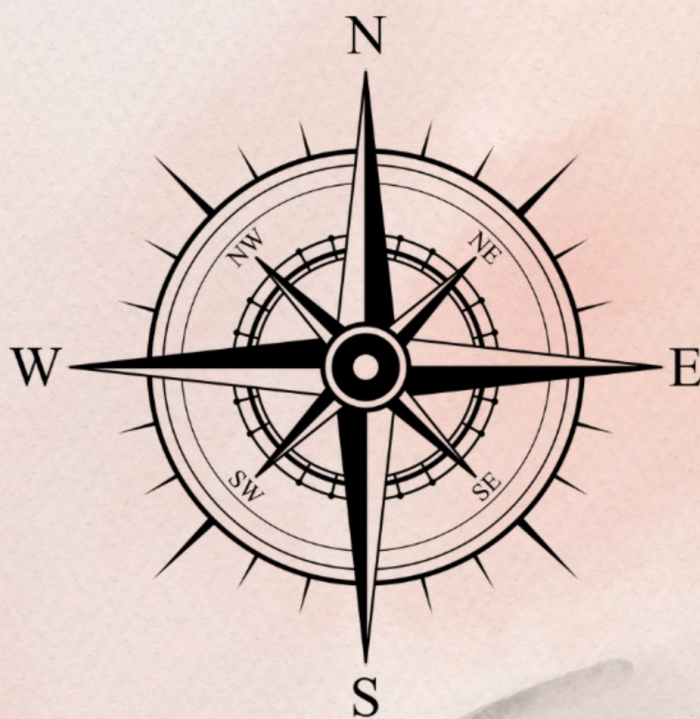


教師輔導 資源手冊23

四季如歌-心靈的指南針



明新科技大學 學務處諮商輔導暨職涯發展中心
112年8月編印

四季如歌，心靈的指南針

春暖花開，夏日燦爛，秋風送爽，冬雪皚皚，四季更替，自然界展現了生命與循環的美妙。同樣地，學校輔導也如四季般豐富多樣，隨著季節的變遷，我們擁抱著不同的挑戰與成長。輔導學生與四季息息相關，諮商中心規劃一系列以「四季」為主題的輔導知能講座，教師們藉由見微知著的觀察力，從學生微小的表現與反應中洞察他們內心的需求。《四季如歌，心靈的指南針》分為四個章節，如同春夏秋冬，每個季節都擁有其獨特的色彩，帶來新的希望和啟示。

春天，象徵著新的一年，帶來新的規劃和發展。輔導的重點在於傾聽學生內心的話語、洞悉他們的需求，協助他們在新的一年的開始，建立自己的規劃與展望。我們將與學生一同探索未來的可能性，幫助他們制定明確的目標與計劃，迎接新的挑戰。在《打造斜槓職涯—自媒體品牌定位與社群經營》中，我們將一同探索自媒體的奧秘，敞開心胸面對新的挑戰。接著，《設計你的專屬人生》啟發我們去重新思考生活的意義，定義屬於自己的人生藍圖。最後，我們將一同探究著《談身障生職涯發展，為未來而教》，學習如何扶持他人，為未來創造更美好的教育。

夏天，夏日的陽光如同激勵學生的力量，讓他們茁壯成長。在輔導的過程中，夏季代表著多元的力量與特殊的成長。這是激發學生潛能的季節，我們鼓勵他們發揮所長，挑戰自我，並學習面對困難。夏季象徵著多元與鮮豔，就像色彩繽紛的花朵一樣，每位學生、每一份專業都擁有獨特的風采和特色，尊重彼此的不同、欣賞彼此的長處，《營造性別多元、平等的友善校園》將引領我們打破框架，實現真正的包容。接著，《從 ChatGPT 看見 AI 時代學習力》，我們將深入了解 AI 時代的學習力，學習如何與科技共舞。最後，《學習障礙學生特質及輔導策略》將帶領我們深入了解學習障礙學生的需求，並尋找最適切的輔導方法。

秋天，大地蕭瑟寂寥，隨著葉落歸根，學生也可能感到茫然與孤獨。在輔導中，我們需細心觀察學生的情緒波動，了解他們面臨的挑戰與煩惱。《大學生自殺與自傷行為之探究與因應》將引導我們正視心靈的脆弱，學習給予溫暖和理解。然後，《把「自己」找回來—談情緒與上癮》將帶領我們重新連結內心，走出情緒的迷霧。接著，《來張走出憂谷的地圖》將成為我們面對困境時的指南，尋找回光明的方向。

冬天，是一個需要溫暖關懷並關注身體警訊的季節。我們需要留意學生在寒冷氣候下可能出現的身心疲憊與壓力，幫助他們釋放內心的負擔，保持心靈

的平衡。節日相聚也是學生們期待的時刻，然而，有些學生可能因家庭或社交方面的壓力而感到困擾，我們要給予適切協助，讓他們接收到溫暖與支持。《人際溝通隱形的力量》將引領我們了解真摯的溝通如何撫慰心靈。然後，《岔路：愛·吵架》將讓我們明白衝突並非終點，而是成長的機會。最後，《是壓力還是潛力？心理師帶你聽懂身體訊號》將教會我們，當我們聆聽自己的身體，才能找到內心的寧靜。

《四季如歌，心靈的指南針》，這本手冊將帶領我們穿越風雨，感受春夏秋冬的變遷。願每一篇篇章，都成為我們生命中的啟發與鼓舞，陪伴我們度過人生的四季。讓我們一同打開這本心靈之書，迎接新的成長與可能性，並在四季更迭間，找到屬於自己的光芒。願這本書為我們帶來真摯的感動，點燃我們心中的火焰，讓我們成為自己生命的主人，創造屬於自己的奇蹟。

目 錄

【春天】-新的規劃與展望.....	4
打造斜槓職涯—自媒體品牌定位與社群經營.....	4
設計你的專屬人生.....	7
談身障生職涯發展，為未來而教—身障學生畢業後都去哪了？.....	9
初入職場新視界—特教生（身障生）求職預備之路.....	14
【夏天】-多元綻放、學習向上.....	17
營造性別多元、平等的友善校園.....	17
從 ChatGPT 看見 AI 時代學習力.....	21
學習障礙學生特質及輔導策略.....	25
【秋天】-季節轉換、情緒變化，自我照護.....	28
大學生自殺與自傷行為之探究與因應.....	28
面對情緒風暴～給自己一個優雅的轉身.....	31
把「自己」找回來—談情緒與上癮.....	34
來張走出憂谷的地圖.....	39
【冬天】-寒冬冷冽，人際關係中取溫暖.....	46
人際溝通隱形的力量.....	46
講題：「岔路：愛·吵架」.....	49
是壓力還是潛力？心理師帶你聽懂身體訊號.....	52
新竹地區輔導資源一覽表.....	54
自殺防治教師篇-全心守護學生心理健康.....	56
附錄.....	65
111 學年度諮商輔導暨職涯發展中心各項輔導活動推行概況.....	65

【春天】-新的規劃與展望

打造斜槓職涯－自媒體品牌定位與社群經營

講師：陳聖哲 風禾創藝有限公司經理

時間：112/4/19 13:00-15:30

地點：宗山樓二樓大會議室

內容：探索自媒體經營與社群開發的訣竅，創造自己的職涯多元斜槓道路，善用工具來實踐自我成長並找出自己個人特色與定位專屬品牌。

一、何謂自媒體？

過去大眾所認知的主流媒體，可能是報紙、雜誌、廣播、電視等等，這是一種由上而下的傳播方式，只有少部分人才能掌握所謂的「話語權」。

隨著網路的普及，改變了這個世界運作模式，主流媒體再也無法一意孤行，因為所有人都可以通過數位管道，來為自己發聲，不管是說出被掩蓋的真相，表達獨特的見解，還是展現自己的生活方式，甚至產生一定的影響力。

二、如何打造「可獲利」個人品牌？

- (一) 定位自己
- (二) 目標受眾
- (三) 品牌名稱+價值設定
- (四) 商業模式
- (五) 建置網站／部落格
- (六) 制定內容策略
- (七) 建立社群－粉專／IG／YouTube
- (八) 建立其他溝通管道

三、從競爭中脫穎而出！避免陷入「被選擇」的困境

「社群經營」逐漸成為一種，人人都需要有的能力。自媒體某方面來說，也可當作一種作品集，你可以展現不同面向，給面試官看，為自己獲得更多錄取機會。

四、藉由輸出與輸入內容，來讓自己快速成長？

經營自媒體，絕不是自 High、發些日常生活廢文就好而是要確實提供，讓粉絲覺得「有價值」的內容。

五、拓展人脈與交際圈！交到一群志同道合的朋友

經營自媒體，有個很有趣的地方：透過內容的分享，你可以認識很多，原

本可以跟你同溫層並沒有交集，但其實在興趣、喜好，甚至價值觀相似的。

六、增加商業合作機會，賺到零用錢

經營的內容，定位是否夠明確？有沒有符合時下需求？對社群敏銳度精準嗎？有時候，我們還需要一點機運（因某個事件，或某支影片、突然爆紅...）

七、發展個人品牌

將自媒體經營者本身視為一個品牌向大眾／市場展示，進而能有延伸的商業價值。其價值未必是直接性的銷售，而是透過個人創作與聲量不斷累積，能夠發揮對於受眾群體的號召力與認同。

八、建立專屬商業模式、實線流量變現

- (一) 廣告：若選擇網站作為自媒體平台，廣告聯播會是大部分網站都有的收入來源之一，租借了網站一部分的位置用以展示廣告，只要有用戶點擊廣告，就能獲得收入。
- (二) 業配：現今相當主流的自媒體收入模式，自媒體經營者與品牌合作，產出相關素材以幫品牌推廣產品或廣告，如社群貼文、YouTube 合作影片、部落格文章等。
- (三) 聯盟行銷：與業配的最大差別在於，自媒體經營者推廣產品並成功銷售時，能從成功交易中抽取一定比例的金額做為收入。如很常見的團購、分潤連結即是聯盟行銷的例子。

九、思考你要創造什麼價值

做個人品牌最重要的還是要以你的興趣為主，並且用力的鑽研他！從中找到自己的縫隙市場。

十、選擇適合你的平台

前面抓出 TA 的輪廓以後其實大概就知道需要在哪些平台曝光成效最好，假設你的受眾介於 18~24 歲可以將 IG 視為主要戰場，年紀再大一些 FB 和 LINE@就顯得更為重要。

十一、試著想像未來的獲利模式

觀察到不少比較小的帳號（大概 2、3 千人的粉絲）一開始看似在傳遞個人價值，但後期過於急躁一職暴露「請廠商來找我」的訊息，因而減緩粉絲人數成長甚至造成退粉情形。

十二、定位個人品牌之前，你必須先理解：

- (一) 認識自己
- (二) 做出差異化
- (三) 找到目標對象表現自己
- (四) 如何讓別人信任自己
- (五) 展現出最真實的自己

最後，社群行銷足以成為企業（創作者）與消費者（受眾）交互溝通的一大媒介，妥善利用社群行銷，便能帶來具體收益。

設計你的專屬人生

講師：洪燕茹 老師/職游創新職涯發展與諮詢

時間：112/5/10 15:00-17:30

地點：賈桃樂明新分館（明光樓一樓）

內容：你是否對人生規劃還感到疑惑或迷惘嗎？每個人有自己的天賦與興趣，透過課程來引導你找到自己熱愛的職業方向並透過不同的方式來探索自己。

一、如何探索人生設計？

先確認自己是否想要前進、尚未決定的混亂階段，例如：孤獨而迷茫或我們想要脫離依賴，但又還沒準備好成為一個獨立的大人，有時對人生可能性的探索、頻繁轉變，幾乎沒有什麼事情是確定的。當遭遇過去信念的顛覆、價值觀的破碎，但尚未重新確立時感到疑惑；當回顧影響一生的重要事件時覺得在這個時期應該要有些改變才對。

我們的人生為何不開心，常見的錯誤因應方向是直接逃跑不願意面對，或是想很多但又沒有結論而言，即使想好了也沒有時間去嘗試看看，又或者是一直無法安穩累積各種人生經驗或掌握自己的人生步調等，遇到困難時總是會想再多準備都還是免不了遇上迷路的可能性。

二、你需要人生設計思維 LIFE DESIGN

一開始你必須先了解自己，釐清自己想要的是什麼，思考好了就要趕緊行動，努力將自己脫困遠離那個困惑的圈圈裡面。透過人生設計可以帶給自己有三大的效益，包括能開始欣賞如此與眾不同又古怪的自己，也將自己拉到人生中高點來綜觀這一切人生旅途，找到方法能解開遇上困難時總是一團混亂的自己後而開始行動。

三、人生設計具備的關鍵心態？

你可以嘗試看看可樂心態（The Coke's Mindset），就像是對世界充滿了好奇，同時對自己也是盡情地好奇探索一番。對自己抱持著開放的心態，接受各種人生的挑戰與假設問題，對新奇事物保有彈性，說不定還能創造人生無限可能。人生有的好奇跟開放之後，當然也要開始有所行動，你可以先簡單啟動一些，但不要再待在原地想來想去了，試著用「手」來思考趕緊動手去做吧！嘗試過後可能會有不同的事情發生，不如己意的就試著擁抱產生的混亂，失敗混亂不代表自己很差很弱，接受並勇敢的擁抱才是值得慶祝。

四、常見的職能冰山理論 Spencer & Spencer (1993)

職涯發展的關鍵：技能、知識容易訓練和培養，但動機、特質和自我概念

非常難改變。動機對人來說是指對事物的意向或渴望；特質指的是對情境或訊息的反應，例如個性；自我概念態度是指價值觀以及對自己的想法。有時候多方面仍必須考量個人特質對職涯發展的影響！

五、如何完成人生設計？

透過好設計的三個層次 Good life Design Factors，規劃出自己想過些什麼人生，那些好過的人生是自己喜歡也能接受的，另外也要寫下還有什麼是自己渴望過的人生安排。從一開始的認識人生設計規劃，逐一看見自己不同的優勢能力後，從優勢的角度上去設計自己的人生藍圖，接下來就開始打造自己的人生版圖，衝向自己設計的人生。

最後，即使大約知道想去的方向，我們還是感覺有什麼阻礙，讓我們無法全力前進，但最棒的是，你不用再困在問題上，你可以選擇脫困並大步向前走，設計就是讓一件事對自己與他人有意義的事情，開始勇敢做自己的人生設計師吧！

談身障生職涯發展，為未來而教

—身障學生畢業後都去哪了？

講師：廖佩雯 職業重建個案管理員

日期：111/11/23(三) 13:30-15:30

地點：哈佛講堂

內容：

一、前言

(一) 回想：曾經服務過，障礙程度最高(嚴重)的學生？講師分享 2022 年一場 Podcast 對談。



(二) 反思：身心障礙者求職，困難嗎？

1. 身障者求職不容易，因為…

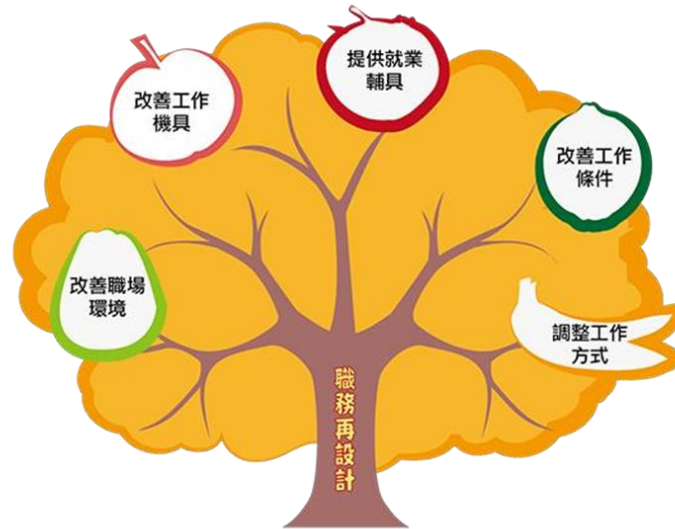
(1) 有身體的限制

(2) 學習比較慢

(3) 很多不確定的狀況

(4) 體力比較不好，還有？

2. 但，只要有專業的協助，能有效提升求職成功率！身障者的職涯發展如一棵大樹，以職務再設計為主幹，改善其職場環境，改善工作機具，提供就業輔具，改善工作條件，或是調整工作方式，一樣能讓身心障礙者發揮其工作效能。



二、案例探討

(一) 求職者小真的故事

1. 案主背景：

小真才剛畢業沒滿一個星期，連學校端都還沒把資料傳過來，她就來縣府職業重建窗口登記找工作。跟她第一次見面的這一天，小真是自己搭公車過來的，老實說，她真的是個很害羞的女孩，智能障礙中度，講話的時候不太敢看我的眼睛，未來想要開一間飲料店。

大學的時候在餐廳實習過，負責洗碗的工作。也曾經參加過公益服務類型的社團，定期負責資源回收，整理校園及社區周邊的環境。特別的是，小真對很多工作的內容都很熟悉，因為在念書的時候，老師很常帶他們到企業做參訪，班上也有很多老師跟企業合作、從企業外包回來的代工工作。最後，由於從畢業前就開始在練習，小真也在最近拿到了機車的駕照。

2. 案主觀察：

其實我覺得小真整體的狀況很不錯，比較可惜的是，她仍對未來的求職沒甚麼方向，但提到清潔打掃工作常被老師、業主誇獎，或許這是個能努力的目標。值得一提的是，小真有考到駕照，除了已經會搭公車之外，騎機車能大大的增加求職範圍和機會。只是，她真的太害羞了，可能會因此影響面試和職場人際互動的表現，也許這是短期我們可以協助她的地方。

3. 案主問題討論

Q：如果你是專業人員，還有甚麼是可以協助她做好求職準備的？

小組討論 10 分鐘「你會怎麼協助小真？」，各組針對求職準備，思考一個需求，討論出方案和預計結果，請思考以下三個面向：

(1) N(需求)：小真的需求是？

- (2) S(方案)：要用甚麼方案？
- (3) R(成果)：希望產出甚麼具體成果？

4. 職管員的解決之道

- (1) 八次人際互動團體：每次都有進步，雖然常詞窮，但已有上台的勇氣
- (2) 面試技巧演練：履歷輔導、簡單自我介紹、基本問答
- (3) 清潔、家事工作訓練：強化相關職場概念、技能

5. 專業人員協助

就在我們協助小真做職前準備的同時，也同步邀請專業人員「支持性就業服務員」開始開發職場。很順利的，從來縣府登記這天開始，一個多月後很快就媒合到合適的職場，目前也已經穩定就業超過三個月結案了。

- (1) 支持性就業資源：幫忙找職缺、陪同面試、職場輔導。
- (2) 職務再設計：清潔區域會忘記，和職場合作、設計檢核表單。
- (3) 持續關心與追蹤：職管員定期關懷、就服員密集輔導。

(二) 求職者小俊的故事

1. 案主背景：

像小俊這樣的求職者最近有愈來愈多的趨勢。那一天是媽媽陪他一起過來，看他一臉不願意、酷酷的樣子，沒想到一開口卻是結結巴巴、感覺不太會說話。但事實上，小俊是輕度肢體障礙，其中一隻手因為腦麻的關係沒甚麼力氣，其餘生活大小事倒是沒甚麼問題。這次會來登記的是由於畢業後已經在家待業三年，媽媽從一開始的無所謂到現在有點擔心，所以硬把他拖來找工作。

小俊讀的是遊戲設計科系，這三年都在家裡玩線上遊戲，但對設計遊戲完全沒有興趣，也坦言自己學得早就忘光光，真要工作的話，希望可以找個有冷氣吹的行政助理工作。求學期間沒有實習也沒有打工過，對社團和職場體驗完全沒有參與，現場還跟媽媽爭辯說：「妳不是叫我好好念書，不要搞那些有的沒的嗎？」

2. 案主觀察

其實小俊的能力相當不錯，認知功能也很好，照理來說，即便不來登記求職，可能也有能力自己找到合適的工作。不過，最大的疑慮來自於他還沒有做好「工作的準備」。

首先，求學期間他都是家人接送，現在連搭公車都不會；其次，過去三年都在家裡打遊戲，生活過得愜意舒適，我實在想不到他有工作的意願；最後，訪談他的時候都是由媽媽在主導，他完全沒有提出自己的想法。例如媽媽說：「我只能接受我上下班順路的工作地點、希望找一個對身障者友善的雇主、可以包容我們的速度比較慢，提供最好的工作環境給我們…」，媽媽講話的時候，小俊只顧著打手遊，對找工作這件事不關心。

3. 案主問題討論：

小組討論 10 分鐘「小俊需要甚麼？」，各組針對個案故事的內容，討論以下兩個面向：

- (1) One (一個重點)：用一段話介紹小俊的故事
- (2) 3N(需求)：提出三個，小俊有甚麼需求？

4. 職管員的解決之道：

對於小俊，由於認知功能及基本生活的能力良好，我把輔導的重點放在獨立的能力和在工作心態的考驗。要求他自己搭公車來職中參加人際團體，希望讓他更獨立一些，也讓求職的範圍有機會擴大。和他一起做職涯探索，慢慢聚焦在清潔、包組裝、行政文書工作的體驗上。

5. 專業人員協助小俊的服務內容：

- (1) 個別化技能的學習：學習自己搭公車的能力
- (2) 八次人際互動團體：每次都有參加，但只是坐在旁邊看別人討論
- (3) 履歷輔導：配合工作體驗調整履歷表，強化優勢能力、降低雇主疑慮

一直到小俊完成人際團體我們才邀請支持性就業服務員協助找工作，原因是媽媽對工作地點仍有堅持：「這樣如果他臨時有狀況，我才能騎車去看看！」從家裡到媽媽公司間短短 10 分鐘的路程，適合的職場真的有限。另外，團體以外的時間他仍每天在家打遊戲，每個月也有零用金，希望透過每次的出席來確認他的工作動機和意願。最後，終於在小俊自己提出想搭公車上班後，距離登記求職後的六個月，協助他媒合到了一間醫院的行政工作。

- (4) 支持性就服資源：幫忙找職缺、陪同面試、職場輔導。
- (5) 職務再設計：升降桌。
- (6) 持續關心與追蹤：職管員定期關懷、就服員密集輔導。

三、職涯探索的方式

(一) 小真與小俊，哪裡不同？



(二) 老師在校可以為學生做些什麼？

為學生的職涯作準備，要考慮以下六個面向：

1. 職涯探索：盡量嘗試、多學多做
2. 生活技能：交通能力、金錢管理
3. 良好習慣：儀容外表、生活作息
4. 勵志講座：職場前輩經驗分享
5. 社會服務：志工、課輔、實習
6. 人際團體：打工、社團、宗教

(三) 你想成為甚麼樣的人？

老師可以使用以上的架構圖指導學生進行自我探索，充分利用學生在校學習的機會，為學生的職涯作準備。

四、結語：身障者求職需要面對許多挑戰，但只要我們能提供專業的協助作為支持，必能有效提升求職成功率！

初入職場新視界—特教生（身障生）求職預備之路

講師：吳靜如 職涯探索規劃師/身心障礙者就業規劃職人

日期：112/5/11(四) 13:30-15:30

地點：鴻超樓平面會議室

一、在校時期應如何預備

（一）帶領學生探索自我，並認識或體驗更多職種

1. 認識自己：了解自身人格特質與自身性格，找出自己的「不喜歡」（求職刪去法）。
2. 了解自身天賦：特教生往往忽略自己的「優勢」，可透過牌卡方式讓學生找出屬於自己的特長，用優勢觀點看待生命。
3. 興趣專長：大多數學生在課業上較無特別優異，可從其擅長的部份下手，或從生命經驗中提取，藉此延展更多就業的可能。
4. 科系所學：依此部分而找到工作的佔少數，更甚者是因為「不知道做什麼好而以此為依據選擇」，也有以科系作為選擇標準標的進行篩選。
5. 理解「能作」與「想做」的差異；可透過牌卡形式帶領學生挑選出想做的工作，再與自身俱備能力以及天賦做交叉比對，可讓學生清楚理解「還需要補強哪些能力」、「我具備哪些天分」以及「哪些是無法突破的硬傷」，比起直接性的推翻，更能讓學生心服口服。

（二）就業實力之養成計畫

1. 興趣與科系相符者：
 - (1) 進行對於科系專業的深度培養
 - (2) 給予相關證照考取資訊（協助取得入行門檻/不同企業實用度不大）
 - (3) 透過職場實習了解業界生態
 - (4) 建教合作助於畢業後直接就業之可能
 - (5) 鼓勵參加與科系相關競賽或活動
2. 興趣與就業方向尚待摸索者：
 - (1) 使其了解科系所學，刺激其產生興趣
 - (2) 鼓勵學生參與社團活動或校際比賽（幫助其輕鬆找尋有興趣方向）
 - (3) 進行職涯探索課程訓練（較為硬性找尋方向）
 - (4) 職場實際探訪或鼓勵工讀（具工作經驗）
 - (5) 留意其原生家庭之支持程度

二、職業重建體系資源簡介

（一）領有手冊者：

新竹市一勞工處 就業服務科

- (1) 新竹縣－勞工處 勞工福利科
 - (2) 台北市－台北市勞動力重建運用處、10 家就服機構
 - (3) 新北市－
 - a. 新北市政府勞工局 身障就業輔導科
 - b. 新店區 身心障礙者職業重建服務中心
 - c. 三重區 身心障礙者職業重建服務中心
 - d. 板橋區 身心障礙者職業重建服務中心
 - (4) 其他各縣市－縣市政府勞工局（處）勞工福利科/職業重建科/就業服務科
- (二)無手冊者：各地就業服務中心、就服站
- (1) 職業重建體系：包含「職業重建個案管理員(職管員)」、「就業服務員(支持性/庇護性)」、「職業(前)訓練」、「職業輔導評量(職評員)」、「就業適應方案(穩定就業)」。
 - (2) 職業重建個案管理員：職業重建諮詢→開案評估→擬定初步職業重建計畫→派案或連結適當資源→資源整合與獲取→服務追蹤及結案，周而復始。
 - (3) 支持性就業服務員：開案晤談→媒合前諮詢→開發職種→推介面試→密集輔導→追蹤結案，周而復始。

三、企業期望與要求

- (一)雇主心態與期望：期望身障者與一般求職者差異小，可搭配補助申請，可勝任初階工作內容，對於給薪與結構方式心態正向，並塑造企業形象。
- (二)聘用的真實理由：有些是真心給予機會，或是因為在聘用一般員工時受挫，或是家中有身障朋友而產生同理心，但有 60%是屬於義務晉用，20%則是為了提升企業形象。
- (三)雇主聘用的顧慮包含擔心員工人身安全、軟硬體設備是否符合無障礙空間標準、身障者專業知識是否充足、職務內容是否合適，以及與一般員工管理規範是否一致等等，校方可由此反推連結(實習/就業)職場前，需替職場思考之處何在。
- (四)職場互動演進：從探索、包容、焦點到穩定期共分四個階段，探索期指初步認識與熟悉彼此；包容期指就業一個月內，需允許犯錯的可能，以及給予機會；焦點期指就業 1.5 個月以上，工作表現會受到評估；穩定期之前階段若順利過關，則進入穩定就業狀態，反之則重新思考就業方向。

四、各障別於實習(正式就業)之職場挑選

- (一)第一類障礙者特性與就業困難
 1. 第一類障礙者之學生多為以下幾類：

- (1) 自閉症
- (2) 情緒併學習障礙(或未達精神障礙者)
- (3) 智能障礙
- (4) 併腦性麻痺患者

2. 特性：

- (1) 職場人際適應較為困難
- (2) 初期獨立性弱，學習能力亦有限度
- (3) 人際互動影響甚廣，連帶工作時表現有所波動，進而影響就業穩定度
- (4) 職場標籤化難以拆除
- (5) 人際互動進階影響兩性關係需求與渴望
- (6) 行為思考較為固著，難以了解社會化意義與應對進退

(二)第一類障礙者建議實習場所

障礙類別	可推介職種（職場）	避免推介職場
智能障礙	可重複練習之場域：便利商店排補貨人員、清潔員、工廠作業員、檢貨員、市場勞動人員等	a. 複雜場域(擔心有被引導歧途風險) b. 易引發勞安問題之場域 c. 男女較無界限之場域
自閉症	單一、可重複性、環境相對單純之場域：助理工程師、學校行政庶務、作業員(功能較弱者)、單獨執行工作者等	a. 單次過多資訊進入(需多工處理) b. 複雜人際互動 c. 需複雜判斷應對
情緒 (精神障礙)	場域包容度較高、小型辦公室職缺、工作頻率與壓力較低：行政庶務	a. 複雜人際互動 b. 高學歷多的

