

# 輔仁大學新生心理衛生自我檢測量表結果解釋

## • 計分方式：

「沒有或極少」表示	0分
「有時候」表示	1分
「時常」表示	2分
「常常或總是」表示	3分



將所有十八題選項的分數相加，就可知道你的情緒狀態了！

## • 結果解釋：(本文參考董氏基金會網站訊息)

8分以下

真令人羨慕！你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人，繼續保持下去。

9-14分

最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你？給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著瞭解心情變化的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。

15-18分

你是不是想笑又笑不太出來，有許多事壓在心上，肩上總覺得很沉重？因為你的壓力負荷已到臨界點了，千萬別再「撐」了！趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦！

(出現一顆藍星) ★

19-28分

你是不是感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專業機構(例如：學輔中心)或醫療單位協助，透過他們的協助，必可重拾笑容！

(出現二顆藍星) ★★

29分上

你已經感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過、哭泣而無法掙脫，你的心已「感冒」，心病需要心藥醫，請立刻找專業可靠的醫師診治，向學輔中心的輔導專家尋求諮詢意見，透過他們的診療與治療，你將不會覺得孤單、無助！

(出現三顆藍星) ★★★

## 情緒：

情緒人人皆有，它是受到刺激所引起的主觀心理狀態。情緒是由我們對刺激事件的評價而來，評價對自己有利，即感到愉快(正向情緒)，評價後發現對自己不利，即感到不愉快(負向情緒)。



## 憂鬱情緒：

指的是一種低落、鬱卒、失去自信、不喜歡自己、對未來心懷憂傷的心情，每個人都會因生活中的某些日子、經驗而產生這種情緒，也會因時間而消失。

## 憂鬱症：

是情緒控制系統上的失調，發生的原因很多，包括體質、心理、環境、遺傳、內外科疾病等多種因素。人們可能持續經驗到創傷、悲痛、恐懼的事件，造成體力、精神、感情上的過分透支，加上消極的思想情緒，以致腦部產生化學失調而導致憂鬱症。

人的情緒常會因個人內在因素或外在環境的變化而不同，再看開學時的自我檢測，可能已事過境遷，心情也不一樣了。無論你所得結果如何，這份量表常常都可做為你自我檢視的工具，過些時候不妨再拿出來看看，重新檢視一下自己的心情。

## →校內資源

如果你想找人聊聊，你的導師都很願意隨時傾聽你。

除此之外，也可與校內以下單位連繫(分機)：

\*學校總機：29052000 \*學生輔導中心：2237、3003 位於：醫學大樓B棟二樓

網址：<http://www.scc.fju.edu.tw>

\*軍訓室：2885 \*學務處衛保組：2527 \*輔大診所心衛科：2526

\*宗教輔導中心：2256 \*各單位的使命室及各院的宗輔室：

### 聖言會單位(理外民學院)

使命特色室：2419 理工學院宗輔：2453 外語學院宗輔：2556 民生學院宗輔：3693

### 中國聖職單位(文藝醫學院)

使命特色室：3356 文學院宗輔：2330 藝術學院宗輔：2362 醫學院宗輔：3409

### 耶穌會單位(社管法學院)

使命特色室：2728 宗輔室：2616

## →校外資源

\*全國性免費心理諮商/諮詢專線

專線名稱	直撥電話號碼
張老師	1980(依舊幫您)
生命線	1995(要救救我)
衛生署安心專線	0800-788995(請幫幫救救我)
台北市聯合醫院松德院區心情專線	(02)2346-6662
婦幼保護專線	113
男性關懷專線	0800-013999
大溫暖福利關懷專線	1957

# 《心理健康小百科》



壓力、焦慮、憂鬱、擔心或害怕這些都是大家常可以經驗到的感覺，有時這些感覺會令人難以處理。例如，失去心愛的人、人際關係惡化、失戀、被人欺侮、失去工作、受到性騷擾、在工作上遭受到不平等待遇、因心理健康問題而被人歧視。或者，只是因為你太年輕、太老或僅是因為你與別人不同，而被人忽視。因此，以下將介紹給您一些DIY小方法，協助您處理這些感覺，保持心理健康。

## ~ 放鬆自己

每天留一點時間給自己，並做一些有助於放鬆身心的事情。例如閱讀、聽音樂、禱告、冥想，或其他任何能幫助你鬆弛的活動。

## ~ 從事運動保持活力

定期運動可以增加你的能量，也確實能夠幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。因此，去尋找適合自己的運動，不論是打球、游泳、散步、跳舞，或騎室內腳踏車都可以。

## ~ 有心事就找人說出來

我們偶爾會因為問題煩心而感覺孤獨和透不過氣來，這時候與人分享你的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以談心事，你可以打電話求助心理健康諮詢專線。

## ~ 參與團體活動

多走出去認識新朋友，並將自己投入團體活動中。參與團體活動不僅可以幫助自己，更可以幫助他人。

## ~ 與朋友保持聯繫

其實你不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭逢生活低潮時，與他們聯絡吧！

## ~ 尋求協助

我們經常會面臨需要別人幫助的時候，求助於別人雖然有時難以啟齒，但請求協助確實是明智而有益的決定。你可以從家人、朋友、醫師、護士、社團、宗教團體，或諮詢專線等處，得到你所需要的協助。

## ~ 學習新技巧

不論是為了娛樂、交友或增進工作機會，學習新技巧將有助於提昇你的自信。  
從事創意活動

當你處於焦慮或低潮時，做一些需要創意的活動，如繪畫、寫作、拉坯、烹飪、園藝、音樂或做實驗等等，將有助於改善自己的情緒，並且增進自信心。

## ~ 接受你自己

因為不同的信念、背景、文化、宗教、性別與生活經驗，而使每個人形成獨特的自己。因此，包括你自己在內的每個人，都是值得令人尊重的。

## ~ 為自己保留彈性空間

生活不容易，人生不如意十常八九。遇到困難時，不要逼迫自己，你可以放慢腳步，一次只做一件事。甚至有時你可以允許自己休息一下，什麼事都不做。

## ~ 不要藉酒澆愁

藉酒澆愁以逃避問題，只會使問題更加惡化，應尋求更適當的管道解除壓力。