

班級輔導歷年成果統計

111 學年度：

※111(1):班級輔導及心理衛生推廣活動共計 34 場， 1,659 參與人次。				
場次	日期	講座主題	參與班級	人數
(1) 心理衛生推廣活動-A 系列人生智慧 PLUS				
1	111/9/29(四)	職場中成熟，可能讓你很意外的 point	室設二 1 應英三 1	43
2	111/10/19(三)	在句點之前	會資一甲	110
3	111/10/13(四)	創作靈感去哪了?	商設三 1	327
4	111/10/17(一)	讀懂職場人際法則，工作不再芭比 Q 了	(進)老服三 1 保金一 1	47
5	111/10/19(三)	連結生涯靈動力	保金五乙	78
6	111/10/20(四)	我、阿 Q、有時候還有室友—剛辭職的白目 人妻與她的白目寵物	會資一乙 國貿二 2	83
7	111/10/25(二)	創造你的非常人生	資工二甲	54
8	111/10/27(四)	要相信，越努力越幸運	應中技優一 資應二甲	38
A 系列參與總人次				780

(2) 班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來				
場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
1	111/9/29(四)	C3 自我探索	資管三甲	35
2	111/10/5(三)	C1 嗨嗨好朋友	保金一 1	29
3	111/10/5(三)	B5 單身行不行—情感探索	護理二 2	33
4	111/10/6(四)	C1 嗨嗨好朋友	應中技優一	12
5	111/10/6(四)	B4 人生就定位?	應英三 1	35
6	111/10/12(三)	B3 這該死的拘執與愛-探索愛情	保金 3A	32
7	111/10/13(四)	C1 嗨嗨好朋友	品設一甲	40
8	111/10/13(四)	C4 自我照顧	護理四乙	40
9	111/10/19(三)	B3 這該死的拘執與愛-探索愛情	國貿三 2	12

(2) 班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來				
場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
10	111/10/20(四)	B5 單身行不行-情感探索	資工三乙	45
11	111/10/26(三)	C2 人際互動	保金一 2	44
12	111/10/27(四)	B2 社會實驗	資工二 2	34
13	111/10/31(一)	C1 嗨嗨好朋友	(進)國貿一 2	25
14	111/11/2(日)	C3 自我探索	老服二 1	43
15	111/11/2(日)	B5 單身行不行—情感探索	休閒一 1	37
16	111/11/14(一)	C4 自我照顧	(進)老服三 1	13
17	111/11/16(三)	B2 社會實驗	國貿三一	35
18	111/11/17(四)	B2 社會實驗	資應三甲	41
19	111/11/17(四)	B3 這該死的拘執與愛-探索愛情	英語一 1	38
20	111/11/17(四)	B4 人生就定位？	日語四 1	40
21	111/11/23(三)	C1 嗨嗨好朋友	護一乙	50
22	111/12/5(一)	B4 人生就定位？	(進)國貿三 2	22
23	111/12/14(三)	B2 社會實驗	護理二 3	32
24	111/12/15(四)	C2 人際互動	應英二甲	32
25	111/12/15(四)	B4 人生就定位？	資一乙	40
26	111/12/29(四)	B2 社會實驗	應日一甲	40
B、C 系列參與總人次				879

※111(2):班級輔導及心理衛生推廣活動共計 33 場， 1,133 參與人次。

場次	日期	講座主題	參與班級	人數
(1)心理衛生推廣活動-A 系列人生智慧 PLUS				
1.	112/03/16(四)	阿姨我想通了： 一起看職涯	老服二 1 室設二 1	30
2.	112/03/22(三)	「我想擺脫日常昏迷」 生活狀態的探索與調整	保金一乙	32
3.	112/03/23(四)	窮遊世界—帶著性別的眼睛去旅行	流管一 1 資管二 1	74

