

大一新生心理健康注意事項

一、剛進入大學，適逢環境及學習模式的轉換，難免產生生活適應的壓力與焦慮。為幫助新生了解自我心理健康狀況，諮商職涯暨學習發展輔導中心提出下列幾種症狀供你／妳進行自我檢視：

- (一)睡眠品質變差：每天有失眠或嗜睡的現象，睡醒時仍覺得疲倦勞累。
- (二)飲食習慣改變：在非節食狀況下，突然沒有胃口或胃口大增，體重驟升或驟降達 10% 以上。
- (三)活動力改變：每天覺得很疲倦不想動或是精力充沛不需要睡眠。
- (四)情緒陷入低潮：感到不快樂。有時莫名煩躁，有時卻心裡又覺得鬱悶或莫名的想哭。
- (五)對生活失去興趣：不想出門，生活沒有趣味，過去津津樂道的事務也不想做了。
- (六)注意力無法集中：無法專心完成事務或思考的速度太快，同時想二、三件事，導致分心，學習與平常表現退步。
- (七)人際關係變差：與舊朋友失去聯繫，也未建立新的人際關係，躲在自己的世界裡，不太想跟人互動。
- (八)出現自殺的念頭：覺得生命失去意義，甚至想用自殺的方式結束心理上的痛苦。

以上症狀若有 5 項符合，且又持續超過 2 週以上者，代表壓力或情緒可能衍生為心理或生理症狀，請儘快與諮商職涯暨學習發展輔導中心聯繫，我們會提供相關的協助。

二、諮商職涯暨學習發展輔導中心有關心理與精神衛生資源部分：

(一)個別諮商

- 1、聘請領有合格專業證照之專任與兼任輔導老師提供諮商服務，讓本校學生解決個人心理困擾，包含自我了解、學習適應、生涯探索、情感困擾、家庭困擾、一般人際關係、情緒管理與壓力調適等，皆可申請諮商服務。

2、申請方式

- (1)請親至諮商職涯暨學習發展輔導中心(商館大樓 B408 室)填寫個別諮商預約申請。
- (2)網路線上預約：至諮商職涯暨學習發展輔導中心網頁→左方點選「諮商輔導預約系統」申請網路預約，我們會有專人連絡你／妳，安排初次晤談時段。

(二)**心理健康促進專案活動**：為推廣正確的心理衛生觀念，每學期均辦理「正向專案」、「性別平等教育專案」、「情感教育專案」、「憂鬱暨自我傷害防治專案」、「網路沉迷預防教育專案」、「生命教育專案」與「生涯探索專案」相關的活動，歡迎踴躍參加。

(三)心理健康操

- 1、此為本中心電子信件諮商服務，為學生提供抒發情緒、疑惑或說心事的網路諮詢管道，由專業的心理輔導老師定時回信。
- 2、使用方式：至諮商職涯暨學習發展輔導中心網頁→左方點選「心理健康操」，輸入校內單一入口帳號與密碼，即可開始使用。

(四)精神醫師宅急便

- 1、由本中心駐校精神科醫師，提供學生詢問自己或親友有關精神疾患、用藥疑慮或副作用的問題。諮詢後，視個別狀況，提供進一步的專業或社區資源轉介。

2、申請方式

- (1)親至諮商職涯暨學習發展輔導中心(商館大樓 B408 室)預約登記時段。
- (2)至諮商職涯暨學習發展輔導中心網頁→左方點選「精神醫師宅急便」填寫申請預約，我們會進一步安排。

三、諮商職涯暨學習發展輔導中心的位置與聯絡電話：淡水校園商管大樓 B408 室，電話：

(02)26215656 轉分機 2221、2491、2270、2013。