

輔仁大學新生 《心理衛生自我檢測量表》說明


親愛的導師們：

您好！學生入學時所填《心理衛生自我檢測量表》分數結果，您已可進入學校網頁之「**導師輔導系統**」內觀看。此份文件將說明這項資料的意義及導師可以應用的方式，提供導師們與學生晤談的參考！

以下分 4 個項目說明《心理衛生自我檢測量表》及使用方式，並附上量表的題目供參考

- 一、導師輔導系統平台操作說明
- 二、《心理衛生自我檢測量表》分數解釋
- 三、給導師們的貼心提醒
- 四、運用量表晤談之輔導策略與技巧
- 五、附錄：《心理衛生自我檢測量表》題目

一. 導師輔導系統平台操作說明

1. 請先登入教職員工資訊入口網(LDAP)
2. 在「服務」右邊的下拉案選項中，選擇導師輔導系統(校內使用)
3. 進入平台之後，請點選「 輔導」



4. 選擇「心理衛生檢測」，點進去後畫面如下：

導師輔導系統平台

點選「**心理衛生檢測**」、「**心理衛生檢測說明文件**」



資料來源：學務處導師專區輔導系統平台介紹

5. 心理衛生檢測指標說明：

(1) 危險度(★)：

新生填答《心理衛生自我檢測量表》，總分達 15 分以上，代表回答當時有憂鬱情緒，詳盡說明見第二部分-分數說明。

(2) 輕生意念(!)：

《心理衛生自我檢測量表》第 15 題：「我覺得想不開、甚至想死」填答有時候、時常、常常或總是，學生的姓名、危險度也轉以紅色標示。此外，輕生意念上會標記「！」。

二、《心理衛生自我檢測量表》分數解釋

1. 《心理衛生自我檢測量表》計分方式

依據學生每題回答計算分數，加總總分。

每題分數		0	1	2	3
問題		沒有或極少	有時候	時常	常常或總是
1	我常常覺得想哭	✓			
2	我覺得心情不好		✓		
3	我覺得比以前容易發脾氣	✓			
4	我睡不好		✓		
5	我覺得不想吃東西		✓		
6	我覺得胸口悶悶的	✓			
7	我覺得不輕鬆、不舒服(不爽快)		✓		
8	我覺得身體疲勞虛弱、無力(身體很虛、沒力氣、元氣及體力)	✓			
9	我覺得很煩		✓		
10	我覺得記憶力不好				✓

2. 《心理衛生自我檢測量表》分數解釋

分數等級	學生心理狀態評估與導師可協助事項簡要說明
8分以下	<p><u>學生心理狀態</u>：情緒狀態很穩定，懂得適時調整情緒及紓解壓力。</p> <p><u>導師可做的事</u>：和學生保持交流，形成良好互動。</p>
9-14分	<p><u>學生心理狀態</u>：最近的情緒較為起伏不定，或是正被某些事情困擾著。</p> <p><u>導師可以做的事</u>：多關心學生、多留意學生情緒的變化，並且試著了解學生遭遇到的困擾，運用您個人生命經驗，或是班級團體力量協助處理。</p>
15-18分 (一顆星★)	<p><u>學生心理狀態</u>：生活中正面臨許多壓力，同時開始出現情緒低落之現象。</p> <p><u>導師可以做的事</u>：關心、協助學生吐露心事，紓解壓力陪同商議解決之道。</p>
19-28分 (兩顆星★★)	<p><u>學生心理狀態</u>：處於憂鬱情緒已一段時間了，慣用的壓力調適方式與人際支持已無法紓解壓力。</p> <p><u>導師可以做的事</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 優先主動與學生接觸，協助吐露心事、紓解壓力陪同商議解決之道。 2. 介紹學輔資源，並表達願意協助轉介。 3. 持續關心學生身心、就學狀況並與學輔中心保持聯繫。
29分以上 (三顆星★★★)	<p><u>學生心理狀態</u>：已有明顯憂鬱症狀，可能已經產生自我傷害與放棄生命之負向想法，隨時可能處於危機當中。</p> <p><u>導師可以做的事</u>：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 優先主動與學生接觸，關心了解學生近況及是否曾就醫。 2. 視情況與學輔中心聯繫與討論學生狀況，並轉介學生至學輔、請學生就醫做進一步的評估與治療。 3. 持續關心學生身心及就學狀況並與學輔中心保持聯繫。