※111(2):班級輔導及心理衛生推廣活動共計 33 場， 1,133 參與人次。

場次	日期	講座主題	參與班級	人數
(1)心理衛生推廣活動-A 系列人生智慧 PLUS				
4.	112/03/27(一)	要 work 不要握- 談職場性騷擾	(進)英一 1 (進)老服三 1	42
5.	112/04/06(四)	一「網」打盡！ 那些關於網路上我們所不知道的危險 Point	資工二甲 資工二乙	54
6.	112/04/26(三)	可不可以， 做自己一下下就好	國貿二 2	37
7.	112/4/27(四)	公務員 vs 律師的 職涯幸福腳本	老服二 1	43
8.	112/05/10(三)	彩虹中的陰晴風雨： 聽同志說故事	資應一甲 會計一乙	69
A 系列參與總人次				381

(2)班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來				
場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
1.	112/3/15	B5 直男行為研究社： 關係中的相處之道	會計一乙	33
2.	112/3/16	B4 我的心感冒了， 淺談憂鬱症狀	英語三 1	32
3.	112/3/16	B5 直男行為研究社： 關係中的相處之道	資管一甲	38
4.	112/3/22	B5 直男行為研究社： 關係中的相處之道	保金三 A	22
5.	112/3/23	B1 情緒轉個彎	資管三甲	42
6.	112/3/29	C3 我想擺脫日常昏迷！ 生活狀態的探索與調整	護理一 1	36
7.	112/3/30	B5 直男行為研究社： 關係中的相處之道	資管二甲	37
8.	112/3/30	B5 直男行為研究社： 關係中的相處之道	資應二甲	41

(2)班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來				
場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
9.	112/3/30	B5 直男行為研究社： 關係中的相處之道	英語一 1	42
10.	112/3/30	B5 直男行為研究社： 關係中的相處之道	應日五甲	51
11.	112/4/10	C2 人際互動	(進)英語一 2	9
12.	112/4/13	B3 我的媽媽是同志	英語四 A	14
13.	112/4/24	C2 人際互動	(進)老服三 1	31
14.	112/4/26	B5 直男行為研究社： 關係中的相處之道	保金一乙	30
15.	112/4/26	B5 直男行為研究社： 關係中的相處之道	國貿三 1	13
16.	112/4/27	B3 我的媽媽是同志	資工三乙	45
17.	112/4/27	B5 直男行為研究社： 關係中的相處之道	應日二甲	46
18.	112/4/27	C2 人際互動	資日技優二 1	12
19.	112/4/27	C2 人際互動	應日一甲	未到
20.	112/5/4	C2 人際互動	資應三甲	40
21.	112/5/8	C1 情感教育	(進)國貿一 2	10
22.	112/5/11	C3 自我探索	應中一 1	30
23.	112/5/17	B4 我的心感冒了， 淺談憂鬱症狀	老服二 1	41
24.	112/5/31	C2 人際互動	保金一甲	43
25.	112/6/1	B1 情緒轉個彎	日資一 1	14
B、C 系列參與總人次				752

110 學年度：

※110(1):班級輔導及心理衛生推廣活動共計 30 場， 1,609 參與人次。

場次	日期	講座主題	參與班級	人數
(1) 心理衛生推廣活動-A 系列人生智慧 PLUS				
1	110/9/1	請問同理心好用嗎?在線等(線上)	國貿	43
2	110/10/06	人生膏藥，各自一帖： 規劃理想人生我可以!(線上)	企管一乙 企管技優一 1 老服一 1	110
3	110/10/07	一年的時間可以浪費在日本(線上)	智產一 1 資應三甲 保金四乙 保金一乙 商設三 1 應英二 1 日語一 1 AI-1A	327
4	110/10/18	只有大海知道~一個人的蘭嶼遊	(進)老服三 1 國貿二 1	47
5	110/10/20	生涯規劃 543	會資一乙 企管一乙	78
6	110/10/20	成為自己人生的導演	護理一甲	51
7	110/10/25	闖入京都街角的日子	(進)老服三 1 日語三 A 室設一 1	54
8	110/10/27	誰說我是職場龍蝦?我只是直率	企管一 1 國貿一 2	38
9	110/10/28	職涯轉折，夢想成真	智產一 1	43
A 系列參與總人次				791

