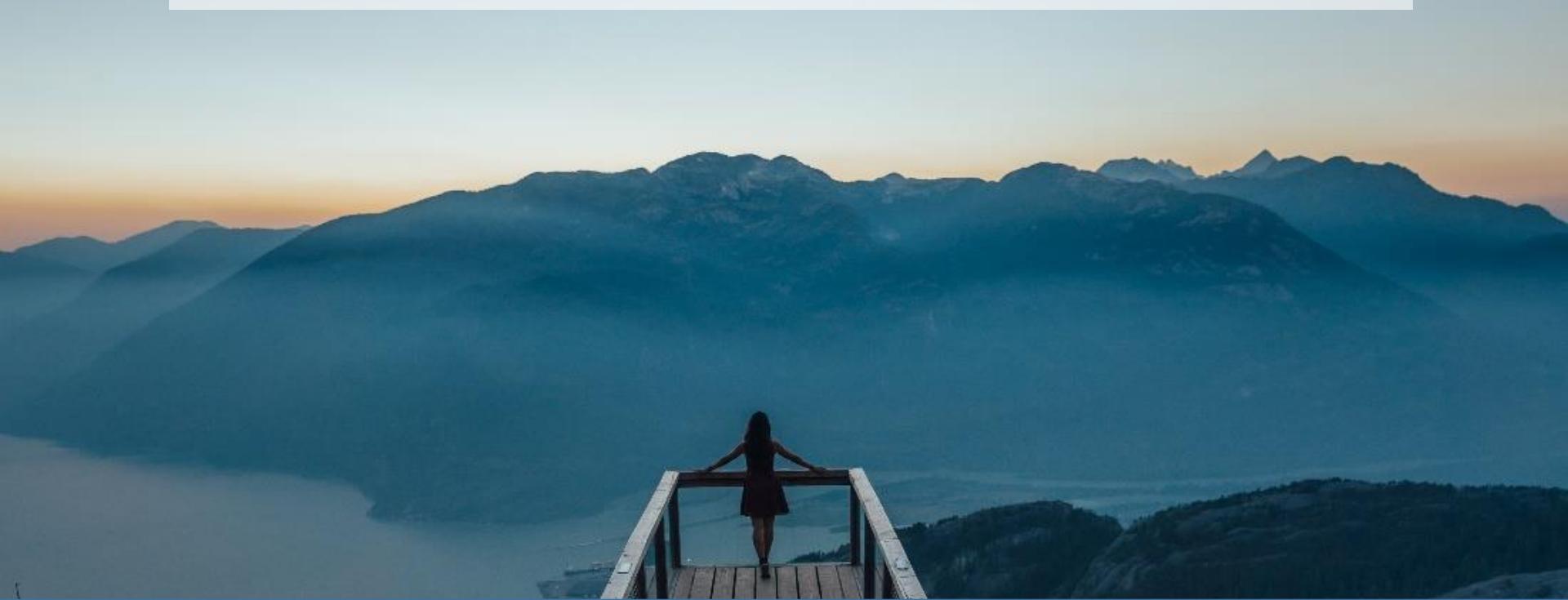
# 心理測驗的功能

- 得到和自己息息相關的資訊。
- 得到一個較客觀的資訊。
- 提供做決定的依據。
- 更具體的評估目前的狀態。



# 測驗解釋

- 百分等級：與100人比較自己分數的位置
- 效度指標：是否大於85%
- 總量表：目前整體的身心狀況



# 測驗解釋

- 憂鬱傾向：沮喪、不快樂的程度
- 焦慮傾向：緊張、不安的程度
- 自傷傾向：厭世、自我傷害的想法
- 衝動行為：衝動、與人爭執、後悔
- 精神困擾：不尋常的身心狀態