三、給導師的貼心提醒

(一) 為什麼我看不到部分同學的量表分數？

感謝老師對學生的關心，您看不到部分同學的分數，乃因個資法保障學生隱私，學生填答量表過程，可以選擇是否同意導師知悉。若學生未填答或不同意讓導師知道，您就不會看見學生的分數。



(二) 碰上危險度高(★★以上)或輕生意念(!)的學生，我該怎麼辦？

當老師發現學生的測驗結果出現高分、紅字請不用過度驚慌。許多時候是因為新生初入學，尚在適應學校生活及生涯轉換而出現的暫時現象，施測分數只代表學生當時的情形，導師們僅需要盡早約談學生，讓學生了解在這個全新的校園他擁有很多準備好的資源與協助(如導師、學務處、學輔中心、宗輔中心)，通常學生的擔憂就會緩解很多喔！

(三) 學輔中心有沒有提供導師具體可晤談或評估的方法？

我們將導生晤談的方向與內容，整以為以下四個方向，供導師您參考執行：

1. 該從誰開始？

- 優先主動邀請危機度高(★★★)，以及有輕生意念(!)的學生前來導生晤談，並積極聆聽，藉您的關懷與生命經驗給予學生大學生涯的前進方向。

2. 如何建立關係？

- 從學生的基本資料認識起，比如學生家庭概況，經濟情形，居住地區，讓您對學生心中有一個基本藍圖。
- 從學生校園的生活適應、學習及健康情形等生活近況開始談起。

3. 不配合的學生怎麼辦？

- 與學生的授課老師、系秘、班上同學保持聯繫，獲取更多該學生的訊息。
- 藉由班級活動、餐會、多次邀約學生，傳達友善意念。

4. 學生問題複雜，難以處理時

- 請持續和學生保持連繫，詢問學生過去解決問題的方式。
- 藉由系級會議，讓系上網絡可以知悉學生狀況，共同協助。
- 保持和學輔中心的討論與聯繫，並和學生建立好信任關係後，再轉介學輔或相關單位。

四、運用量表晤談之輔導策略與技巧

1. 該從誰開始晤談起？

根據《心理衛生自我檢測量表》的結果分數，請您優先從三顆星★★★、有輕生意念(!)的學生主動邀約晤談，接著是二顆星★★的學生，依此類推。



2. 怎麼談呢？

導師可運用下列方式理解學生、建立談話關係。

- (1) 從生活背景開始：透過學生的基本資料和學生進行互動，了解學生的成長背景、家庭狀況與過往學習情形。若有一些特別的背景（如父母離異、外籍生等）可多關心這些背景可能對其在發展上的影響。

問句參考：

「你家住高雄，到台北來唸書還習慣嗎？」

「家裡有哪些成員呢？」

「你的父親已經過世了，他什麼時候離開你的呢？」

「如果你有煩惱的話，你會和家裡的誰分享呢，為什麼？」

- (2) 從日常生活開始：關心學生現階段生活適應情況，理解學生的生活交友圈，進一步可知道學生平常的生活習慣、交友情況、學習情況和時間運用情形。

問句參考：

「這學期修幾學分呢？課業還應付得過來嗎？」

「對論文和課業分組有沒有什麼擔心？」

「你對上大學的自我期待是什麼呢？」

「在班上和誰比較聊得來？都去哪裡吃飯？」

「你現在住哪裡？和住宿的室友生活習慣還合得來嗎？」

3. 若學生講了很複雜的問題難以處理時，怎麼辦？

恭喜您，學生願意讓您知悉他的困難表示他收到您的用心，也願意從您身上學習如何解決自己的難題。建議老師先持續和學生保持聯繫關心學生情況，除了不吝分享自身經驗外，也可以詢問學生過去是如何靠自己解決問題的。