(三)第二、三、七類障礙者建議實習場所

障礙類別	可推介職種（職場）	避免推介職場
視覺障礙	視學生障礙狀況而定：行政秘書、庶務人員	職場安全為最大考量
聽語障礙	視學生障礙狀況而定：櫃台後勤、作業員、房務員	a. 職場安全為最大考量 b. 節奏快且急躁之場域
肢體障礙	視學生障礙狀況而定：行政秘書、理貨人員、清潔員	a. 職場安全為最大考量 b. 無法建立無障礙空間

五、結語：企業容易放大障礙，我們更需看到優勢，並提前想到雇主的擔憂，預做準備，以提高進入職場之成功機率。

【夏天】-多元綻放、學習向上

營造性別多元、平等的友善校園

講師：吳怡靜 老師/國立成功大學

時間：112/6/9 13:00-15:30

地點：宗山樓二樓大會議室

一、性別平等教育相關法規簡介

下方將簡介性別平等教育中的性平三法，分述如下：

(一) 《性別工作平等法》

1. 場域：職場，作為工作場所，工作關係。
2. 適用對象：雇主對受雇者 or 受雇者於執行職務時被害之案件，由被害人之雇主處理，如不服，可向勞政單位（勞工局）申訴。

(二) 《性別平等教育法》

1. 場域：校園，作為教育場所，學習關係。
2. 適用對象：學生&校長、教師、職員、工友、學生間之案件，由行為人所屬學校處理。
3. 校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件（簡稱性別事件）：指一方為學生，另一方為學校校長、教師、職員、工友或學生。

(1) 《性別平等教育法，第 1 條》

為促進性別地位之實質平等，消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等之教育資源與環境，特制定本法。

(2) 《性別平等教育法，第 2 條》

指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。

(3) 《性別平等教育法，第 12 條》

學校應提供性別平等之學習環境，尊重及考量學生與教職員工之不同性別、性別特質、性別認同或性傾向，並建立安全之校園空間。

(4) 《性別平等教育法，第 19 條》

教師使用教材及從事教育活動時，應具備性別平等意識，破除性別刻板印象，避免性別偏見及性別歧視。教師應鼓勵學生修習非傳統性別之學科領域。

(5) 《性別平等教育法，第 14 條》

學校不得因學生之性別、性別特質、性別認同或性傾向而給予教學、活動、評量、獎懲、福利及服務上之差別待遇，但性質僅適合特定性別、性

別特質、性別認同或性傾向者，不在此限。學校應對因性別、性別特質、性別認同或性傾向而處於不利處境之學生積極提供協助，以改善其處境。

(6) 《性別平等教育法，第 14-1 條》

性別平等教育法（2004）學校應積極維護懷孕學生之受教權，並提供必要之協助。

(7) 《性別平等教育法，第 15 條》

教職員工之職前教育、新進人員培訓、在職進修及教育行政主管人員之儲訓課程，應納入性別平等教育之內容；其中師資培育之大學之教育專業課程，應有性別平等教育相關課程。

(三) 《性騷擾防治法》

1. 場域：一般場域，非屬校園職場。

2. 其他案件（一年之內）由行為人所屬機關 / 事件發生地警察機關處理，如不服其處理可再向社政單位提出再申訴。

3. 性騷擾防治法第 25 條【強制觸摸罪】

意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處之行為者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣 10 萬元以下罰金。前項之罪，須告訴乃論。

二、校園常見性別事件（性侵害、性騷擾、性霸凌）樣態

(一) 性侵害類型

約會強暴、威脅散佈親密照要求發生性關係的性威脅 / 性勒索、利用權勢達成性交換、違反他人意願之性交行為。

(二) 性騷擾

1. 定義：性騷擾不是和他人之間單純的互相講黃色笑話或無意識的肢體行為，而是自覺地對他人造成具有性意味的困擾或甚至騷擾。

2. 類型：口語性騷擾（講黃色笑話，對話內容情色化）、肢體性騷擾（毛手毛腳、不當碰觸隱私部位、襲胸、摸臀。遛鳥俠、打手槍、做猥褻動作、過度追求。偷窺、偷拍等數位 / 網路性別暴力。

3. 性騷擾防治法第 25 條【強制觸摸罪】

意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處之行為者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣 10 萬元以下罰金。前項之罪，須告訴乃論。

(三) 性霸凌類型

對多元性別者攻擊、嘲笑 / 羞辱他人性別特質（罵人死 gay、娘炮、不男不女、死人妖等）、嘲笑、隱射或未經同意揭露他人性傾向、性隱私。

(四) 利用權勢的性騷擾 / 性侵害

1. 定義：指的是以權勢（權力關係不對等）威脅的方式，要求對方提供性服務作為利益交換、看見「權力關係的作用」。
2. 對象：上司對下屬、老師對學生、長輩對晚輩、研究室學長姊對學弟妹。

三、教育人員遇到性別事件怎麼辦（處理流程與機制簡介）

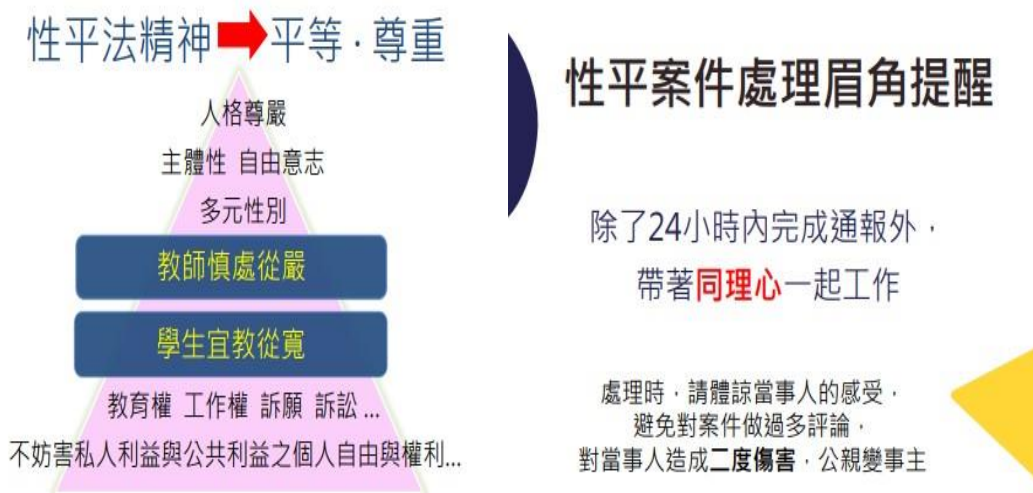
（一）教師／職員的角色與責任

1. 作為事件當事人
 - (8) 被害人
 - (9) 行為人
 - (10) 相關人（目擊者）
2. 作為事件處理者
 - (1) 維護學生安全及受教權
 - (2) 立即通報
 - (3) 轉知性平會協助處理

（二）校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則第九條（108年12月24日修訂）

本法第二條第七款所定校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，包括不同學校間所發生者。本法第二條第七款之名詞定義如下：

1. 教師：指專任教師、兼任教師、代理教師、代課教師、教官、運用於協助教學之志願服務人員、實際執行教學之教育實習人員及其他執行教學或研究之人員（如：外聘社團指導老師）。
2. 職員、工友：指前款教師以外，固定、定期執行學校事務，或運用於協助學校事務之志願服務人員（如：外包清潔人員）。
3. 學生：指具有學籍、學制轉銜期間未具學籍者、接受進修推廣教育者、交換學生、教育實習學生或研修生。



提醒一：為什麼不當下說「不」?!

1. 沒有人會預設自己下一秒會被性騷擾!
2. 受害者可能會猶豫的事情：
 - (1) 我的成績掌握在老師手上，我怕我不能畢業或在業界／學術界混不下去!
 - (2) 如果撕破臉了，將來我要怎麼繼續跟他當情人／朋友?
 - (3) 他會不會因為我向性平會檢舉而挾怨報復?
 - (4) 說了又如何?他是長官，會不會被高層吃案?惹來更多麻煩?
 - (5) 我沒有直接證據，說了有人會相信我嗎?

提醒二：當學生告訴你受害事實時 (24 小時內完成通報)

1. 告訴學生你很高興他願意告訴你，肯定他說出來是對的，稱讚他說出來的勇氣。
2. 相信學生所說的話。
3. 以尊重、耐心、信任的態度陪伴。
4. 讓學生知道這不是他(她)的錯。
5. 肯定學生已為自己盡了最大努力。
6. 不要讓學生感覺被質疑或責備，避免用 Why 的句型。
7. 讓學生知道你依法必須通報，但不會與不相干的人談論此事，會恪守保密原則，說明後續性平會專人將會接手處理，告訴學生可以協助的資源。
8. 讓學生了解，若有一些創傷症候群是正常的。
9. 知悉 24 小時內完成通報，鼓勵尋求或轉介諮商輔導相關資源。

提醒三：在校園性別事件處理程序外，系所相關人員輔導被害人應注意事項

應避免介入事實之調查及認定，因為性別平等教育法第 21 條第 3 項規定：「學校或主管機關處理校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，應將該事件交由所設之性別平等教育委員會調查處理，任何人不得另設調查機制，違反者其調查無效。」

從 ChatGPT 看見 AI 時代學習力

講師：黃聰濱 勵活課程設計中心執行長

時間：112/05/17 13:10-15:00

地點：宗山樓二樓大型會議室

一、ChatGPT 對我們的影響

(一) 2023 年最近幾年重要事件？

1. 三年疫情經濟倒退：疫情衝擊使人們不出門消費，經濟衰退。
2. 銀行升息全球有感：收入減少下，人們傾向將錢從銀行提領出來，但銀行將大筆資金轉向債券等投資市場，導致人們領錢時無法提錢，銀行破產。
3. 雇主成本政策提高：最低時薪調升為 176 元，每月最低月工資是 26400，在短短數年間從 19000 多升到 26400，連帶影響雇主負擔的勞健保費用。
4. ChatGPT 影響世界：ChatGPT 改變產業工作型態。

這幾件事情對未來會造成哪些影響？可能會影響到大家的學習能力或工作能力，讓人們的學習能力越來越退步、可能造成全球大裁員或工作被取代、增加對疫情的防疫能力、通貨膨脹—人們取得生活必需品的代價越來越高。這些影響會讓台灣人開始去思考我們要怎麼樣做出更高品牌價值的事情，歐洲人的工作時間短，但是品質高，台灣要如何才能做到高品牌價值而不是代工廠。

你在甚麼時候會使用 ChatGPT？需要寫 code 的時候，正常使用 ChatGPT 是可以讓我們把他當作一個私人助理，用以解決工作上的需求。但目前比較尷尬的部分在於，ChatGPT 只在他比較熟悉的題目上可以有較好的表現，但是 ChatGPT 不見得完全正確、精準。因此需要不斷地訓練 AI 讓它可以有更好的表現，但付費版的可以有更好的品質，OpenAI 預估未來願意自費使用 AI 的人會增加，市場商機有 1200 億。美國已經有網紅利用 AI 製作自己的虛擬人像做出租女友，每週收入達 220 萬台幣。

(二) 雇主雇用我們的核心原因—「解決職務產生的問題」

當有人可以藉由訓練 AI 產生額外的收入，也帶到另一個問題：我們的工作是否會被 AI 取代？當我們做為創業者，何以要聘用員工？雇主的目的是為了要盈利，也就是員工需要能為我賺錢，其中有業務、會記、總務，因此回歸到工作的本質是要「解決職務產生的問題」，才能幫我解決我工作上的問題。每個工作職位都有它相對應要處理可工作內容，文書的行政就需要行政助理來處理。不是所有的工作都有相對應的績效指標可以反應工作狀況，但是每一個工作崗位都有其產生的價值。對雇主來說，員工做重要的能力就是解決職務所產生的問題，如果無法解決，那代表這個員工不適任。但現在 ChatGPT 可以解決許多職務產生的問題，例如工程師要寫 Code，而 ChatGPT 也能寫初階的 code，這勢必帶來職業的衝擊。

(三) ChatGPT 帶來的變化與挑戰

1. 職場員工穩定收入機會下修：越來越難找到可以有穩定收入的工作。
2. 被迫創業自負風險可能增加：被迫自行創業，需要承擔創業失敗的風險。
3. 不斷學習增加價值成為常態：為了避免被 AI 取代，需要時刻提升自己的專業能力，以增加就業競爭力。

二、容易被 AI 影響的職務共通性

(一) 下列工作最容易被 AI 取代

1. 重複性任務：如工廠組裝員。
2. 資訊處理數據分析：如行政助理。
3. 規則和程序導向：如理賠人員。
4. 高度量化工作：如股票交易員。
5. 非創造性工作：如客服代表。

(二) 未來職涯的新視野

「這陣子 ChatGPT 橫掃全球，大家又開始討論，未來什麼行業要消失、多少人會失業？過去，我也是在這個陣營，發表過不少類似文章。但這幾年我一直在反思，半世紀以來我們經歷種種影響全人類的巨型科技典範轉移，從 80 年代的 PC、到 94 年的瀏覽器、07 年的智慧手機，乃至於近期的雲端、大數據、物聯網、區塊鏈，整個數位行業蓬勃發展，獨角獸遍地開花，但所謂工作顛覆、失業潮，卻僅在極少數的小範圍發生。從整體來看，失業率的長期趨勢反而是往下的，換言之，所謂工作顛覆的預言，過往 50 年科技發展下來，基本上沒有發生。我苦思該如何解釋這現象？從原理上，機器拿走人們的工作，這點無庸置疑，但問題是，為何不會造成長期失業率上升？終於某天我想通了，原來科技之外，這世上還有兩股更大的力量：消費慣性與資本競爭。」

—台灣大哥大總經理 林之晨

在網路新聞與 OTT 發達的今日，仍有不少閱聽者習慣看實體報章、第四台電視，這就是消費慣性。因為這個慣性，舊產業不會立刻消失，而往往要二、三十年才被真的顛覆，五、六十年才真的凋零。這個衰退是極度緩慢的，因此在其中的企業，有許多時間去轉型，而產業工作者，也能做到退休、或是利用既有技能，轉往相關的新產業發展，而後再學習新技能，因此造成的失業比想像中少。另一方面，資本分配者永遠在競爭新的成長機會。當一個新商機浮現，往往有無數新創，在創投、企業集團的支持下，展開追逐。其中絕大多數會失敗收場，但往往需要三、五年，甚至十年才會蓋棺論定，而過程中，會創造大量就業與學習新技能的機會，給予新進入社會，或是從傳產轉來發展的人才。換言之，若每個新領域，所有資本僅共同支持一家新創，那麼他們的收益或許更大。但正因為資本間互相競爭，也間接創造了多倍的工作機會。

(三) 可能新增職務或機會

1. 下列工作將在未來有更多需求：

- (1) AI 專家和工程師：隨著 AI 技術的快速發展，對於熟悉機器學習、深度學習和自然語言處理等領域的專家和工程師的需求越來越大。他們負責開發和設計 AI 系統、算法和模型，並應用於各個領域。
- (2) 數據科學家：數據是 AI 的關鍵，數據科學家擁有對大數據進行分析和挖掘的專業知識和技能。他們負責收集、清理、處理和解讀數據，以提供對業務和決策有價值的洞察和預測。
- (3) 機器學習工程師：機器學習是 AI 的核心技術之一，機器學習工程師專注於開發和訓練機器學習模型，並優化其性能和效果。他們在圖像識別、語音識別、推薦系統等領域發揮重要作用。
- (4) 自然語言處理專家：自然語言處理是使機器理解和處理自然語言的技術，自然語言處理專家負責開發和改進自然語言處理算法和模型，應用於文本分析、機器翻譯、情感分析等領域。
- (5) 資料倫理師：隨著 AI 的應用和數據使用的增加，保護個人隱私和數據倫理變得至關重要。資料倫理師負責確保數據的合法、道德和負責任的使用，制定相應的政策和規範。
- (6) AI 倫理師：AI 技術帶來了一系列倫理和社會問題，包括隱私、公平性、責任和道德等。AI 倫理師研究和解決這些問題，制定 AI 倫理準則和政策，確保 AI 的發展和應用符合道德和社會價值。
- (7) 數據隱私專家：隨著個人數據的不斷生成和收集，保護數據隱私變得至關重要。數據隱私專家負責制定隱私政策、設計數據安全措施以及監督和管理數據的使用和共享，以確保個人數據得到適當的保護。
- (8) 自主車輛工程師：隨著自動駕駛技術的發展，需要自主車輛工程師來開發和設計自動駕駛系統、感測器和控制系統。他們負責研究車輛安全性、交通流優化以及人機界面等相關領域。
- (9) 虛擬現實 (VR) 和擴增現實 (AR) 開發者：VR 和 AR 技術的快速發展為虛擬現實和擴增現實應用帶來了無限可能。開發者在遊戲、教育、訓練、娛樂等領域中，負責開發創新的 VR 和 AR 應用程序和內容。
- (10) 數位治理專家：隨著數位轉型的加速，組織和企業需要數位治理專家來指導和管理數位資產、數據安全、數據合規等方面。他們負責確保組織在數位環境中遵守相關法規和標準，並制定策略以最大程度地利用數位技術。

2. 這些工作需要下列的能力

- (1) 邏輯分析批判思考：能獨立思考批判，可以吸收資訊並且整合成自身獨有的知識。
- (2) 聯想組合多元創造：能掌握多領域的知識，並具有高度的創意發展能力。
- (3) 語言表達：能適切表達自身意圖，並與他人溝通。
- (4) 提問技巧：能提出切中關鍵的問題並解決困難。

- (5) 團隊協作：能與他人有良好的人際互動，並共同協作。
- (6) 問題解決：能解決工作中的問題。

三、結語：【AI 時代重要提醒】

- (一) 請「持續」保持學習：要讓自己能夠持續更上世界的潮流，儲備就業競爭力。
- (二) 自我更新：時刻學習、成長，以最適用的方式面對職涯的挑戰。
- (三) 關注產業：關注產業的動向，適時修正策略，並且保持靈活的彈性。

學習障礙學生特質及輔導策略

講師：羅慧珊 職能治療師

時間：112/05/10 13:30-15:00

地點：鴻超樓一樓平面會議室

一、甚麼是學習障礙？

當遇到識字困難、數學困難的孩子，過去或許會覺得他就是不專心、他就是笨而讀不好。但隨著研究、醫學的進步，越能了解有一群孩子在大腦處理訊息的部分是有困難的，像是識字困難的孩子，從腦功能或行為表現上，可以發現他有音的處理困難。

根據身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法，神經心理功能異常而顯現出注意、記憶、理解、知覺、知覺動作、推理等能力有問題，導致在聽、說、讀、寫或算等學習上有顯著困難，而且他的障礙並不是因為感官、智能、情緒等障礙因素或文化刺激的不足、教學不當等環境因素所直接造成的結果。譬如長期住在國外，回國讀書不認得注音符號，這不代表是學習障礙。當發現學習上有困難的孩子，會經過一段時間觀察，給予補救教學之後，還是發現進步的速度比同齡孩子還慢，就建議去做鑑定。

學習障礙在鑑定基準上為智力正常或正常程度以上，個人內在能力有顯著的差異，且在聽覺理解、口語表達、識字、閱讀理解、書寫、數學運算等學習表現有顯著的困難，也經確定一般教育所提供的介入，仍難有效改善者。

最常見的學習障礙為閱讀障礙，其閱讀上的困難又可分為認讀單字難，但口語理解正常的識字困難；以及識字正常，但理解有困難的閱讀理解困難。以下為閱讀障礙的體驗，右邊為正常文字內容，左邊為閱讀障礙者所讀出的內容，有些閱讀障礙的學生容易混淆文字外型的辨識，導致難以正確讀出文字及內容。

The bottob line it thit it doet exit, no bitter whit
nibe teotle give it (i.e. Htecific leorning ditibility, etc).
In fict, iccording to Tilly Thiywitz (2003), itf trevulence
it ictually one in five children, which it twenty tercent.

The bottom line is that it does exist, no matter what
name people give it (i.e. specific learning disability, etc.).
In fact, according to Sally Shaywitz (2003), its prevalence
is actually one in five children, which is twenty percent.

曾遇過閱讀障礙的個案在進行短文、繪本的課程活動時，能觀察到他在唸讀文章時口語清晰度良好但流暢性不佳，且唸讀後不完全理解文章內容，詞彙的使用也不夠準確，很多時候能感覺到個案因詞彙量不足而難以表達，而對於圖像，個案也較難進行想像及產出。

像是知名藝人張文綺從小有閱讀障礙，作業需要家人協助完成，她曾表示「不是我很懶不願寫功課，而是我真的看不懂！」這句話道出許多閱讀障礙孩子的心聲。

第二常見的學習障礙類型為書寫障礙，又分為字寫不出來、增減筆劃、字跡潦草、多錯別字、同音異字的寫字困難，以及寫作內容短缺、內容組織不佳的書寫表達等困難。寫字時，我們要從腦袋去形成一個文字的字型，以及組字的部件，再流暢地書寫出來。有書寫障礙者則很難去產出文字，或是產出的字是凌亂的、缺少筆畫的。

第三類型為數學障礙，特徵則為缺乏數字感、位值不清、運算困難、計算速度緩慢、數學理解能力不佳等。

最後，發展型學習障礙分為注意力缺損，包括執行功能不佳、忘東忘西、工作記憶不佳，以及知覺動作困難，包括視知覺以及視覺空間困難、空間感不佳、動作協調不佳、動作反應慢等等，可能導致孩子難以學習複雜及連續性的動作技巧、動作笨拙緩慢，影響到上一些動作技能的課程，像是體育性課程、舞蹈課程，甚至影響到日常生活使用器具的靈巧度。

有很多學障的孩子因為視覺記憶、視覺空間有困難，而影響數學的表現。譬如在算數時有個位、十位、百位，不同的位子有不同代表的數值，若視覺空間感不足，則會影響運算，進而在幾何題也因為視覺空間不好，則無法想像、做題目。倘若孩子因為動作控制不好或視覺動作控制能力不足，則會導致寫字數度慢、功課寫不完、字龍飛鳳舞、字越寫越斜、字擠在一起，致考試成績不好看。

二、學習障礙者在校園生活適應上的困難以及輔導策略

有調查指出，學習障礙的大專學生在「生涯輔導」、「課業支持」及「情境適應」具有較高的需求。

學習障礙容易導致學障生在課堂中聽不懂講課內容或訊息處理速度來不及、作業無法完成、考試無法自行書寫、考試無法在時間內完成等。他們無法靠藥品或任何速成的療法來治療，唯有提供適當的教育、運用有效的教學策略，才能改善他們的困難。

這時老師可以討論學生在學習上的困難點，了解學生的學習優勢，共同討論出學習策略。例如有識字困難的孩子，在一般考試，會考得不理想，若是報讀給他聽，考試不一定比一般孩子差，像是有閱讀障礙的電影明星湯姆克魯斯，在拍戲時會透過他人念劇本給他聽。而現在的科技進步，網站、手機也有轉換成語音的功能，方便讓閱讀障礙的孩子理解內容。

另外，可以透過調整上課方式，例如：提供講義電子檔、允許錄音錄影拍照、提醒上課專注，以及評量方式的彈性調整，例如：以打字代替書寫、以報告代替考試、延長考試時間、延長作業繳交時限、課後輔導等，協助學生在課業上的學習調整。學障孩子有時需要以這些替代的作業練習，或是彈性的評量

方式，才能表現出真正的內在能力，因此，老師可以提供多元化的彈性評量方式，來協助或評量學生真正的程度。

發展型學習障礙可能會導致孩子在生活上忘東忘西，影響生活的規律性及身邊事務的處理，可以協助透過情境適應、提升時間管理、壓力的調適。有些學生甚至因為自身的學習障礙造成自信心不足、自我認識不佳，進而影響與不理解學習障礙的同儕及師長的關係，這時可以透過諮商心理資源協助其人際與心理的適應、增進自我概念、增進與他人的互動關係，有需要的話亦可提供生涯輔導、職業輔導評量，協助其尋找工作、提升對自我的認識。

【秋天】-季節轉換、情緒變化，自我照護

大學生自殺與自傷行為之探究與因應

講師：楊明書 諮商心理師

時間：111/8/18 13:10-15:00

地點：Teams 線上進行

一、對於自殺事件的迷思

當新聞報導上出現自殺事件相關的新聞時，請特別留意：

- (一) 自殺新聞對社會之衝擊大，需留意維特效應。
- (二) 自殺非單一因素造成，為多重原因造成的悲劇。
- (三) 自殺是矛盾的，心理狀態在死與活之間擺盪。
- (四) 自殺行為往往有跡可循，留意警訊 (FACT)。
- (五) 自殺史為重要的預測風險因子之一。

而在上述提及的留意自殺警訊 FACT，分別為：**Feelings**，**感覺**，像憂鬱、無價值感「沒人在乎」、憤怒、煩躁等；**Action or Events**，**行動或事件**，像危險行為（徘徊在頂樓）、重大事件（開學、考試、分手、家暴性侵等）；**Change**，**改變**，像是注意力無法集中、多睡少睡、暴食或厭食、退縮（拒學）等；**Threat**，**惡兆**，搜尋自殺方法與計劃、自殺行為（如：吞藥、割腕、買炭、繩子）、留遺書等。

二、自殺防治概念

自殺防治守門人策略，以「**一問，二應，三轉介**」來做介紹。首先，當你察覺他人有相關的危險徵兆，可以用 FACT 原則來判斷：**一問，直接問，勇於詢問**，也好讓自己可以安心睡覺。需特別注意的是，詢問並不會增加自殺意念，反而有機會進一步了解對方實際自殺風險；**二應，同理回應**，無條件信任與給予回應；**三轉介，帶著對方轉介**，協助對方使用資源，如學校諮商中心、身心科診所等，千萬不要丟包式轉介。在進行的過程，可注意以下三種原則：原則一，務必鎮定，裝的也可以；原則二，時間有限，請無條件信任對方，質疑無助於介入，只能降低自己的焦慮；原則三，盡量聽懂，並給予當下最真誠的回應。

三、快篩學生心理狀態及風險

(一) 心情溫度計快篩

可以多加善用心情溫度計／評估工具，快篩學生心理狀態及風險，**心情溫度計**的使用：請仔細回想一下，最近一週中（包含今天），下列問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後每一題選一個最能代表您感覺的分數，0 分為完全沒有、1 分為輕微、2 分為中等程度、3 分為厲害，以及 4 分為非常厲害。題項如下：1.

睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。2. 感覺緊張不安。3. 覺得容易苦惱或動怒。4. 感覺憂鬱、心情低落。5. 覺得比不上別人。6. 有自殺的想法。關於得分的說明，前五題總分，若是落在 0-5 分的範圍，為一般正常範圍；落在 6-9 分的範圍，屬於輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒；落在 10-14 分，屬於中度情緒困擾，建議尋求心理衛生，或是精神醫療專業諮詢；若是 15 分以上，為重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢。而在「有自殺的想法」此題單獨評分為 2 分以上時，建議尋求精神醫療專業諮詢。

(二) 自殺風險評估

另外，也可以依自殺行為可行性及致死率來評估風險，以計畫縝密程度、自殺工具取得、欲自殺時間點、方式致命性及獲救之機會來看，一為模糊、沒有什麼特別計畫，尚未有自殺工具，欲自殺時間點在未來，非特別時間，方式為服藥或是割腕，大多數時間有人陪之下，危機程度較可歸列於低程度；二為有些特定計畫，自殺工具容易取得，欲自殺時間點在幾小時內，方式為割傷重要部位（如頸或動脈）、撞車、混用不同有毒物質，獲救之機會為如果求救會有人來，危機程度歸列於中程度；三為若有完整之想法，清楚定出時地，自殺工具手邊即有，欲自殺時間點為馬上，方式為上吊、跳樓、溺斃、燒炭、農藥（巴拉刈），獲救之機會為沒有人在附近，危機程度歸列於高程度。

(三) 不同自殺風險程度之處理原則

而關於不同風險程度處理原則，低危險程度，可鼓勵主動求助並提供管道、定期追蹤（留意情緒起伏或徵兆）；中危險程度，親友輪流陪伴、提高關懷頻率、協助連結精神科、心理諮商資源；高危險程度，請 110 警方單位協助定位，119 救護單位送急診室。於民國 97 年至 107 年自殺方法通報占率折線圖顯示，通報顯示過量服藥及割腕人數最多是警訊，民國 97 年至 107 年自殺方法死亡占率折線圖顯示，上吊、燒炭及跳樓之自殺方式死亡率高。

四、校園防墜

在校園裡的自殺防治工作上，校園防墜是很重要的，需定期偵測自殺熱點 (suicide hotspot)，頂樓女兒牆高度的法規上限為 150 公分，這是較安全的防墜高度。如果現有的女兒牆或圍牆高度僅有標準的 110~120 公分，需要再加強防墜程度，可透過加裝欄杆、隱形鐵窗、強化玻璃...等方式達到防墜效果，其中欄杆應以直式設置為宜，可避免攀爬的方便性，減少墜樓風險。若因經費不足而無法加裝女兒牆防墜設施，亦可在牆內擺設懸吊式花盆，以增加攀爬難度、降低靠近翻落的危險。

五、如何為學生創造有希望的支持網絡

在支持網絡的運作上，系統合作最有益，但必須清楚自己和網絡夥伴各自負責工作及可以合作之處，像是精神科醫師資源，可以做精神疾病診斷，確定後

續處遇方向，增加當事人病識感、治療意願。亦可開立精神藥物，抗憂鬱、抗焦慮、抗精神病及助眠藥物。以及住出院安排，評估是否有住出院必要，依病情及危機程度住 1-2 週或 1-2 個月不等。**心理諮商或是輔導老師的資源**，以 DBT 為例來說，可以教導放鬆技巧，陪伴或指導學生找到放鬆紓壓方法；整理情緒，協助學生調適低落、過度焦慮、煩躁等情緒；改善人際互動、改善人際衝突或適應人際帶來的創傷失落；忍耐痛苦，增加面對強烈情緒（如自殺自傷意念）之因應能力。**社工資源**可以協助的像是：社會福利／經濟問題，依家庭狀況連結社福資源；家暴及性侵議題，聯合警方依法保障學生安全，提供個案法律資源及心理輔導，以及協助和家屬的工作。**自殺關懷訪視員**，像是**網絡中的警報器**，依法追蹤至少 3 個月，其工作包含定期追蹤學生自殺風險，評估風險是他們的例行工作，如果不清楚近期風險可以詢問他們；連結家屬及網絡成員，依法行事，代表政府有效介入各行政單位及需要強化的支持系統；強化學生醫療資源，衛政系統，必要時能橫向聯繫醫院了解狀況，以強化精神醫療介入程度。**中央主管機關應建置自殺防治通報系統**，供醫事人員、社會工作人員、長期照顧服務人員、學校人員、警察人員、消防人員、矯正機關人員、村（里）長、村（里）幹事及其他相關業務人員，於知悉有自殺行為事件時，進行自殺防治通報作業。

六、 每個人都可以成為自殺防治守門人之一員

每個人都可以幫學生留意的部分，包含：

- (一) 留意情緒變化，如：憂鬱、焦慮、自殺意念、幻聽幻覺等。
- (二) 生活作息，如：規律上課、睡眠狀態、打工情況等。
- (三) 人際支持，鼓勵求助、聯合學校師生、家長提供支持。
- (四) 治療穩定度，如：服藥、心理諮商主觀感受，以及是否皆依約回診與諮商等。亦可多加運用相關專線資源，像是安心專線 1925（24 小時免費）、生命線 1995、張老師 1980、毒防專線 0800-770-885，以及保護專線 113 等。

照顧者是重要的保護因子，可以適時地提供需要的人防治概念及明確陪伴，最後，我們每一個人都能發揮自己能做的，成為自殺防治守門人之一員。

面對情緒風暴～給自己一個優雅的轉身

講師：賴怡霖 諮商心理師

時間：111/11/9

地點：宗山樓二樓大會議室

一、什麼是「情緒」？

「情緒」讓你聯想到什麼？保持好心情？情緒管理？不好的感覺？緊張焦慮？想請大家問自己並想一下最近，你過得好嗎？給自己一個表情吧～

請大家用學習單上的空白處畫下最近的心情，用一個表情來呈現，然後試著去描述這個表情。

◎將自己最近的心情，用一個表情來呈現～

當我們試著要描述自己的感受時，可能常會用心情來表達，比較是模糊概括的情緒狀態，而情緒是心情的內容物。情緒究竟是什麼呢？情緒是當我們遇到突發反應，可能是內部或外部事件，引發的個人一種固定反應，會由語言／／生理／行為來表現出來，相當本能式的型態。例如：「期中考明明有努力，仍然不及格，成績低於預期，我感到失望。」→「座位身旁的同學成績都比我好，令我有點自卑。」→「擔心這科會被當掉，還要重修很丟臉。」→「想著覺得胃不太舒服，沒有食慾胃口，提不起勁，今天的打工不想去了。」你有發現平常面臨到這些生活事件一連串的想法和情緒正在影響著自己嗎？情緒是可能影響身心的喔！像是不同的情緒可能會在不同的身體部位呈現，委屈糾結的感受往往會存在胃裡，鬱悶的感覺則是在肩頰骨縫和乳房的部位，情感壓力則是在背部，思維太敏感可能讓皮膚容易過敏等等。

二、你和「情緒」之間的距離？！

情緒就像寶可夢，每種情緒都有它的特色，面對情緒最重要的就是能夠接受並認出自己的情緒，要能夠保持這樣的態度可以按照以下步驟來問自己：

(一) 步驟 1：你被情緒籠罩了嗎？

你的心情顏色？你的身體有沒有緊繃不適？你的呼吸是否急促短少？

(二) 步驟 2：是什麼情緒影響了我？

讓自己停下來，感覺一下，問問自己，我怎麼了？什麼情緒影響了我？大家使用附件的情緒表去圈選最近出現的情緒，讓大家可以認出情緒的名字～

請在情緒表 (1) 中，圈選出最近有出現的情緒。

◎情緒表(1)

生氣	微愠	憤恨	急怒	煩憂	憂愁	自慮
不平	煩躁	敵意	恨意	悲傷	難過	挫折
自憐	寂寞	沮喪	絕望	害羞	害怕	緊張
疑慮	憂心	憂傷	憂鬱	羞恥	愧疚	羞愧
尷尬	懊悔	罪惡	恥辱	厭惡	輕蔑	不安
驚慌	慌亂	焦慮	暴躁	驚嚇	震驚	焦躁
驚恐	忌妒	孤寂	無力	痛苦	猶疑	感傷
悲痛	敵意	空虛	冷漠	無趣	無聊	落寞
擔憂	傷感	心酸	鬱悶	可恨	煩悶	心煩

大家對於各種情緒往往會用正向、負向來區分類別，但其實情緒沒有這樣的分別，是我們比較喜歡某些情緒的感覺，或不喜歡某些情緒帶來的感覺而下的判斷。

(三) 步驟 3：認出情緒之後的自我照顧

自我照顧的方式有很多種，像是好好深呼吸、一個人靜一靜、找朋友聊聊紓解、聽音樂、運動、書寫……。情緒是一股能量，需要釋放和出口。當你有情緒時，你通常傾向把它表達出來還是自己消化呢？例如：找朋友抱怨抒發、去運動釋放、把情緒和當事人說、在 IG 上抒發、騎車兜風散心或是玩遊戲轉移。

(四) 步驟 4：思考情緒背後要給我們的訊息是？

每個情緒背後都有著各自的意義想要告訴自己，去釐清情緒背後的訊息才能讓我們更知道如何因應它。

1. 緊張：你很在意這件事，想表現好些，很需要為自己加油打氣。
2. 自卑：覺得自己被比下去，太在意他人眼光，試著轉化成為自己而前進和

努力。

3. 失望：因期望落空而失落，需要學習接納現實並調整期望。
4. 內疚：意識到自己犯下了錯，可以試著道歉、彌補及改過。
5. 後悔：做了錯誤的決定，下次要更留意，作出適合的決定。
6. 心累：身心能量不夠了，請善待自己，嘗試放鬆身心。
7. 厭倦：感到無聊乏味，不想維持現狀，渴望改變。

三、情緒風暴下的保護傘

綜合上述，情緒管理的步驟可分為以下 4 步驟：

- (一) 覺察情緒、身體反應～
- (二) 辨識自己的情緒～
- (三) 給自己與情緒留個空間～
- (四) 認識這個情緒裡面要提醒我什麼？如何面對與處理？

覺察 (Aware)、表達 (Express)、調適 (Regulate)，細細了解內心深處在說什麼，讓壓抑的情緒有個出口可以抒發，並養成平衡身心的生活習慣。當某種情緒常常出現，或許就可以藉此認識自己的個性性格、習慣和信念。緊張容易過度在意結果，追求完美和過度努力。例如你很容易生氣，可能是對事情的要求高，喜歡掌控感。常感到憂鬱則是對自己缺乏信心，容易在意他人眼光，過度放大失敗感。焦慮則是常會過度的想像，容易在意細節和過度敏銳的反應。若容易感到害怕可能是你習慣安全和舒適感，較缺乏獨自嘗試和挑戰的機會。透過情緒更認識自己之後能學習著去調整這些習慣和轉化內在的信念。

容易緊張的人可以試著放下對完美的期待，練習看見自己的努力。容易生氣的人可以試著嘗試接受變化，允許不符合期待、沒有掌握的事發生看看，例如：沒有規劃的隨性小旅行。常感憂鬱的人可以試著練習自我肯定，欣賞自己的優點，表達自己的想法。容易焦慮的人可以試著練習關注當下，做自己能做的。常感害怕的人可以試著嘗試新事物，並且練習看見自己的進步和改變。

當情緒生病了，不只是情緒低落時，代表我們失去了原本情緒調節的能力，導致情緒壟罩的程度比一般更強烈，時間更長，讓引發情緒的事件後許久或已經排除，情緒仍持續，例如常見的有憂鬱症、焦慮症、恐慌症……。建議大家可以尋求專業協助（心理諮商、身心科等），重新找回情緒調節的能力。有情緒困擾的人，他們不只是想不開、想太多而已，情緒調節的能力有困難，原因通常很多重複雜，需要專業評估和協助，身旁親友陪伴支持。

四、身心覺察實作練習

身心是相互影響的，覺察放鬆身體，同時也在練習平衡情緒。接著要用一些時間帶大家掃描覺察身體的每一處，用呼吸陪伴感受並放鬆。實際體驗你可以怎麼樣覺察、放鬆自己的身體。另外有一種感恩冥想的方式，可以試著去感受你現在的生活中，最讓你感恩的一件事或一個人，覺察心中浮現的畫面和感覺，讓它持續放大和感受。

把「自己」找回來—談情緒與上癮

講師：柳冠竹 戲劇治療師/諮商心理師/社工師

時間：112/06/06 15:10-17:00

地點：明光樓 204 教室

一、人們如何感知自己的情緒

(一) 情緒與上癮的關連

情緒與我們有很深的連結，而「癮」是甚麼呢？在字典裡的意思如下
癮 yǐn 〈名〉：

1. 形聲。從疒 (chuáng)，隱聲。本義：不良的癖好。
2. 同本義 [addiction; craving]。
3. 洋菸癮發之人，涕泗交流，遍身癱軟。——曾國藩《勸誠營官》。
4. 泛指濃厚的興趣 [strong interest]，如：球癮。

(資料來源：<https://www.zdic.net/hant/%E7%98%BE>)

(二) 成癮

早期成癮在醫學或心理治療的研究，著重在藥物成癮，後來加入了對行為成癮的討論。如性成癮、網路成癮。成癮的現象不只發生在藥物引起的化學反應，各種物質或活動經由人類心智運作而產生一種儀式性、無法自拔的生理與心理狀態時，都可稱之為「成癮」(林旻沛，2012)。

Gabor Maté 對「成癮」的定義是：「成癮是一個能讓你短暫鬆口氣、獲得一時滿足的行為。但長期下來，會導致傷害或負面影響，讓你明知有害卻不願放棄的行為。」為了逃避痛苦把自己投入了其它的事物所帶來美好的感覺，越來越沈迷其中時，就導致成癮的行為。成癮不只是一般所熟悉的酒、毒、網路、購物、食物、工作、電動、整形、收集某樣物品、人際關係等等都可以讓我們逃避內心痛苦得到舒緩，而這樣短暫的麻痺，讓成癮一發不可收拾，造成一個美好生活的假象，但同時內心的洞越來越多，伴隨而來強大的空虛感。

(三) 成癮能得到哪些好處

減輕痛苦、得到平靜、得到控制感與支配感，但這些都是非常短暫的，約數小時左右。

「成癮是為了讓自己失去感覺，為了遺忘；我們透過這種扭曲讓自己可以短暫地變成另一個人。」——Richie Landon Richards (吉他手，曾嚴重海洛因成癮，現為勵志演說家)

(四) 人為何會成癮？

人類趨樂避苦的渴望，使用時快速得到快樂，但之後卻要面對後遺症，還有負面情緒之中。

「成癮不是一種選擇，可能是迴避傷痛的一種方式。」——劉依函諮商心理師

成癮與創傷的關聯，近年已引起越來越多的討論，因此在面對「成癮」時，除了行為的控制、環境的創造之外，也要探問當事者的內在狀態是什麼？他感到痛苦的經驗是什麼？沒有被滿足的需求是什麼？從“*What’s wrong with you?*”（你有什麼毛病？）到“*What happened to you?*”（你發生什麼事？）

（五）成癮的原因是創傷

除了顯著的創傷經驗，創傷的發生不一定需要很大的災難，在成長過程中，我們都可能經歷過「無法處理的痛苦與壓力」，這些創傷性事件（Traumatic）也許是幼年的受傷住院、也許是父母疲於賺錢而無暇顧及孩子、突然的環境轉換帶來的過多情緒，卻無法與心愛的人們告別、情感忽略，或是令人困惑的霸凌經驗。也有可能是已經被大量討論的創傷類別，如性創傷、肢體暴力。

“*Overwhelming and painful*”--有時候創傷經驗發生在前語言期，因此回溯重要生命事件雖然重要，但也有可能永遠找不到「創傷的源頭」，無法以說得出來的語言被記憶，而是透過身體感覺，留在我們身上。童年的創傷經驗，會影響大腦發展，即使是同樣的事件，發生在不同人、不同時機，也可能帶來不同程度的創傷，視個人特質與內外資源、社會環境、社會支持等等。

“Trauma is not what happens to you. Trauma is what happens inside you, as a result of what happens to you.”—— Gabor Maté

（六）甚麼是創傷？

創傷是和內在的自己失去連結：創傷的事件發生時，個人面對悲傷、恐懼、痛苦這些情緒，是難以承受的，而為了保護自己，必須先切斷自己內在的感受，以維持生存，因為不知道如何處理。小孩還在發展情緒調節的能力，此功能需要大人的陪伴與協助，但當孩子太常經驗到巨大的情緒壓力，卻沒有人可以安撫陪伴自己，漸漸的，便離認識與理解自己的能力越來越遠（前額葉）。這樣的經驗，不僅使人與自己的內在感受越離越遠，一個不安全、不值得信任的環境，和不當的對待會形成人們看待世界、看待自己的眼光——我是不值得被愛的、我受傷的時候我要自立自強、找人幫忙是沒有用的、我的情緒會造成別人的困擾……當這樣的信念根深蒂固，後續的人際互動、看待世界的眼光、行為模式與判斷，都會與這些信念有關。

二、日常的成癮與如何預防

當人一直滑手機，到停不下來，他的內在發生了什麼變化？他可能想得到什麼？他可能想要抗拒什麼？

（一）網路成癮

根據 2014 年 8 月 Yahoo 和 Millward Brown 市場調查公司研究，台灣民眾每日手機上網時間 197 分鐘，穩居全球第一！這項另類「台灣奇蹟」，比全球平均 142 分鐘，高出近 1 小時。（資料來源：

<http://iapta.ezwebidea.com/tw/faq/detail/18>)

最早提出網路成癮症的人是美國紐約精神科醫師 Goldberg 於 1996 年提出，其後，Young 在 1998 年將 Goldberg 所提出的觀察現象具體化，並進行第一篇有關網路成癮的實證研究，且將網路成癮症定義為「衝動地過度使用網路，且當無法使用網路時會造成躁動不安的心情與情緒化的行為反應」。接著，Shapira 等人在 2000 年時，定義網路成癮為「個體無法控制自己對網路的依賴，因而導致挫敗感與日常功能的損傷」。而後，Beard 在 2005 年時將網路成癮定義是「因過度使用網路而造成學業、人際及職業功能的損傷，以及精神和情緒狀態負面的影響」。最後，Rice 也在 2005 年定義網路成癮為「過度且衝動地使用網路而干擾個體正常的生活能力」。綜合上述的定義，可以綜合性地將網路成癮定義為過度使用網路或依賴網路，造成負面的心理狀態，以及學業、人際、家庭、職業等功能損傷。

參考資料：林旻沛（2012）。這些年，我們一起關心的網路成癮—漫談網路成癮的定義，衡鑑及心理治療。《臨床心理通訊》，(50)，10-18。

（二）如何預防成癮

面對以下情境，你覺得你面對自己內在的情緒，你的狀態是？

1. 和伴侶／最好的朋友嚴重爭吵
2. 茫茫然不知道畢業後要幹嘛
3. 努力做的作業得到很差的評價……

（三）你跟自己的內在情緒，關係好嗎？

培養獨處的能力「the capacity to be alone」：英國心理分析師 Winnicott（1957）提出「the capacity to be alone」，他認為「在心理分析治療當中，病人能夠獨處對他們是很重要的。臨床上，這顯示在靜默時間。最後，病人就可以自己得到平靜，完全沒有障礙的跡象。」Winnicott（1957）最早將獨處的能力作為情感成熟發展的重要指標。他認為這樣的能力發展源自於嬰兒時期在「母親面前的」獨處經驗，即嬰兒已經吃飽、穿好、肢體碰觸也夠等，而不需再向母親索求什麼。他假定這種經驗如果不夠充分，就無法培養獨處能力。當嬰兒在母親面前體驗過一種滿足且輕鬆的獨處之後，即使母親不在場也能獨處，他才確實能不顧別人對他的期望或強求，發現自己真正的需要或願望。換句話說，獨處能力和了解自我有關，當一個人能夠知覺自己心裡的需要，也能意識到自己的情感與衝動。（PS：當時對於性別平權並無太多的討論，以及 Winnicott 本身的成長背景，使他在研究兒童身心發展時，多以「母親」作為主要照顧者。）

1. 早年心智和情緒能力發展的經驗
孩子需要：
 - (1) 感官需求的回應與支持
 - (2) 身體遊戲的回應與陪伴

- (3) 情緒的命名、回應、與理解：早期孩子的內在已經有很多感覺，但他無法去理解自己發生什麼事，說不出自己的需要什麼，只能有好／壞，舒服／不舒服（爽／不爽）的感受，有賴照顧者運用自己的心智能力，理解、回應、命名（定焦）、支持，孩子才能從原始的心智狀態中，逐漸理解自己的內在狀態，以表徵（文字、圖像、姿勢）表達。這樣有品質的情感互動，以及需求被滿足的經驗，使得個人的心智能力發展，得以知道自己內在的狀態、需求，也透過內化早年的養育經驗，知道如何照顧自己。
- (4) 安撫：被安撫的經驗，使得嬰兒有安全感、信任感，從原本壞的感覺（身體不舒服、心裡不安適），轉而有好的感覺，而這樣的經驗，會被內化。
- (5) 照顧：因為被照顧過，知道如何照顧自己（知道自己的需求），照顧他人，也有能力調整與學習。

2. 培養對自身同理的好奇心

當你感到痛苦，情緒滿溢時，你怎麼辦？你如何看見自己的內在？看見自己的需要？安撫、照顧自己？同理的好奇心是一種「我怎麼了？」的態度，當你開始問這個問題，出現一種對自己有好奇、有同情心的狀態，就是療癒的開始。成癮者時常把「我不知道自己是誰」掛在嘴邊，他建議要以出於同理的好奇心，關注發生在自己內在，重新定義自己。

三、如何戒除成癮

（一）戒癮 4+1

會跌倒的才是所謂「人」。Gabor Maté 認為要改變成癮，就是去做，去了解會復犯。這不代表戒癮失敗，而是重新開始的契機。

【戒癮心法 4+1】

1. 重新定義：有意識的觀照自己的衝動（當癮頭上來時）。
2. 重新歸因：檢視衝動的源頭（那些很早以前在腦部設定的神經迴路）。
3. 重估聚焦：當癮頭來時，選擇其他事務（也許只堅持 5 分鐘，又何妨）。
4. 重估價值：認識成癮衝動對生活造成的影響。
- +1. 重新創造：尊重衝動，轉而表現成為創造力。

參考資料：《癮，駛往地獄的列車，該如何跳下？》 [GABOR MATÉ](#) 著，2021，新自然主義。

「治癒的方法幾乎是無限的，每個人都可以找到屬於自己的方式。」

“The modalities of healing are almost infinite. And each everybody can find their own.” —— Gabor Maté

（二）小練習

每天問自己三件事：

1. 今天什麼事情／人讓我覺得感覺很好（開心、爽、超喜歡）？
2. 今天什麼事情／人讓我覺得感覺不好（不爽、我不喜歡）？

3. 今天我做了什麼，是照顧自己，對我自己好的？

如果有餘裕，再問問自己，為什麼？

（三）正念與靜心

「正念」英文為 Mindfulness，其定義為「有意識地覺知當下身心與環境，並保持客觀、允許、不評判的態度」，亦即以開放接納的心去覺察每個當下的意思。把「mindfulness」拆開來看，它是由形容詞「mindful」而來，原意是留意、留心或用心，加上「ness」就變成一個新單字。它是一個名詞、一種狀態，因此，mindfulness 就是一種「保持留心的狀態」，而非「正確的念頭」或「正向的心念」。講得更明白些，正念就是在當下保持對內在的觀照，包括自己的身體動作、感覺心情、念頭想法等，並以開放、接納、不評判的態度，客觀如實地體驗自己的身心狀態，然後更進一步覺察外在的世界。可以 google 「正念」，就有很多網路資源，包含引導的音檔（推薦坐姿身體掃描 15 分鐘）。

（四）運動

面對內在的情緒，需要能量與體力。運動可分泌多種腦內啡（又名「快樂荷爾蒙」）、血清素（有助穩定情緒、放鬆肌肉）、多巴胺（可以改善注意力不集中的現象，給人放鬆和滿足的感覺，是一種「幸福荷爾蒙」），以及正腎上腺素（可以讓大腦保持警覺，增進自信和成就感，進而產生輕鬆的感覺）。

1. 舒壓運動建議以有氧運動為主，帶有重複累積，且關照自己身體狀態的形式，可以產生近似動態靜心的效果。
2. 不以「要求自己」為出發，而是做自己能力範圍內可做到的。
3. 肌力訓練易產生乳酸堆積，球類運動容易有乳酸堆積，舒壓效果可能會受其他因素影響。

（五）心理諮商

在一個保密的空間裡，透過專業的協助，梳理內在，更認識自己。在關係裡有失落，也有滋養。和自己努力奮鬥的感覺不同，有一個人，運用自己的心智，陪伴你看見、感受自己。

「只有不理解黑暗的人，才會恐懼夜晚。透過理解你內在的黑暗與神祕，你會變得簡單純粹。」——榮格

來張走出憂谷的地圖

講師：張志豪 諮商心理師

時間：111/10/19 13:10-15:00

地點：宗山樓二樓大型會議室

你有發覺在周遭有「誰，憂鬱？」或「誰，不憂鬱？」

我們知悉的名人之中，你覺得「誰不憂鬱？」

你猜到了嗎？

「張惠妹、蕭亞軒、J·K·羅琳、安·海瑟薇、碧昂絲·諾里斯、溫斯頓·邱吉爾、太妍、泫雅、蔡依林」

這些名人中公開表示自己患有憂鬱症的：

J·K·羅琳、安·海瑟薇、碧昂絲·諾里斯、溫斯頓·邱吉爾、太妍、蔡依林

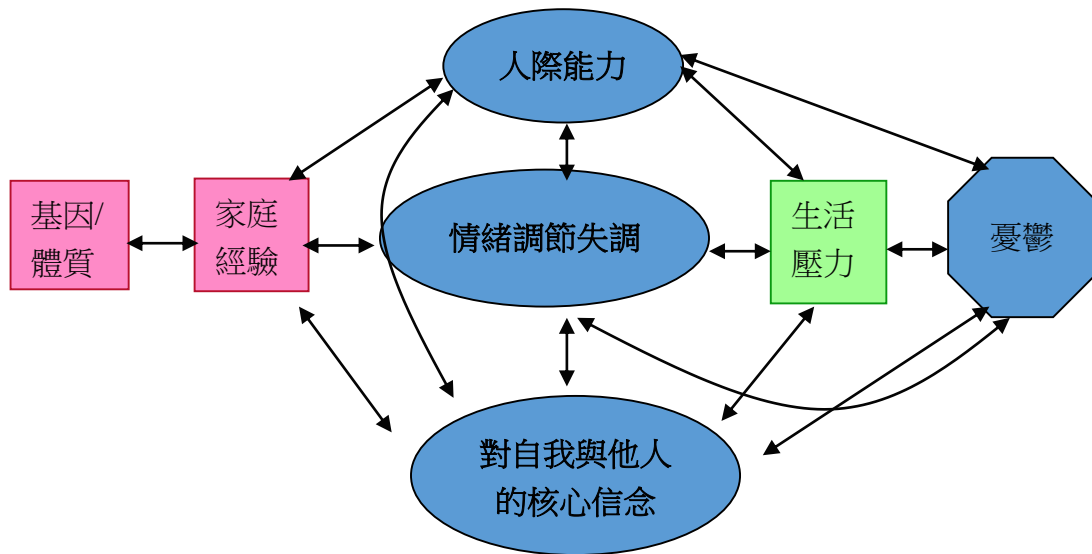
誰，不憂鬱？

- 上面的人有誰是你沒想到的嗎？
- 你身邊有誰憂鬱嗎？你聽到時候怎麼想？
- 台灣約有兩百萬人有憂鬱症。
- 但僅有 1/5 的人會主動尋求協助。

憂鬱怎麼來的？

人生成長發展議題（每個人都會遇到。）

- 家庭關係定位（父母、長輩和自己的相處。）
- 人際關係
 - 同儕關係
 - 兩性（同性）戀情
- 自我認同（我是誰？我喜歡我自己嗎？）
- 生涯規劃/學業壓力
- 生理變化



Reference : Mash & Wolfe, 2012

我們也會憂鬱嗎？

現在請你回想最近一個月

- 最近有沒有讓你懷疑自己的事情？
- 回憶中有沒有感到疲憊的時候？
- 有沒有覺得身體酸痛、睡不好？
- 有沒有覺得好想快點放假？
- 我不想唸書，也不想和朋友去吃飯。
- 我就是想嗆他，不管他講什麼，他很機車！！
- 我每天起床都很懶，但我知道有很多事情想做，但就是沒辦法～

有時候，我們也會這樣

- 心情—鬱悶、無精打采、哭泣
- 生活習慣—不想上課、不想吃飯、不想打電動
- 身體—胸悶、頭痛、失眠
- 態度—消極、無意義、空虛

調查研究中大專憂鬱症患者盛行率約 13%到 24%之間。

100 個人之中，約有 13~24 人有憂鬱症！！

自我檢核

壓力檢測表～它分為三個向度身體生理、問題解決、心情感受。

來看看你的壓力指數吧？

〈身體生理〉人們身體上常有的不舒服現象。(過去一個月內曾有過任何一種不舒服的現象？)

<input type="checkbox"/> 1.頭痛	<input type="checkbox"/> 2.頭暈	<input type="checkbox"/> 3.頸部酸痛	<input type="checkbox"/> 4.腰酸背痛
<input type="checkbox"/> 5.噁心	<input type="checkbox"/> 6.嘔吐	<input type="checkbox"/> 7.呼吸急促	<input type="checkbox"/> 8.呼吸困難
<input type="checkbox"/> 9.咳嗽	<input type="checkbox"/> 10.胸悶	<input type="checkbox"/> 11.胸痛	<input type="checkbox"/> 12.腹脹
<input type="checkbox"/> 13.心跳不適	<input type="checkbox"/> 14.腹瀉	<input type="checkbox"/> 15.吞嚥困難	<input type="checkbox"/> 16.胃酸過多
<input type="checkbox"/> 17.食慾不振	<input type="checkbox"/> 18.胃痛	<input type="checkbox"/> 19.喉部不適	<input type="checkbox"/> 20.嘴破
<input type="checkbox"/> 21.嘴苦	<input type="checkbox"/> 22.聲音沙啞	<input type="checkbox"/> 23.耳鳴	<input type="checkbox"/> 24.便秘
<input type="checkbox"/> 25.體重增加	<input type="checkbox"/> 26.體重減輕	<input type="checkbox"/> 27.頻尿	<input type="checkbox"/> 28.尿少
<input type="checkbox"/> 29.尿濁	<input type="checkbox"/> 30.四肢無力	<input type="checkbox"/> 31.抽筋痙攣	<input type="checkbox"/> 32.失眠
<input type="checkbox"/> 33.嗜睡	<input type="checkbox"/> 34.記憶力減退	<input type="checkbox"/> 35.視力模糊	<input type="checkbox"/> 36.皮膚感覺異常
<input type="checkbox"/> 37.青春痘	<input type="checkbox"/> 38.皮膚發癢或皮膚發疹	<input type="checkbox"/> 39.身體某部位麻痺	<input type="checkbox"/> 40.口臭
<input type="checkbox"/> 41.四肢酸痛	<input type="checkbox"/> 42.臉部有腫脹感覺	<input type="checkbox"/> 43.疲倦	<input type="checkbox"/> 44.月經痛(請女性填寫)