(2) 班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來

場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
27	2021/10/14	手牌 show 出來-人際互動	智產一 1	41
28	2021/10/14	棚下一齣戲-情緒調適	資管五甲	30
29	2021/10/20	棚下一齣戲-情緒調適	保金三甲	35
30	2021/10/20	棚下一齣戲-認識自我	護理一乙	52
31	2021/10/20	棚下一齣戲-親密關係	會資二乙	41
32	2021/10/21	棚下一齣戲-親密關係	日語三 1	41
33	2021/10/21	棚下一齣戲-情緒調適	應英二 1	47

(2) 班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來				
場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
34	2021/10/27	手牌 show 出來-人際互動	護理三乙	45
35	2021/10/28	手牌 show 出來-生涯探索	商設一 1	40
36	2021/10/28	手牌 show 出來-溝通表達	資管三甲	34
37	2021/11/4	手牌 show 出來-人際互動	應日一甲	53
38	2021/11/18	棚下一齣戲-情緒調節	商設一 1	41
39	2021/11/18	棚下一齣戲-親密關係	資工二乙	46
40	2021/11/18	棚下一齣戲-生涯輔導	應日四甲	47
41	2021/11/18	手牌 show 出來-人際互動	資管一甲	41
42	2021/11/18	手牌 show 出來-人際互動	AI-1A	28
43	2021/11/25	手牌 show 出來-人際互動	應中三 1	24
44	2021/12/6	棚下一齣戲-情緒調適	(進)國貿二 2	25
45	2021/12/8	棚下一齣戲-親密關係	保金四甲	38
46	2021/12/9	棚下一齣戲-認識自我	品設四甲	39
47	2021/12/16	情緒與自我照顧	護理一 3	30
B、C 系列參與總人次				818

※110(2):班級輔導及心理衛生推廣活動共計 27 場， 1,049 參與人次。

場次	日期	講座主題	參與班級	人數
(1)心理衛生推廣活動-A 系列人生智慧 PLUS				
1.	111/03/03(四)	我的人生我決定	語文學院	47
2.	111/03/16(三)	星空下、山野間～ 心理師的自然聊癒之路	保金二乙	42
3.	111/03/17(四)	出櫃不單只靠勇氣～ 接受自己才能面對下一次的挫敗	資工一甲 英語 3 A	49
4.	111/04/07(四)	魷魚遊戲的人生	資工一乙	39
5.	111/04/28(四)	在親密關係中擁有自我～ 不只談感情，也談性	護理一 3 資應一甲	73

※110(2):班級輔導及心理衛生推廣活動共計 27 場， 1,049 參與人次。

場次	日期	講座主題	參與班級	人數
(1)心理衛生推廣活動-A 系列人生智慧 PLUS				
6.	111/05/02(一)	我的志願不是我的職業～ 濃縮興趣的微整合人生	(進)英語四 1	35
7.	111/05/05(四)	心痛到不行！該如何繼續行？	資應三甲	40
8.	111/05/18(三)	假若禰豆子沒變成鬼～ 談生命意義的實踐	休閒一 1 保金四乙	67
A 系列參與總人次				392

