



心理健康輔導活動簡介

導師知能活動

- △ **期初導師會議**：透過全校期初導師會議，提供跨單位學生事務相關訊息與諮商輔導知能，以增進導師班級經營之實務成效。
- △ **導師輔導知能研習**：提供導師輔導學生心理及職涯知能與技巧等多元服務，舉辦研習知能活動，提升整合校園輔導資源功能。

心靈守門培訓

- △ **輔導股長培訓**：為強化輔導股長為班級心靈守門人，結合自殺防治守門人培訓，舉辦輔導股長知能培訓，訓練輔導股長成為同儕關懷第一線。
- △ **諮輔小天使培訓**：提供諮輔小天使輔導培訓、自我探索、性別平等與生命教育等課程，促進小天使志工團員持續自我充實與提升服務效能，將助人技巧運用於生活日常，成為學校與同學間之溝通橋樑。

心理健康推廣

- △ **班級輔導及心理衛生推廣活動**：於每學期初提供全校班級申請，透過多元主題的講座參與、影片賞析、牌卡桌遊等班級輔導，促進班級同學心理健康知能。
- △ **性別平等輔導活動**：透過辦理全校性宣傳活動，推行性別平等觀念與相關知能給全校師生，促進校園尊重多元性別文化之友善環境。
- △ **UCAN施測及解測**：透過大專校院就業職能平台(UCAN)之施測、解測與結果分析，增進學生對自我職業能力與志趣發展之覺察。

特教原民關懷

- △ **資源教室活動**：協助本校特教學生之校園生活與學習適應，舉辦**ISP**會議、就業輔導講座、畢業轉銜、手作工作坊、助理人員培訓等活動。
- △ **原住民族學生資源中心活動**：協助本校原住民族學生學習及生活適應，辦理原民文化手作工作坊、原民文化主題講座等活動。



職涯及諮商輔導中心諮商輔導組

109-2 班級輔導及心理衛生推廣活動

A 系列 人生智慧*plus*：



配合防疫措施，照顧彼此的健康，參加A系列講座，請務必自行配戴口罩、配合量體溫及填寫防疫用健康聲明書哦！

經驗綻放了花：由生命經驗淬鍊生涯旅途系列講座

編號	講題	時間	介紹	地點	講師
A1	從電影《靈魂急轉彎》尋找屬於自己的生命火花	110/3/25(四) 15:20-17:00	一個人的生命價值與意義不在於你是否實現了你的目標與夢想，而是擁有屬於自己的生命火花	昌明樓4201	黃蕙靜 諮商心理師
A2	發現生涯腳本——追尋屬於自己的價值	110/3/31(三) 15:20-17:00	想像與現實交錯，令人在生涯道路上，容易混淆方向。透過故事的力量細膩刻畫，不只觸動他人，更感動自己	昌明樓4201 (暫訂)	王義德 諮商心理師
A3	毀滅之刃online版：生涯列車篇	110/4/7(三) 15:20-17:00	每個人都來得及，一回神就在生涯列車上發車嘍！經過努力的專業學習和站站的生涯關卡挑戰，你準備好面對最終的boss了嗎？	昌明樓4201 (暫訂)	黃士強 輔導老師/ 咖啡師/占卜師
A4	欸你畢業要幹嘛	110/4/28(三) 15:20-17:00	不念研究所心慌慌 準備研究所盲茫茫 念了研究所宅又胖 選錯科系真無妨？	昌明樓4201 (暫訂)	劉曉嵐 諮商心理師
A5	藝術可以當飯吃嗎？——非直線的人生選擇	110/4/29(四) 15:20-17:00	飛機修護科、機電系、戲劇系，詩人、導演、清潔工，跳舞、作曲、吃蜜餞，《餘人》《寫真》。非直線的人生，如何選擇？如何猶豫？如何好好過日子？	昌明樓4201 (暫訂)	林李鋼 流浪漢
A6	心理所長的幸福劇本	110/5/6(四) 15:20-17:00	存在於多元社會脈絡職涯路徑，因為你相信將永遠開啟無限可能	昌明樓4201 (暫訂)	薛凱仁 諮商心理師
A7	唉唷我涯一佈署我的未來生活	110/5/17(一) 18:00-19:30	一想到未來要做什麼，第一個反應就是唉唷喂呀，超前佈署未來生活，現在就OK！	昌明樓4201 (暫訂)	王琪 諮商心理師

職涯講座(與就輔組合辦)

編號	講題	時間	介紹	地點	講師
A8	履歷撰寫與面試技巧分享	110/4/29(四) 15:30-17:30	兩小時，讓你馬上可以寫出履歷自傳，成為面試常勝軍！	第三會議室	楊香如 協理 益群創益股份有限公司
A9	線上面試技巧	110/4/7(三) 15:30-17:30	面對疫情嚴峻而改變的求職模式、職缺短少感到不安嗎？本場講座將線上面試技巧一一公開，透過練習讓你在防疫期間也能擁有面試好印象！	第三會議室	張雄輝 處長 味丹企業人資處
A10	認識國家考試及應試技巧分享	110/5/20(四) 15:30-17:30	猶豫公職適不適合自己？對職涯出路認識越多，未來職涯選擇更寬廣多元喔！	第三會議室	陳立帆 律師 上誠律師事務所