計分：

- 2 項以下：你的身體狀況很好，很會調整體力，在鬆緊之間能夠維持是當狀態。
- 3-11 項：你和大多數人(70%)一樣，在體力的應用是大致還可以，你知道自己不要太緊繃，也會試著放鬆自己，只是有時候還會不自覺緊繃起來，花掉一些不必要的體力。
- 12 項以上：你可能處在過度消耗體力的情況一段時間了，你的身體已經在告訴你，你的體力透支了，需要休息、放鬆，才能在儲存能量供你使用。

〈問題解決〉每題 1 分(非常不符合)~5 分(非常符合)。

- 1.碰到困難時，我會使自己冷靜下來，尋找解決困難的方法
- 2.遇到日常生活中的困難，我能夠解決
- 3.一般而言，我喜歡自己、滿意自己、對自己的生活安排感到滿意
- 4.我是個心情愉快的人
- 5.我能夠從容應付我的工作(課業)
- 6.我喜歡多種不同的活動和娛樂
- 7.我容易與人相處
- 8.我可以和許多不同類型的人愉快的生活在一起
- 9.我認為生活是有意義的

- 10.我很滿意家人對我的情緒(喜怒安樂)的了解
- 11.我很不滿意家人和我討論問題及分擔困難的方式
- 12.當我想要做一件新的事情時，家人都會接受並支持我
- 13.我和家人可以共渡愉快的時光
- 14.我確信家人都能負起他們對家庭的責任
- 15.我們全家人坦誠相處
- 16.當我有麻煩和煩惱時，我可以從家人處得到關心與愛護
- 17.我感到家人能夠接受我現在的狀況
- 18.我嘗試想出解決問題的各種不同方式
- 19.面對問題時，我會表達出內心的真正感受

計分：

- 總分 89 分以上：表示你是一個很會運用腦力的人，你總是朝積極、正面的方向思考，又有良好的家庭支援，有效的解決問題與困難。
- 總分 59-88 分：表示你和大多數人（70%）一樣，在腦力運用上，通常在面對困難時會嚐試不同的解決方法，家人對你也有一些支持，但有時會不自覺得受到一些非理性想法的影響，耗費不必要的腦力。
- 總分 58 分以下：表示面對問題及困難時，來自家人的支持並不穩定，容易出現消極、負面的想法，常感力不從心，問題常無法有效解決。

〈心情感受〉每題 1 分(非常不符合)~5 分(非常符合)。

- 1.我會對自己明知不必害怕的事物，也感到害怕
- 2.有些事自己不喜歡去想(或去做)，但仍會控制不住去想(或去做)
- 3.我會感到憂鬱或頹喪，對什麼事情都沒有興趣
- 4.我的情緒有時好、有時壞，變化很快
- 5.我會感到煩惱、不安或緊張
- 6.我會懷疑別人對我不懷好意
- 7.我有過自殺的念頭
- 8.我會睡不好或失眠
- 9.我會喝醉酒
- 10.自己感到有病，但醫生檢查後卻說沒有病
- 11.我覺得記憶力衰退，不容易記住事情
- 12.我會注意力不能集中
- 13.我會擔心自己身體不健康

計分：

- 總分 21 分以下：表示你是個不太浪費心力的人，不容易受影響，情緒非常穩定，總是能夠心平氣和面對一切，偶爾心煩也能夠很快平靜下來。
- 總分 22-35 分：表示你和大多數人（70%）一樣，通常情緒可以維持在一個穩定的狀態，只是有時碰到困擾，心情多少會受到影響，但會設法讓自己平

靜。

- 總分 36 分以上：表示你的情緒不穩定，常感困擾，很容易受到負面情緒影響，導致花在處理情緒的力氣太多了。

面對憂鬱我們可以怎麼做

※可以時刻的觀察與了解自己。

- 很多人都以為憂鬱，是因為自己抗壓性太低！！
- 憂鬱不是因為抗壓性太低，可能有更多原因。
- 「壓力」是引發來源，每個人碰到不同壓力，所能夠承受的能力也不同，但並非不能改變。

※陪伴自己，陪伴他人

1. 「陪伴自己」

- 了解自己的情緒。
例如：喜悅情緒-開心、興奮、感恩、滿足、平靜、自豪、樂觀...。
憤怒情緒-震怒、憎恨、不公平、受冒犯、受威脅、受抨擊、受傷害...。
哀傷情緒-難過、失望、孤單、內疚、疲累、迷失、沮喪...。
恐懼情緒-驚慌、緊張、擔憂、不安、焦慮、震慄、不知所措...。

- 問自己這件事情的感受是。

1-1. 陪伴自己第一步之一小步

- 搞清楚！！
- 事件與感受的區別
- 事件帶來感受，所以事件不必然只有一種感受！！！

1-2. 陪伴自己第二步

- 我的需求是什麼？
- 我感到_____，
- 是因為我需要_____，

生理需求	飲食 排便	健康 運動	休息 睡眠	安全 需求	體貼 溫暖	自由 自在	親密 依附
遊戲 玩耍	肢體 擁抱	歡笑 樂趣	保護 照顧	和平 穩定	信任 權利	安心 預期	慶祝 哀悼
歸屬 需求	愛與 被愛	接納 包容	同理 關心	尊重 需求	作主 選擇	權力 負責	平等 價值
友誼 連結	支持 肯定	分工 合作	付出 貢獻	關注 重視	誠正 信實	傾聽 瞭解	個體 獨立
成長 需求	目標 意義	好奇 發現	興趣 專長	自我 實現	當責 共好	身心 平衡	內外 和諧
表達 創造	學習 探索	技巧 能力	美感 秩序	天賦 開展	生命 意義	心流 體驗	幸福 圓滿

1-3. 陪伴自己第三步

- 照顧自己是需要刻意練習的。
〈練習〉

- 呼吸。
- 觀察。
- 有時候，累了就睡，餓了就吃，髒了就洗澡。
- 焦慮共處，就是找到平衡。

〈拋接球的概念〉

•「如果我太專注在這些球上，我就沒有辦法放鬆並同時跟你們講話。」

Andy Puddicombe 以拋接球為例。

•「同樣的，如果我過於放鬆來跟你們講話，那麼就沒有辦法注意球，球會掉。」

• 在人生中，有些時候我們會過份專注，然後人生就變成緊張、壓力大、一種很不舒服的生活方式。

• 所以我們在找的是一種平衡，專注的放鬆，讓我們的思想得以自由來去，沒有平常的那些干擾。

- 做什麼會讓你開心？
- 做什麼讓你感到有活力？
- 做什麼讓你可以感覺到心情很放鬆又平靜？

1-4.如果你覺得自己可能憂鬱了？下面是能夠幫助你的事情：

- 定時用餐及睡眠。
- 確保自己有充足的睡眠。
- 學習辨識自己的情緒波動。
- 請朋友或親戚幫助自己，持續治療（藥物和心理）。
- 改善病情需要一段時間，嘗試學會對自己有耐性。

2. 「陪伴他人」

2-1. 陪伴他人第一步

- 當你能夠善待自己時，你就能夠善待他人。
- 你對自己更有耐心，也更有信心。
- 那麼你也會知道自己的能夠承受的界線。

2-2-1. 陪伴他人第二步

- 了解憂鬱症（是大腦疾病，可以被治療。）
- 合理的期待（並非一般狀態。）
- 支持支持還是支持（支持他的感受。）

2-2-2. 陪伴他人第二步之一小步

- 自己的生活作息維持正常很重要！！
- 知道自己也有限制的！！
- 他的病況好壞，並非和你有關。
- 自己開始有不舒服的感受。請注意這訊號！！
- 讓更多人幫忙，一起討論。（親朋好友）

- 務必尋求專業！！

2-3. 陪伴他人第三步

- 恥度要夠大，要有被拒絕的勇氣。
- 場地要設定好，氣氛要對。
- 我們心情也要準備好。
- 「你還好嗎？」
- 「想要聊聊嗎？」
- 盡量只反應他的情緒。
- 點頭。
- 講出你的感覺。
- 什麼都不講也可以，你願意陪在旁邊。
- 我能為你做點什麼呢？
- NG，別做：
 - 「不要想太多，我們去....。」
 - 「你就不要管他，專心做好自己的事情。」
 - 「你早點睡，睡起來就沒事了。」

2-3-1. 陪伴他人第三步之一小步

- 不批判。
- 給他們時間思考和講出來。
- 不給建議。(就是聽故事，抱持你的好奇。)
- 多問他們怎麼想，感受是什麼。
 - 「這感受多久了？」
 - 「這件事你的感覺是？」

憂鬱症的小提醒放在內心

- 「你只是生病了，好好看醫生，好好休息。」
- 說出來就能夠緩解，周遭也能理解。
- 思考會沒有彈性，容易功能退化。(憂鬱症主要是因為腦功能受影響)
- 憂鬱症常常伴隨無望與自殺的風險！(衝動性)
- 通常在快好的時候就是特別需要注意的時間點。(開始有行動力但環境困難仍在。)
- 三個重點注意：注意力集中力發生困難、情緒記憶力發生困難、自律神經系統困難。
- 注意環境的衝擊。(超過身體所能反應)

【冬天】-寒冬冷冽，人際關係中取溫暖

人際溝通隱形的力量

講師：廖莉廷 諮商心理師

時間：111/10/12

地點：宗山樓二樓大會議室

一、什麼是同理心

想要了解什麼是同理心，需要先了解溝通的重要性。跟大家分享一段卡內基的話，他說：「想要別人注意你、關心你，你要先懂得注意別人、關心別人。」，那麼，要怎麼關心他人呢？想邀請大家先分小組，每組各使用一張海報紙，把你對於同理心的各種聯想，用文字或圖畫呈現在這張紙上。再來我們一起來觀賞這部影片（<https://www.youtube.com/watch?v=1Ewvgu369Jw&t=0s>）來理解怎樣的溝通是同理心，什麼樣的溝通不是同理心。

從影片裡你會發現，當你向對方傳遞「I'm ok you're not ok」的訊息，帶有著否定的評價，或是相較於對方，自己站在比較高的位置，提供建議的都不是同理心的溝通。相反的，如果你傳達的是「You're not alone」，不帶評價，站在他人位置思考，感同身受，讓對方感到被理解的話，那麼這樣就是較具有同理心的溝通方式。

另外要澄清一點「同理心」不等於「同情」也不是「投射」，這裡試著將這三個概念區分開來：

(一) 同理心：一起感覺、你覺得、我了解和接受你有這些感覺，對你真的是如此。

(二) 同情：替他感覺、我覺得、我了解，我把這些感覺接受為我的感覺，對我也真的是如此。

(三) 投射：替他感覺、我覺得、認為他應該與我有同樣的感覺。

簡單來說，同理心是站在對方的立場去了解他的感覺與內在世界，用他的眼睛去看，用他的耳朵去聽，用他的心去感受。能不加任何評論把向對方的了解表達出來，讓對方知道你理解他的感覺、想法、行為。若要細細去分解同理心形成的過程，可分為收聽、表達自己的感覺，然後收聽、反應他人的感覺。

二、覺察體驗活動

請大家在將剛剛活動中自己出現的五個想法和感覺寫下來，想法的部分請將焦點放在腦袋，分享事實和訊息，可能有著個人論點、世界觀、價值觀，以「我想...」為開頭。感覺的部分則是將焦點放在身體任何部位，分享心情，感覺身體反應與心理感覺或情緒，以「我很...」為開頭。

三、人際關係建立法

人際關係建立法包含三種，觀察敏銳（Observed）、積極傾聽（Listening）、具同理心（Empathy），分述如下：

（一）觀察敏銳（Observed）

與他人溝通建立關係時，非語言訊息占大部分的影響性，包括語調 38% 和生理肢體 55%，實際上溝通的內容只佔 7%。若是「言行不一」、「情境模糊」時，聲音、肢體等要素影響力會更加突顯。重要的觀察指標包含姿勢與動作變化：臉、手腳、身體；表情變化：嘴角、膚色、皺紋、視線焦點、眨眼、臉部肌肉放鬆或緊繃；呼吸變化：緩慢深沈或急促、胸部呼吸或腹式呼吸、頻率。

（二）積極地傾聽（Listening）

積極地聆聽，態度則是要耳到、腦到、心到，原則為 SOLER 口訣：

1. S 坐在對方 90 度的位置
2. O 姿勢要自然開放
3. L 身體要微微前傾
4. E 目光接觸
5. R 放鬆

（三）同理心

聆聽他人後，要同理地回應對方讓他知道我們理解他說的，就可以使用覆述技巧，包含四個不要和三個可以：

不要鸚鵡式模仿、不要急著給予建議或意見、不要突然轉移話題、不要假裝明白，可以覆述事件：「你提到」、「你講到」、想法：「你認為」、「你覺得」、感受：「你感到」。

另外可以用情感反映技巧回應對方，舉例來說可以怎麼講：

1. 當（客觀事件），你覺得（情緒）
2. 你覺得_____或_____
3. 你覺得_____因為_____
4. 我猜你是否感覺
5. 也許你感到
6. 你看起來聽起來
7. 如果我是你，我可能會感到
8. 核對確認句子：「我所說的接近嗎？」、「這是你的感覺嗎？」

四、情境練習

透過以下情境進行練習「怎麼辦？我不知道我可不可以轉系成功，我上學期的表現很不好」：

1. 我可能會說什麼
2. 我可能會怎麼想

3. 我可能會做什麼
4. 我的痛苦可能是什麼
5. 我的渴望可能是什麼

五、結語

最後與大家分享，想要有同理心，就要在與他人的關係裡試著換位思考，製造雙贏的思維。

講題：「岔路：愛·吵架」

講師：李介文 臨床心理師

時間：111/10/25

地點：宗山樓 2F 大會議室內容：

一、如何吵架

今天要來談如何吵架？在我的工作裡面在我的工作裡面，很多時候要處理關係，包括父母、親子、夫妻、同儕，甚至是婆媳問題。因為我的身分關係，在個案工作中，很多個案都會問我：「老師，你是諮商心理師，應該不會跟人家吵架吧？」、「老師你看起來人很好，應該跟你吵不起來吧？」等。但其實我在去年出了一本書「反芻思考」，除了放了一些我的臨床經驗外，主要在講我們如何克服想太多這件事情。基本上我是一個很容易緊張的人、很容易想太多人，所以我用我的經驗來告訴大家如何從想太多以及負面情緒中走出來，另外一個就是我在研究所的時期，經歷了很大的失戀，花了好多時間走出來，也會發現到年輕時的戀愛經驗也會影響到後來的婚姻關係。很多夫妻在吵架後都會裝沒事，就會讓事情這樣過去了，但這個傷害和問題會留下來，等待更大的爆發，所以我也準備了一些錯誤的吵架的方式等等。

大家知道諮商心理師在做什麼嗎？諮商其實是用討論的方式來帮助大家釐清和解決問題，念心理學的好處是讓我有更好的覺察，從自我出發會是一個不錯的方式，當你改變時，別人也會一起調整和改變。昨天我的助理得知我今天要來明新講如何和人吵架？當下他就說：「老師你比較擅長惹毛別人」，我很驚訝說怎麼會呢？我的助理說就像你昨天說要訂飯店，也不跟我講要訂什麼飯店，我訂了之後在那邊挑剔啊。所以你們看有時候我們在無心中常常會惹到別人有情緒，自己卻不自知，在婚姻關係中更是如此。所以遇過很多伴侶都是在諮商後才發現原來這問題在對方心中這麼久，因為我們都是從自己出發，所以今天也會跟大家分享。

二、吵架的原因

跟大家分享一下在網路上夫妻的吵架的原因有哪些？如小孩要選什麼國小？誰要倒垃圾？多久要回去看爸媽一次...等等這些小事都可以吵到不可開交，所以看起來好像都是一些微不足道的小事，但都會釀成很大的衝突，那最後怎麼解決呢？我看網路上的分享最後幾乎都是不了了之。所以由此可見，很多夫妻都為了小事吵架，但最後為什麼會變得那麼大，因為最後都變成是情緒的宣洩，通常都藉由吵架來告訴對方我對你很不爽！或是我忍你很久了！或是以前哪件事情我很不爽，所以之前沒有處理好的都會延續到現在。

三、吵架的迷思

對於吵架的迷思？我整理了幾句脾氣好的人不會吵架，我們先定義脾氣好是什麼意思，脾氣好通常有包容度比較大，所以吵架時他會包容對方，但如果壓到底線，他還是會爆炸；另一種脾氣好的人是委屈求全的，怕別人生氣的，所以一再退讓，但這樣的人到最後忍無可忍，反而爆發力更大。還有會吵架的人都不理性，還是那句話，有時候太理性也不是一件好事。接下來的其實我也不想吵架，是對方要吵，一句話一個巴掌拍不響，我們不要被逼到非吵不可的境界，所以我們要防患未然，如果關係已經有點開始不對，就要正視這件事情。但其實如果對方願意跟你吵架，表示他還在乎、他還期待你們的關係，所以是值得開心的事情。真正不願意吵架了，表示你們的關係就結束了，所以很多夫妻關係到了最後越來越沒話講，等到孩子長大後，就離婚分開了。

四、婚姻中的吵架

夫妻之間的問題很常見，需要互相付出和觀察對方的成長，避免因孩子問題而放大矛盾。吵架在婚姻中是免不了的，但要用比較模式的方式溝通、避免被逼到絕境、在關係出現變化時偵測到、以及真正解決問題。吵架也需要注意細節，例如要有健康的睡眠習慣，避免在睡不飽的時候吵架。

（一）夫妻吵架：情緒不自知的危機

婚姻當中不只有親子問題需要處理，但夫妻之間的問題也是很常見的。有時候孩子的問題甚至會放大夫妻原本的矛盾，所以重要的是夫妻之間要互相付出，並且保持觀察對方的成長。吵架在婚姻當中是免不了的，但有時候因為自己的身分讓吵架更容易產生，比如說對方會覺得自己沒有關心到他們。因此，從自我抒發和了解自己的可能性，以及保持觀察對方的成長是很重要的。在夫妻之間的問題中，也會涉及到一些家庭成員如婆婆等的問題，需要妥善處理。

（二）有效吵架：提升關係的機會與挑戰

吵架可以顯示雙方對事情和關係的重視，並且可以讓彼此更加瞭解對方的想法和需求。然而，吵架也需要注意一些細節，例如要有健康的睡眠習慣，避免在睡不飽的時候吵架。在吵架時，要給自己一些時間往後退一步，看看現場狀況，並且注意對方的需求和感受，避免出現價值觀和尊重的差異。此外，吵架也可以讓雙方發現彼此的差異，例如價值觀、生活觀和經濟關係等，需要通過溝通和衡量來解決。

（三）夫妻吵架，如何化解

我們要學會面對吵架，尊重對方的需求和想法，不要忽視對方的感受和意見。要適度放手，尊重對方的休閒方式和自由空間，適當的溝通和改變是重要的。在吵架時，不要談舊帳，專注於解決當下的問題。如果有私密的問題需要解決，可以私下談論。這樣才能避免吵架越積越累，造成更大的爆發。

五、如何掌控情緒，有效溝通

我們如何在情緒穩定的情況下進行溝通，並避免情緒勒索的出現。需在溝通時，先從自己的感受出發，表達自己的想法，同時也要聆聽對方的意見。此外，要注意自己的情緒狀態，避免受到情緒流動的影響。

是壓力還是潛力？心理師帶你聽懂身體訊號

講師：劉家瑜 諮商心理師

時間：111/6/1 8:10-10:00

地點：明明樓 309 空間

一、檢視當前自己的身心狀況

透過簡式心理健康測驗，了解當前自己的身心狀況。以下六項題目，請仔細回想在最近一星期中，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，根據您困擾的程度，每一題給予 0-5 分的分數，越接近 0 分表示越沒有此項困擾，越接近 5 分相反之。六項題目分別為：

- (一) 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒；
- (二) 感覺緊張不安；
- (三) 覺得容易苦惱或動怒；
- (四) 感覺憂鬱、心情低落；
- (五) 覺得比不上別人；
- (六) 有自我了斷的想法。

在完成作答後，結果說明如下：6 分以下在正常範圍，當前生活沒有太令你感到壓力的事，或代表當前生活方式能足夠令你感覺到放鬆。6-9 分屬於輕度壓力，宜做壓力管理、情緒紓解，生活中可能有些迫切的事項需要完成，偶爾感覺到些微的壓力感受，這是創造潛力的最佳區域。10-14 分屬於分數偏高，尋求心理諮商的協助。你生活中可能有著短期或長期的心理精神壓力，緊繃的身體是一項警訊，可以注意自己肩頸是否有過度僵硬的情形。15 分以上為程度嚴重，建議尋求身心科諮詢；焦慮與憂鬱無望可能充斥在每日的生活，透過藥物的協助可以協助你維持健康的作息。

二、情緒和生理的關係

情緒的產生是人對生活經驗的一種自然反應。情緒產生先於認知面與意識面，類似本能反應，幫助當事人處理一些緊急和危險的突發事件。當人若面臨失去親人、遭遇挫敗等重大事件，失落與悲傷的情緒也能指引自己進行安撫、重整何謂最重要的事物，再讓生活繼續前進。在人體生理機制裡的自律神經當中涵蓋著交感神經與副交感神經，影響著我們的心跳、體溫調節、呼吸、消化、流汗等，像是緊張時，身體告訴我們要準備逃跑，交感神經的運作如瞳孔會放大、心跳加快、抑制消化等，而放鬆下來時，副交感神經的運作會使身體鬆下防備，如瞳孔收縮、心跳減慢、促進消化等。而美國精神科醫師 Dan Siegel 提出，當我們每個人都有一個身心容納之窗（Window of Tolerance），當我們處在窗內時，能夠調節自己的情緒和狀態，在容納之窗內，我們會感覺到平靜、踏實、安全，可以說是面對挑戰時的理想自我狀態，能夠讓我們充分發揮能力、運用資源。

三、壓力賀爾蒙

壓力賀爾蒙又稱皮質醇，而當皮質醇愈多，身體愈沒辦法休息，處於亢奮階段，會出現如：睡前特別有精神；難入睡或淺眠；容易分心、焦慮、緊張、記性不好；想吃甜的、容易爆吃、腰圍越來越粗；高血壓、高血糖、消化不良或是女生經期不規則等現象。而壓力與潛力其實就在一線之隔，怎麼樣的壓力下可以讓人更有動力呢？在葉杜二氏法則 Yerkes-Dodson Law 中提及，動機強度和工作效率之間的關係不是一種線性關係，而是呈倒U型曲線的關係，在橫軸為喚醒（心理壓力），縱軸為表現之下，壞的表現伴隨著低喚醒及高喚醒；好的表現伴隨最佳喚醒，也就是說，選擇比自己能力難一點的事物進行，例如：健身時每次比上一次多做一組；從事簡單事物時，盡量給自己一些限制與壓力，例如：時間限制、同儕監督等。

四、減壓 ABC

所謂的減壓 ABC 意指，Awareness 自我覺察、Balance 生活平衡、Connect 與人聯繫。適時可以去觀察環境如何影響自己，檢視壓力源，以依據下列步驟，如：第一步，觀察自己容易因為什麼事心煩；第二步，辨識煩躁情緒意義；第三步，認知的介入，像是賦予新視角或是接受自己的焦慮。亦可嘗試下列幾項紓壓方式，例如：身體感知的瑜伽或是身心靈課程等；建立自己的空間與界線，像是人際界線，避免成為濫好人；提升控制感，像是可以固定每日或每週寫日記；允許失落，接納不完美的自己；滋潤生活，找到能使自己放鬆的行動；因應焦慮，像是蝴蝶式擁抱法及自我安撫等，以及好好睡覺，讓自己的作息規律正常。在社會中，心想事成、安居樂業，以及在心理上心無罣礙，盡可能為自己打造健康的身體與心靈。

新竹地區輔導資源一覽表

醫療機構(精神/身心科)	地址	連絡電話
新竹馬偕紀念醫院	新竹市東區光復路二段 690 號	03-6889595
國軍桃園總醫院新竹分院 (813 醫院)	新竹市北區武陵路 3 號	03-5348181
新中興醫院	新竹市北區興南街 43 號	03-5213163
新竹國泰醫院	新竹市北區中華路二段 678 號	03-5278999
新竹新生醫院	新竹市北區西門街 120 號	03-5222637
臺大醫院新竹分院	新竹市北區經國路一段 442 巷 25 號	03-5326151
中國醫藥大學新竹附設醫院	新竹縣竹北市興隆路一段 199 號	03-5580558
東元綜合醫院	新竹縣竹北市縣政二路 69 號	03-5527000
臺大生醫醫院竹北分院	新竹縣竹北市生醫路一段 2 號	03-6677600
臺大生醫醫院竹東院區	新竹縣竹東鎮至善路 52 號	03-5943248
臺北榮民總醫院新竹分院	新竹縣竹東鎮中豐路一段 81 號	03-5962134
天主教仁慈醫院	新竹縣湖口鄉忠孝路 29 號	03-5993500
培靈關西醫院	新竹縣關西鎮新富里 11 鄰石門 33-1 號	03-5476399
專科診所	地址	連絡電話
林正修診所	新竹市東區新光路 38 號	03-5166746
馬大元診所	新竹市東區光復路一段 544 巷 36 號	03-5794698
平衡身心診所	新竹市東區北大路 92 巷 59 號	03-5320622
親禾身心診所	新竹市東區關新二街 67 號 1-2 樓	03-5771057
能清安欣診所	新竹市東區中央路 214 號	03-5757600
安慎診所(身心科)	新竹市東區中央路 128 號	03-5359779
六竹診所	新竹縣竹北市嘉豐二街一段 48 號	03-5505550
台齡身心診所	新竹縣竹北市文信路 376 號	03-5586857
安立身心診所	新竹縣竹北市莊敬北路 78 號	03-6577622
黃煌富身心診所	新竹縣竹北市自強北路 180 號 1 樓	03-6675754
暖陽身心診所	新竹縣竹北市福興路 661 號	03-5585321
陽光精神科診所	新竹縣竹東鎮東榮路 2 號	03-5942371
瑞安診所	新竹縣竹東鎮中豐路二段 190 號巷 1 號	03-5956630
心理諮商/治療機構(通訊心理諮商更新至 111.6.30)	地址	連絡電話
新竹市社區心理衛生中心	新竹市北區中央路 241 號 12 樓	03-5355276
新竹市生命線心理諮商所	新竹市北區集賢街 3 號	03-5234647
新竹沛智心理治療所	新竹市東區埔頂里慈雲路 105 號 1、2 樓	03-5799969
晴禾心理諮商所	新竹市東區世傑路 23 號 2 樓	03-5770926

椿心理諮商所	新竹市東區中華路二段10巷19號2樓之2	0900643707
若竹心理諮商所	新竹市東區大學路81巷3號2樓	03-5166186
杜華心苑心理諮商所 (通訊心理諮商核准通過)	新竹市東區新光路83號1樓	03-5736178
觀心心理治療所	新竹市東區關新東路159號2F	03-5670642
理心潛能心理諮商所 (通訊心理諮商核准通過)	新竹市東區食品路177巷23號	0933-357785
寬心自在心理諮商所 (通訊心理諮商核准通過)	新竹市北區東大路2段3號(文化中心旁)	03-5426695
雲起心理治療所	新竹市東區自由路67號7樓之2	0978-479875
心璞藝術心理諮商所	新竹縣竹北市光明六路東二段48號	03-6685726
拾光心理諮商所 (通訊心理諮商核准通過)	新竹縣竹北市文信路23號	03-558-3800
心園心理治療所 (通訊心理諮商核准通過)	新竹縣竹北市勝利八街二段111號	03-5506375
沐光心理諮商所 (通訊心理諮商核准通過)	新竹縣竹北市成功十一街150號2樓	03-6578521
穀風心理諮商所 (通訊心理諮商核准通過)	新竹縣竹北市嘉豐五路一段5號2樓	03-6675760
聯合心理諮商所	新竹縣竹北市自強六街38號2樓	0800-001385
益鼎升心理諮商所 (通訊心理諮商核准通過)	新竹縣寶山鄉雙豐二街75號1樓	03- 6220307/093 1421391
理路嵐天心理諮商所	新竹縣寶山鄉雙豐二街25巷6號2樓	0937995975
自殺防治諮詢服務(電話)		連絡電話
衛生福利部安心專線		1925
生命線		1995
張老師		1980
精神衛生諮詢	地址	連絡電話
新竹市家庭教育中心	新竹市北區東大路二段15巷1號2樓	諮詢專線： 412-8185
新竹市東區衛生所	新竹市東區民族路40之2號	03-5236158
新竹市北區衛生所	新竹市北區國華街69號一樓	03-5353969
新竹市香山區衛生所	新竹市香山區牛埔路428號	03-5388109

自殺防治教師篇-全心守護學生心理健康



給教師

自殺防治懶人包

全心守護學生心理健康



教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

親師溝通原則一把罩

怎麼說?