(2)班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來				
場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
1.	111/03/17(四)	棚下一齣戲-練習快樂	日語一 1	46
2.	111/03/17(四)	手牌 show 出來-溝通表達	應中 技優一 1	13
3.	111/03/17(四)	手牌 show 出來-自我探索	應中三 1	29
4.	111/03/23(三)	手牌 show 出來-溝通表達	保金四甲	34
5.	111/03/23(三)	手牌 show 出來-生涯探索	護理三乙	48
6.	111/03/24(四)	棚下一齣戲-愛情與夢想	應英二 1	43
7.	111/03/31(四)	棚下一齣戲-動畫看人生	資工二乙	39
8.	111/04/06(三)	棚下一齣戲-情緒管理	老服一 1	30
9.	111/04/07(四)	手牌 show 出來-自我探索	應英一甲	49
10.	111/04/07(四)	手牌 show 出來-情緒管理	日語一甲	53
11.	111/04/11(一)	手牌 show 出來-人際互動	(進) 國貿二 2	19
12.	111/04/14(四)	棚下一齣戲-情緒管理	AI-1	29

(2)班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來				
場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
13.	111/04/27(三)	手牌 show 出來-人際互動	會資一乙	28
14.	111/04/27(三)	棚下一齣戲-動畫看人生	國貿二 1	47
15.	111/04/28(四)	手牌 show 出來-溝通表達	資管一甲	39
16.	111/04/28(四)	手牌 show 出來-自我探索	英語四一	17
17.	111/04/28(四)	手牌 show 出來-人際關係	資管 技優一 1	18
18.	111/05/02(一)	棚下一齣戲-動畫看人生	(進) 美容三 1	23
19.	111/05/05(四)	棚下一齣戲-動畫看人生	應日四甲	53
B、C 系列參與總人次				657

### 109 學年度：

※109(1):班級輔導及心理衛生推廣活動共計 31 場，1,191 參與人次。				
場次	日期	講座主題	參與班級	人數
心理衛生推廣活動-A 系列人生智慧 PLUS				
1	109/10/28(三)	10 堂考試不會考的必修課	會資二 2	32
2	109/10/28(三)	斜槓人生	美容三 A 休閒二 1	58
3	109/10/15(四)	如果生命剩下最後半年， 我要怎麼過？	應英三 1 資應二甲	55
4	109/10/15(四)	生涯幸福法則	應中二 1	22
5	109/10/21(三)	復仇者聯盟也是會失業的： 薩諾斯之後：復仇者聯盟去了哪？	會資一甲 保金三乙	65
6	109/10/21(三)	做自己，最時尚！人生就是我的時尚創業	企管五甲 國貿四 2	70
7	109/10/26(一)	這一次，我選擇「脫隊」！	應英三 1 國貿三甲	44
A 系列參與總人次				346



班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來				
場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
48	109/9/30 (三)	棚下一齣戲-人際關係	保金三甲	40
49	109/10/7 (三)	手牌 show 出來-親密關係	國貿一 1	38
50	109/10/14(三)	棚下一齣戲-手機成癮	國貿一 2	40
51	109/10/14(三)	棚下一齣戲-手機成癮	保金三乙	25
52	109/10/15(四)	手牌 show 出來-親密關係	資應四 A	25
53	109/10/15(四)	手牌 show 出來-人際互動	資應一甲	44
54	109/10/21(三)	棚下一齣戲-認識情緒	保金三甲	33
55	109/10/21(三)	手牌 show 出來-親密關係	護理一 2	38
56	109/10/21(三)	棚下一齣戲-親密關係	會資三乙	30
57	109/10/22(四)	手牌 show 出來-人際互動	資工一甲	50
58	109/10/22(四)	棚下一齣戲-認識情緒	應日四 A	14
59	109/10/29(四)	棚下一齣戲-認識情緒	品設四甲	15
60	109/11/2 (一)	手牌 show 出來-自我照顧	(進)休閒四 A	31
61	109/11/12(四)	棚下一齣戲-人際關係	應英一 1	47
62	109/11/18(三)	棚下一齣戲-性別平等	會資一乙	40
63	109/11/19(四)	棚下一齣戲-手機成癮	資管一甲	40
64	109/11/19(四)	棚下一齣戲-認識情緒	應日三甲	48
65	109/11/19(四)	棚下一齣戲-認識情緒	應日五甲	23
66	109/11/19(四)	手牌 show 出來-自我照顧	資工一乙	48
67	109/11/30(一)	手牌 show 出來-人際互動	(進)國貿一 2	34
68	109/12/3 (四)	棚下一齣戲-親密關係	應英三 1	11
69	109/12/3 (四)	手牌 show 出來-自我探索	資管二甲	38
70	109/12/10(四)	手牌 show 出來-自我探索	應日二甲	48
71	109/12/17(四)	棚下一齣戲-認識情緒	應日二 1	45
B、C 系列參與總人次				845

