

# 職涯及諮商輔導中心諮商輔導組

## 113學年度第2學期班級輔導及心理衛生推廣活動

### A系列：網路心理健康與生命教育

報名時間：114/2/17-3/6

報名方式：以班級為單位，由輔導股長進行報名



報名QR code

| 編號 | 時間                          | 講題  | 介紹   | 講師                | 地點           |
|----|-----------------------------|---|--|-------------------|--------------|
| A1 | 114/03/12(三)<br>15:20-17:20 | <b>網紅或AI給的心理<br/>建言可信多少？</b>                | 教你分辨心理健康知識是否適合自己   | 蔡易辰<br>諮商心理師      | 昌明樓<br>4201  |
| A2 | 114/03/13(四)<br>15:20-17:20 | <b>今天你脆了嗎？<br/>Threads與Threat</b>           | 網路人際關係帶來的希望、快樂與風險  | 林盈慧<br>諮商心理師      | 昌明樓<br>4201  |
| A3 | 114/03/19(三)<br>15:20-17:20 | <b>這世代不能沒網路？<br/>談網路與心理健康的關係</b>            | 一直滑手機卻停不下來嗎？擔憂FOMO但愈滑心裡卻愈空虛Emo<br>是否曾想過網路和你的關係呢？邀請你一起來認識網路世代的心理健康議題，講座中將分享滑手機的心理與科學機制，以及如何在使用的同時保持身心平衡 | 朱哲萱<br>諮商心理師      | 昌明樓<br>4201  |
| A4 | 114/03/20(四)<br>15:20-17:20 | <b>網路遊戲的美麗與哀愁</b>                           | 網路遊戲的設計是什麼讓我們一直玩下去？讓我們來看看網路遊戲背後讓人著迷的心理學機制吧   | 施郁恆<br>諮商心理師      | 昌明樓<br>4201  |
| A5 | 114/03/26(三)<br>15:20-17:20 | <b>網路交友詐騙解析<br/>與應對</b>                     | 介紹性影像處理中心，讓學生瞭解現今網路交友詐騙、裸聊類型與現況，以及可以如何應對與處理  | 葉雅秀 社工<br>性影像處理中心 | 昌明樓<br>4201  |
| A6 | 114/03/27(四)<br>15:20-17:20 | <b>你是內耗型人格嗎？<br/>—用鈍感力打破你的<br/>玻璃心！</b>     | 高敏人常因他人一舉一動而不斷內耗，這是我們過去習得的生存模式，卻反而成為日後的情緒困擾。這門講座將陪伴你看見如何在高敏的能力下增加鈍感力，讓我們更鬆弛地生活著！                       | 趙國容<br>諮商心理師      | 中技大樓<br>H201 |
| A7 | 114/04/23(三)<br>15:20-17:20 | <b>「永勝的木瓜很音樂」<br/>—音符與果實的對話，<br/>跨越人生挑戰</b> | 魯凱族音樂人永勝的有機農跨界生命旅程，將音符與果實融為夢想的養分，紀錄片放映與導演分享，啟迪生命熱情與堅持  | 阮高思<br>導演         | 中技大樓<br>H201 |
| A8 | 114/04/24(四)<br>15:20-17:20 | <b>破解日常困境：<br/>迎接生活挑戰的反思</b>                | 在日常生活中，我們經常面臨各種困境與挑戰，無論是學業壓力、人際關係，還是家庭關係與個人成長<br>一起來探討生活中的常見問題，並提供不一樣的思考面向，協助大家更有效地應對這些挑戰              | 吳信維<br>臨床心理師      | 中技大樓<br>H201 |