懂家長，也讓他們懂你
提供給家長的訊息要是可讀性高的，字詞用語要符合家長的背景。



提供正面及正確的訊息
與家長聯繫時，盡量先提供10個孩子正面的訊息，再切入今天討論的重點。



開放式問句進行
不急於一時就把所有狀況全部表露出，試著用開放式問句，如：孩子最近在家表現如何呢？

怎麼做?



同理心嶄露
避免與家長爭論，讓家長理解你對孩子關注，在不同情況之下，滾動式修正自己作法。



**共同討論解決辦法
提供資源**
親師一同討論解決的辦法，並提供適切的校內外資源。

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

建立與家庭的連結

3C精神

良好溝通 Communication

理解家庭特殊性及困境，營造融洽感，彼此溝通需求。

建立信任關係 Connection

與家長建立信任感，真誠地關懷家長與學生。

關懷 Care

保有同理心與利他精神，適度接納家長的想法。

我的學生怎麼了？

你觀察到你的學生
持續一段時間出現……



悲傷的情緒

較少社交互動

開始談論自我傷害及死亡的內容

自我傷害的行為

情緒易怒或突然爆發

造成傷害的失控行為

飲食習慣改變

難以入睡或睡眠障礙

經常頭痛或胃痛

學習成績有急遽的變化

開始有逃學或缺課情形

當學生出現這些症狀，都要特別的注意，給予關懷、陪伴與傾聽

老師請您幫幫忙我

當學生出現心理健康的高危險症狀時，老師可以做些什麼？

主動關懷、傾聽與陪伴

主動關懷孩子，給予陪伴並積極傾聽，善用溫和眼神、拍肩、語速緩和等肢體語言。

擴大高風險孩子的支持系統

學生的同儕亦是守門人之一，鼓勵同學的陪伴與監督，陪伴個案度過難關。

與家長溝通並轉介專業資源

必要時連繫家長，了解孩子在家狀況，也適時叮囑家長注意孩子的變化，必要時給予轉介

持續追蹤與評估

持續追蹤學生心理變化，並且提供密切諮商，維持與相關人員(家長、各科老師、校安人員等)的聯繫。

自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

慢性歷程

學生處在
外在環境
內在身心
長期負面影響



急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使學生倍感壓力
造成情緒上的波動

青少年自殺3大主因



憂鬱症狀 41.3%



感情因素 30.2%



家庭因素 20.9%

但自殺並非單一因素所造成
常為各種原因加總，而造成憾事發生！

自殺行為的高風險族群

一般性危險因子

曾經試圖自殺/自傷
面臨重大的失落
藥物濫用
家庭缺乏凝聚力
兒童受虐
家庭有精神病史



性別

女性自殺企圖者較多
男性自殺死亡者較多



自殺行為的高風險族群

性傾向/性別認同

同性戀者自殺的比率
約為異性戀的2至6倍



較缺乏社會支持
社會的排斥
孤立的感覺
出櫃的壓力

特殊教育需求學生

學生學業成就被賦予**高度期望**或**無法滿足基本要求者**，與日後罹患憂鬱症及**自殺意念**有高度相關。



學業成就等於個人價值
不合理的社會期望
父母不切實際的要求
完美主義



青少年自殺警訊

FACT

感覺 Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動或事件 Action or Events

- 藥酒濫用
- 說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變 Change

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆 Threats

言語 - 「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖

教師守門人三步驟- 1問

學生有危險了，我可以怎麼會做？

一問
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

了解學生的狀況，不責備
多與孩子談心，傾聽他的現況
不要打斷及批判他
必要時與家長聯繫

怎麼說？

最近是不是不快樂？
會不會覺得一覺不醒也沒關係？
會不會覺得活著沒意義、沒有人在乎？

教師守門人三步驟- 2應

學生有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應
「適當回應孩子的問題、
提供支持陪伴」



怎麼做？

提供持續的支持、陪伴與聆聽；
回應過程中保持平靜、開放、關心、接納，
且不帶批判的態度

怎麼說？

關懷近一週心情溫度：
「最近睡眠？緊張不安？容易生氣?...」
與他討論目前生活重心與目標為何？
有沒有可以令他積極投入的事物或方向？

教師守門人三步驟- 3轉介

學生的心情持續發燒，我該怎麼辦？

三轉介
「尋求適當資源的協助
並持續關懷孩子的進展」



怎麼做？

若學生的問題仍無法緩解，且超乎自己的能力範圍，則尋求專業的協助，有效連結校內外專業資源

怎麼說？

若孩子抗拒就醫，可以跟他們說：
「我可以陪你去看看，有問題我們一起解決」
「有任何狀況都可以跟我說，你並不孤單」



心情溫度計

教師可以透過心情溫度計，和學生聊聊心情溫度近況，了解學生是否有任何生活困境造成心理困擾，並給予適當的關懷及支持，共尋解方。

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。



校園守護心理健康好幫手~~

QR碼掃我!

心情溫度計也有APP喔!

立即免費下載~



1. 紀錄心理困擾程度變化



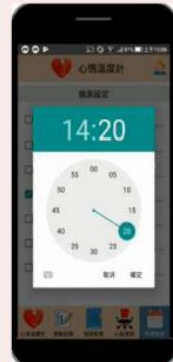
2. 免費心理衛生電子書/影音



3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



教育部 臺灣大學

老師還可以做什麼?

強化青少年心理健康

- ✓ 培養應對、問題解決能力
- ✓ 以聆聽取代持續施壓
- ✓ 引導情緒覺察，找尋抒發或因應方法
- ✓ 認識遇到困難時的求助管道

老師與家長合作 關心孩子狀況

當學生有任何狀況時，第一時間除了關心、傾聽孩子的心聲之外，也要嘗試與家長溝通，關心學生在家的



教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區



搜尋：1.「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2.自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！

附錄

111 學年度諮商輔導暨職涯發展中心各項輔導活動推行概況

111 學年度第一學期					
教師輔導講座					
場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	自殺防治 大學生自殺與自傷行為之探究與因應 111/08/18(四) 13:30-15:30 線上 TEAMS 進行	更了解自殺防治守門人的重要概念、如何辨識自殺高風險的徵兆及可運用的資源與因應策略。	9 成 5 以上的參與人員感到能加深對自殺防治守門人的概念，以及了解可以如何辨識與因應高風險學生的需要。	因線上辦理，講師的設備與網路可在測試時再次確認，包含網速、影片播放、要連結的網站等，避免當天活動因設備狀況影響活動進行。	全校教師 /227 人
2	解碼數位性別暴力 111/9/21(三)13:20-15:00 明明樓 AI 教室	如何使用網路防止自己受到侵害，避開網路性別暴力和危險，做一個聰明使用者。	8 成 9 以上的參與人員對數位性別暴力有更多的認識和防範。	建議能多一點實際案例的分享和數位的操作，讓我們更能感同身受。	全校教師 /57 人
3	『泛自閉症學生的溝通、輔導與班級經營策略』 111/09/29 (四) 13:00-15:00 線上 teams 進行	學習如何在教學中，提升與泛自閉症學生的關係建立與提升情境調適能力，提升泛自閉症學生的融合，並達到有效的班級經營策略。	有 9 成的參與人員表示從老師分享的互動案例中，認識其行為的背後可能忽略到這些自閉症學生所要表現的動機。	1.線上 teams 研習，有時會因為網路訊號關係，講師聲音會變小聲，畫面比較慢。 2.軟體選擇部分學生建議用 google meet，不然有些人會看不到聊天按鈕。	全校教師 /119 人
4	「來張走出憂谷的地圖」 111/10/12(三)13:20-15:00 明明樓 AI 教室	面對憂鬱情緒，我們也能為自繪製一張地圖，幫助自己走出生命的憂谷。	8 成 8 以上的參與人員對如何回應憂鬱症獲得更多的技巧和能力。	建議可帶入實際操作練習，讓老師們能更熟悉回應憂鬱症的技巧。	全校教師 /50 人
5	自殺防治 成為學生的心靈捕手 111/10/19(三) 13:20-15:00 明明樓 AI 創客教室	師生短暫相聚，成為彼此生命某一刻的相會、支持者，學習成為守門人的知識、態度與互動技巧。	9 成以上的參與人員表示能加深對自殺防治守門人的概念與知識，以及了解可以如何辨識與運用策略協助身邊需要關心的人。	教師到場人數與教室空間、媒材擺設可以做些調整，以利上課空間與活動進行時能較為從容。	全校教師 /47 人
6	「岔路：愛·吵架」 111/10/25(二)13:20-15:00	吵架也可以表達真實的感受與想法，如何在面對親密的	8 成 9 以上的參與人員對如何在親密關係中安心溝通有更進一步的理	分享內容稍嫌太淺，可再多分享親密關係中衝突和好的心理作	全校教師

	宗山樓 2F 會議室	人，也能有效溝通而不會傷害到愛。	解。	用或機轉。	/28 人
7	特教知能研習 談身障畢業生的職涯發展，為未來而教—身障學生畢業後都去哪兒了？ 111/11/23(三)13:20-15:00	針對身心障礙學生畢業後的求職困境，分享可行的解決方式及能運用的相關資源，讓老師能在學生未來的就業路上，助他一臂之力。	九成以上的參與人員認為可以增進對身心障礙學生職涯發展的瞭解，提升自己輔導身障生就業的能力與信心。	因與另一個教師輔導知能講座同時辦理，老師表示很可惜只能二擇一，因講座安排需尊重講師方便的時間，但未來爭取在可能範圍內儘量將講座時間錯開。	全校教職員/38 人
8	「動心起念出發吧」 111/11/23(三)13:20-15:00 明明樓 AI 教室	藉由動物牌卡隱喻投射內心，進而調節情緒，引發正念。	約 8 成的參與人員反應確實能透過牌卡體驗，投射練習引發正念。	有老師覺得講師分享體驗的帶領和引導內容過淺，且較空泛，建議情緒分類和命名時可以給參考詞彙。	全校教職員 20 人
9	性平教育 這真的不算愛-從跟蹤騷擾法看情感教育 111/11/30(三)13:20-15:00 明明樓 AI 應用教室	跟騷法與導致相關情感議題講授及實務經驗分享	九成五以上的參與人員表示，透過講師的講授和實務經驗分享，了解跟騷法的類型與刑責；透過依附理論觀點，對於輔導學生有實質上的幫助。	由於參加的人數較多，AI 教室的桌椅必須挪動，建議後續辦理教師場時使用大一點的空間。	全校教職員 41 人
10	《你需要的是休息，而不是放棄》讀書會 111/11/24(四) 13:20-16:00 明明樓 AI 創客教室	藉由導讀《你需要的是休息，而不是放棄 / 親子天下出版》這本書，講師分享自身經驗，並針對提問，相互交流與討論。	9 成以上的參與人員感覺到收穫，對與心理學的相關資訊更為了解。	研習內容豐富多元，因受限時間因素，使得很多心理學的概念無法一一說明清楚，練習的部分也能再多一些時間。	全校教職員 18 人
教師體驗工作坊					
場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	生命的焦距 111/10/4(二)13:20-15:00 明明樓 AI 教室	凝視神態、生活的樣貌與生今角度在鏡頭的捕捉與呈現下,引領我們體驗萬物所帶來的驚艷和對生命的珍惜。	9 成以上的參與人員對於學習運用鏡頭看見不同生命的視野和運用構圖讓影響更活潑有豐富的收穫。	講師帶入生命省思的部分較少，但收穫很豐盛。	全校教師 /30 人

2	創造自己療癒花園 -微景觀生態瓶 111/10/5(三)13:20-15:00 明明樓 AI 教室	在手作水生苔癭的綠林世界中,找到療育與呵護自己的內在力量。	9 成 2 以上的參與人員對手作生態瓶工作坊體驗感到非常滿意,對成品也很喜愛。	水生苔蘚植物照顧不易,除了陽光之外,老師可以在手作時多傳授一些照顧秘訣。	全校教師 /28 人
3	打造天然防禦力 -護膚乳與薰衣草精油酒精 111/10/13(四)13:20-15:00 明明樓 AI 教室	手作體驗純天然「護膚乳」和「薰衣草精油酒精」舒緩緊繃神經,貼身的照顧呵護自己。	9 成 3 以上參與人員對護膚乳和精油酒精的製作過程與氛圍感到療癒。	精油酒精味道十分怡人,但在配方比例上老師可以再多說明一點。	全校教師 /26 人
4	樂嚐酒酒：品味葡萄酒的世界 111/10/18(二)13:20-15:00 保齡球館 2F 飲務教室	體驗葡萄酒帶來的樂趣,從體驗品酒禮儀開始,享受葡萄酒所帶來的迷人放鬆世界。	9 成 2 以上參與人員對講師講解和透過體驗品嚐感到滿意。	講師講述很多酒標辨識、酒莊,都是比較難以感同身受的,建議這部分可減少一點。	全校教師 /21 人
5	拒絕傷害保護自己 -醫護防身術 111/10/27(四)13:20-15:00 大舞蹈教室	處理校園危機事件的程中,如何在「自保」的前提下協助學生,學習面對校園暴力事件時具備保護自己的能力並讓自己安全。	9 成以上的參與人員對醫護防身術有更多的認識,透過實作也更有真實感。	希望老師可以再多講些真實案例,讓我們可以有心理預備可能遇到的暴力狀況。	全校教師 /20 人
6	「和諧粉彩」藝術中彩繪 療癒人心 111/11/17(四)13:20-16:00 明明樓 AI 教室	短暫的自我時光、放下「老師」身分衣裳,在指尖紛彩藝術中體驗眼到、手到、心到的療癒時刻	9 成 5 以上的參與人員感到能從中體會到專注於當下的舒壓並整理自己的內在狀態,使大腦休息片刻。	在彩繪工具上的擺設可以在事前先擺設好,協助學員在課堂中能專注於老師的示範,在繪畫中能更順暢進行。	全校教師 /22 人
學生心理講座					
場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象 /人數
1	【軟能力認證 B-2-12】 自殺防治 成為關懷種子員的攻略守則 111/10/05 (三) 13:10-15:00 宗山樓二樓 大會議室	增進學生同儕關懷技巧與危機辨識能力。了解校內心理健康資源及求助、轉借管道。	9 成以上的參與學生感到能加深對自殺防治守門人的概念與知識,以及了解可以如何辨識與運用策略協助身邊需要關心的人。	講師因健康因素,無法前往現場,因此轉變為線上進行,少了些面對面互動、討論與實際演練的機會。	全校學生 /35 人
2	【軟能力認證 B-2-12】 自殺防治 黑夜裡的微光-談自我照顧與情緒因應 111/10/26 (三) 13:10-15:00	增進學生對自我身心狀態的覺察,瞭解面對挫折、負面經驗時能夠如何調適壓力和情緒。	9 成以上的參與學生感到能加深對自殺防治守門人的概念與知識,並了解自我照顧與情緒因應的重要性及增加自己可實際運用的方法。	有些學生姍姍來遲,影響講座進行,建議下次講座可再次提醒並告知學員參與講座的原則,若違反則不給予認證等。	全校學生 /26 人

	宗山樓二樓 大會議室				
3	【軟能力認證 B-2-12】 學習輔導 速讀與超速學習力 111/10/05(三)13:10-15:00 明明樓 AI 創客教室	透過學習金字塔重新奠定學習基礎方式，並藉英國托尼伯贊速讀法帶領學生重新建構與領略閱讀心法、技法等綜合運用。	9 成學生表示透過講座能協助瞭解速讀的技巧與抓取重點的方法，提升大腦學習機能與效率。	有行前提醒參與學生自備一本書來體驗，實際帶書前來的學生只有 2-3 位，建議承辦人可以自備幾本現場使用。	全校學生 /25 人
4	【軟能力認證 B-2-12】 學習輔導 自我知識管理學習力 111/10/12(三)13:10-15:00 明明樓 AI 創客教室	講述知識管理的定義，執行時的流程與三種方，在學習當中如何實際應用，提供有效的知識分類方法。	9 成學生表示透過講座能協助瞭解管理的思維、找資料的能力及運用技巧提升注意力，擴大舒適圈替代跳脫舒適圈。	講師授課風格互動多，能引導學生更投入其中，透過影片分享，使學生能有所思維啟發，進而使其對學習有更多元的方式與心態。	全校學生 /20 人
5	【軟能力認證 B-2-12】 學習輔導 曼陀羅思維筆記術 111/10/19(三)13:10-15:00 明明樓 AI 應用教室	從介紹曼陀羅思維開始，教授各領域運用之曼陀羅套版，以培養各領域解決問題能力與全面思維力。	9 成學生表示透過講座能協助利用曼陀羅思維來規畫目標及清楚的執行方向。	講座內容實用，講師授課風格精采有活力，實際操作與即時回饋，對學生的幫助大，參與學生期待能多邀請該位講師講授學習相關課程。	全校學生 /12 人
6	【軟能力認證 B-2-12】 學習輔導 高效時間管理 111/11/02(三)13:10-15:00 明明樓 AI 創客教室	討論如何做好時間管理的干擾排除、建立時間管理的重要性排序以及強化時間管理的小技巧。	9 成學生表示透過講座能協助瞭解事情做輕重緩急的分類、以及建立時間管理的簡單小技巧，以及排除干擾的因素。	講師提供學生正確時間管理概念以及隨手可使用的技巧，與學生互動高，使學生參與度提升，對學生有相當大的幫助。	全校學生 /19 人
7	【軟能力認證 B-2-12】 面對情緒風暴，給自己一個優雅的轉身 111/11/09(三)13:10-15:00 宗山樓 2 樓大會議室	分享面對壓力、負面情緒的原則和方式，可以如何照顧自己的身心狀態。	8 成 5 以上參與學生了解身心壓力的徵兆與負面情緒調節的策略。	學生對於放鬆體驗的活動普遍反應很好，未來或許可再邀請講師前來帶領像是憂鬱、無力等特定情緒主題探索的工作坊。	全校學生 /22 人
8	【軟能力認證 B-2-12】 學習輔導 打造個人品牌思維力 111/11/11(五)13:10-15:00 明明樓 AI 創客教室	講述品牌的思維與價值，以及如何運用個人品牌的架構做經驗知識整理與問題解決，學習建立個人品牌以作為知識複利。	9 成學生表示透過講座能瞭解品牌核心的重要性，透過思考品牌的價值與影響力，引導學生從自身品牌開始建立，進而運用在學業及工作當中。	講師演講風格生動、有趣，參與學生課堂中鮮少低頭划手機，皆認真的傾聽講師分享以及即時與講師對話分享，未來可再邀請該位講師分享其他主題。	全校學生 /18 人

9	<p>【軟能力認證 B-2-12】 學習輔導 拖拖拉拉向前走! 111/11/23(三)13:10-15:00 明明樓 AI 創客教室</p>	<p>討論拖延者的心理狀態與形成因素，引導覺察拖延所帶來的好處和影響，學習與拖延相處的方法。</p>	<p>9 成學生表示透過講座能了解拖延症狀的內在心理衝突，並透過聆聽他人拖延到自律的故事，提升學生想改善拖延的動機以及用正向眼光看待拖延。</p>	<p>講師透過自身拖延經驗分享，啟發學生思考連結自身經驗，高度提升學生專注力與參與力，建議未來可尋找以生命經驗分享、與學生互動多的講師。</p>	<p>全校學生 /23 人</p>
10	<p>【軟能力認證 B-2-12】 特教知能研習 談身障畢業生就業路，為未來而學—畢業後學長姐都去哪兒了? 111/11/23(三)15:10-16:30</p>	<p>藉由案例分享的方式，增進學生對職涯發展及身障生畢業流向之了解，激勵學生思考自己未來的方向，做好求職準備。</p>	<p>8 成 7 以上的學生對講座表示具啟發性，可提升學習興趣，並激發思考。</p>	<p>參與講座的一般生人數多於身障生，未來應加強宣導，鼓勵身障生踴躍參加。</p>	<p>全校學生 /21 人</p>
11	<p>【軟能力認證 B-2-5】 性平教育 從我到我們—談親密關係溝通、恐怖情人與跟騷法 111/12/7(三) 13:10-15:00 明明樓 AI 應用教室</p>	<p>透過講座的分享，如何在親密關係中流暢地溝通、分辨恐怖情人及瞭解今年剛上路的跟騷法如何影響著我們的生活。</p>	<p>9 成以上學生表示，透過講師的講授和實務經驗分享，對跟騷法有全面的了解和認識，並且更懂得人際界限的拿捏與處理。</p>	<p>跟騷法有關法律的內容較生硬，學生較難體會，建議以後多運用與學生相關的例子做說明，以增加學生重視跟騷法與自身的相關性。</p>	<p>全校學生 33 人</p>
12	<p>【軟能力認證 B-2-12】 來張走出憂谷的地圖 111/10/19(三)13:10-15:30 宗山樓 2 樓 大會議室</p>	<p>透過講者的專業實務經驗分享憂鬱的自我評估和「自我療癒」。</p>	<p>9 成以上的參與學生表示能幫助自己更了解憂鬱症，也學習到如何辨識憂鬱的相關症狀，以利進行後續的自我照顧與求助。</p>	<p>參與學生對於憂鬱症有更深入的了解，期待未來能再辦理類似議題型態的講座。</p>	<p>全校學生 /11 人</p>
13	<p>【軟能力認證 B-2-12】 岔路：愛·吵架 111/10/25(二)15:10-17:30 宗山樓 2 樓 大會議室</p>	<p>吵架也可以表達真實的感受與想法，如何在面對親密的人，即使情緒不佳，也能有效溝通而不會傷害到愛。</p>	<p>雖然報名的同學僅少數有來參加，但因此讓參與學生與講者充分進行討論、互動，能協助生活中正遭遇「岔路」的學生來說，是指引的明確方向。</p>	<p>講座辦理時間為星期二，有部分學生反應對此議題有興趣，但該時間要上課，建議未來辦理講座仍以星期三較佳。</p>	<p>全校學生 /4 人</p>
14	<p>【軟能力認證 B-2-12】 動心起念出發吧 111/11/23(三)15:10-17:30 智慧科技館 1 樓 AI 應用教室</p>	<p>利用「動物情緒療癒卡」，從動物隱喻投射內心剖析情緒來由、釐清所欲所惡而安撫自我，進而調節情緒，引發正念，實現自己</p>	<p>雖然參加人數較少，但因為本活動旨在情緒解析，所以講師可以更加細緻的引導學生覺察個人的情緒，並針對負向情緒、悲觀意念進行梳理與詮釋，找到讓自我</p>	<p>學生反應下午 3 點辦理此一活動，此時段不利於安排行程，建議日後可調整時間。</p>	<p>全校學生 4 人</p>

		理想的生命樣態。	能稍加安適的位置。		
學生職涯講座					
場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	瘟疫危機-談職場領導與合作協調力 111/9/14(三)13:00-15:00 宗山樓2樓諮商大會議室	透過測驗找到專屬天賦來妥善發揮，並透過團隊合作的方式，從四大疫情病毒的深淵裡解救，體驗領導合作協調力。	約9成2的學生透過講座能瞭解人際關係建立關鍵四階段並透過信任來建立ABCD法則。	講師藉由一開始的牌卡遊戲帶入玩家體驗去瞭解團隊合作的重要性，部份同學比較晚入場無法完整體驗整個過程，建議可再次邀請。	全校學生 /38人
2	讓你成為時間管理大師-桌遊體驗 111/9/14(三)15:00-17:00 宗山樓2樓諮商大會議室	透過桌遊了解目標與時間重要性，進而對於自己的生涯有所規劃。	約9成1的學生透過講座的分享，瞭解成功人士的七大價值，目標管理與職場運用。	講座內容生動豐富，搭配桌遊情境與學生互動、多元素材來讓學生更容易進入主題，很充實，建議可再次邀請。	全校學生 /36人
3	運動休閒出路與職涯發展 111/9/27(二)10:00-12:00 運管系1樓多媒體教室	念運動休閒管理系的學生除了做國手，畢業能幹嘛？透過老師的觀察與觀察現有產業的經營生態，帶給學生不一樣的視野。	9成以上的學生認為講座內容透過老師的觀察現有運動產業的經營生態，能帶給他們不一樣的視野。	講師帶來的演講內容生動豐富，從其雙重身份(運動教練兼營養師)的專業，更能說服如何有效運動，建議下次可邀請帶來更專業的運動營養課程。	運管系學生 /46人
4	【軟能力認證 B-2-13】九宮格幸福百日計畫 111/10/19(三)13:00-15:00 賈桃樂明新分館	運用曼陀羅九宮格思考法，做好未來人生目標管理，打造專屬個人幸福行動計畫。	9成以上學生透過課程認識曼陀羅九宮格思考法，願意試著運用方法來規畫自己的生活、課業與其它生活。	少部分學生晚進場館未能即時參與小組討論，未來可先與講師確認分組的規劃，讓後參與的同學能有分組上的調整或其它彈性安排。	全校學生 /17人
5	【軟能力認證 B-2-13】學習賦能與建立自信 111/10/19(三)15:00-17:00 賈桃樂明新分館	透過職能盤點卡盤點優弱勢能力，再加上學習策略卡具體規劃增能方案，進而有效提升賦能、建立自信。	9成以上的學生透過職能盤點卡檢視自己的優弱勢能力，並在講師的鼓勵之下在小組進行當中勇於發言表達自己的想法與感受。	少部分學生在分組進行中顯稍被動與安靜，未來可針對分組方式先與講師進行溝通並調整帶領，讓參與的成員不受分組影響亦能順利進行。	全校學生 /17人
6	【軟能力認證 B-2-13】活出不煩，做自己情緒的聰明人 111/10/26(三)15:00-17:00	學會適時為自己療傷，提升對生命與工作的韌性，學習自我探索並重拾內	9成以上同學透過課程練習感受自己的情緒變化並思考如何找到方法接住自己的情緒，並從	課程進行中需要分組討論，少數同學較為安靜、害羞或不善於表達，會有落單的狀	全校學生 /32

	宗山樓 2 樓大會議室	心的平靜，從興趣到專業，工作時不再心累。	中探索與認識自己。	況，未來可與講師先行確認課程進行方式，並協助分組，以增加學生參與活動的積極度。	人
7	【軟能力認證 B-2-13】 不要再寫一份說不出口的履歷 111/11/9(三)13:00-15:00 賈桃樂明新分館	拋棄從學校時養成的那套剪剪貼貼的報告作法，學習如何把網路上說的套用到自己身上，完成一份屬於自己的履歷。	8 成 5 以上學生透過課程願意開始練習撰寫履歷，並檢視自己的優勢項目成為自己履歷展現的亮點。	參與學生為全校學生，未來擬規劃履歷自傳課程設定為大三或大四或參與職場實習的學生，透過實戰撰寫履歷與逐一檢視修正亦能增加	全校學生 17 人
8	【軟能力認證 B-2-13】 打動人心的高效溝通術 111/11/9(三)15:00-17:00 賈桃樂明新分館	了解阻礙溝通的三個關鍵要點，掌握有效的溝通步驟，想要精準的維持好關係帶領你必須要掌握到手的溝通技巧。	9 成以上學生能透過講師分享影片辨識對話當中所要傳達與正確接受到語言、文字資訊。	建議未來可再思考以溝通練習的內容加以安排規劃。	全校學生 18 人
9	【軟能力認證 B-2-13】 斜槓我的人生 111/11/16(三)15:00-17:00 宗山樓 2 樓大會議室	本講座透過老師帶領，協助同學自我探索，學習運用自身專業和才能，經營多職人生。	9 成以上學生認識斜槓的定義，從認識自己與探索興趣當中發展多元職業類別。	未來可再針對各類型講題提供更為具體的工作與商業模式，讓即將踏進職場的新鮮人能有更多元的職涯選擇性。	全校學生 14 人
10	【軟能力認證 B-2-13】 職場面試穿搭大全 111/11/23(三)13:00-15:00 宗山樓 2 樓大會議室	認識 10 大面試穿搭法則與禁忌；面試服裝上的選色技巧，學習穿搭服裝的原則，讓面試加分。	當天參與人數雖少，但能從參與的成員逐一分享各科系未來的職業工作角色所需配搭的服裝與妝容，加深多元職類的認識。	因礙於時間有限，僅由講師介紹基本彩妝的內容及如何運用，未能以分小組方式進行妝容練習，建議可再規劃課程內容與增加實地練習的機會。	全校學生 13 人
11	【軟能力認證 B-2-13】 職場禮儀，要從別人看不見的地方練習！ 111/11/23(三)15:00-17:00 宗山樓 2 樓大會議室	認識職場禮儀，並學習讓你在職場發光的職場應對技巧以及練習從小著眼的刻意練習方式。	當天參與人數雖少，講師以各種職場情境角色扮演方式讓學生模擬其中，嘗試以第三者的角色去辨識職場上常見的 NG 行為，避開職場的地雷區。	整場講座互動關係良好，未來可再規劃與邀請授職場議題等相關講座。	全校學生 12 人