※109(2):班級輔導及心理衛生推廣活動共計 23 場， 1,200 參與人次。

場次	日期	講座主題	參與班級	人數
(1)心理衛生推廣活動-A 系列人生智慧 PLUS				
1	110/03/25(四)	從電影《靈魂急轉灣》 尋找屬於自己的生命火花	資管一 1 資應二甲	64
2	110/4/28(三)	發現生涯腳本－追尋屬於自己的價值	國貿三甲	51
3	110/04/07(三)	毀滅之刀 online 版:生涯列車篇	護理二 1	40
4	110/4/28(三)	欸你畢業要幹嘛	國貿四 2 國貿一 2	42
5	110/4/29(四)	藝術可以當飯吃嗎？ ——非直線的人生選擇。	應英一 應日一甲	108
A 系列參與總人次				305

場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
(2)班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來				
1	110/03/24(三)	棚下一齣戲- 情感關係	保金二甲	33
2	110/03/24(三)	棚下一齣戲- 人際關係	國貿一 1	20
3	110/03/25(四)	棚下一齣戲- 認識拖延症	應日四 A	15
4	110/03/25(三)	棚下一齣戲- 認識拖延症	應日五甲	21
5	110/04/08(四)	手牌 SHOW 出來-自我探索	保金三乙	36
6	110/04/08(四)	棚下一齣戲- 認識拖延症	應英一	46
7	110/04/12(一)	棚下一齣戲- 關係互動	應英一 1(進)	33
8	110/04/14(三)	手牌 SHOW 出來-生涯探索	企一乙	44
9	110/04/28(三)	棚下一齣戲- 壓力因應	會資一乙	35
10	110/04/28(三)	棚下一齣戲- 認識拖延症	保金三甲	38
11	110/04/29(四)	棚下一齣戲- 認識拖延症	應日三甲	53
12	110/04/29(四)	棚下一齣戲- 認識拖延症	資管一甲	40
13	110/05/03(一)	手牌 SHOW 出來-人際互動	國貿一 2(進)	24
B、C 系列參與總人次				438

## 108 學年度：

※108(1):班級輔導及心理衛生推廣活動共計 28 場，1,327 參與人次。				
場次	日期	講座主題	參與班級	人數
心理衛生推廣活動-A 系列人生智慧 PLUS				
1	108/10/03(四)	如何經營自媒體，打造社群個人品牌	應英二 1	101
2	108/10/9(三)	轉「化」人生	美容三 1 會資一 2	79
3	108/10/16(三)	護理師職涯轉換歷程	護理三乙 護理二乙 護理四 B	83
4	108/10/16(三)	未來不思議	保金二乙 會資二乙	75
5	108/10/17(四)	生涯大富翁－遊戲探索我想要的人生介紹	企管四甲 室設一 1	75
6	108/10/23(三)	生涯獨立宣言！讓親子溝通不再壓力山大	保金二甲	40
7	108/10/30(三)	迎向生命光亮處－性別平等	保金二 1	34
8	108/10/30(三)	「會」樂人生：會計師的生涯轉換	會資三甲 會資五乙	72
9	108/11/21(四)	我們同在:談出好愛情 Let your love warm up	應日二甲	48
A 系列參與總人次				607

