

新生普測： 大專校院學生心理健康關懷量表

角色分工與測驗說明

僑光科技大學 學務處諮商輔導中心

測驗目的與介紹

- 測驗名稱：大專校院學生心理健康關懷量表(教育部委託臺灣師大研究團隊編制)
- 測驗對象：剛入學的大一新生
- 測驗用途：提供學校輔導工作人員深入了解學生身心狀況，並進行高關懷學生之篩選與輔導參考。
- 測驗結果：學生分四種類型，包括高關懷群(紅燈)、高度困擾(紅燈)、低度困擾(黃燈)及適應良好(綠燈)。

測驗目的與介紹-困擾類型

S01	同儕與人際互動
題號	04、05、06、07、08
說明	高關懷顯示與同學或朋友的互動關係較為疏離，難與同儕建立密切關係，有可能被排擠、孤立感到人際挫折，也較難從與他人互動中獲得支持。
S02	家庭功能影響
題號	09、10、11、12
說明	高關懷顯示被迫處於來自家庭衝突或期許的壓力，也反映近期的家庭衝突與壓力帶來明顯的不可控制感。
S03	親近與親密關係
題號	13、14、15、16
說明	高關懷顯示目前處於不佳及挫敗的親近或親密關係(朋友或伴侶關係)，感到不安與無奈，已影響到自己的生活。

測驗目的與介紹-困擾類型

S04	課業與作息變化
題號	17、18、19、20、21
說明	高關懷顯示在學業、作息上出現調適困擾，包含出現難以承受的學業壓力、過度上網作息顛倒、混亂失序、熬夜、無法起床正常上課等情況。
S05	網路經驗與霸凌
題號	22、23、24
說明	高關懷顯示過去曾遭受霸凌或在網路上被他人批評攻擊而受傷害，可能導致無法相信他人或朋友。
S06	性別認同壓力
題號	28、29、30
說明	高關懷顯示有性別認同的焦慮與不安，例如難以向他人表明自己的性別傾向，常常擔心父母或他人是否能接納自己的性取向。

7/22/2020

測驗目的與介紹-困擾類型

S07	情境誘發情緒
題號	41、42、43、44
說明	高關懷顯示容易受非特定因素，如:天氣陰雨、假期過長或獨自一人時胡思亂想或想起過去不公平經驗，而出現情緒起伏。
S08	生氣與衝動控制
題號	49、50、51、53
說明	高關懷顯示目前對於憤怒的情緒難以控制與調適。
S09	憤怒表達與攻擊
題號	45、46、47、48
說明	高關懷顯示傾向以行動表達自己的憤怒與情緒，如可能透過騷擾他人、破壞門窗、網路訊息等傳達憤怒或威脅。