競賽、體驗活動

場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	「遠距教學的迫降」徵文活動	徵求學生分享在疫情期間，學校上課	能從學生角度瞭解遠距教學後的經驗，發現學	透過校園各處張貼海報、誠品禮券、進班	全校學生

	111/09/21-111/10/21 線上徵文	方式從實體授課轉換成遠距教學，在學習上受到什麼影響，以及此經驗對自己產生的新覺察與發現。	生對自我學習品質的期待、自我約束力、交通便利性與遠距教學方式之相關因人而異，但大部分學生仍希望能夠實體授課，包含問答即時、實際人際互動的溫度交流等因素。	宣導吸引學生投稿，這次主題發揮性高，扣緊疫情下的遠距教學議題，藉此瞭解學生的心聲。	/98 人
2	【軟能力認證 B-3-6】 「無人知曉的日子」心理衛生週 111/10/25(二)-10/27(四)12:00-14:00 明光樓 1 樓廣場、賈桃樂明新分館	透過趣味闖關活動，傳達自殺防治相關概念，包含身心狀態檢測、同儕關懷、危機辨識與心理資源認識。	9 成以上的學生表示闖關活動很有趣，也更了解憂鬱、自殺相關議題，並且反思個人的生命意義。	擺攤其中一個關卡體驗時間較長，導致人潮擁塞，該關卡可多準備幾份材料給學生能同時進行。	全校學生 /142 人
3	【軟能力認證 B-2-3】 「遇見美好的自己」徵文活動 111/10/17-111/11/11 線上徵文	透過文字的描述方式讓別人來認識自己，依據個人的實際經歷與成長背景過程，模擬一份求職履歷表以及所需撰寫自傳內容。	8 成以上學生表示透過撰寫自傳方式能認識到自己，也能檢視自己的成長背景與思考未來自己想朝向的生涯方向。	因徵文宣傳不足，導致參與人數不盡理想，未來可在校園內公布欄位或學生常聚集的場域當中張貼海報訊息，吸引學生能主動報名參加。	全校學生 /31 人
4	「賈桃樂明新分館-導覽體驗」 111/10-111/12 每週三 12:00-13:00 賈桃樂明新分館(明光樓 1 樓)	帶領大家來逐一體驗賈桃樂分館的設施設備，學習面試技巧、認識自己的九型人格特質。	9 成以上同學表示館內設施設備新穎、氛圍非常明亮舒適，透人臉辨識能測試自己的人格特質與適合職場角色感到新鮮有趣。	持續於班級輔導、系導師相關公開活動中進行宣傳，增加場館的曝光程度。	全校學生 /78 人

學生工作坊

場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象 /人數
1	【軟能力認證 B-3-7】 與情緒共舞~馬賽克拼貼杯墊工作坊 111/10/14(五) 13:10-16:00 宗山樓 2 樓大會議室	帶領學生馬賽克拼貼過程中，覺察自身情緒，將內在狀態轉化並呈現於創作。	9 成以上參與學生創作的過程中能更貼近自己，也更了解自己最近的心情。	因活動性質，事前材料準備較為繁複，可多預留一點時間場佈和場復。	全校學生 /11 人
2	【軟能力認證 B-2-5】 性平教育 解碼數位性別暴力-怪獸解體公司桌遊 111/11/09(三)13:00-16:00 明明樓 AI 創客教室	運用邊邊女力協會設計之怪獸解體公司桌遊進行數位性別暴力的概念講解。	9 成 5 以上的學生表示，透過桌遊的方式及講師 PPT 講授，能夠清楚認識數位性別暴力的知識，以及如何防治數位性別暴力的發生，保護自己也保護他人。	運用桌遊的方式講授課程，有趣且容易理解，課程中學生的投入和專注力提高許多，未來辦理活動能以此方向做為參考。	全校學生 7 人

3	【軟能力認證 B-3-7】 守護愛從「小」練習工作坊 111/11/30(三)13:10-16:30 宗山樓 2 樓 大會議室	本工作坊練習從一個「簡單純粹的關係」展開，透過與小動物的關係連結，練習愛與守護。	9 成以上學生能透過活動練習愛與守護，進而延伸建立正向關係連結，發展與他人的良好互動。	活動當日助理講師胖醬似乎仍因為覺得人多，而有些焦躁，在進行互動時學生會需要更多的耐心，其實這樣臨場的意外反而能呈現最真實的互動樣態。	全校學生 15 人
4	【軟能力認證 B-3-7】 「牌」出你專屬的職涯未來工作坊 111/11/30(三)13:00-16:00 賈桃樂明新分館(明光樓一樓)	透過職涯牌卡學習如何有效規劃並展現職涯性格優勢，協助個人職涯目標規劃。	9 成以上學生表示透過牌卡工作坊認識自己的興趣與未來想朝向的職涯方向，提前規劃做好準備。	講師說明方式清晰，現場學生能立即反應牌卡解析的問題及回饋，未來能再規畫此類活動，讓未接觸的學生能有機會體驗。	全校學生 15 人
5	【軟能力認證 B-3-7】 馬雅&精油香氣調頻，我看見自己工作坊 111/12/14(三)13:00-16:00 賈桃樂明新分館(明光樓一樓)	透過精油香氛，開啟大家感官的連結，調整自己的頻率，讓一切回歸最純粹的直覺感受，重新審視與詮釋對環境的認知。	8 成以上的學生表示透過講師的帶領，找到自己與家族印記與了解自己有哪些特質，並透過精油香氛調配成自己專屬的能量膏，練習從生活細節上增強自己的正向能量。	當天活動系統報名顯示為額滿，但仍有學生報名後未到的情形，未來將視報名情形預留 2-3 位候補名單，待釋出名額後由候補同學得以參加。	全校學生 24 人

【軟能力認證 B-3-7】學生成長團體

場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象 /人數
1	【軟能力認證 B-3-7】 人際溝通自我探索團體 111/11/7~12/12(一)18:00-20:00 宗山樓 2 樓諮商中心內團體諮室	此團體協助成員覺察自己的溝通方式，探索自身的特質。讓成員建立適合自己的人際互動模式。	未辦理	因人數不足故不能舉辦該團體，所以預計未來設計團體會以此學校學生的興趣出發，設計更讓學生感興趣的團體，例如：愛情團體，能夠促進學生的參與動機。	全校學生 0 人
2	【軟能力認證 B-3-7】 我們一起浪跡「生涯」 111/11/8~12/13(二)18:00-20:00 宗山樓 2 樓諮商中心內團體諮室	透過團體協助成員探索個人的價值觀，並覺察自身對於生涯的目標與期待，並鼓勵成員進行生涯探索行動，並在行動後，協助成員反思與覺察。	本次團體整體滿意度達 9 成，參與成員普遍對於整體團體設計、流程、個人體驗上給予相對優良的評價與肯定。另對生涯概念、生涯困境、個人優勢與生涯行動與實踐上都有充足的學習與體會。	預計未來設計團體會以此學校學生的興趣出發，設計更讓學生感興趣的團體，例如：愛情團體，能夠促進學生的參與動機及參與人數。	全校學生 4 人

【軟能力認證 B-2-10】學生心理測驗

場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	團體心理測驗 1 我的人生量表 111/9/21(三) 13:10-15:00 宗山樓 2 樓大會議室	藉由測驗了解個人正負向人生價值，並篩選具有自我傷害傾向的學生，減少自殺的產生。	8 成以上學生能了解測驗結果的意義，並能夠對於自己個性的優勢與劣勢亦能掌握。	日後能清楚說明計分原則，並能協助確認，以避免錯誤分析。	全校學生 /21 人
2	團體心理測驗 2 多元智能量表(丙式) 111/10/04(二)13:10-15:00 宗山樓 2 樓大會議室	藉由測驗了解個人的優勢特質和弱勢特質，幫助個人在學習活動和生涯發展上作自我探索和適切規劃。	8 成以上學生對自我的狀態、學習活動的自我探索上有更多的了解，亦能從不同面向瞭解對自我的個人特質。	在報名系統上，周二下午活動的學生報名參加人數較少，或許可再評估測驗活動的舉辦時間	全校學生 /5 人
3	團體心理測驗 2 我的人生量表 111/11/29(二)13:10-15:00 宗山樓 2 樓大會議室	藉由測驗了解個人正負向人生價值，並篩選具有自我傷害傾向的學生，減少自殺的產生。	8 成以上學生能了解測驗結果的意義，並能夠對於自己個性的優勢與劣勢亦能掌握。	日後能清楚說明計分原則，並能協助確認，以避免錯誤分析。	全校學生 /6 人
4	團體心理測驗 4 多元智能量表(丙式) 111/12/21(三) 13:10-15:00 宗山樓 2 樓大會議室	藉由測驗了解個人的優勢特質和弱勢特質，幫助個人在學習活動和生涯發展上作自我探索和適切規劃。	8 成以上學生對自我的狀態、學習活動的自我探索上有更多的了解，亦能從不同面向瞭解對自我的個人特質。	日後能清楚說明計分原則，並能協助確認，以避免錯誤分析	全校學生 /17 人
5	111-1 個別心理測驗活動 111/09/05-112/01/05 個別預約 宗山樓 2 樓諮商辦公室	提供學生個別申請線上施作人際行為量表或生涯信念檢核表，並個別解釋測驗結果。	8 成以上學生在參與活動後，能夠清楚了解自己的關係及生涯困惑。	建議未來可以增加相關測驗數量的採購。	全校學生 /36 人

【配合-軟能力認證 B-2-0】Ucan 解析

場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	Ucan 解析 1 111/10/18(二)12:00~13:00 宗山樓 2F 大會議室	本活動對象主要為提供大一(下)未參加班級輔導的學生，活動內容以分析 UCAN 結果及如何運用在個人生涯規劃為主。	9 成以上學生表示能擴展原本對於生涯規劃的想法、更能朝自己想要的生涯目標進行探索，有助於將生涯規劃的相關概念應用在生活中。	學生表示這次的活動讓收穫良多，希望日後可以多多辦理此類活動。	全校學生 9 人
2	Ucan 解析 2 111/12/13(二)12:00~13:00 宗山樓 2F 大會議室				全校學生 15 人

輔導股長培訓

場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	人際溝通隱形的力量 111/10/12(三)13:10-15:00 宗山樓2樓大會議室	分享 NLP 以及基本的同理傾聽與回應的概念，增進學生人際溝通技巧與人際敏感度。	約 9 成的參與學生更了解如何與人互動，學習觀察他人與同理心的技巧。	活動過程有多次分組討論的方式，學生有時會不確定講師討論的方向和問題而難以與他人互動，建議日後能先與講師討論進行方式。	輔導股長 /29 人
職涯諮詢、履歷健檢					
場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	【軟能力認證 B-2-13】 職涯諮詢、履歷健檢 (場次請見報名系統) 宗山樓2樓 職涯諮詢室	透過測驗、履歷健檢及模擬面試等一對一的職涯諮詢服務，協助同學檢視個人職涯準備與職涯探索。	約 8 成以上的學生表示透過諮詢後對於未來的工作較有想法以及如何精進自己的專業能力。	該學期配合勞動部職涯諮詢時段有限，初次諮詢者以半小時初談為主，部分學生皆再次申請第二次進行諮詢，未來再視諮詢人數、需求等新增職涯諮詢時段。	全校學生 /53 人
資源教室活動					
場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	新生暨家長座談會議 111/7/16(四)11:00-12:00 賈桃樂明新分館	1.說明資源教室工作內涵、輔導措施及身心障礙學生相關規定，提供相關建議及諮詢。 2.藉由面對面的交流溝通，了解學生狀況及需求。	九成學生與家長認同藉由面對面的交流溝通，能促進單位與家長的合作，以共同協助身心障礙學生在校學習及生活。	本次座談會搭配學校新生見面會執行，學校與我們都提供中餐，亦在同時段造成不同單位搶人的問題，建議下次可以結合辦理單位共同辦理活動，亦或詳細瞭解學校整體提供哪些服務。	
2	開學同樂會(8月-10月) 111/09/15(四)12:00~13:10 資源教室	透過大一新生迎新暨慶生活動，讓新生認識同儕、相互了解，建立友誼關係，提升人際互動能力，適應生活。	8成4的學生對本次活動同儕間相互支持與協助，進而建構支持團體的力量。	因活動參與人數踴躍，用餐區空間不足，故開放會議空間供學生用餐。未來宜考量人數多寡，安排合適空間。	資源教室師生 /40 人

3	<p>身心障礙學生助理人員期初工作會議 111/09/19(一)12:00~13:10 宗山樓二樓大會議室</p>	<p>傳達資源教室「身心障礙學生助理人員」行政重要事項，以及工作過程中所提供的教學與生活協助之資源運用。</p>	<p>參與學生能了解對身心障礙學生之服務注意事項與教學原則，反映對日後的工作上助益良多。</p>	<p>會議當天仍有部份學生遲到，以致會議時間稍有延遲，建議往後中午會議時間可以往後延 10~15 分，如表訂 12:15~12:20 開始，並在會議結束前再次提醒學生要準時。</p>	<p>助理人員、工讀生/40人</p>
4	<p>學生期初會議 111/09/20(二) 12:10~13:00/17:30~18:30 宗山樓 4 樓會議室/資源教室</p>	<p>宣導學務處、諮商中心及資源教室之活動訊息，介紹可使用之特教資源，鼓勵學生擴展生活經驗，並協助學生在遭遇校園適應或學習問題時適當運用資源。</p>	<p>參與學生表示能了解資源教室活動之活動訊息及可使用之特教資源，並透過調查能掌握學生的需求。</p>	<p>因宗山樓會議場地借用流程變更，需要事先填寫借用日誌並確認好冷氣開放時間，未來宜儘早提出申請，使得在活動時間安排與流程規劃掌控上可以更精準。</p>	<p>資源教室學生/80人</p>
5/6	<p>特教知能研習 教師場： 『泛自閉症學生的溝通、輔導與班級經營策略』 111/09/29(四) 13:00-15:00(線上研習) 學生場： 『嗨！你好！瞭解、尊重與接納泛自閉症同學』 111/09/29(四) 15:00-17:00(線上研習)</p>	<p>1 教師場：學習如何在教學中，提升與泛自閉症生的關係建立與提升情境調適能力，提升泛自閉症學生的融合，並達到有效的班級經營策略。 2. 學生場：不一樣，又怎樣？嗨！你好！透過此次研習，讓同學瞭解、尊重與接納身旁的泛自閉症同儕。</p>	<p>有 9 成的師長對本次講座研習內容規劃感到滿意，從老師分享的互動案例中從行為的背後去認識可能忽略到這些自閉症學生所要表現的動機。</p>	<p>1. 線上 teams 研習，有時會因為網路訊號關係，講師聲音會變小聲，畫面比較慢。 2. 軟體選擇部分學生建議用 google meet，不然有些人會看不到聊天按鈕。</p>	<p>全校教職員工/119人； 全校學生/21人</p>
7	<p>畢業生轉銜會議 111/10/26(三)13:10-15:00 管院 106 會議室</p>	<p>協同就服單位，使身心障礙學生於生涯階段轉換時，了解可使用的求職資源，學習如何準備履歷資料，以獲得適當的生涯安置。</p>	<p>講師不僅說明畢業學生就業需求概況，並針對履歷的製作和自傳的撰寫，提供實用的原則和具體的步驟，也給予建議及諮詢，以協助學生做好求職準備。</p>	<p>講師介紹人力銀行網站上的資源，因學生手邊沒有電腦，無法同步，將來或可嘗試使用手機 App，或配合電腦教室之設備，亦可增加學生當場實作的時間來因應。</p>	<p>資源教室大四學生/22人</p>
8	<p>RUN RUN 鐵馬征道 111/11/05(六)8:00~17:00 台中東豐自行車綠廊</p>	<p>藉由騎乘自行車與 GO KART 賽車體驗活動，走訪東豐自行車綠廊，讓身心靈獲得抒發與壓力釋放，盡情閱覽風景之美！</p>	<p>參與學生透過騎乘單車及賽車 GO KART 體驗，約九成的同學提高敏覺力、觀察力及反應力，激發體能潛力，達到運動與休閒之效果，並從中獲得成就感。</p>	<p>當天活動皆按流程表順利執行，唯下午的時候天空不作美竟飄下細雨，所幸備有輕便雨衣。</p>	<p>資源教室師生/30人</p>

9	<p>「價值·導向人生」工作坊 111/11/16(三)13:10-15:40 賈桃樂明新分館</p>	<p>透過牌卡了解與釐清個人價值觀，明白自己真心認同的目標，實踐個人在乎的價值本身，就能湧出源源不絕的動力。</p>	<p>講師準備的內容豐富，透過分組方式讓組員互相分享，並嘗試讓學生走出群組與其他組員互動，以增進人際互動的機會。</p>	<p>活動報名及參與人數超過預期人數，建議日後可多辦理此一類型活動。</p>	<p>資教室 學生 /20 人</p>
10	<p>遊麗寶，瘋秋天 111/11/19(六)08:00~17:10 麗寶樂園</p>	<p>透過戶外教學體驗，調劑身心與抒緩課業壓力，並促進學生間的正向互動、增進情感交流，拓展人際關係。</p>	<p>參與的學生8成以上透過活動凝聚情感，拓展人際關係。</p>	<p>因園區太大，同學雖已進行分組，但部份同學想玩的不同，仍有落單現象，所幸在集合時間大家都有準時出現。</p>	<p>資源 教室 師生 /30 人</p>
11	<p>香氣螢燭~祈願恩典 111/11/23(三)12:00~13:10 資源教室&賈桃樂明新分館</p>	<p>藉由感恩節，團聚分享感恩時刻，享受美味烤雞餐點，並透過手作DIY活動，藉由螢螢燭火，漫漫香氣，祈願感恩。</p>	<p>8成4的學生表示透過手作DIY發揮創意，並讓人覺得很放鬆、抒壓。</p>	<p>手作DIY製作學生反應熱烈，未來編列費用可增加人數及預算。</p>	<p>資源 教室 師生 /30 人</p>
12	<p>祈願恩典感恩餐會 111/11/23(三)11:30-15:00 哈佛講堂</p>	<p>藉由規劃感恩節活動，搭建資源教室師生聯繫橋樑及互動機會，達到友善人際互動之目的。</p>	<p>9成的老師收到手作DIY作品，皆能感受到學生心意，來用餐的老師能增加對資源教室的認識。</p>	<p>此次活動部份老師因公務無法參與改由學生代為製作香氣蠟燭於活動後親自送給老師以表達對老師的感謝之意。</p>	<p>教職 員 25人</p>
13	<p>特教知能研習 談身障畢業生就業路，為未來而學—畢業後學長姐都去哪兒了？ 111/11/23(三)15:10-16:30</p>	<p>藉由案例分享的方式，增進學生對職涯發展及身障生畢業流向之了解，激勵學生思考自己未來的方向，做好求職準備。</p>	<p>8成7以上的學生對講座表示滿意，認為講座具啟發性，可提升學習興趣，並激發思考。</p>	<p>參與講座的一般生人數多於身障生，未來應加強宣導，鼓勵身障生踴躍參加。</p>	<p>全 校 學 生 /21 人</p>
14	<p>學生聯合交流 111/11/21(一)11:50-13:10 資源教室</p>	<p>藉由規劃學生聯合交流餐聚活動，增進個管老師與學生、學生間彼此互動的機會，相互支持與鼓勵，建立正向的互動關係。</p>	<p>學生參與踴躍，9成以上學生認為透過聯合交流分享活動，可以增進與同儕間的互動與連結，提升正向人際關係。</p>	<p>日後辦煮火鍋活動建議學生只放自己要吃的量即可，以避免食材浪費。</p>	<p>資源 教室 師生 /60 人</p>
15	<p>「生命教育電影賞析」活動 111/11/29(二) 17:30~20:30 資源教室</p>	<p>透過戶外活動，調劑身心，促進學生間的正向互動、增進情感交流，拓展人際關係。</p>	<p>80%學生透過活動，更能瞭解：每個人都值得被愛、被接納，生命中最美好的，往往是已擁有的小事，而不是忙碌一生的追求和慾望。</p>	<p>請假，索性有同學下課一起來參與。因場地受限部份同學需調整位置，下次若辦理相關活動擬以賈桃樂為主，投影及場地會讓同學觀看起來</p>	<p>資源 教室 師生 /20 人</p>

				增加舒適度。	
16	生日我們一起過(11月~1月) 111/11/30(三)12:00~13:10 資源教室	透過慶生活動，認識同儕、相互了解，建立友誼關係，提升人際互動之能力。	9成以上學生認為透過慶生活動，可以凝聚資源教室學生們的情感，達到同儕間相互支持與協助，進而建構支持團體的力量。	有學生反應希望可以每個月一次的慶生活動，擬將學生建議納入下一學期活動規劃之考量。	資源教室師生/40人
17	「和諧粉彩甜入你心」工作坊 111/11/30(三)13:20~16:30 資源教室	藉由不同媒材如藝術治療，提升學生的專注力、自我概念、壓力調適。	有8成以上參與同學能感受到療癒，放鬆人心，並藉由團體活動的安排，凝聚資源教室學生們的情感，活動內容充實且有趣。	原訂活動於11月30日舉辦，因承辦人員確診，因此延期至12月7日辦理，故活動時間安排上較為緊湊、時間益縮短，日後若有相關活動，建議可安排較長時間。	資源教室學生/20人
18	匠師的故鄉-葵海休閒農場焗窯 111/12/03(六)08:00~17:00 葵海休閒農場	透過戶外教學享受農村體驗，更貼近大自然的焗土窯，食農體驗製作大甲芋頭酥、米食DIY，園區內一年四季栽培向日葵、蓮花池划船，到海邊河口生態教室體驗。	有8成以上的參與學生覺得活動有助於增進與同儕的互動機會，抒緩平時的課業及生活的壓力。	學生自然農場體驗要挖土，有些學生不喜歡而沒有參與此次體驗。日後宜先事先說明，以增加學生參與意願。	資源教室師生/30人
19	「我的人生，我來玩」工作坊 111/12/7(三)13:10-15:40 賈桃樂明新分館	學習規劃盤點生涯現況與資源，透過桌遊體驗生涯抉擇與學習對生涯的影響，創造個人最佳生涯履歷。	學生參與熱烈超出預期，8成學生透過桌遊『體驗生涯歷程』與『把握關鍵資源』，面對逆境，翻轉人生。	活動同學參與度高，延長了半小時才結束，未來擬提前進行分組規劃，安排人員進行協助。	資源教室學生/20人
20	學生聯合交流 111/12/7(三)12:00-13:30 九湯屋新豐店	提升身心障礙學生對資源教室的認識，創造彼此互動機會。	9成的學生認為透過聯合交流活動，可以增加與小家成員間的互動，建立人際關係，達到成員間相互支持與協助，進而建構小家成員間的向心力。	部份學生因有感冒症狀不想影響他人與習慣一個人用餐...等原因無法參與，造成出席率較低，期待未來疫情穩定後有更多學生參與。	資源教室師生/24人
21	身心障礙學生助理人員期末工作會議 111/12/12(一)12:00~13:10 宗山樓二樓大會議室	交流與分享資源教室「身心障礙學生助理人員」服務心得與建議事項，促進彼此間互相學習與經驗傳授。	9成助理人員透過會議對於工作的反思與回饋更佳完善，並對於未來在協助及相關規定更瞭解。	部份同學於時間內未參與會議，以於會後提供PPT，並請個管老師協助轉達相關訊息。	助理人員工讀生/25人
22	學生聯合交流活動活動 111/12/13(三)12:00-13:30	藉由規劃學生聯合交流餐聚活動，增	8成以上生參與學生能透過活動，增加我與同	學生大多第四節跟第五節都有課，一年級	資源教室

	小時厚牛排	進不同科系學生彼此互動的機會。	儕間的互動關係。	有些同學都需要勞作服務，中午吃飯時間就變的很趕，以後安排活動時間可以再調整	師生 /20 人
23	冬至團圓 寒冬送暖 111/12/14(三)12:00-14:00 資源教室	透過活動，認識同儕、相互了解，建立友誼關係，提升人際互動之能力，凝聚資源教室學生們的情感，建構團體支持力量。	9成5學生認為本次活動有助於增進與同儕之互動機會，能抒緩其課業及生活壓力，並表示未來願意繼續參加或推薦其他同學參加活動。	活動場地設在資源教室，學生感覺有親切感，但因疫情影響，少數學生對於有人未戴口罩裝盛食物的行為仍有疑慮，未來可增加宣導。	資源 教室 師生 /81 人
24	聖誕有禮，手作幸福 111/12/21(三)12:00-16:00 賈桃樂明新分館	為促進校內身障生身心健康，享受節慶所賦予的歡樂及聯絡情誼。	8成以上學生透過聖誕節慶小活動，同學可以增加與他人的社交能力並感受到節慶喜悅，增進師生交流。	場地的部份因為沒有洗手台及製作上需要大量的清洗器具，以後有辦類似活動，需未來將提早尋找較合適的空間，以提供較佳的學習環境。	資源 教室 師生 /50 人
25	學生聯合交流 111/12/22(四)11:50-13:10 資源教室	提升身心障礙學生對資源教室的認識，創造彼此互動機會。	九成學生對整體服務表示滿意，認為本次活動有助於增進與同儕之正向互動，拓展人際關係，增進對資源教室的向心力。	原設計請身障生邀請其助理人員一同出席，趁著歲末進行感恩活動，但報名的協助同學仍在少數，未來可再加強邀請，讓身障生培養惜福的心態，並練習表達感謝。	資 源 教 室 學 生 20 人

內部輔導專業研習

場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象 /人數
1	特教生的輔導實務與技巧 111/8/11(四)9:30-16:00 宗山樓2樓小會議室	研習增進了服務資教學生的輔導知能，也能透過講師引導充分討論目前自身輔導資教學生的困難，並研擬出相應的解決策略。	約有8成參與人員覺得研習能幫助自己了解身心障礙學生的輔導技巧，透過案例討論能以不同角度思考遇到的輔導工作困難和解決策略。	講師講述方式較為發散，較難以聚焦和引發輔導人員的反思與聯想。講師講述部分比例可再調高一些，原有準備的PPT內容也沒能完整分享，有些可惜。	中心 輔導 人員 /21 人
2	性議題諮商輔導之專業知能研討與個案督導 111/8/25(四)	對於性議題諮商之處理更能有效擬定輔導策略及掌握各項資源之運用。	9成以上的輔導人員認為的同仁表示透過研習能更清楚知道性諮商的理論架構，覺得自己較能掌握一些性諮商的技巧。	性議題已逐漸在諮商的過程中出現，成為心理師不可避免的內容，但可惜時間不夠充足，未來有機會可再安排進階或實務應	中心 輔導 人員 /14