問句參考：

「上次我們談到你分不到組的問題，不知道你大學以前碰到這樣的問題，你都怎麼處理的呢？」

「關於你跟同學合作報告不順利的狀況，你以前有遇過嗎？那時候你怎麼完成報告的呢？」

我們不建議您馬上將學生轉介至學生輔導中心，因為過快的轉介，可能引起學生和陌生人接觸的緊張而不安，導致學生對您的信任打了折扣。建議您和學生的信任關係建立後（可能需要有二至三次的談話）再進一步詢問學生是否願意接受輔導的幫忙。

問句參考：

「我發現你的失眠沒有好轉，我覺得你可以考慮接受專業的幫忙，比如看醫生或學輔中心。」

「我聽到你與同學相處的狀況真的很困擾你，我鼓勵你可以到學輔中心諮商，讓更專業的老師協助你，你覺得呢？」

4. 不願意參與導師會談或經常缺席的學生，有什麼輔導方向和策略嗎？

有時導師會碰到量表分數低分或零分，但約了導生晤談卻不來、很難建立關係的學生……這時您可以考慮詢問學生的授課老師、系秘及其它同學以了解他的近況，或是和學生輔導中心的院專責輔導老師諮詢。

需要的時候，使用各式系上學生事務相關會議，與其他授課老師共同討論學生的修課狀況，獲取學生課業相關資訊(例如到課率、學生課堂與作業表現、學生分組表現…等)。如果學生在課程表現不佳，也可以讓系上秘書持續關心學生在系上的狀況。

必要時為這樣的學生辦一場「個案研討會」，讓和這位學生有接觸的師長、同仁一起坐下來交換訊息，討論學生的狀況，共同擬定後續的輔導方向。

5. 還有什麼技巧，可以在談話的時候運用呢？

導師平日在與學生會談時，可運用「積極聆聽」的技巧，容許學生宣洩情緒。方向如下：

- (1) 找出合適的時間來積極聆聽學生的問題並表示願意為學生解決問題。
- (2) 放下手邊的事情（或請學生坐下再談），表示專心及尊重。
- (3) 目光柔和且平行地注視學生，偶爾加上點頭及微笑表示瞭解。
- (4) 鼓勵學生發言（以發問方式帶動）讓學生多說。
- (5) 以學生為主，相信他有能力面對及解決自己的問題並發揮同理心瞭解學生的行為動機，不以道德標準批判學生。
- (6) 耐心聽完，莫急於安慰、講大道理，也切勿訓誡、指責。
- (7) 提供多種建議（以比喻、故事、實例等方式說出），供學生參考及自我選擇，引導多角度思考。
- (8) 談話情境及晤談過程中保持開放的態度、溫暖的眼神與放鬆的心情。

學生輔導中心 敬上

111 年 8 月 23 日

五、〈附錄〉心理衛生自我檢測量表題目一覽表

為了評估您的身心健康，下列問題請依據您最近一個星期以來，您對自己身體與情緒狀態之真正感覺，勾選一最能代表您的看法

	沒有或極少 每週：1天以 下	有時候 每週：1~2 天	時常 每週：3~4 天	常常或總是 每週：5~7 天
1.我常常覺得想哭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得心情不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我覺得比以前容易發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我睡不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我覺得不想吃東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我覺得胸口悶悶的 (心肝頭或胸坎綁綁)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我覺得不輕鬆、不舒服 (不爽快)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我覺得身體疲勞虛弱、無力 (身體很虛、沒力氣、元氣及 體力)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我覺得很煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我覺得記憶力不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我覺得做事時無法專心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我覺得想事情或做事時， 比平常要緩慢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我覺得比以前較沒信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我覺得比較會往壞處想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我覺得想不開、甚至想死	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我覺得對什麼事都失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我覺得身體不舒服 (如頭 痛、頭暈、心悸或肚子不 舒服...等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我覺得自己很沒用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>