# 測驗解釋

- 分數高低不代表一定有問題
- 分數相同也不代表問題相同
- 測驗結果只代表目前的狀態
- 測驗結果僅供參考，覺得疑惑的話就來諮詢中心吧。



新生活不適應怎麼辦？

# 不適應

失眠、孤單、食慾不振

情緒低落、難過

喪失自信、提不起勁

# 怎麼辦？

- 找家人或朋友聊聊
- 盡可能維持正常作息
- 適當運動或放鬆
- 尋求專業協助

# 身邊的人很傷心怎麼辦？

- **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

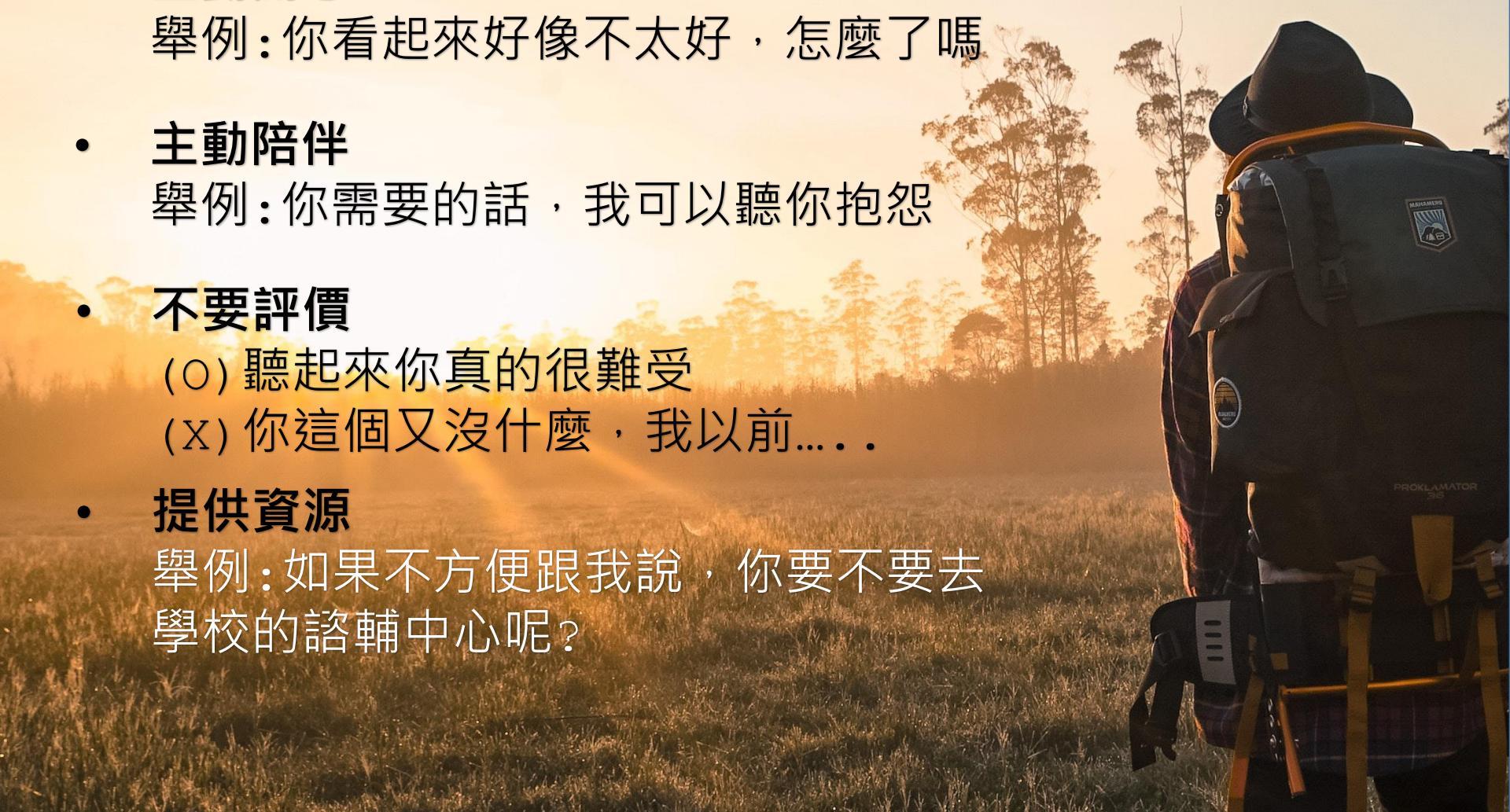
- **不要評價**

(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詢中心呢？



# 身邊的人想自我傷害怎麼辦？

- **確認意圖**

舉例：你想要自殺嗎？

- **確認計畫**

舉例：你想過要用什麼方式自殺嗎？

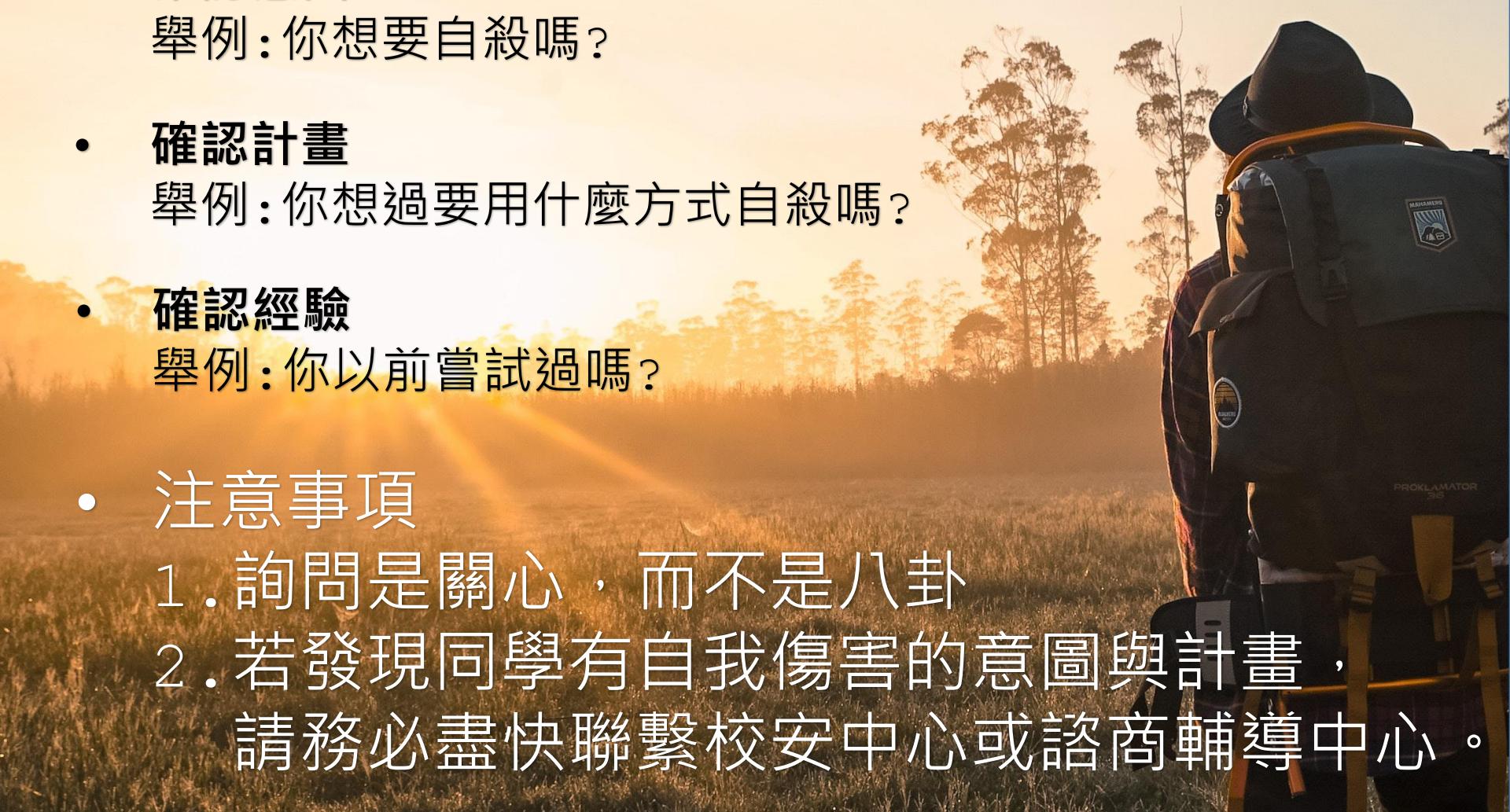
- **確認經驗**

舉例：你以前嘗試過嗎？

- **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詢輔導中心。



# 文藻諮詢與輔導中心

## 主要服務

個別諮詢、團體諮詢  
心理測驗、心理衛生推廣  
班級輔導、主題活動

## 地理位置

行政大樓二樓  
薪傳劇場樓上



# 文藻諮詢與輔導中心

## 聯絡電話

07-3426031  
#2272-2274  
#2278-2282

## 開放時間

星期一到星期五  
08:00-22:00



# 可用的資源



文藻校安中心

07-342-9958 (24小時)

免付費安心專線

1925 (24小時)

免付費生命線

1995 (24小時)

張老師

中華電信免費  
其他電信以市話計費

1980

一~六 9:00-21:00  
星期天9:00-17:00

免付費保護專線

113 (24小時)

免付費男性關懷專線

0800-013-999  
每日 9:00-23:00

不知道該怎麼做的時候  
先深呼吸  
請記得，團結力量大  
不用一個人自己承擔哦

就聯繫諮詢輔導中心吧