				用研討。	人
3	解碼數位性別暴力 111/09/21(三)	如何使用網路防止自己受到侵害，避開網路性別暴力和危險，做一個聰明使用者。	9 成以上的參與人員覺得研習能幫助自己更了解數位性別暴力的概念。	數位性別暴力越來越常在諮商的過程中出現，惟時間不夠充足，建議未來可再安排進階或實務應用研討。	中心輔導人員 /17 人
4	EFT 情緒取向治療個案研討 111/11/3(四)13:30-16:30 宗山樓 2 樓小會議室	增進專業輔導人員個案概念化技巧，學習情緒焦點取向治療在輔導工作上的應用。	9 成以上的參與人員覺得研習能幫助自己更了解 EFT 情緒取向治療的觀點和實務技巧，增進自己的諮商實務知能。	由於時間和提案性質的限制，講師的分享層次著重在如何蒐集資訊，建議未來若再辦理 EFT 情緒取向主題，可舉辦較為進階的課程，將討論重點多放一些在處遇的部分。	中心輔導人員 /20 人
5	「和諧粉彩」藝術中觀照自我 111/11/17(四)10:00-12:00 宗山樓二樓 大會議室	藉由講師引導與帶領和諧粉彩創作的過程，進一步自我覺察，同時觀照自我，增進學習，將有助於往後與學生的輔導工作。	9 成以上的學員感覺到有收穫，專注於當下、舒緩身心，並與個人內在狀態做結合，完成個人作品，增進輔導工作上的運用與自我觀照。	在時間安排上，可與講師討論多預留些時間，讓學員可彼此分享個人作品，可從互動分享中多一些回饋及不同的看見。	中心輔導人員 /13 人
6	彩虹下的微光 - 跨性別與無性戀 111/12/26(一)10:00-13:00 宗山樓二樓小會議室	探討同志與多元性別諮商之專業準備、同性婚姻之後-運動創傷與制度缺憾、跨越性別框架-跨性別者之處境與議題、性是否為必須，以了解無性戀的世界。	9 成以上同仁表示透過本研討會能提升對多元性別諮商的專業準備、瞭解跨性別者在社會中的處境與議題，並思考與認識無性戀者的世界。	隨著同婚法案通過後，多元性別族群的議題也逐漸延伸，需要更多看見與討論，透過理解、減少誤解共創友善的環境；對專輔人員而言，持續更新社會脈絡有助於個案工作品質。	中心輔導人員 /16 人
7	三級預防輔導機制與實務研討 111/12/22(四)10:00-13:00 宗山樓 2 樓小會議室	認識三級預防輔導機制與實務的研討，協助專輔人員及資教人員更清楚其機制與運作。	9 成以上的參與人員覺得研習能幫助自己更了解三級預防輔導機制與運作。	講師內容豐富，除對三級預防輔導機制與實務的認識，也提供個案管理工作的內容及責任分工，但卻無法帶到後續的處理機制蠻令人惋惜的，以後可再舉辦相關議題的研討。	中心輔導人員 /16 人
補助大專校院辦理輔導工作計畫					
場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象 /人數

1	「創傷知情於大專學生輔導實務工作中的運用」研討會 111/08/09(二)8:50-16:30 鴻超樓平面會議室	透過研討會啟發思考引導學習、有助增進工作相關知能技巧、對於個人學習收穫良多。	9 成以上的輔導人員表示有助增進工作相關知能技巧、有助於提升實務、行政或教學研工作之創新。	建議講師能更聚焦在創傷知情的內涵與具體實踐方法。	北二區專輔人員/74人
各項會議					
場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	新生暨家長座談會議 111/7/16(四)11:00-12:00 賈桃樂明新分館	1.說明資源教室工作內涵、輔導措施及身心障礙學生相關規定，提供相關建議及諮詢。 2.藉由面對面的交流溝通，了解學生狀況及需求。	9 成學生與家長認同藉由面對面的交流溝通，能促進單位與家長的合作，以共同協助身心障礙學生在校學習及生活。	本次座談會搭配學校新生見面會執行，學校與我們都提供中餐，同時造成不同單位搶人的問題，建議下次可以結合辦理單位共同辦理活動，亦或詳細瞭解學校整體提供哪些服務。	新生及家長/65人
2	111-1 全校教師輔導知能研習 111/9/1(四)13:00-15:00 中正堂	分享創業之路，藉以提供職涯抉擇時的經驗分享，並藉經驗影響經驗，勉勵全校師生，提升導師們的輔導知能。	9 成 3 左右以上的教師表示專題講座的内容分享使其在專業輔導知能以及和學生談論生涯選擇上能有所增長。	參與老師反應難得請到企業界高階且成功創業的講師應多給一點講座時間，對於創業心路歷程與過程可以更加細膩的分享。	全校教師/260人
3	身障生導師會議 111/09/13(二)12:00~13:00 宗山樓二樓大會議室	介紹資源教室工作內涵，鼓勵導師主動善加運用各項資源，以協助班上身心障礙學生適應校園生活，並提高學習成效。	9 成老師透過會議的方式，宣導資源教室可使用之特教資源，使導師在處理身障生生活適應或學習問題時有資源可以運用	教師對身障生的定義以及取得身分的部分，仍有許多誤解，若有相關會議場合可多加宣導，提升教師輔導身障生的能力。	全校教師/45人
4	轉復學生座談會 111/09/22(四)12:00-13:00 宗山樓二樓大會議室	關懷轉、復學生促進其在校適應，宣達本校各項重要措施(教務、學務)及心理衛生相關資源，以利學生後續運用。	9 成學生對於諮商中心的服務及活動內容更瞭解、能夠瞭解自己目前的身心適應狀況、對於軟能力畢業門檻有更多的認識、參加座談後有助於就學適應、更知道	多數轉復學生未報名參與座談會，將於座談會後將相關資訊寄給學生，並在學生填寫大專心理健康測驗後，篩出需高關懷學生，提供主動關懷。	轉復學生/40人

			如何使用諮商中心資源。		
5	輔導股長期初會議 111/9/23(五)12:00-13:00 宗山樓二樓大會議室	說明輔導股長義務與權益，宣導諮商暨職涯中心輔導資源及班級輔導、心理衛生活動。	9 成以上的輔導股長更了解諮商中心的業務和活動，認識諮商資源如何使用並轉介同學尋求協助，更了解輔導股長在班級扮演的角色和重要性。	多數輔導股長反應講解清楚，可方便使用line@群組與關鍵字自動回復功能查詢輔導股長相關資訊。	輔導股長 /60 人
6	輔導股長期中會議 111/11/11(五)12:00-13:00 宗山樓二樓大會議室	宣導同儕關懷技巧，安排各院系心理師與輔導股長互動，並促進輔導股長彼此間的交流。	8 成以上的輔導股長更了解如何扮演轉介者的角色和聆聽他人的技巧。	有許多輔導股長報名了卻未能出席，可多加強行前宣導，並請未能前來之輔導股長事前通知承辦人。	輔導股長 /40 人
7	特殊教育推行委員會會議 111/11/14(一)12:00-13:00 管理學院 106 會議室	審議 112 年度特殊教育計畫、教育部補助大專校院輔導及招收身心障礙學生工作計畫及 112 年度教育部補助大專校院推動身心障礙學生職涯輔導計畫經費申請案。	審議本校特殊教育計畫經費申請案，並規劃身障生職涯輔導方案，向教育部提出 112 年度補助經費申請，以提升身障生校園生活品質、學習成效及生涯發展。	議程資料的呈現未跟上校務變革，有些數字誤植或名稱錯誤，未來應注意及時更新，以確保資料的正確性。	特推會委員、諮商中心主任、資教老師 /19 人
8	系輔導老師工作會議 111/9/27(二)12:00-13:00 宗山樓二樓大會議室	為推廣本校諮商輔導暨職涯發展中心業務，提升輔導專業知能，交流彼此輔導經驗。	9 成以上的系輔導老師更了解轉介e化系統，且對 UCAN 測驗於學生學習成效衡量之應用有基本的認知，並給予熱烈的討論。	當日雖然有讓系輔導老師對 UCAN 測驗於學生學習成效衡量之應用有基本的認知，但受限時間影響，沒有進行更深入地探究。	系輔導老師、諮商暨職涯中心主任、老師 /38 人

	<p>系導師會議 9 111/11/2(三)12:00-13:00 各系自行安排</p>	<p>透過學務資料的傳遞，使系所能更熟悉學務工作當前推動事項，並善加運用學務資源協助學生，另能夠運用此平台討論學生學習、生活與適應狀況。</p>	<p>9 成系導師對於學務工作當前推動事項更瞭解，亦知道如何做運用。</p>	<p>有部分科系系助理，為新任所以不清楚系導師會議的重要性，需加強宣導。</p>	<p>系導師、系主任、系教官及系助理 /313人</p>
	<p>新生普測說明會 10 111/12/6(二)12:00-13:00 宗山樓二樓大會議室</p>	<p>導師能透過此會議了解如何辨識與協助高關懷學生，並知曉諮商資源以提供後續輔導。</p>	<p>9 成導師了解如何辨識與協助高關懷學生。</p>	<p>當天有導師提問該如何與諮商中心合作、瞭解學生狀況，此部份透過當天會議有進行轉介關懷說明，後續應進行院系心理師與各班導師之間的連結，提升導師轉介及關懷的知能。</p>	<p>各系導師、諮商暨職涯中心主任、老師 /47人</p>

111 學年度第二學期

教師輔導講座

場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	「百歲人生的未來：幸福獨居，互助共老」 112/3/1(三) 13:20-15:00 明明樓一樓 AI 教室(創客教室)	探討高齡社會下，晚年的長照金融規劃，在面對千變萬化的未來，能放下擔憂，學習安身終老之道。	9 成參與者能提升個人未來的長照、金融盤點與規劃等相關資訊與概念。	部分教師未能事前報名晚到或簽名後即離開等狀況，可在報名時再多加提醒聽講禮儀。	教職員/91 人
2	旅行的意義：如何策劃一場昇華自己的旅遊 112/4/19(三) 13:20-15:00 鴻超樓 平面會議室	對於自由行的不確定性，通常都會望而卻步，但其實只要抓好重點，即使是獨旅也能盡情享受一個人的旅行。	8 成 9 參與者從講師分享中瞭解獨自旅行的重要。	講義內容過於簡略，內容與主題有些無法呼應。	教職員/37 人
3	催眠師帶你體驗與認識「什麼是催眠」 112/4/26(三)13:20-15:00 AI 創客教室	透過講座認識及體驗催眠，進而更接觸到自己內在感受，帶來放鬆與正向力量。	8 成 6 參與者認識催眠的相關知識並透過感受到正向放鬆的經驗。	因為線上進行，教職員線上簽到時間未依規定進行者不予認證。	教職員 /101 人
4	【特教知能研習】 學習障礙學生特質與輔導策略 112/5/10(三)13:10~15:00 鴻超樓平面會議室	使教職員在教學上更能理解學障生的困難，以及如何協助學障生學習。	約 8 成參與者能對學障生的特質及輔導策略有更多了解，並同理其學習的困境。	有多數報名者未到，下次可以在活動前寄信提醒，以能掌握參與人員。	全校教職員/38 人
5	【特教知能研習】 初入職場新視界——特教生(身障生)求職預備之路 112/5/11(四)13:10~15:00 哈佛講堂	1.在校時期準備 2.職業重建體系簡介 3.雇主期望與要求 4.各障別於實習(正式就業)職場挑選大方向	9 成以上參與者能增進身障生職涯發展的瞭解，並提升自己輔導身障生就業的能力與信心。	部分老師趕著去課堂上課，無法進行交流與討論，未來宜事提彙整老師的提問，以先提供講師參酌。	全校教職員/23 人
6	生命教育 認識【人類圖】!認識獨一無二的自己! 112/5/24(三) 13:20-15:00 哈佛講堂	認識【人類圖】，瞭解自己的獨一無二，並藉此找到與他人溝通互動的路徑，知己知彼，百戰百勝。	約 9 成的參與者能了解自己的優勢、特質，及學習到與自己不同類型的人的溝通之道。	可以事先提醒每位學員印製好自己的人類圖到現場，協助學員在課堂中的理解與投入。	教職員/45 人
7	回歸內心的直覺飲食法 112/5/25(四) 13:20-15:00 宗山樓二樓 會議室	認識如何透過直覺飲食照顧身心，輕鬆建立健康飲食習慣，不需靠意志力的運動模式。	9 成以上的參與者表示知道如何審視自己的飲食習慣與生活作息。	建議講師可多說直覺飲食執行的具體步驟。	教職員/24 人
8	性平教育 營造性別多元、平等的友善校園 112/6/9(五)13:20-15:00 宗山樓二樓 會議室	講授學校教職員一定要知道的性別平等教育法規，以營造性別多元、平等的友善校園。	約 9 成參與者對性別友善校園的意涵有更多的了解和認識，並且更懂得如何處理性平事件。	報名人數 48 人，實際參加 25 人，下次可以在活動前寄信提醒，以能掌握參與人員。	教職員/25 人

教師體驗工作坊

場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	來場「蝶古巴特」美學拼貼-製作創意掛式面紙袋! 112/3/22(三) 13:20-15:00 宗山樓二樓 會議室	運用「蝶古巴特」拼貼,從過程中探索自己的喜好與感受,製作專屬個人小物,體驗一段個人自在創作、專注於當下的舒壓氛圍。	9 成以上的參與者能專注於當下的創意製作過程,並表示可將所學運用於相關合適課程中。	有些教師未到但未事先取消報名,影響材料費計算;有些人晚到,影響教學過程,建議日後宜再次提醒參與者聽講禮儀。	教職員/37人
2	生命教育 用人生整理術為自己從心充電 112/4/12(三)13:20-15:00 明明樓一樓 AI 教室(應用教室)	運用人生整理術,透過輕鬆有趣的夢想卡體驗,重新釐清生活的重心,調整工作生活的平衡,為自己重新充電再出發。	9 成以上的參與者能藉由小組的分享討論、夢想實踐卡體驗釐清整理個人生活重心及取捨。	有老師簽到後便離開一陣子才回來,有其他教師反應,並建議宜再次提醒老師聽講禮儀。	教職員/35人
3	辦公小物療癒手作工作坊 112/5/4 (四) 13:20-15:00 宗山樓二樓 會議室	透過手作過程來認識、了解生活中美的事物,體驗慢慢生活、用心感受。	9 成 2 的參與者能從手作小物中得到滿足和成就感	建議講師可以多分享成色的秘訣,課程時間上的掌控有點不足。	教職員/17人
4	好感手作造型鋁線盆 112/6/2(五)13:20-15:20 宗山樓二樓 會議室	學習用鋁線操作的技巧,讓成品搭配玻璃瓶產有新生命。	9 成以上的參與者對於自我手作鋁線搭配玻璃瓶的成品感到療癒。	期待老師下次能傳授一些鋁線操作的小技巧。	教職員/15人
5	與學生快樂玩桌遊 111/6/14(三)13:00-16:00 明明樓 AI 教室	透過桌遊體驗操作,學習利用桌遊媒介,輕鬆與學生建立關係,經營良好的師生互動。	9 成 2 以上老師對講師講解和透過體驗桌遊來增進與學生互動關係能力感到滿意。	此次體驗的桌遊沒有說明書,之後在使用上比較困難。	教職員/21人

學生心理講座

場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	【軟能力認證 B-2-12】 「遇見那個想念的自己」分享會 112/04/12(三)13:10-15:00 智慧科技館 1 樓 AI 創客教室	透過《遇見那個想念的自己》一書,引領並催化參與學生遇見「失聯」的自己,進而「遇見」生命中的美好。	約 9 成的學生表示能增進自我探索與對話、整理自己內在想法,以及有機會關注不同生命階段的內在聲音。	報名人數 45 人,但實際前來參加僅 16 人,出席率落差頗大,日後在活動前寄信提醒,以能掌握參與人員。	學生 /16 人
2	生命教育 【軟能力認證 B-2-12】 戀愛必修指南 112/4/12(三) 15:10-17:00	透過愛情心理學,探索你的心動訊號,從五種愛情語言,學會如何與伴侶,增進親密感的互動,讓你輕鬆讀懂愛	9 成 3 的學生能藉由分組分享個人在愛情語言測驗的運用,並從五種愛之	在講師的引導下,學生皆鼓起勇氣在大家面前分享自己的想法,建議日後	學生 /20 人

	明明樓一樓 AI 教室(應用教室)	情，提升戀愛幸福感。	語，增進自我與伴侶的覺察。	可多辦理此類活動。	
3	學習輔導 【軟能力認證 B-2-12】 子彈筆記術開啟創意人生 112/4/26(三) 13:10-15:00 AI 應用教室	藉由子彈筆記術理解生活的節奏和選擇，由記錄日常行程感受事件的現實與細節、所需的時間，並從中認識自己的價值觀、重新思考孰輕孰重。	9 成 3 左右的學生能瞭解子彈筆記術的概念並運用在學習中。	有提醒參與學生自備一隻筆，實際帶筆的學生只有一半左右，所幸有提前預備。未來將加強提醒。	學生 /14 人
4	生命教育 【軟能力認證 B-2-12】 五月電影賞析週-《深夜加油站遇見蘇格拉底》 112/5/3(三)17:30-19:30 宗山樓二樓會議室	透過電影賞析，與成員自身生命經驗有所連結、拓展思考及觀點，彼此交流心得，引發討論與共鳴，提升內在成長。	約 9 成的學生能透過影片思考與自己生活間的關聯，並可以從不同角度來思考人生。	有些學生電影播放後才陸續參與，建議在活動報名時再三叮嚀聽講禮儀。	學生 /16 人
5	學習輔導 【軟能力認證 B-2-12】 「不是我學，而是我不知道學什麼！」 112/5/10(三) 13:10-15:00 AI 應用教室	藉由心理師學習經驗分享以及牌卡使用，協助找到學習的目標與方法，重新為學習注入靈魂。	9 成學生表示透過講座能增進學習的意願，更加瞭解學習的目標與方向，並且有所收穫。	報名人數 16 人，但實際前來參加僅 6 人，出席率落差頗大，建議日後於活動前再次提醒，以能掌握參與人員。	學生 /6 人
6	生命教育 【軟能力認證 B-2-12】 五月電影賞析週-《刺蝟的優雅》 112/5/10(三)17:30-19:30 宗山樓二樓會議室	透過電影賞析，與成員自身生命經驗有所連結、拓展思考及觀點，彼此交流心得，引發討論與共鳴，提升內在成長。	9 成的學生能了解影片意涵，思考與自己生活間的關聯，並可以從不同角度來思考人生。	有些學生電影播放後才陸續參與，建議在活動報名時再三叮嚀聽講禮儀。	學生 /20 人
7	【軟能力認證 B-2-5】 性平教育 專屬你的愛情風格 112/5/17(三)13:10-15:00 明明樓 AI 應用教室	透過講師的引導和講授，認識自己對愛情的價值觀，進而懂得如何在親密關係中流暢地溝通。	9 成學生能對愛情的各種面向有更多了解，在愛情關係中能認識自我，並且懂得如何打造專屬的愛情風格。	講座時間 1:10 開始，學生陸續才進來，建議宣傳時同時提醒學生聽講禮儀。	學生 /15 人
8	學習輔導 【軟能力認證 B-2-12】 112/5/17(三) 13:10-15:00 從 ChatGPT 趨勢看見 AI 時代學習力 宗山樓二樓 會議室	1、ChatGPT 崛起的觀察 2、AI 時代下的職涯變化 3、養成 AI 時代的學習力	8 成學生表示能瞭解 ChatGPT 的概念與應用，並且能在學習中善用 AI 技術。	學生陸陸續續前來，略影響講師授課，建議寄送課前提醒信件時，可加強宣導準時參加。	學生 /37 人
9	生命教育 【軟能力認證 B-2-12】 認識【人類圖】!認識獨一無二的自己! 112/5/24(三) 15:10-17:00 哈佛講堂	認識【人類圖】，瞭解自己的獨一無二，並藉此找到與他人溝通互動的路徑，知己知彼，百戰百勝。	約 9 成學生能了解自己的優勢、特質，及與自己不同類型的人，拓展對於自我及他人的瞭解。	可以事先提醒每位學員印製好自己的人類圖到現場，協助學員在課堂中的理解與投入。	學生 /11 人
10	自殺防治 【軟能力認證 B-2-12】	增進學生對自我身心狀態的覺察，瞭解當面	約 9 成的學生能認識心理受傷相關的	參與人數不多有些可惜，建議可以再	學生 /13 人

	認識心理受傷的樣貌，學習為它包紮 112/5/31(三) 13:10-15:00 宗山樓二樓 會議室	對負面經驗時，可以如何調適，進一步自我照護，並知道求助管道及自殺防治守門人概念。	知識與概念，習得多方面的自我照護方式及如何陪伴他人。	多加運用各項網路管道宣傳。	
11	生命教育 是壓力還是潛力-心理師帶你聽懂身體訊號 112/6/1(四)8:10-10:00 明明樓 309 教室	討論壓力與潛力來兩面向，並結合心理學、減壓等的概念，協助學生認識自身壓力反應與因應，實務作放鬆練習。	約 9 成的學生認識與瞭解壓力的相關生、心理的概念及因應方式，並學習自我照顧、緩解壓力的方式。	可以事先協助講師準備諮商中心文宣品作為有獎徵答活動，鼓勵學生分享與投入課程。	學生 /29 人
12	生命教育 是壓力還是潛力-心理師帶你聽懂身體訊號 112/6/1(四)13:10-15:00 明善樓 電化教室(一)	討論壓力與潛力來兩面向，並結合心理學、減壓等的概念，協助學生認識自身壓力反應與因應，實務作放鬆練習。	約 9 成的學生認識與瞭解壓力的相關生、心理的概念及因應方式，並學習自我照顧、緩解壓力的方式。	可以事先協助講師準備諮商中心文宣品作為有獎徵答活動，鼓勵學生分享與投入課程。	學生 /47 人
13	學習輔導 把自己找回來-談情緒與上癮 112/6/6 (二) 15:10-17:00 明光樓二樓 204 教室	創傷或壓力如何切斷人感受自己的能力，使人與自己的情緒脫節，甚至上癮，輔以活動體驗感受情緒。	9 成以上學生能瞭解創傷會阻斷情緒經驗，容易導致上癮，以帶有同理的好奇心認識自身感受及照顧自己。	上課前學生較為吵雜，可以更早到教室設定設備並請學生盡速入座。	學生 /48 人

學生工作坊

場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	「我的小島-藝術創作工作坊」 My Own Island~Creative Arts Workshop 112/4/12(三)13:10-16:00 宗山樓 2 樓會議室	透過藝術創作，讓境外生能夠紓發對家鄉的思念以及面對文化差異的複雜感受，協助覺察情緒，提升壓力與情緒調適能力。	7 成以上學生透過創作自己的小島，能夠探索自己的內在並抒發情緒。	參與者中文程度不一，雖然回饋單題目已有設計中英文，但填寫上仍有困難，需要華語文教師協助理解。	境外生/17 人
2	【軟能力認證 B-2-12】 「想*念的流動」流體畫工作坊 112/04/26(三)13:10-15:00 宗山樓 2 樓 大會議室	透過色彩的流轉，時間與空間交織出生命的豐富，讓無論是過去、現在、未來的「自己」躍然紙上，展現絢爛的生命之美。	約 9 成的學生表示透過活動中色彩的流轉，能夠嘗試讓過去、現在、未來的「自己」躍然紙上，展現自身絢爛的生命之美。	每位同學皆表示相當開心參加本活動，過去學校較少開設此類活動，期待未來能有機會再參加。	學生 /18 人
3	跨文化適應成長工作坊 Cross Cultural Adjustment Workshop 112/5/10(三)13:10-16:00 宗山樓 2 樓會議室	讓境外生彼此分享來台求學的適應狀況，了解如何在異地生活中自我照顧、調整身心壓力。	9 成以上學生更知道可以如何調整，讓自己在台灣的生活可以更順利、快樂。	參與之境外生英文能力較差，只能透過簡單的中文溝通，或同儕間的翻譯幫忙才能順利傳達講師的訊息。	境外生/21 人
4	【軟能力認證 B-3-7】 「搜尋：自己」催眠體驗工作坊	我們是否曾經遺落過「自己」，總感覺自己似乎缺少了什麼，透過	約 9 成的學生表示透過活動能更深層認識自己，覺察到	雖然講師尊重學生個人參與活動的積極性和意願，但考量	學生 /17 人

	112/05/10(三)13:10-16:00 宗山樓 2 樓 會議室	催眠進入深層的探索， 搜尋、找回、完整自己。	過去忽略或遺忘的 自己。	本活動有認證點數， 以及期待參與學生 都能有所收穫，故建 議講師還是要多加 鼓勵、邀請學生參 與。	
5	【軟能力認證 B-3-7】 職涯探索工作坊 112/5/24(三)13:10-16:00 宗山樓 2 樓會議室	透過職涯牌卡一起探 索自己的亮點能力，無 論在學或求職發展都 能夠再次找到屬於自 己的職涯定位。	8 成以上的學生表 示透過活動的參 與，瞭解職業的類 型與選擇方式，掌 握自己的性格與優 勢，透過牌卡的運 用規劃自己的職涯 方向。	實際參與人數與系 統報名人數有落差， 後續活動辦理時可 加註接受現場報名， 讓想參與的同學也 能參加。	全校 /11 人
6	自殺防治 【軟能力認證 B-3-7】 【學生工作坊】繪本閱讀療 心會《我不是懶，而是在充 電中》 112/6/7(三) 13:10-16:00 AI 教室(創客教室)	透過導讀，協助參與者 整理自身經驗、拓展思 考及觀點，引導彼此交 流心得，引發討論與共 鳴。	約 9 成的學生能瞭 解書本大略的概 念，並透過相互的 經驗分享與交流， 拓展個人的觀點與 視野。	若要再進一步引導 學員反思，建議可以 與講師討論，增加漸 進引導式的學習單， 協助學員整理活動 所學及自我瞭解。	學生 /20 人

學生職涯講座

場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	【軟能力認證 B-2-13】 職場新鮮人權益保障你我他 3/1 (三) 13:00-15:00 諮商暨職涯中心會議室	近年來求職詐騙手法 不段推陳出新，認識常 見的詐騙方法，避免求 職詐騙的危險。	8 成以上的學生能 瞭解勞工職場三大 權益及求職防騙的 「三要七不」原則。	因勞動權益多有較 乏味的法條內容，建 議老師可多增加實 際案例分享及互動， 增加印象。	全校 學生 /31 人
2	【軟能力認證 B-2-13】 財富自由-職場理財桌遊 3/1 (三) 15:00-17:00 諮商暨職涯中心會議室	運用理財遊戲，模擬真 實的職場狀況和投資 環境，在買賣股票、房 地產的過程中，學習到 財商觀念，並體會理財 的最終意義。	8 成以上的學生能 瞭解遊戲特色與方 式，體驗股票、房地 產，創業最真實的 台灣情況，重視合 作大於競爭等正確 的財商觀念。	講師的口條清晰，演 講內容深入人心，藉 由職場理財桌遊來 學習到財商觀念及 生涯，可多邀請。	全校 學生 /30 人
3	讚美的蝴蝶效應：讚美筆記 本 3/9 (四) 13:00-15:00 通識課程明善樓一樓 111 電 化一教室	一隻蝴蝶煽動翅膀，即 可能引發一場海嘯... 所有行為的背後，其實 都藏著不為人知的心理 效應，職場更是如此， 影響我們生活的， 都是從身邊發生的小 事開始...	9 成以上的學生能 瞭解讚美的力量會 讓人增強自信，就 像蝴蝶效應一樣的 產生正向吸引力。	課程生動活潑，與主 題內容環環相扣，一 些簡單的小活動可 參考運用，值得學 習。	全校 學生 /41 人
4	天生我才怎麼用~認識多元 智能 3/14 (二) 15:00-17:00 明光樓三樓 302 教室	介紹多元智能的特色， 認識個人 8 項智能，學 習讓自己成為天生我 材必有用之人。	8 成以上的學生能 瞭解如何探索自己 的優勢來展現自己 的長才。	藉由課堂上的演說 讓同學了解每個人 都有一定的專長與 功能，增加不少信 心，滿滿正能量，值 得邀請。	全校 學生 /50 人
5	健身教練的運動營養秘訣	藉由講師的親身經驗，	約 9 成的學生能瞭	藉由正確的飲食觀	全校