班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來				
場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
1	108/9/18(三)	手牌 show 出來-人際互動	企管二乙	47
2	108/9/26(四)	棚下一齣戲-為何你不該討好人	應英四 1	36
3	108/9/26(四)	手牌 show 出來-人際互動	室設三 1	36
4	108/10/2(三)	手牌 show 出來-生涯探索	國貿四 A	31
5	108/10/9(三)	親密關係	保金一甲	44
6	108/10/17(四)	手牌 show 出來-人際互動	應日三 A	35
7	108/10/23(三)	棚下一齣戲-憂鬱症認識	保金二乙	37
8	108/10/28(一)	手牌 show 出來-生涯探索	(進)休閒三 A	35
9	108/10/28(一)	棚下一齣戲-奔跑吧！獵人	(進)財金四	15

			1	
10	108/10/31(四)	手牌 show 出來-自我照顧	商設一 1	56
11	108/11/11(一)	手牌 show 出來-生涯探索	(進)國貿四 1	31
12	108/11/13(三)	棚下一齣戲-為何你不該討 好人	國貿四一	35
13	108/11/13(三)	棚下一齣戲-為何你不該討 好人	國貿三 2	34
14	108/11/14(四)	手牌 show 出來-生涯探索	資管三A	40
15	108/11/19(二)	手牌 show 出來-親密關係	護理一乙	50
16	108/11/20(三)	手牌 show 出來-生涯探索	護理二乙	39
17	108/11/20(三)	棚下一齣戲-奔跑吧！獵人	會資一 1	40
18	108/11/27(三)	棚下一齣戲-為何你不該討 好人	保金二甲	41
19	108/12/12(四)	棚下一齣戲-愛情迴紋	資管一甲	38
B、C 系列參與總人次				720

※108(2):班級輔導及心理衛生推廣活動共計 20 場，1,034 參與人次。

場次	日期	講座主題	參與班級	人數
(1)心理衛生推廣活動-A 系列人生智慧 PLUS				
1	109/05/06(三)	護理師到心理師的職涯歷程分享	護一 1	39
2	109/05/07(四)	從死亡望向生涯	品設三甲	20
3	109/05/14(四)	那些跑步教我的事	應中一 1	39
4	109/05/18(一)	背起行囊 走一段不同的壯遊	國貿一 1	15
5	延期辦理	10 堂考試不會考的必修課	-	-
6	109/05/28(四)	設計人生從「心」開始-認識價值觀，生涯不卡關	應日一 1	44
7	109/03/25(三)	名人講堂「地平線上的求生術」	保金二乙	90
8	109/05/14(四)	公職達人「熱門公職的實際工作和國考趨勢」	自行報名	67
A 系列參與總人次				314

(2)班級輔導-B 系列棚下一齣戲及 C 系列手牌 show 出來

場次	日期	班輔主題	參與班級	人數
1	109/03/25(三)	棚下一齣戲-人際關係	保金二 1	18

2	109/04/06(一)	棚下一齣戲-人際關係	國貿一 1	20
3	109/04/09(四)	棚下一齣戲-認識憂鬱症	應中一 1	31
4	109/04/15(三)	棚下一齣戲-認識情緒	保金二乙	36
5	109/04/16(四)	手牌 show 出來-自我探索	資應三 A	32
6	109/05/06(三)	棚下一齣戲-親密關係	保金一甲	32
7	109/05/06(三)	棚下一齣戲-人際關係	國貿三 2	33
8	109/05/07(四)	棚下一齣戲-親密關係	日語二甲	50
9	109/05/07(四)	棚下一齣戲-憂鬱症認識	應英四 1	26
10	109/05/07(四)	棚下一齣戲-認識思覺失調症亞斯伯格症	資管三甲	32
11	109/05/13(三)	壓力調適	保金二甲	41
12	109/05/20(三)	壓力調適	保金一 1	394
B、C 系列參與總人次				720