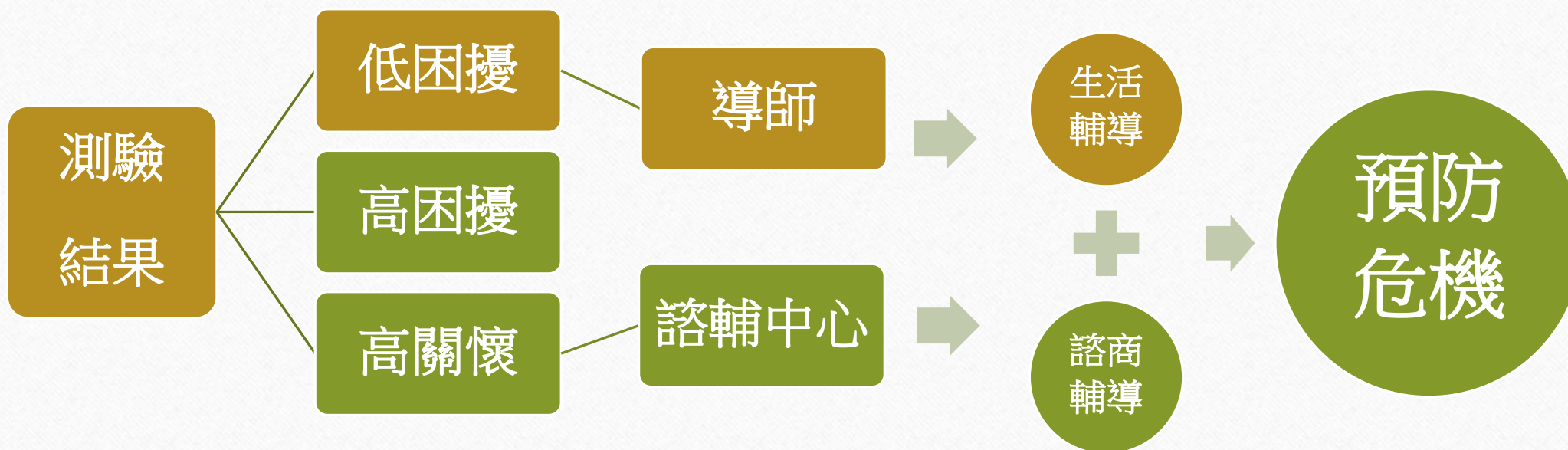
測驗目的與介紹-困擾類型

S10	負向認知
題號	01、03、25、27
說明	高關懷顯示目前生活缺乏重心，對未來缺乏希望感、價值感，覺得自己毫無用處。容易自我懷疑，對生命意義也感到迷惘。
S11	憂鬱相關症狀
題號	31、32、33、34、35、36
說明	高關懷顯示近期容易陷入心情低落、浮躁不安、無力空虛或易怒失控等負面情緒，也會出現擴大負面感覺或不斷反芻自己為何心情如此低潮，無法停下的現象。
S12	自傷意圖
題號	37、38、39、40
說明	高關懷顯示有自殺傾向或意圖的可能，如：最近曾出現自殺意念、傾向結束生命來擺脫所面臨的困難，或已著手進行自殺的計畫等。 <u>本因素需每一題分別檢視。</u>

測驗結果說明

- 綠燈、黃燈、紅燈
- 綠燈：表示學生目前沒有並沒有太高等度的心理困擾。若是之後有任何困擾也歡迎至諮輔中心尋求諮詢或協助。
- 黃燈：最近可能有某些事情正困擾著學生，導師可以提供一般性關懷，若有需要，可轉介諮輔中心尋求支持或協助，讓學生在校生活更加順利。
- 紅燈：目前在生活中可能出現滿大的困擾，諮輔中心會盡快與學生連繫，同時亦建議學生能主動至諮輔中心尋求協助，除了提供一個傾訴的管道之外，也幫助在學生在校能有更佳的身心調適。

測驗結果 分工輔導 主動關懷 降低危機發生



測驗結果說明-分工輔導

- 高關懷群(紅燈)：諮輔中心主動聯繫關懷，提供諮商輔導。
- 高度困擾(紅燈)：諮輔中心主動聯繫關懷，提供諮商輔導。
- 低度困擾(黃燈)：導師主動聯繫關懷，提供生活輔導。
- 適應良好(綠燈)：導師依學生情況聯繫關懷。
- 使用測驗結果名單、會談內容請務必謹慎保密，與學生的信任關係，建立在我們尊重學生意願前提下。

測驗結果後之輔導工作 – 導師

結果名單

測驗結束後，由諮輔中提提供紙本名單。



主動關懷了解需求

1. 透過測驗了解學生可能的困擾情形。
2. 評估學生需求，提供協助。



提供資源或轉介

1. 評估需求後，依學生情況提供資訊、資源協助。
2. 若學生有嚴重困擾，轉介(與學生討論)諮輔中心。



輔導紀錄上傳

1. 請登入諮輔中心諮商系統進行填寫。
2. 請於**12/30**前完成。

如何辨識高關懷學生?

一、可觀察的行為：

企圖自殺或傷人/長期心情低落、對人生沒有目標。

二、家庭狀況及功能：

家庭失功能(父母失業或家中發生重大變故)、家庭支持系統低。

三、人際關係：

人際關係不穩定、常有人際衝突。被同儕排擠、沒有可談心的朋友。
常獨自一人。

如何辨識高關懷學生?

