

一心理健康建議:

愛惜生命、經營屬於自己的美好生活

▼ 重要提醒:你的回應顯示你最近有較強烈的自我傷害章念,這是一個特別需要關注的訊號,建議你務必尋求以諮商資源的協助,若有需要,歡迎你與我們聯絡

(pywu@nccu.edu.tw) •

- ▼ 請不要獨自承擔這些情緒,你並不孤單!找一位值得信任的親友談談,或考慮尋求心理專業人士的協助,請參考以下諮商資源。
- ▼ 如果你的情緒非常低落,甚至有強烈的自我傷害或自殺 衝動,請立即尋求幫助。
- ▼ 請撥打 1925 (台灣安心專線),或尋找最近的心理健康資源,專業人士可以幫助你度過這段困難時期。

心理困擾傾向

- 測評分數:心理健康狀態的量化結果
- 分數解釋:依據 BSRS-5 分數範圍,生成溫暖且具行動力的建議

心理健康建議

- 僅在自殺評分達中等程度以上時呈現
- 提供關懷的文字提醒,並提供清晰的心理健康資源與專業協助管道



· 五大指標困擾程度圖

附圖二顯示您在五個指標的困擾程度(生涯相關困擾、情緒語心理健康困擾、人際關係困擾、生活與時間管理困擾、生理健康困擾)。當方塊格子的顏色越深(格子內數字>2),代表這些指標可能對您的生活品質造成更大的負面影響,要多加留意。

若有需要,請善用以下心理健康資源:

- 全國心理健康促進與精神醫療服務資源 https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-328-8720-107.html
- 「心快活」 心理健康學習平台(查詢各縣市心理諮商與精神醫療資源)

https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/mmap

2025 全台免費心理諮商資源、24 小時免費心理諮詢專線

https://clinic.farhugs.com/ posts/66c84402f757300001de695b

1果您有任何疑問。詩隨時聯繫我們,讓我們一起關注並

心智化

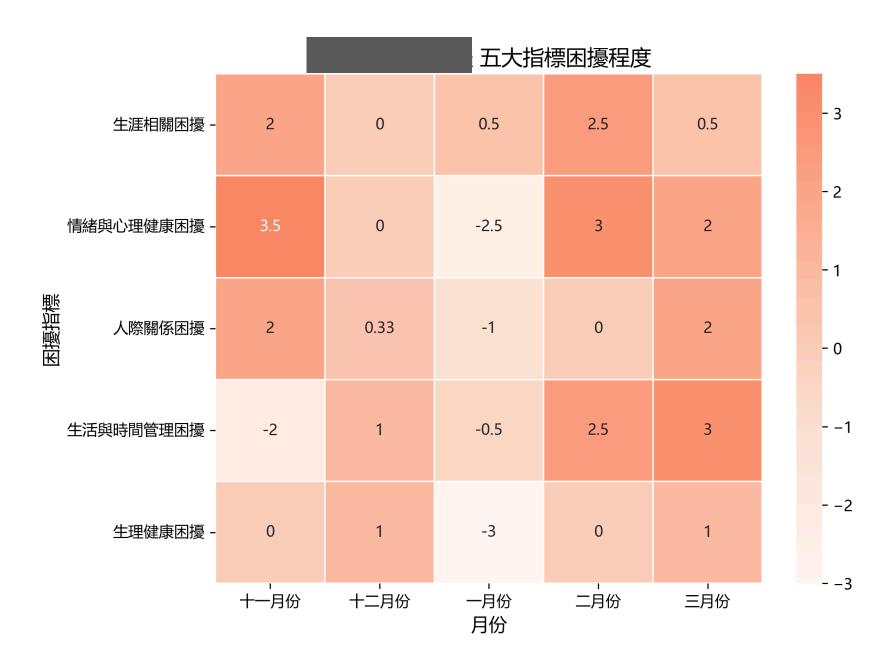
- 測評分數:量化過度心智化與心智化不足的狀態
- 分數解釋:依據 RFQ 分數範圍,提供全體平均值以及綜合性的分數分析

心理困擾傾向圖表與五大指標困擾程度圖表說明

• 圖表見附件

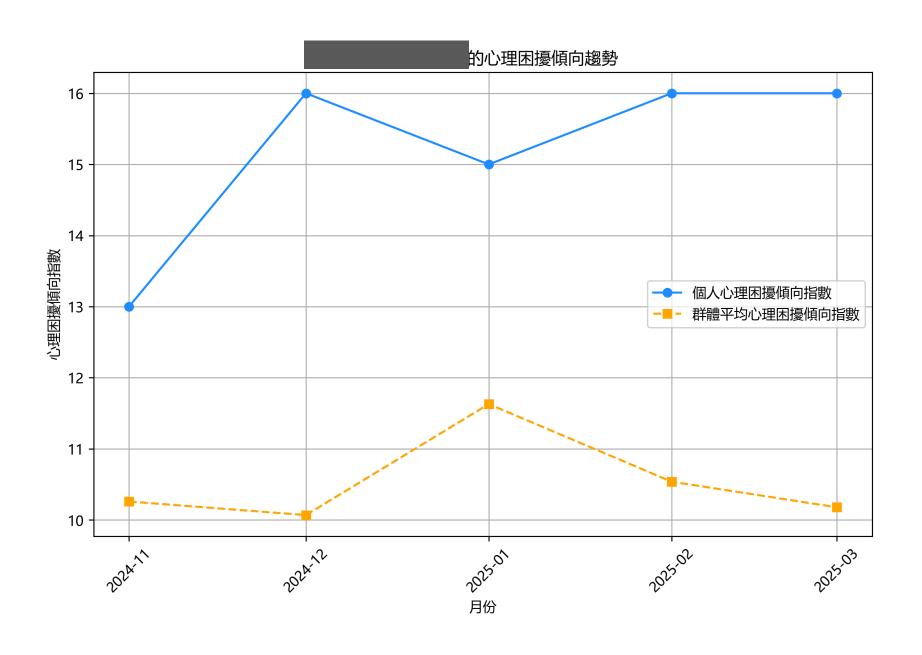
心理健康資源

● 提供受試者尋求輔助的管道



五大指標困擾程度圖表

呈現受試者在生涯、情緒心理、人際關係、生活與時間管理及生理健康方面的困擾程度。顏色越深(數字>2)反映帶來更多的負面影響。



心理困擾傾向圖表

顯示隨時間的情緒變化,包括個人每月和群體平均的變化。指數越高,表示情緒困擾越嚴重,有助於 識別壓力點或需要注意的時期。