



弘光科技大學

111學年度第2學期

學藝股長幹部訓練

諮商輔導中心主任

劉婉柔

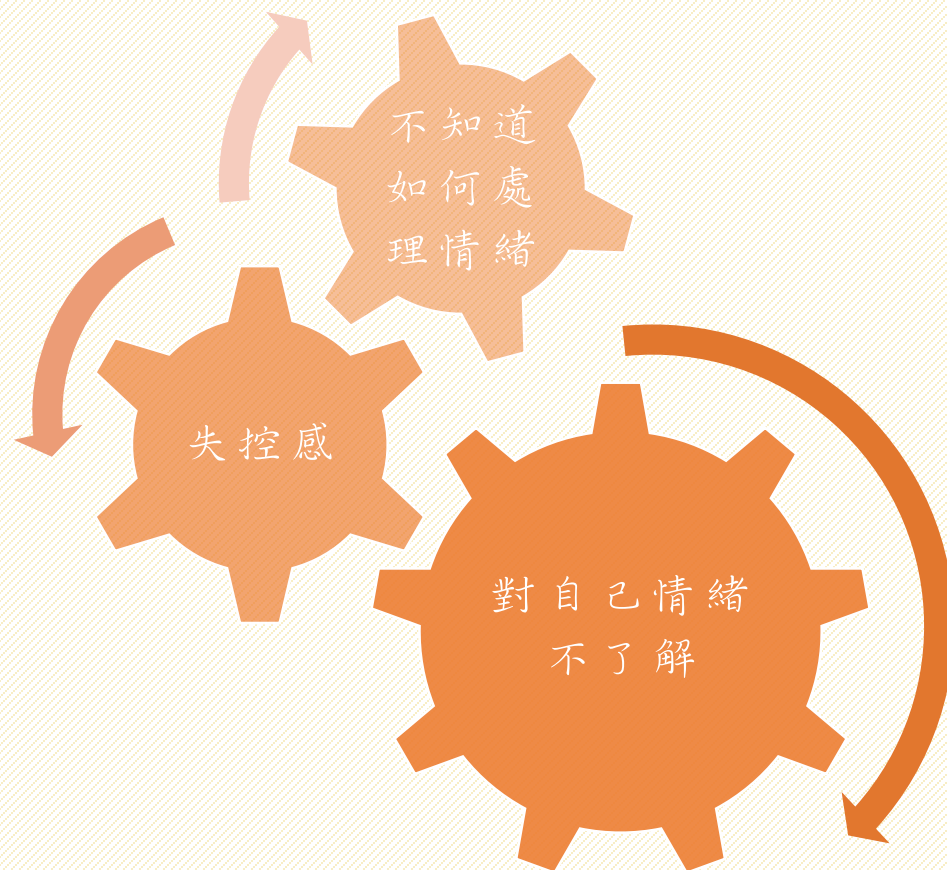


我的大學生活…

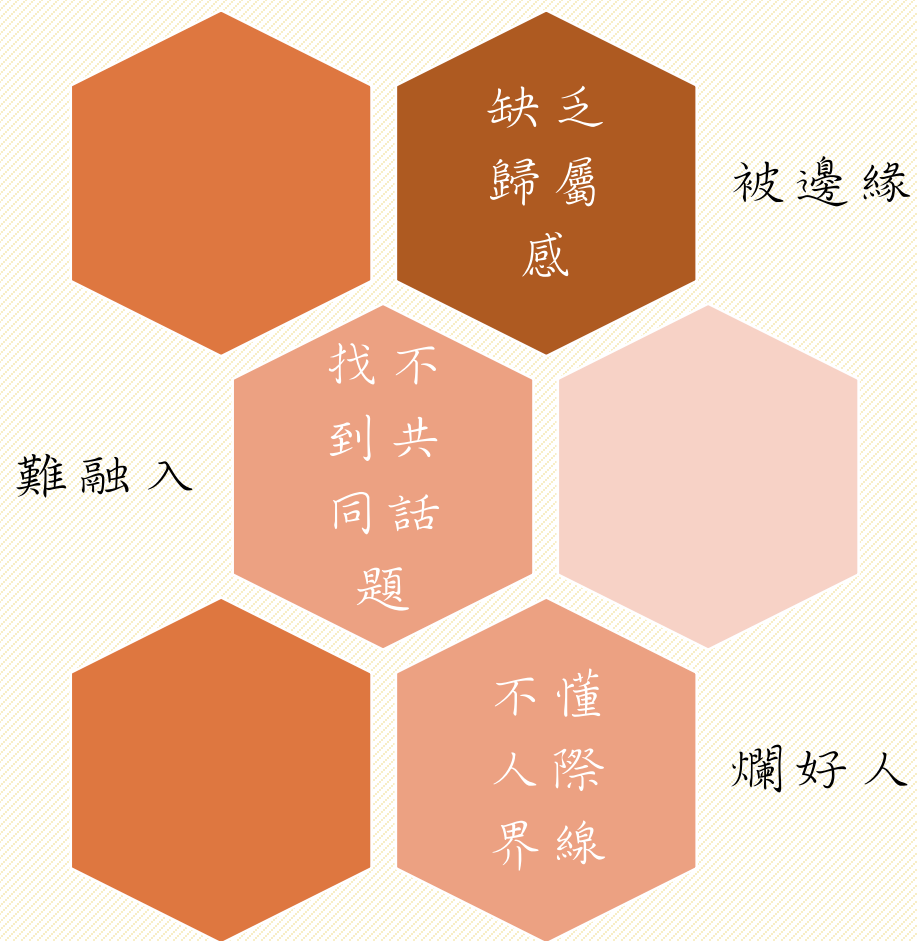
弘光人感興趣活動主題

- 最高票：情緒管理
- 次高票：人際相處
- 三高票：壓力調適、生命價值

情緒管理議題透露的訊息...