	3/15 (三) 10:00-12:00 明善樓電化教室(一)	認識碳水化合物及蛋白質的攝取時機點與攝取量,找到最適合自己增肌減脂的方式。	解如何搭配飲食來運動達到有增肌減脂的目的。	念來達到增肌減脂的功能對同學來說是很重要的,可多邀請。	學生 /50人
6	【軟能力認證 B-2-13】 如何成為職場萬人迷 3/15 (三) 13:00-15:00 諮商暨職涯中心會議室	透過講師分享說明職場的注意事項,態度與高度如何維持?學習進入職場前的必學課題。	8 成以上的學生能瞭解如何掌握對人際溝通、做人做事的拿捏等相關職場注意事項的重要性。	老師用輕鬆談諧的口吻來敘述做人處事的道理,同學們都非常專注在演講上,同學比較不會打瞌睡。	全校 學生 /40人
7	職場運動舒壓術 3/22 (三) 10:00-12:00 明善樓舞蹈教室	介紹職場上的舒壓運動技巧,包含訓練金字塔、超補償原則,並帶領大家實作辦公室或居家可以執行的簡單健身動作。	9 成以上的學生能瞭解提早探索自我及定位自己未來職場生涯發展	運動舒壓在現今的社會上是非常簡易又重要的,建議可多安排此類課程,讓同學能健康面對職場。	全校 學生 /38人
8	斜槓/人生-青年創業的必修學分 4/10 (一) 15:00-17:00 明明樓三樓 303 教室	講師說明對創業的執行細節,認識及相關法規及資源,以能贏在起跑點。	8 成以上的學生能了解創業執行細節並提早認識做好相關規劃,以確保贏在起跑點。	講師詳細研擬創業的步驟並藉由測驗來了解自我是否適合創業,很適合有創業夢想的人。	全校 學生 /46人
9	【軟能力認證 B-2-13】 不一樣的創新,親子餐廳品牌故事 4/11 (二) 15:00-17:00 明光樓 204 教室	講師分享複合式親子餐廳需具備哪些專業服務、美食與設備,及如何為創業者的長久經營增加更多的附加價值並永續經營。	8成5 以上的學生能瞭解如何為創業者的長久經營增加了更多的附加價值並永續經營	從無到有有鉅細靡遺的分享,從品牌的建立到永續經營足以讓同學效法,使其有多一層的認知與體驗。	全校 學生 /34人
10	【軟能力認證 B-2-13】 發現自己的藍海-提早自我探索定位自己 4/12 (三) 13:00-15:00 諮商暨職涯中心會議室	真正持久的職場生涯勝出不在競爭求勝,而是在創造屬於自己的人生價值,藉由課程中的拍賣遊戲來體認及探索。	8成5 以上的學生能瞭解提早探索自我及定位自己未來職場生涯發展	老師會於課堂中不斷的與同學互動分享,以致於課程上起來不會太枯燥乏味。	全校 學生 /46人
11	【軟能力認證 B-2-13】 打造斜槓職涯-自媒體品牌定位與社群經營 112/4/19(三)13:00-15:00 宗山樓 2 樓大會議室	探索自媒體經營與社群開發的訣竅,創造自己的職涯多元斜槓道路,善用工具來實踐自我成長並找出自己個人特色與定位。	8 成以上的學生表示從課程中學會如何建立自己的個人品牌與專屬特色。	斜槓主題對部分學生來說較陌生,後續可再安排相關課程,增加職業發展的多元性。	全校 /22人
12	創玩人生影音履歷-特色履歷與 IG 產出 4/24 (一) 15:00-17:00 明明樓三樓 303 教室	後疫時代求職面試的方式改變,探討一份好的履歷需要具備的要素,也分享常見扣分狀況,以能全盤掌握個人履歷優勢。	9 成的學生能學到影音履歷的知識與技巧,對其面試求職有很大的幫助。	運用新的科技與潮流來製作影音履歷,讓同學在求職上能多引起面試官的注意,建議可以再多辦理類似活動。	全校 學生 /44人
13	【軟能力認證 B-2-13】 書旅拾光-品牌的經營與再造 5/4 (四) 8:10-10:00 明明樓 309 教室	講師分享創業歷程,從民宿的經營與疫情後當今社會的變遷,轉型到清潔公司,傳承了品牌的奧妙與經驗。	8 成以上的學生能透過老師的創業分享來了解民宿經營及品牌建立,並做好生涯 規劃。	透過不同的創業家來分享其親身經驗,並介紹其甘苦談,可多排不同創業類型的講座供同學參考。	全校 學生 /37人
14	【軟能力認證 B-2-13】 社會新鮮人求職必修課-用自傳讓面試官愛上你	撰寫履歷自傳的方式不再是新增欄位,而是需要凸顯自我優勢與專業價值,搭建出整體	8 成以上的學生從課程中學習如何撰寫有效的履歷與自	因參與學生為全校性,對於自傳的需求因人而異,未來可再與講師溝通調整主	全校 /26人

	112/5/10(三)13:00-15:00 賈桃樂明新分館	性的履歷內容,擁有競爭力高的客製履歷。	傳,呈現自己的亮點與最佳優勢。	題的適切性或鎖定特定對象進行授課。	
15	【軟能力認證 B-2-13】 設計你的專屬人生 112/5/10(三)15:00-17:00 賈桃樂明新分館	每個人有自己的天賦與興趣,透過課程來引導你找到自己熱愛的職業方向並透過不同的方式來探索自己。	8 成以上的學生表示透過分組進行,盤點自己的優劣能力與天賦特質,增進個人規劃未來的職涯方向。	講師課程內容豐富,時間稍顯不足較為緊湊,未來可再與講師調整課程進行方式,讓課程進行較為順暢。	全校 26 人
16	專業成長及幼教生涯規劃/ 認識多元的嬰幼兒服務產業 5/11 (四) 13:00-15:00 保齡球館三樓 322 藝術創作教室	認識多元嬰幼兒服務產業領域與從事的工作內容、注意事項等,有助於學生職業倫理的提升並與產業現況接軌。	9 成 5 以上的學生表示透過講座了解投入嬰幼兒產業必備之工作態度與需具備的專業力。	多認識不同產業讓同學們能於在學期間思考自己的未來與人生職涯方向。日後可多安排類似講座。	全校 學生 /50 人
17	產業發展現況與就業需求 5/11 (四) 13:00-15:00 管 405	分享產業發展現況、就業需求與人生經歷,協助學生擬定職涯目標,為畢業就業預作準備。	8 成 5 以上的學生表示透過講座了解產業近期概況與企業經營需求,進而規劃自己的職涯。	藉由講座來了解未來就業趨勢與發展現況,是每年職涯講座務必要安排的主題,值得再次安排。	全校 學生 /86 人
18	【軟能力認證 B-2-13】 入職好人緣系列-超人氣的表達力與職場魅力 112/5/11(四)13:10-15:00 明善樓電化教室(一)	透過課程學習溝通技巧及認識自我,並建立良好的形象與掌握表達力的關鍵要素。	8 成以上的學生能學習透過文字呈現自己的特質,善用有效方式呈現自己的優勢。	講師事前蒐集參與對象類型,調整授課主題與內容,更能確切貼合主題加深印象。	全校 /45 人
19	探索芳療與舒壓 5/16 (二) 15:00-17:00 行政二館三樓 313 美髮教室	分享最新芳香療法產業就業市場與未來發展趨勢,以及面對就業時必備秘笈,瞭解產業發展現況。	8 成以上的學生表示對芳香療法行業的認知有更進一步的了解。	同學透過 DIY 及課程受益良多,建議日後可在辦理此類活動。	全校 學生 /40 人
20	【軟能力認證 B-2-13】 入職好人緣系列-魅力四射面試技巧 112/6/7(三)13:00-15:00 AI 應用/創客教室	帶你提升面事表達技巧,教你如何說重點、快速提升好感力,讓你在面試官前魅力四射、印象深刻!	8 成以上的學生表示透過講師的課程介紹與經驗分享,習得如何透過面試呈現自己的亮點與最佳優勢。	講師語調活潑生動,實地帶領同學演練加深對主題課程的印象。	全校 /15 人
21	【軟能力認證 B-2-13】 社會新鮮人求職必修課-求職履歷表撰寫技巧分析 112/6/7(三)15:00-17:00 AI 應用/創客教室	分享履歷自傳的撰寫知識與小技巧,整理職場履歷的架構要點,避開 NG 的撰寫方式,讓撰寫履歷也能變得輕鬆,不再苦惱。	約 8 成的學生能學習如何有效地撰寫履歷及自傳,用文字呈現自己個人的優勢項目。	講師運用 SLIDO 讓參與同學即時答題與回饋,增加參與者對課程的印象。	全校 /10 人

競賽、體驗活動

場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	【軟能力認證 B-2-5】 性平教育 「性別平權,從認識自己開	徵求學生用文字方式呈現,藉由覺察原生家庭中的性別刻板印象	能透過書寫過去經歷覺察內在的感受,澄清自己的價	有些學生有的段落字數未達標準,建議設計表單時多加上	學生 /77 人

	始」徵文競賽 112/3/17(五)~112/4/21(五)	(或是性別角色分工)的影響,澄清和認識自己的性別價值觀。	值觀,提升對於多元性別的認識與尊重,消除性別歧視,進而促進對多元性別者處境議題之重視。	提醒學生確認字數的選項。	
2	「寫一封信給小時候的自己」徵文比賽 "A Letter to My Childhood Self" Writing Competition 112/2/20(一)-4/23(日)	邀請境外生寫一封信給小時候的自己,既能梳理和重拾過往的遺憾跟願望,也能藉此肯定與鼓勵自己迎向未來。	投稿與徵件比賽展覽促進學生反思過往的生命故事,提升面對困難與挫折的韌性。	雖已向國際產專班、華語文中心及國際處宣導,參與人數仍然較少,不過投稿的文章質量都相當不錯。	境外生/14人
3	【軟能力認證 B-2-3】 「@自己_想念」徵件活動 112/02/20(一)~04/23(日)	透過文字分享「想念的自己是什麼樣子」進而檢視自己的生命和生活,增進與自己的對話,重拾那份對自己美好的期待。	經由本次活動,提供參與的同學能有機會檢視自己的生命和生活,增進與自己的對話,重拾那份對自己美好的「期待」。	本次徵件有字數要求,但仍有部分學生沒有注意到而失去參加資格,擬未來於宣傳上更加大註明。	學生/119人
4	【軟能力認證 B-3-6】 「拼出未來的形狀」心理衛生推廣週 112/5/16(二)-18(四)	以生涯探索為主題,透過闖關形式,將在生涯中需要思考的構面傳達給學生,反思個人的生涯需求。	8成以上的學生覺得活動能幫助自己更了解生涯價值觀,以及過去和目前的生涯決策,也習得如何運用個人擁有的資源能幫助自己實踐生涯目標。	因本次活動以生涯為主題,設計之關卡資料可保留於賈桃樂明新分館,讓後續參訪可持續沿用,增進來訪者有更完整生涯探索體驗。	全校學生/80人

【軟能力認證 B-3-7】 學生成長團體

場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	愛情自我探索團體：愛情1+1≠2？ 112/04/27-06/01 每周四 18:00-20:00 宗山樓 2F 團體諮商室	透過團體協助成員探索個人的愛情價值觀,覺察在親密關係中的溝通方式、自身對於愛情的期待,讓成員練習愛自己同時也愛別人。	6成以上的學生在參與活動後,更願意在愛情關係表達自身需求、處理關係的衝突。	建議日後成員篩選時,宜再釐清學生參與與動機,以免有學生因拿到高教深耕的認證後就不參加了。	學生/6人

【軟能力認證 B-2-10】 學生心理測驗

場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	多元智能量表 112/03/08(三) 13:10-15:00 宗山樓 2 樓會議室	藉由測驗了解個人的優勢特質和弱勢特質,幫助個人在學習活動和生涯發展上作自我探索和適切規劃。	6成以上的學生表示測驗能在生涯發展上的自我探索、從不同面向瞭解對自我的個人特質有	仍有一部分學生可能沒有達到預期的效果。因此需要更深入地了解學生的需求,例如在台下走一	學生/26人

			更多的了解。	圈並詢問學生的情況，確保他們在活動中獲得足夠的支持和指導。	
2	我的人生量表 112/04/26(三) 15:10-17:00 宗山樓 2 樓會議室	藉由測驗了解個人對自己人生的態度或看法，並透過評估自身人生的正負向價值向度，更了解自身的生活狀態。	8 成的學生能了解在正向人生、負向人生分量表的測驗結果的說明，並能知悉個人個性的優勢與劣勢。	建議可再結合高教深耕活動提高報名參與率。	學生 /5 人
3	多元智能量表 112/05/31(三) 15:10-17:00 宗山樓 2 樓會議室	藉由測驗了解個人的優勢特質和弱勢特質，幫助個人在學習活動和生涯發展上作自我探索和適切規劃。	7 成以上的學生對自我的狀態有更多的了解。6 成以上的學生表示生涯發展上的自我探索有更多的認識。	仍有一部分學生可能沒有達到預期的效果。因此需要更深入地了解學生的需求，例如在台下走一圈並詢問學生的情況，確保他們在活動中獲得足夠的支持和指導。	學生 /11 人
4	我的人生量表 112/06/07(三) 13:10-15:00 宗山樓 2 樓會議室	藉由測驗了解個人對自己人生的態度或看法，並透過評估自身人生的正負向價值向度，更了解自身的生活狀態。	8 成以上的學生能夠了解對於自己人生的態度或看法，並知悉個人的個性的優勢與劣勢。	可再結合高教深耕活動提高報名參與率。	學生 /9 人
5	個別測驗暨牌卡服務 112/2/20-6/21	藉由牌卡、測驗探索個人的愛情、生涯、人際三方面的價值觀。釐清自己在愛情關係中的需求；探索目前、未來生涯規劃；在日常生活中心面對不同人際關係。	8 成以上的學生認為牌卡解析有助於理解愛情價值觀，了解信念如何影響生涯決策，並增進個人的人際互動。	在人際行為量表中學生透過了解測驗後，有 2 位學生願意繼續進行個別諮商晤談。	學生 /38 人

輔導股長培訓

場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	重整精氣神：跟虛耗的日子說掰掰 112/4/26(三)13:10-16:00 賈桃樂明新分館	協助輔導股長個人身心狀態覺察，體驗與練習放鬆技巧。	9 成以上學生表示重新審視了自己的生活滿意度和身心狀態後，更願意多做調整。	過程中因學校多次測試廣播系統，干擾學生體驗紓壓放鬆活動，其餘學生對覺察身心狀態很有收穫。	輔導股長 /12 人

職涯諮詢、履歷健檢

場次	講題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	【軟能力認證 B-2-13】 職涯諮詢、履歷健檢 (場次請見報名系統)	透過測驗、履歷健診及模擬面試...等一對一的職涯諮商服務，協助	9 成以上的學生表示透過諮詢後對於未來的工作較有想	預約同學較為踴躍，少數同學未能順利安排，	

	宗山樓 2 樓 職涯諮詢室	同學檢視個人職涯準備與職涯探索。	法以及如何精進自己的專業能力。	後續可再連結賈桃樂駐點職涯諮詢時段，增加諮詢的需求性。	
資源教室活動					
場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	學生期初會議 112/3/14(二) 12:10~13:00/17:30~18:30 宗山樓 2 樓大會議室/賈桃樂明新分館	佈達資源教室活動及本學期學習需求調查。	讓學生提前規劃與安排本學期活動行程，鼓勵學生擴展生活經驗，協助其在遭遇校園適應或學習問題時適當運用資源。	高教深耕活動申請流程、獎補助金修正辦法及助理人員的培訓規定等事項，需事先與各項業務承辦同仁先確認細節並註記於簡報上，以避免疏漏。	身障生/71人 次。
2	【職前準備】教你如何找工作！ （可認證高教深耕&助理人員培訓） 112/3/15(三)13:00~14:40 賈桃樂明新分館	強化進入職場前應具備之知能與態度，檢視理想工作與自身能力之差距，並對未來職涯規劃與方向建立更明確的目標，啟發行動力。	8成5以上學生認識與了解求職各種管道與平台，明白就業前準備工作的重要性。	學生在填寫學習單時須多花費一些時間來思考，稍稍延宕活動行程，建議可多預留時間讓學生填寫。	資源教室師生 /30人
3	星光電影院：姐就是美-容貌焦慮 （可認證助理人員培訓） 112/3/21(二)17:30~20:00 賈桃樂明新分館	藉由影片播放及討論，鼓勵學生與自己身材共處，不要被外表煩惱所困，建立展現迷人的「自信」。	8成學生能瞭解自己雖然不是外貌非常出眾，但可以有特別的魅力的，學習建立自信，發現個人的優勢，並能誇讚自己。	因應場地環境整，無法於電影過程中飲食，請同學提早至資源教室用餐後再參與活動。	資源教室師生 協助同學 /27人
4	瘋 SWITCH：靈活腦學校 112/4/11(二)17:30~20:00 資源教室	透過 Switch 遊戲競賽活動，搭建資源教室學生友誼橋樑及互動機會，達到友善人際互動之目的，並抒發學生平日課業壓力。	9成學生認為活動內容充實且有趣，能夠手腦並用的進行活動，既有趣味又有腦力激當的效果。	同學反應想要嘗試更多種的競賽類型，但礙於目前款式較少，由輔導員暫時提供比賽卡匣。	資源教室師生 /21人
5	生日我們一起過(2月~4月) 112/4/12(三)12:00~13:10 資源教室	透過慶生活動，認識同儕、相互了解，建立友誼關係，提升人際互動之能力。	8成以上參與學生能透過活動，與同儕相互了解，建立友誼及人際關係。	報名學生含有中午需要勞作服務的同儕，導致食物份量需要做控制，日後在活動流程時間上需要做調整。	資源教室師生 /17人
6	「滑雪趣」戶外體驗活動 112/04/29(六)8:00~17:00 小叮嚀科學主題樂園	透過戶外教學體驗，調劑身心與抒緩課業壓力，並促進學生間的正向互動、增進情感交流，拓展人際關係。	8成以上學生透過活動凝聚情感，在炎炎夏日滑雪場能進行消暑，也讓同學們滑雪毯、打雪仗在台灣也可以體驗到滑雪的樂趣。	當日因學校為統測場地，遊覽車被校警阻擋不得進校園，日後遇到學校辦理大型活動或考試，於前一日先行與學校進行確認，若有類似情形，提早通知參與同學更改集合地點。	資源教室師生 協助同學 /30人

7	學生聯合交流 112/4/18(二)11:50-13:10 資源教室	藉由規劃學生聯合交流餐聚活動，增進個管老師與學生、學生間彼此互動的機會，相互支持與鼓勵，建立正向的互動關係。	8 成學生認為透過聯合交流分享活動，可以增進與同儕間的互動與連結，提升正向人際關係。	學生參與人數多，有學生反應場地小，希望能在較寬敞舒適的空間用餐，因此日後辦理相關活動可規劃其他活動場地。	資源教室 師生 /40 人
8	【職前準備】求職急先鋒(可認證高教深耕&助理人員培訓) 112/5/3(三)13:00~15:40 賈桃樂明新分館	強化學生求職前自傳履歷之重要性，並建立正確的面試態度與技巧，了解職場上選才機制與運作，以幫助學生可以順利進入職場工作。	8 成以上學生能明白建立個人履歷之重要性，了解撰寫的方法與訣竅，以及面試內容與重要技巧。	進行學習單小組討論的時候，有少數組別的討論較為被動，沒有人願意擔任主導的角色，需要輔導人員從旁鼓勵與協助。	資源教室 師生 /30 人
9	【特教知能研習】學習障礙學生特質與輔導策略 112/5/10(三)13:10~15:00 鴻超樓平面會議室	使教職員在教學上更能理解學障生的困難，以及如何協助學障生學習。	約 8 成教職員在下次研習中對於學障生的特質及輔導策略有更多了解，更能體會其學習困境。	有多數報名者未到，下次可以在活動前寄信提醒，以能掌握參與人員。	全校教職 人員 /38 人
10	【特教知能研習】如何與學習困難同學合作(可認證助理人員培訓) 112/5/10(三)15:10~16:30 鴻超樓平面會議室	透過理解學習障礙，尊重並協助身旁的學障同儕。	約 9 成參與學生明白學習障礙帶來的困難，以及可以如何協助學障同學。	有多數報名未到的同學，下次可以在活動前寄信提醒已報名的教職員及學生活動的時間及地點。	全校 學生 /12 人
11	【特教知能研習】初入職場新視界-特教生(身障生)求職預備之路 112/5/11(四)13:10~15:00 哈佛講堂	1.在校時期準備 2.職業重建體系簡介 3.雇主期望與要求 4.各障別於實習(正式就業)職場挑選大方向	9 成以上教師認為講座增進對身障生生涯發展的瞭解，並提升自己輔導身障生就業的能力與信心。	部分老師趕著去課堂上課，無法進行交流與討論，未來宜事提彙整老師的提問，以先提供講師參酌。	全校 教職 員 /23 人
12	【特教知能研習】未來，不是夢，而是追夢-就業探索與規劃(可認證高教深耕&助理人員培訓) 112/5/11(四)15:10~16:30 哈佛講堂	1.探索自我興趣與就業之可能與走向 2.職場需面對的樣貌 3.擁有哪些資源 4.求職面對困境挫折的預備心態	9 成以上學生認為透過研習更了解自己適合什麼工作，應如何調適工作上的挫折，並對未來工作目標有更清晰的思考。	講座辦在週四下午，學生容易因衝堂無法參加，未來學生講座時間安排仍應以周三下午為宜。	全校 學生 /11 人
13	蚊風不動：動手調製 DIY 112/5/15(一)17:30~19:30 資源教室	規劃手作 DIY 活動，調劑學生身心與抒緩課業壓力，穩定情緒，進而達到自我療癒能力。	8 成以上學生藉由手作活動能調劑身心與抒緩課業壓力，穩定情緒。	調製有一定比例，學生在倒入液體時會不好抓取規定的劑量，導致瓶中內容量不一樣。	資源教室 師生 /20 人
14	圈住幸運：彩虹手繩 DIY 112/5/24(三)13:00~15:00 宗山樓二樓大會議室	透過手作形式，使得資源教室學生在創作過程中穩定情緒、發展自我療癒能力。	8 成學生透過手作活動，培養不同的紓壓管道，充實學生精神生活。	因手作活動耗時，未來在安排活動與講師事前的規劃好，以免延長學生施作時間。	資源教室 師生 /30 人
15	「迷霧島遺跡探險」戶外體驗活動 112/5/27(六)8:00~17:00 邏思起子實境遊戲工作室	分成三組人馬進入迷霧島遺跡中不同路線進行探險，感受親臨時境，透過解謎與團隊力量共同找出遺跡中的秘密與生存之道。	8 成以上增進學生互動與交流，激發思考力與推理能力，在團隊合作過程找到解答，從中獲得成就感。	整體活動時間稍有延後，主因為學生在解謎過程中，花了少時間在思考找答案，即便聽到工作人員不斷的提示仍無法快速獲得解決，須從旁協助。	資源教室 師生 /30 人
16	【職涯輔導】連結你對未來的想像！(可認證高教深耕)	透過桌遊牌卡，在遊戲過程中看見不同工作	8 成學生能分辨不同工作型態間的差	接近三小時的桌遊活動時間對學生來	資源教室

	&助理人員培訓) 112/5/31(三)13:00~15:40 賈桃樂明新分館	型態間的不一樣之處，並能找出類似工作形態的細緻差異，作為初步職涯探索的媒材工具。	異性，並能對各種職業型態有更多的認真與了解。	說似乎有點久，觀察到有許多學生的專注力已經開始散渙，建議中途休息時間拉長。	師生 /30人
17	送舊這滋味 112/6/7(三)12:00~14:30 賈桃樂明新分館	為表達師長對畢業生祝福之意，並透過畢業生分享在校求職經驗以增進師生情誼及同學互動交流。	8成以上參與學生透過本次活動，感受師長對畢業生祝福之意，以及經歷的傳承與互相祝福的意義。	有學生建議畢業生和在校生可以有更多的互動或表演，日後舉辦類似活動會將此建議納入規劃之中。	資源教室 師生 /60人
18	生日我們一起過(5月~7月) 112/6/14(三)12:00~13:10 資源教室	透過慶生活動，認識同儕、相互了解，建立友誼關係，提升人際互動之能力。	8成以上參與學生能透過活動，與同儕相互了解，建立友誼及人際關係，提升人際互動之能力。	下次餐點準備以份為優先考量，不買了餐點多樣化而單價較高但份量的食物。	資源教室 師生 /20人
19	點耀光芒：馬賽克手作DIY 112/6/14(三)13:10~15:10 賈桃樂明新分館	透過手作形式，使得資源教室學生發揮創意思考，並達穩定情緒與療癒自我之效，發展自我能力。	8成5的學生表示透過手作DIY發揮創意，並讓人覺得很放鬆、抒壓。	多數學生無法在手作時間內完成，反應需要再多點時間才能完成整個作品，建議未來辦理手做活動須再預留時間。	資源教室 師生 /30人

內部輔導專業研習

場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	個人能力建構取向團體督導 112/4/20(四)13:00~16:00 宗山樓 2F 會議室	以個人能力建構取向進行實習生提案之團體督導。	約9成以上的同仁表示有助於提升諮商工作時的專業知能，以及了解如何進行個案實務工作。	不同以往用單一諮商理論進行的督導讓大家收穫良多，未來可繼續參照辦理。	中心 同仁 /17人


補助大專校院辦理輔導工作計畫

場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/人數
1	完形治療在諮商輔導中的應用實務研討會 112/4/14(五)9:00-16:30 鴻超樓平面會議室	經由專家講授理論與實務的結合，提升輔導人員實際操作與應用上之指引。	9成以上學員表示透過理論與實務的結合，有效提升輔導人員實務上的專業知能。	建議可指定一位同仁機動處理講師及時的需要，減少主辦當下可能需要顧及其他狀況，仍有同仁可以及時協助。	輔導人員 /86人

各項會議

場次	主題/時間、地點	活動內容	活動成效	檢討與建議	參加對象/
----	----------	------	------	-------	-------

				人數	
1	111-2 全校教師輔導知能研習 「如何輔導學生報考國家考試」 112/2/16(四) 13:30-15:00 中正堂	透過專題講座，提供大專校院教職員工對於輔導學生投入公職考試有進一步的認識、具體作法與建議。	約 9 成以上的教師表示專題講座的內容受用與豐富，於專業輔導知能上有進一步的認識與嘗試。	建議回饋單的單張能發足夠，雖然老師可現場掃QRcode,但大多數愈後面來的老師會坐後面或邊邊腳腳，其實不太容易掃得到。	教師 /272 人
2	轉復學生座談會 111/03/9(四) 12:00-13:00 宗山樓二樓會議室	透過測驗瞭解轉復學生身心適應情況，宣達本校各項重要措施，以及心理健康資源，協助學生盡快融入校園生活。	9 成以上學生更知道如何使用諮商中心的資源、能夠瞭解自己目前的身心適應狀況。	多數轉復學生未報名參與座談會，將於座談會後將相關資訊寄給學生。	轉復 生/38 人
3	輔導股長期初會議 112/3/17(五)12:00-13:00 宗山樓 2 樓大會議室	說明輔導股長義務與權益，宣導諮商暨職涯中心輔導資源及班級輔導、心理衛生活動。	9 成以上輔導股長透過會議更了解諮商中心業務及諮商轉介資源。	多數輔導股長反應講解詳細，透過會議更了解輔導股長的角色與同儕關懷的任務。	輔導 股長 /51 人
4	111-2 身心障礙學生助理人員期初工作會議 112/3/23(四)12:00~13:10 宗山樓二樓大會議室	傳達資源教室「身心障礙學生助理人員」行政重要事項，以及工作過程中所提供的教學與生活協助之資源運用。	9 成以上學生了解對身心障礙學生之服務注意事項與教學原則，反映對日後的工作上助益良多。	參與會議學生座落很分散，特地要求學生能往前坐，盡量坐密集一點，而學生皆願意配合執行。	助理 人員. 工讀 生/30 人
5	輔導股長期中會議 112/4/18(五)12:00-13:00 宗山樓 2 樓大會議室	宣導同儕關懷技巧，安排各院系心理師與輔導股長互動，並促進輔導股長彼此間的交流。	9 成以上輔導股長透過會議破除心理衛生概念相關的迷思，也透過體驗活動更了解自己、自身與他人的互動關係。	輔導股長普遍對院系心理師帶領的組牌卡體驗活動的回饋很好，希望討論時間可以再多一些。	輔導 股長 /35 人
6	特殊教育推行委員會會議 112/5/22(一)12:10-13:00 管院 106 會議室	身心障礙學生輔導工作報告及檢討，整合各行行政單位執行身心障礙學生支持服務事宜。	藉由面對面之意見交流，針對本校特教業務重要議題及所遭遇之問題提出討論，以集思廣益尋求解決方案及對策。	在議程資料的呈現上可加入一些數據的分析，無論是各項經費的申請或是無障礙環境改善的優先順序排列，皆可提供較為客觀的參考依據。	特推 會委員、 諮商 中心 主 任、 資 源 教 室 老 師 /23 人
7	111-2 身心障礙學生助理人員期末工作會議 112/5/29(一)12:00~13:10 宗山樓二樓大會議室	交流與分享資源教室「身心障礙學生助理人員」服務心得與建議事項，促進彼此間互相學習與經驗傳授。	約 9 成助理人員能對於工作的反思與回饋更佳完善，並對於未來在協助及相關規定更瞭解。	部份同學於時間內未參與會議，會後提供 PPT，並請個管老師協助轉達相關訊息。	助理 人員. 工讀 生/32 人



傳遞愛 伴成長 付關懷

明新科技大學

Minghsin University of Science and Technology

學務處 諮商輔導技職涯發展中心

宗山樓二樓

03-5593142#2331-9

counseling@must.edu.tw