四、人格特質：

過度要求完美、過度壓抑。個性急躁、情緒化、易怒、衝動。
想法較負向、悲觀。

五、疾病史：

罹患精神疾病、情緒不穩定或精神疾病發作。看起來精神恍惚、
眼神空洞。曾經或持續在精神科服用藥物治療。

六、學習狀況：

學習成就低、常無故缺席、曠課、對課業表現明顯無興趣。

如何辨識高關懷學生?

七、其他：

曾被暴力對待（曾被家暴等）、嚴重創傷（分手、親人離世等）、突然出現大改變者。

導師關懷原則與技巧

一、晤談注意要點：

說明晤談原因/晤談時，勿邊做其他事情/必須保密(學生普遍擔心其他同學知情)。

二、晤談內容：

多數學生須由導師開啟話題或主動探問，可就班上最近發生的事情來開啟話題。

三、晤談主題：

生活作息、上課出缺席、課業關心、班上人際關係、社團參與、感情狀況、經濟狀況、工讀狀況、過去生活狀況(高中生活、作習…)、家庭互動關係…

轉介時機

- 先了解學生的困難與需要，貿然轉介學生會感到受傷害。轉介後晤談也可能會產生抗拒、不合作。例如：失約、遲到等。

誰需要被轉介

➤ 發現學生有心理、行為或生活適應問題時或出現下述狀況時：

1. 出現怪異行為(如覺得有人要害他，有人在監視他，自言自語等)或性格、行為有明顯變化者(如突然變得易怒，甚至出現暴力行為等)。可能因患有精神疾病(例如：精神分裂症、妄想、幻聽、躁鬱)等所引起。

誰需要被轉介

2. 有明顯自殺意念。
3. 情緒不穩定（例因失戀、學業挫折或其他生活事件所引發）。
4. 失眠超過一個禮拜或有睡眠方面的問題。
5. 無特殊原因，持續一段時間未到校上課（如缺曠課達25節以上）。

誰需要被轉介

6. 與過去相比，學業成績明顯低落（或上一學期不及格學分達1/2或2/3的學生）。
7. 雖無明顯的自殺意念或企圖，但目前生活中有明顯壓力源。
8. 行為偏差情節重大（如偷竊等）。

適切的轉介

1. 向學生說明轉介目的：為提供更多協助，以避免學生感到自己問題嚴重或被老師拒絕。
2. 確認同學確實感到困擾或痛苦。
3. 允許學生拒絕轉介：不強迫
4. 轉介前先取得學生同意。

轉介邀約技巧

1. 瞭解並提高同學解決其痛苦或困擾之動機。
2. 協助同學降低對晤談的恐懼：
就您對諮商中心專業性的理解與信任，鼓勵同學找諮商老師談談
3. 讓同學感覺自己是有選擇權：
『我們試一次看看』，如果不行，『我們就不要去』。