人際相處議題透露的訊息…



壓力調適議題透露的訊息…

§ 情緒即將超過所能負荷

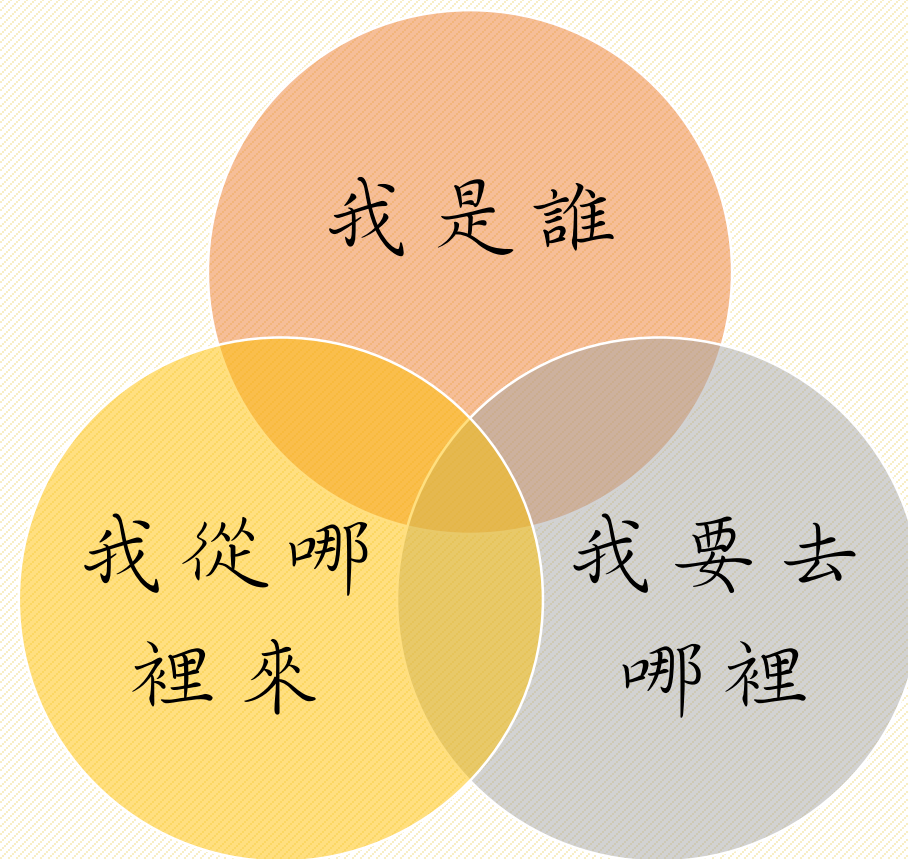
§ 內心思緒很雜亂

§ 生活中遇到困難挑戰



救救我

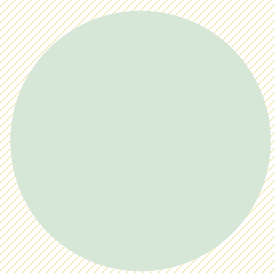
生命價值議題透露的訊息…





大部份的心理困擾，
都和人對自己的觀感、
與他人的關係品質有關





讓諮輔中心陪你走過心理困擾

弘光人與諮輔中心的交會-諮輔志工

- 第一年實習志工學習**服務**
- 第二年幹部志工學習**領導**
- 第三年顧問志工學習**傳承**
- 志工服務達兩年、時數達200小時
典禮頒發幹部志工服務證書

邀請您來
走入社區，關懷弱勢朋友
服務校園，散播心靈成長的活動訊息
充實自我，乘著自助的滑翔翼開闊視野
擴展人際，讓我們因為服務靠近彼此相知相惜
邀請您來加入諮輔志工家族
在這裡我們像一家人 一起服務，快樂學習，接納支持

弘光諮輔志工隊粉絲頁

校園服務

諮輔志工報名專區

3/30、5/5 同儕關係與正向心理派對

