

國立彰化師範大學教職員工心理健康服務方案

壹、辦理依據

參照行政院 92 年 7 月 9 日院授人企字第 0920054517 號函訂定國立彰化師範大學(以下簡稱本校)教職員工心理健康服務方案(以下簡稱本方案)。

貳、實施目標

本校教職員工同仁平時忙於教學、研究、服務等各項學術或行政工作，身心所承受之壓力均極沉重，惟只有保持身心的健康，才能對學校的發展作永續的貢獻。為確保每位同仁的生理健康，本校除補助同仁健康檢查費用，提醒定期辦理健康檢查外，為更進一步促進同仁的心理健康，爰辦理教職員工心理健康服務方案。希冀透過自我檢測工具與心理諮商服務，促進教職員工對壓力承受及適應狀況的覺察，並進而提昇心理健康與工作適應能力。

參、適用對象：以本校編制內教職員工、約用行政助理為原則。

肆、推動單位：社區心理諮商及潛能發展中心、人事室

伍、服務時間：每週二到週六，上午八時至下午五時（學期間每週三至晚上九時）

陸、服務地點：社區心理諮商及潛能發展中心（位於本校綜合中心三樓）。

柒、推動方式

一、預防措施

（一）規劃員工心靈饗宴講座：

內容涵蓋自我探索、自我成長、情緒管理、壓力紓解、溝通技巧、人際關係、夫妻溝通、親職教育、領導才能、生涯規劃、終身學習、生命教育、衝突處理、團隊建立等。

（二）自我檢測工具：

情緒與身體症狀是反應目前壓力適應情形的重要指標。「台灣人憂鬱症量表」（附表一）提供您一個自行檢測的機會，了解自己目前的情緒與適應狀況，並依據結果調整或處理您的困擾與

壓力。如果您的分數低於 8 分，顯示您的情緒很穩定、適應狀況極佳，您可以考慮接受更具挑戰性的工作。如果您的分數介於 9 至 18 分之間，則表示您的情緒有些起伏，適應狀況開始走下坡，您可以考慮使用常用的因應方式(例如：運動、聽音樂等)或找朋友談心，以恢復您原有的適應功能。當您的分數高於 19 分時，顯示您近日可能不大順心，或有滿腹的煩惱與苦悶，且可能已經影響您的生活或適應功能，當有這樣的情形發生時，您可考慮進一步向本校社區心理諮商及潛能發展中心尋求諮商。

二、協助措施—心理諮商服務：

向本校社區心理諮商及潛能發展中心尋求諮商者，可直接與該中心聯繫，中心之專業心理師將竭誠為您服務。而您的姓名、個人資料等將絕對保密。此項服務費用全額由本校負擔，歡迎大家踴躍利用。

捌、申請流程

- 一、請電社諮中心要求安排心理諮商，或直接將申請表（如附表二）繳交至社諮中心（社諮中心地點位於本校綜合中心三樓）。
- 二、社諮中心會考量您想談論的問題、諮商師的選擇及可以前來的時間幫您安排合適的心理師。諮商安排的過程及諮商紀錄將以專業心理諮商倫理保護的方式處理與保存。

玖、其他相關事項

- 一、經費來源：於本校年度預算相關經費項下勻支。
- 二、核銷經費的部分，社諮中心按月統計所有申請人的諮商總次數後，造冊核銷經費。
- 三、如有任何疑問請直接與社諮中心辦公室（分機 1444）或張虹雯老師（分機 1442）聯絡，隨時歡迎您的來電。

臺灣人憂鬱症量表

請您根據最近一星期內以來身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項！

	沒有或極少 每週(一天 以下)0分	有時候(1-2 天)1分	時常(3-4 天)2分	常常-總是 (5-7天)3分
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(心肝 頭或胸坎綁綁的)。	()	()	()	()
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。	()	()	()	()
11.我覺得做事時無法專 心。	()	()	()	()
12.我覺得想事情或做事時 比平常要緩慢。	()	()	()	()
13.我覺得比前沒信心。	()	()	()	()
14.我覺得比較會往壞處 想。	()	()	()	()
15.我覺得想不開、甚至想 死	()	()	()	()
16.我覺得對甚麼事都失去 興趣。	()	()	()	()
17.我覺得身體不舒服(如頭 痛、頭暈、心悸、肚子不 舒服等)。	()	()	()	()
18.我覺得自己很沒用。	()	()	()	()

將所有十八題選項的分數相加，就可知道你的情緒狀態了！ 總分：

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?給自己多點關心,多注意情緒的變化,做適時的處理,比較不會陷入憂鬱情緒。

15~18分:你是不是有許多事壓在心上,肩上總覺得很沉重?千萬別再「撐」了!趕快找個有相同經驗的朋友聊聊,給心找個出口。

19~28分:現在的你必定無法展露笑容,一肚子苦惱及煩悶,趕緊找專業機構或醫療單位協助。

29分以上:你是不是會不由自主的沮喪、難過,無法掙脫?因為你的心已「感冒」,心病需要心藥醫,緊到醫院找專業及可信賴的醫檢查,透過他們的診療,你將不再覺得孤單、無助!

國立彰化師範大學教職員工心理健康協助方案『心理
諮商』申請表 (110年3月10日修訂)

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日		身分證字號	
婚姻狀況		學歷		服務單位		職稱	
校內分機		手機或 電話					
您希望討論的問題 <input type="checkbox"/> 個人議題 <input type="checkbox"/> 人際/職場關係 <input type="checkbox"/> 婚姻/家庭困擾 <input type="checkbox"/> 壓力適應 <input type="checkbox"/> 親子關係 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 情緒困擾 <input type="checkbox"/> 其他_____							
近三個月內，您曾經出現過自我傷害的念頭或企圖嗎？(請務必填寫) <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否							
選擇心理師 <input type="checkbox"/> 校內心理師(專任心理師、輔諮系老師) <input type="checkbox"/> 校外心理師 <input type="checkbox"/> 皆可 <input type="checkbox"/> 指定心理師_____							
諮商時間(方便時段): <input type="checkbox"/> 週二上午 <input type="checkbox"/> 週二下午 <input type="checkbox"/> 週三下午 <input type="checkbox"/> 週三晚上(學期間) <input type="checkbox"/> 週四上午 <input type="checkbox"/> 週四下午 <input type="checkbox"/> 週五上午 <input type="checkbox"/> 週五下午 <input type="checkbox"/> 週六上午 <input type="checkbox"/> 週六下午							
*請多提供幾個時段，以利儘速媒合安排諮商時間。							

上述個人資料皆受到保密

- 一、請電社諮中心要求安排心理諮商，或直接將申請表繳交至社諮中心(社諮中心地點位於本校綜合中心三樓，幼兒園樓上)。
- 二、社諮中心會考量您想談論的問題、心理師的選擇及可以前來的時間幫您安排合適的心理師。諮商安排的過程及諮商紀錄將以專業心理諮商倫理保護的方式處理與保存。
- 三、經費來源與核銷經費：於本校年度預算相關經費項下勻支。核銷經費的部分，由社諮中心按月統計所有申請人的諮商總次數後，造冊核銷經費。年度內提供每人最多12次(每次以50分鐘為原則)之免費心理諮商服務。
- 四、如有任何疑問請直接與社諮中心張虹雯助理研究員(1442)聯絡，歡迎您的來電。