

## 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，讓有困擾的人知道內心的煩惱是可以被幫助的經驗。

有些同學會擔心「是不是進入心理健康中心，就代表我心裡不健康？」，這個觀念是不正確的，想要鼓起勇氣前來心園的同學往往都是願意面對與處理自己正在遭逢的困境，想要追求更好的心靈品質的一群人，更有助於未來警察幹部在實務工作中，更能帶給自己與團隊維持心理健康的觀念與資源。

### ✚ 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），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 4579、4580

免付費安心專線：0800-232-399

電子信箱：[heart@mail.cpu.edu.tw](mailto:heart@mail.cpu.edu.tw)





## 心園服務：

1. **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的自在的場域，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

2. **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！

3. **新生身心健康普查**

中心每一的新學年度對新生進行身心健康問卷調查，以瞭解同學適應情況，並提供相關資源與服務。

4. **校園心理健康促進**

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、壓力與情緒調適等相關活動，促進本校學生心理健康知識的認識與運用，增進學生心理健康及生活適應。

## 1. 你的權利

- ◇ **保密**：許多同學會擔心「我在諮商室裡面的談話內容，是否會被導師、家人、朋友們知道？」，保密是發展信任及促進治療關係的核

心，同時包含法律和倫理議題，心園非常在乎同學的隱私權，因此嚴格遵守保密原則，所有晤談資料會以極機密方式進行處理與保管，無論是同學的導師、家長、朋友們都不會知道同學們在心園的諮商狀況，也不會對任何單位提供、外流資料。但保密有其限制性，在下列特殊情況則不屬於保密範疇：

- (1) 透露出危及自己或他人生命、自由、財產及安全的情況，例如想自殺或想殺人時。
  - (2) 評估身心的狀況需轉介醫療機構院所，需透過醫療專業人員共同協助時。
  - (3) 有致命危險的傳染疾病時
  - (4) 涉及或違反法律刑案的要求事項時，例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，有責任通報相關單位時。
  - (5) 主動要求讓第三者觀看自己的檔案時
- ✧ **自主**：心理諮商是以一種合作關係進行，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，也有權力拒絕或終止諮商關係。
  - ✧ **免費**：個別心理諮商，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。

## 2. 預約個別晤談、心理測驗流程：

- ✧ **直接預約**：你可親自來心理健康中心安排時間。
- ✧ **電話預約**：請撥打 03-3282321 轉校內分機 4579、4580
- ✧ **網路預約**：請 email 到 [heart@mail.cpu.edu.tw](mailto:heart@mail.cpu.edu.tw)，註明你想預約的時間，我們會再與你聯繫。
- ✧ 進入心理健康中心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。



## 3. 相關連結

- ◇ 心快活心理健康平台 <https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>
- ◇ 國健署健康久久-簡氏健康量表  
<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/bsrs5>
- ◇ 國健署健康久久-壓力指數測量表  
<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure>
- ◇ 董氏基金會-董氏憂鬱量表大專生版  
[https://www.etmh.org/Online\\_tool/detection2](https://www.etmh.org/Online_tool/detection2)
- ◇ 學校週邊身心科診所資訊
  - 林口長庚紀念精神科(桃園市龜山區復興街 5 號 03-3281200)
  - 欣泉身心診所(02-26006182，新北市林口區文化二路一段 156 號)
  - 龍霖身心診所(02-26069556，新北市林口區文化三路一段 482 號)
  - 其他詳見[台灣精神科診所協會](http://www.atpc.tw/) (<http://www.atpc.tw/>)
- ◇ 學校週邊心理治療所/心理諮商所資訊
  - 桃園市社區心理衛生中心 (<https://mental.tycg.gov.tw/>)
  - 新北市社區心理衛生中心 (<https://www.health.ntpc.gov.tw>)
  - 台北市社區心理衛生中心 (<https://mental-health.gov.taipei/>)
  - 新田心理治療所 03-3970581 桃園市龜山區文化二路 28-1 號 4 樓
  - 好夢心理治療所 03-3274319 桃園市龜山區興華五街 20 號
  - 其他詳見中華民國師臨床心理師公會全國聯合會 (<https://reurl.cc/bVEqvr>)、中華民國諮商心理師公會全國聯合會 (<https://reurl.cc/mM37VY>)