



認識諮商 諮商是什麼？



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心
諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION

◆ 諮商是什麼?
有什麼幫助?

強健心理肌肉

諮商≠聊天 有諮商目標
聚焦重要的事 刻意鍛鍊

隱私保密

不批判不評價
放心袒露



吃保健食品

讓自己更好
身心更健康

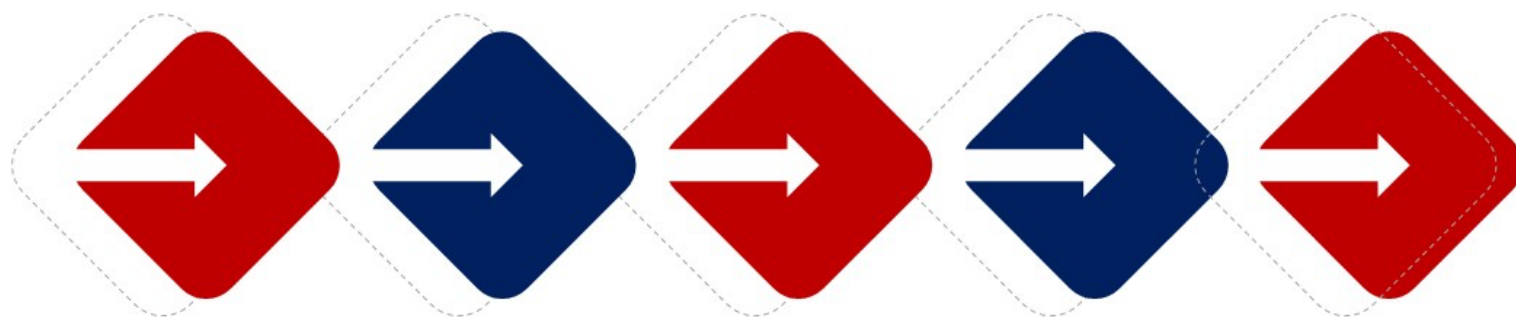


覺察內在

心理師引導整理情緒、想法、行為
釐清方向、知行合一才不內耗矛盾



◆ 什麼徵兆建議來諮商聊聊?



情緒壓力大

常常莫名低潮
提不起勁
對很多事沒有興趣

心理影響生理

連續失眠或早醒
吃不下或暴食
無法專注、記憶

迴避人群

原本可以正常社交
但變得不想社交
封閉自己

傷害自己或他人

內心有莫名憤怒
有自傷自殺的想法/行為
想攻擊傷害他人

有議題想探索

感情困擾/交友不順
家庭關係/學職涯探索...
想讓自己變得更好的想法





如何申請諮商



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心
諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION



1. 登入EPORTAL

應用系統

- ▶ **【防堵】自中回擊系統(學生、教職員工)**
- ▶ WebMail郵件系統
- ▶ 校園APP系統
- ▶ 活動報名暨投票系統
- ▶ 學生管理系統
- ▶ 學生學習歷程(EP)跨平台整合系統
- ▶ 語言中心外語自學軟體
- ▶ 圖書館資訊系統暨電子期刊資料庫
- ▶ UCAN校內密測模組
- ▶ UCAN大專校院就業職能平台
- ▶ 智慧大師
- ▶ TronClass創新教學平台
- ▶ TronClass創新教學平台 APP
- ▶ **諮商e化系統**
- ▶ 校園IC卡線上掛失作業
- ▶ 護理系示範病房管理系統
- ▶ 開發處服務整合系統
- ▶ Code Judger平臺
- ▶ 維修系統(設備維修系統)

2