## B 系列：人際關係、親密關係、心理健康多元講座

| 編號 | 時間                          | 講題                                 | 介紹  | 講師             | 地點           |
|----|-----------------------------|------------------------------------|---|----------------|--------------|
| B1 | 114/04/30(三)<br>15:20-17:20 | <b>如何透過高情商建立深厚的人際關係</b>            | 常常一言不合就吵架?不知道要如何發展一段真摯的情誼?透過培養情商(EQ)打造和諧人際關係          | 范宜文<br>諮商心理師   | 中技大樓<br>H201 |
| B2 | 114/05/01(四)<br>15:20-17:20 | <b>佛洛姆經典名著《愛的藝術》<br/>教我們如何去愛</b>   | 愛的本質和內涵是什麼?愛是一種每天的實踐,透過經典讓我們去理解和實踐愛的意義                | 張庭瑄<br>諮商心理師   | 昌明樓<br>4201  |
| B3 | 114/05/07(三)<br>15:20-17:20 | <b>怪罪與原諒——人際界線<br/>讓我們的關係更靠近</b>   | 誰說人際關係一定是以和為貴?停止一味的吞忍與委屈!從設立適當的人際界線中找到自我,讓關係更自在、靠近    | 劉芸廷<br>諮商心理師   | 昌明樓<br>4201  |
| B4 | 114/05/08(四)<br>15:20-17:20 | <b>MBTI跟你想的不一樣<br/>超越性格標籤的自我探索</b> | 揭開MBTI背後的心理學原理,帶你跳脫刻板標籤,探索自我潛能與人際互動的新可能,促進更深層的自我理解與成長 | 羅梵文<br>諮商心理師   | 中技大樓<br>H201 |
| B5 | 114/05/14(三)<br>15:20-17:20 | <b>今晚來點..情緒價值</b>                  | 擁有情緒價值的人事物讓人感覺良好,獲得滿足且與對方有深深的連結感。讓我們一起討論看看這讓人感到幸福的時刻  | 趙國容<br>諮商心理師   | 昌明樓<br>4201  |
| B6 | 114/05/15(四)<br>18:00-20:00 | <b>還在兩性嗎?NoNo,<br/>現在是「性別」時代啦~</b> | 認識性別認同,探索生活中的性別刻板化,創造多元性別友善環境                         | 羅筠雅<br>社工師     | 昌明樓<br>4201  |
| B7 | 114/05/21(三)<br>15:20-17:20 | <b>用心理學談戀愛<br/>—愛的五種語言</b>         | 愛是一種能力,也需要不斷練習,你喜歡如何被愛與能夠如何愛人?讓我們來實作練習吧!              | 蔡羽柔<br>諮商心理師   | 昌明樓<br>4201  |
| B8 | 114/05/21(三)<br>18:00-20:00 | <b>性傾向,多的是你不知道的事</b>               | 性傾向只有異性戀、同性戀跟雙性戀嗎?性傾向的多元可能超乎你的想像,一起來擁抱多元並打破迷思吧!       | 林靖棠<br>實習諮商心理師 | 昌明樓<br>4201  |

## C 系列：職涯系列講座(與就輔組合辦)

| 編號 | 時間                          | 講題                                       | 介紹  | 講師                         | 地點          |
|----|-----------------------------|--|---|----------------------------|-------------|
| C1 | 114/04/09(三)<br>15:30-17:00 | <b>青年創業與地方創生-<br/>Change X Beer 南園酒家</b> | 邀請到接手經營老屋的老闆翁詒君,他在台中經營ChangeX beer精釀餐酒館多年,讓我們一起了解他的創業以及與老屋的結緣過程吧! | 翁詒君<br>中城再生文化<br>協會理事      | 昌明樓<br>4201 |
| C2 | 114/04/24(四)<br>15:30-17:00 | <b>新鮮人必備的勞基法知識</b>                       | 當前職場趨勢與現況/職場新鮮人應了解的勞基法知識/藉由勞基法規評估工作機會及確保權益問題研討                    | 晉麗明<br>元智大學管理學院<br>兼任副教授   | 昌明樓<br>4201 |
| C3 | 114/05/08(四)<br>15:30-17:00 | <b>職場倫理與工作態度</b>                         | 職場倫理引導我們認識群我關係,在團隊中發展自我/建立正確工作態度,掌握職場文化,樂在工作                      | 張資敏<br>企業講師                | 昌明樓<br>4201 |
| C4 | 114/05/15(四)<br>15:30-17:00 | <b>地方產業創生暨教育創新</b>                       | 從工程師變成每年近六百個學生的老師/跨領域到地方農產業和社區發展的實踐者                              | 黃雅聖<br>臺灣璞育文教發展<br>協會理事長   | 昌明樓<br>4201 |
| C5 | 114/06/04(三)<br>15:30-17:00 | <b>履歷面試技巧</b>                            | 「履歷是個人品牌廣告」,廣告重點不在吸睛,重要的在於「特色」,有特色才有記憶點                           | 蘇琮瑜<br>展翅生涯管理顧問<br>有限公司執行長 | 昌明樓<br>4201 |