轉介邀約技巧

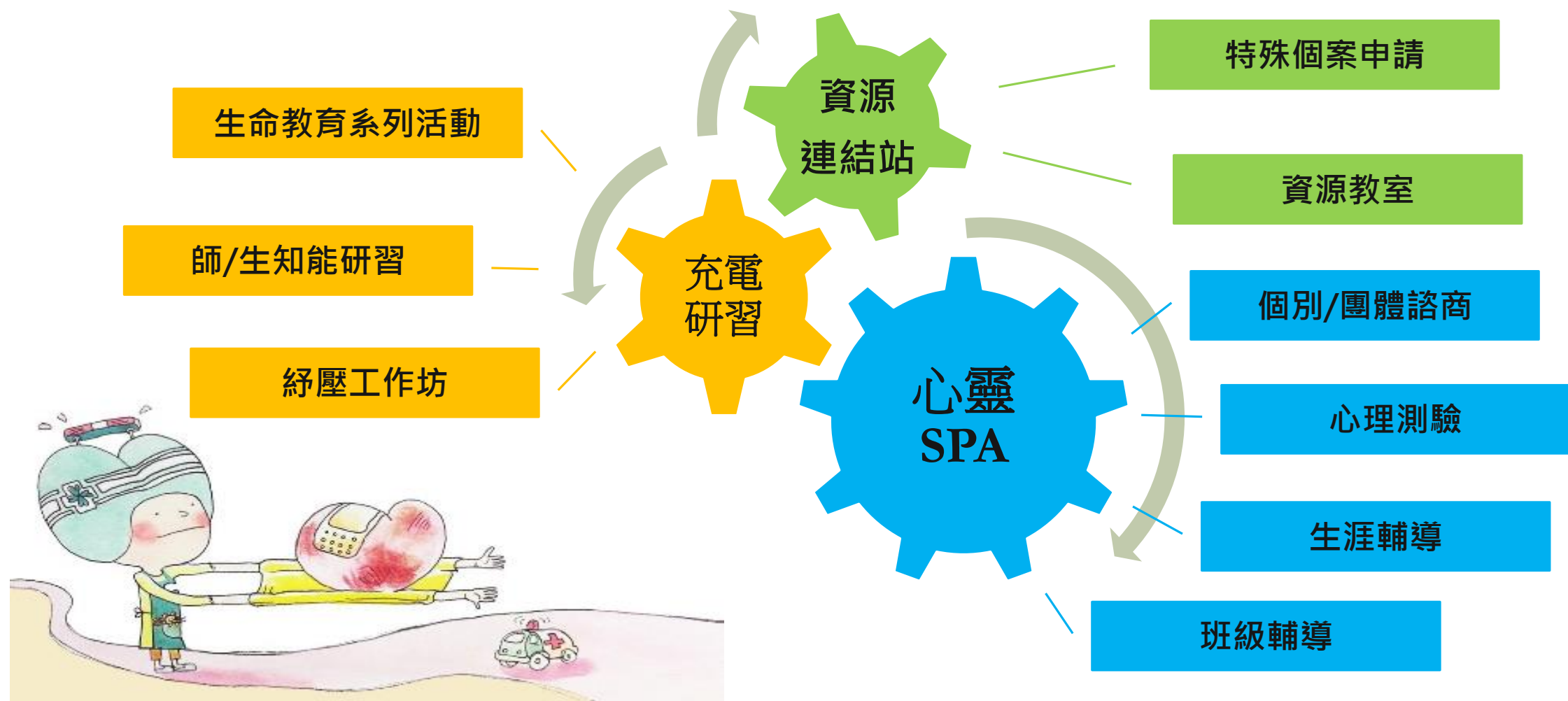
4. 徵得同意諮商中心老師主動聯繫的意願：

有時學生對於求助專業資源會有一些內在衝突、疑慮、困難或恐懼因此，告知學生，如果他(她)願意的話，是否願意讓諮商老師主動聯繫(電話或信件)，此一作法可以提高學生儘快從老師那裡過渡到諮商中心來。

5. 找同學覺適合的同學陪同前來諮商中心：如較退縮或膽怯的同學。

謝謝所有老師用心付出
多一分的關懷
都可能帶給他人很多的不同

僑光科大-諮商輔導中心



僑光科大-諮商輔導中心

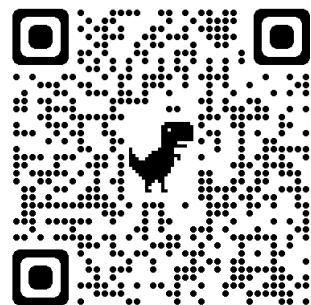
在哪裡?

雁閣樓地下室B1

當我需要，可以怎麼做?

預約專線：04-27016855#1315

預約傳送門：



甚麼時候我會需要?

找不到人可以討論困難時、
生涯迷惘時、心情不好時、
需要獎學金時、想要參加活動時、
想要更了解自己時、
想要找人聊聊時...

想Follow活動，可以?



追蹤粉絲專業