報名方式：1.班級報名 ➡ 紙本申請表 2.個人報名 ➡ 登入portal/學生學習歷程(EP)跨平台整合系統/講座報名

B 系列 棚下一齣戲：院系心理師帶領主題影片賞析，帶你看戲看人心

編號	主題	影片介紹
B1	情感關係	從不能說的祕密到想見你，挽回逝去的愛讓我們學到了什麼呢？ #從愛中成長
B2	人際關係	友情、同性戀、婚姻、生涯價值觀 #敬請期待
B3	認識情緒	情緒等於負面能量嗎？擁有情緒是不好的事情嗎？好好認識自己的情緒，搞不好，「擁有情緒」才讓你成為更好的人 #自己的力量
B4	壓力因應	壓力，讓你心跳加速、呼吸急促跟額頭開始冒汗。當壓力被一般大眾視為是有害於身體健康的同時，新的研究調查卻指出，只有當你「相信壓力是有害的」時候，它才會真正危害到你的健康 #這麼神奇
B5	認識拖延症	曾經有一份真摯的報告擺在我面前，但是我沒有做，直到要交的時候才後悔莫及。塵世間最痛苦的事莫過於此，如果非要把這份報告加上一個期限，我希望是……一萬年 #還是要面對啦
B6	關係互動	卡卡卡？曾和別人有誤會的意思嗎？好的溝通，讓你們的友誼不被誤會卡住 #順暢的一天

C 系列 手牌show出來：

由院系心理師帶領主題體驗活動。從心出發，打出人生的一手好牌

1. 活動進行方式

透過牌卡、桌遊或其他媒材，培養良好人際互動能力，提升自我瞭解，拓展問題解決能力

2. 使用媒材

牌卡、桌遊或其他表達性媒材，由心理師依班級需求安排媒材

3. 請依班級需求選擇活動主題：

C1	C2	C3	C4	C5
生涯探索	人際互動	溝通表達	親密關係	自我探索

個別心理諮商及院系個案管理服務

每個人的生活都可能遇到煩惱困難，倘若盤旋不去的心理困擾已經影響到日常生活和情緒，透過心理諮商可以讓你更瞭解自己，發掘內在的力量，好好陪伴自己，進而找到改變的方向。

如果想找心理師談談



★ 個別心理諮商

請同學透過自己的e-portal連結至E化諮商系統，線上預約個別諮商。

★ 院系個管師服務

為推動各學院學生輔導工作，每學院設置至少一名院系個案管理師，與導師建構關懷網絡，並提供導師專業輔導知能之諮詢與轉介服務，協助老師與同學們陪伴需要關心的同學。導師關懷學生後，如評估有需要，可先與各院系個管師連繫，再由導師的e-portal連結至E化諮商系統申請轉介諮商。

院 系	院系個管師	校內分機
日間部商學院：國貿、保金、應統	周永昌心理師	5243
日間部商學院：會資、財稅	陳葦玲心理師	5187
日間部商學院：企管、財金、休閒	翁瑋鍼心理師	5259
日間部資訊與流通、智慧產業學院	王雅婷心理師	5186
日間部語文學院	林淑敏心理師	5248
日間部設計學院	蔡易辰心理師	5188
日間部中護健康學院	賴書平心理師	6833
進修部夜間班	許哲瑋心理師	5185
進修部平日及假日班	徐啟維社工師	5773
	周佳儀社工師	5255
空中進修學院	謝心怡社工師	5774



109-2 職涯及諮商輔導中心諮商輔導組 班級輔導及心理衛生推廣活動預約表

☐ 日間部 ☐ 進修部 班 級：_____				
導 師	姓 名		聯絡電話	
班代或 輔導股長	姓 名		聯絡電話	
講座日期 及主題	※填寫範例：日期：<u>4/9(四)</u> 編號/講題：<u>B3 認識情緒</u> A系列（每班級可申請1~2場）（個人現場報名，不需另填報名表單） 1. 日期：_____ 編號/講題：_____ 2. 日期：_____ 編號/講題：_____ B & C系列（每班級限申請1場，並依申請順序優先安排） （辦理日期為<u>3/22(一)</u>-<u>6/4(五)</u>） 1. 日期：_____ 編號/講題：_____			

注意 事項：

1. 班級申請截止日期為 **110/3/12(五)** 前，請填寫本表交至學生活動中心 **2F** 諮商輔導組，延遲恕不收件。
2. **B、C系列** 班級輔導，日間部班級辦理時段請選擇 **週三或週四 15:20-17:00**，進修部班級請選擇 **週一 18:00-19:30**。
3. 承辦單位將依申請順序進行實際場次主題及場地微調，請班代或輔導股長留意，已填寫之班輔時間，請勿異動。

繳交日期時間：____/____/____：____（由收件單位填寫）