

職涯及諮商輔導中心諮商輔導組

113學年度第1學期班級輔導及心理衛生推廣活動

A系列 人生旅途：

報名時間：113/9/9(一)~113/9/25(三)

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	113/10/24(四) 15:20-17:20	決定生命中的轉捩點： 如何自我探索和 發現自己的願望	生活裡面我們會想像自己醒著的時候就一定知道自己在做甚麼，但是很多時刻，我們雖然過著生活，卻沒有注意到自己為什麼這麼做，那些你以為無意的行為或決定，可能是人生的關鍵	吳信維 心理師	行政大樓 1403
A2	113/10/17(四) 15:20-17:20	從外商零售部門經理到 獵頭顧問的生涯挑戰	出社會以後道阻且長，會遇到什麼困難、該如何克服？需要具備什麼樣的特質能力迎接一個又一個現實的挑戰呢？課程最後額外加碼分享外商和獵頭公司的大秘辛！	魏立穎 業務經理	行政大樓 1403
A3	113/10/09(三) 15:20-17:20	從公務人員到財富自 由工作者的轉職人生	你發現自己的人生天賦嗎？你有想要的生活方式嗎？整理金錢時間和認識自己，跳脫舒適圈創造自己喜歡的生活方式！	林巧玉 極簡姊姊 Youtuber	昌明樓 4201
A4	113/10/16(三) 15:20-17:20	商管人的挑戰與機會	面對挑戰與機會，唯有不斷做最好的準備，才能有最多選擇。在學時期該如何培養自己？就業之後如何持續保持競爭力，擁有專業能力的同時提升財商？	林佳宸 三商美邦人壽 業務襄理	行政大樓 1403
A5	113/10/17(四) 15:20-17:20	喬出好人生： 協調對生涯的重要性	協調不僅在人際扮演重要角色，對未來生涯一樣重要	林盈慧 諮商心理師	中技大樓 H201
A6	113/10/21(一) 18:00-20:00	職場軟實力- 人脈經營與職場溝通	職場上充滿著許多挑戰，讓我們來談談關於人脈這件事，以及在職場上如何進行善意溝通	廖恩對 諮商心理師	昌明樓 4201
A7	113/10/23(三) 15:20-17:20	尋找生命的火花	對人生感到茫然？生活失去動力？讓我們一起找回生命的熱情！	綦珮如 諮商心理師	行政大樓 1403
A8	113/10/24(四) 15:20-17:20	生涯收納魔法： 歸零統整再出發	常常不知道自己真正想做的是什麼？他說考證照比較好，她又說應該去學個語言、他們也說不然再去念個研究所...也許你應該來一堂生涯收納課，一起來整理生命中的魔法時刻吧！	趙國容 諮商心理師	中技大樓 H201

A9~A10 職涯講座(與就輔組合辦)

編號	時間	講題	介紹	講師	地點
A9	113/10/09 (三) 15:30-17:00	國家考試講座- 認識及如何準備國家考試	認識國家考試-擔任公務人員優劣勢分析? 如何取得考試資訊?如何選擇報考類科? 如何準備國家考試?分享準備國考之經驗與建	考選部 卓梨明 研究委員	中商大樓2樓 7212 國際會議廳
A10	113/10/23(三) 15:20-17:00	金融證照與職涯發展	金融證照介紹、金融職場與 人才需求以及經驗分享	台灣金融研訓院	昌明樓 4201

B系列 班級輔導講座

編號	時間	講題	介紹	講師	地點
B1	113/11/21(四) 15:20-17:20	關係裡的自主與親密	我們常常難以拿捏如何在關係裡不失去自我，又不讓對方感到不舒服，因此透過這堂講座讓我們來學習如何在關係裡平衡自主與親密的需求	趙國容 諮商心理師	中技大樓 H201
B2	113/11/28(四) 15:20-17:20	配對後的故事怎麼寫	交友軟體的關係需求是什麼？ 如何溝通與經營的撇步是什麼？	陳飛宏 諮商心理師	中技大樓 H201
B3	113/12/04(三) 15:20-17:20	駕馭壓力·生活不再芭比Q了	向壓力山大卻仍努力堅持的自己致敬	范維森 諮商心理師	行政大樓 1403
B4	113/12/04(三) 15:20-17:20	給不小心就太焦慮的你	總是一不小心就感到焦慮嗎？為習慣性焦慮的自己摘掉窮忙濾鏡，帶來更多的安心	洪育偉 諮商心理師	中技大樓 H201
B5	113/12/05(四) 15:20-17:20	當我們無法繼續愛著走	分手是難過的經驗，也許毫無防備，也許鼓起勇氣，如何與對方好好說再見，怎麼重新相信自己可愛，是必須刻印在青春的成長記號	王善豫 諮商心理師	中技大樓 H201
B6	113/12/11(三) 15:20-17:20	從依賴到成癮： 網路世界的隱形殺手	談談網路成癮的概念、類型與成因，如何幫助自己從成癮回到生活，網路是一個輔助的角色，讓大家更能夠享受當下的生活，而非投入在網路世界中	范書培 諮商心理師	中技大樓 H201
B7	113/12/12(四) 15:20-17:20	和人變得更親密的方法	有時候我們想要和別人變得更親近，卻不知道要怎麼做才好，做了很多事卻沒有效果。這堂課會讓你學習到如何和人變得更親密的方法，朝向自己更想要的方向前進！	張銓 諮商心理師	中技大樓 H201
B8	113/12/19(四) 15:20-17:20	情緒是與生俱來的藝術品	不想成為情緒化的人，但也不想成為壓抑的人，到底該怎麼做呢？讓我們一起先從覺察和認識情緒開始吧！	趙國容 諮商心理師	昌明樓 4201