

## 2012 新生導航~大一新生心理健康檢測活動

活動日期：101 年 10 月 17、23、24、30 日、11 月 7 日

活動地點：梅 20A、30A、40A、204、207 教室、良知堂

主講人：張勻銘、陳瑞金、林佳吟、陳佩雯、陳儀婕、陳淑芬老師

如同季節交換時最易出現感冒症狀一樣，  
大一同學們剛從嚴謹的高中轉換到自由開放的大學校園，  
除了要重新適應環境外，  
人際交往、家庭關係、生涯選擇及情感等問題往往接踵而至。



身體不舒服~是提醒我們該休息甚至該看醫生了，  
但心理上有不愉快時，是否想過停下來自我照顧?或尋求專業協助呢?  
諮商輔導中心特別為大一新生舉辦心理測驗篩檢，  
協助同學瞭解自我情緒，並透過心理衛教來增進生活適應。



佩雯老師仔細的向同學介紹測驗目的及填答注意事項，  
同時告知測驗結果的使用範圍，  
更重要的是，在未取得同學的同意前，測驗結果是受到保密的。



愈認真、愈誠實的填答，  
所得出的測驗結果就愈能反映出自己的真實狀況，  
因此，認真填答也是對自我負責的一種表現哦！



本學年也同時邀請進修部的同學一起為自己的心理健康做把關，要同時應付工作與課業實屬不易，因此更應該時時關注自己的精神狀況，做好健全的準備以迎接更多的挑戰。



施測結束後，心理師立即解釋計分方式，並讓同學瞭解測驗分數所代表的意義，同時提供情緒調節及壓力抒解的小撇步給大家，讓每個人都具備情緒覺察及自我照顧的能力。



最後，謝謝所有認真參與施測的同學們，  
也謝謝各班導師及班代的協助，  
未來同學們在大學生活上遇到任何心理上的困擾，  
請不要客氣～行健二樓諮商輔導中心一直在此等候您。

學務處諮商輔導中心製