

中央警察大學心理健康中心 (心園) 簡介



✚ 心園宗旨

- 『內心的煩惱，讓我們來幫助你』、『維護未來警察幹部的心理健康是我們的責任』
- 心園提供一個溫暖、接納、尊重和隱密的助人園地，營造一個讓心理有困擾的人知道內心的煩惱是可以被幫助的經驗，有助於未來警察幹部在實務工作中能了解並運用維持心理健康的資源。

✚ 心園組織：

「心理健康中心」，原稱「心理輔導中心」，隸屬於學務處，是一任務編組單位，目前有主任 1 名，專任臨床心理師 2 名。我們暱稱此呵護心靈的園地為『心園』(Heart Garden)，打造一個全心的心園，以全心全意來維護誠園人的心理健康。

✚ 心園位置：

心園位於舊科學館 1 樓，近圖書館側，規劃有接待區、辦公區、個案晤談室 3 間及團體活動室 1 間。

服務電話：03-3282321 轉校內分機 4581、4580、4579

直播電話：03-3289575

免付費安心專線：0800-232-399

電子信箱：heart@mail.cpu.edu.tw





心園服務：

個別諮商：心理治療是一種特殊的人際關係。這關係中提供一個舒服自在的場域，讓您可以盡情的表達自己，得到尊重、同理及支持。受過專業訓練的心理師，運用心理學與實證醫學的技術，協助您：

- ◇ 澄清迷惑，了解情緒的根源
- ◇ 看到自己的優勢，找到力量並運用在生活中
- ◇ 學習解決困境的方法，設定目標、擬定計畫
- ◇ 在實現的過程中，與您一起克服可能的困境與挑戰

心理測驗

中心提供測驗包括身心狀態、生涯發展、性格特質、學習策略等測驗，經由心理師對測驗結果的分析與解釋，將有助於你更加了解自己的需要、釐清自己的興趣、想法、情緒、人際交往模式等，或者在面對改變和抉擇時做為參考！

新生身心健康普查

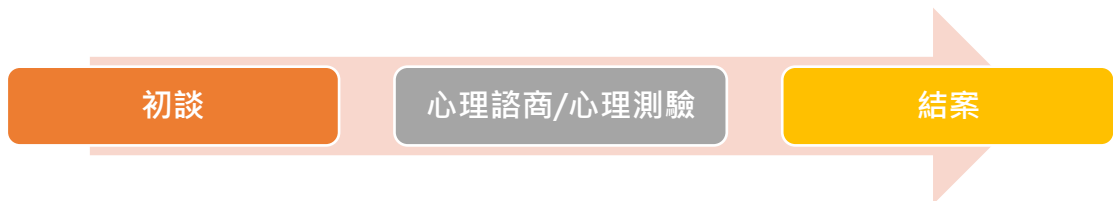
中心每一的新學年度實施大一及二技新生身心健康問卷調查，建立同學身心的基本資料，並提供相關資源與服務。

校園心理健康促進

為維護及促進本校學生的心理健康而推動之活動，定期舉辦各類心理學講座、成長團體，探討情感關係、人際互動、自我概念、壓力與情緒調適等。在團體互動及實務演練中，協助同學可以對自己有更多的了解、學習人際溝通及問題解決之能力，增進學生心理健康及生活適應。

✚ 預約個別晤談、心理測驗等服務流程：

- ✧ **預約時間**：你可親自來心理健康中心，或以電話預約晤談時間，由心理健康中心有值班心理師為你安排初談。
- ✧ **初談**：是讓心理師可以了解你的需求、問題類型、時間等，以安排後續的計畫。有時候你可能很難想像，進入心理健康中心其實是不會發生不好或可怕的事，而且我們也不會讓不好的事發生。



✚ 你的權利

- ✧ **保密**：案主利益至上是首要倫理守則。你的面談資料都將以機密方式處理與保管，只有在取得你的書面同意書時，才能向必要的對象公開；保密範圍在下列特殊情況下例外：
 - (1) 在你有危及自己或他人生命、自由、財產、及安全的情況下。
 - (2) 涉及法律責任，如兒童及少年福利法、性侵害犯罪防治法、家庭暴力防治法...等，必要時將通報相關單位。
- ✧ **自主**：你擁有該談話時段的自主權，可自由決定及主導來談的問題、順序與深度。
- ✧ **免費**：個別心理輔導，每週一次，每次進行 50 分鐘，完全不收取任何費用。會談次數，每學期以 8 次為原則，並可依實際狀況而增減。我們願意和案主在一個特定的時間，一起為一件有意義的事而努力。