4/9 協助甘霖樂多家園失智長輩

7/7-7/11 協助兒童燙傷基金會夏令營

5/14 協助惠明盲童育幼院

3/21-3/24 在愛中成長主題週活動

7/19-7/22 協助集集心智障礙小朋友夏令營

協助福祿貝老老人養護長者

報名請到 L105 諮輔中心找林昭宏老師報名
或 e-mail:volleyb@sunrise.hk.edu.tw，留下大名、電話、系別、班級

關懷社區 5 大生命好友

諮輔志工招募專區

生命大富翁? 諮輔志工專區



弘光科技大學諮輔中心
www.hku.edu.tw/sunrise

認識資源教室

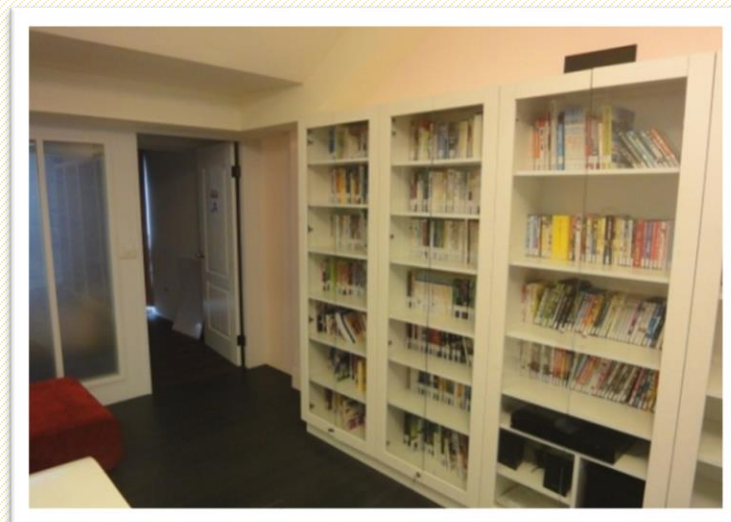
- 服務對象：本校身心障礙學生
 - 因為有愛，讓我們沒有距離，邀請弘光人主動對有需要的夥伴伸出友誼之手
- 地點：L106(諮商輔導中心旁)
- 服務時間：週一至週五 8：00~21：00
- 校內分機：1474、1475

資源教室專屬空間

悅讀書房外觀



悅讀書房內觀



課輔室



學藝股長扮演的角色？

- 諮輔中心**主動來談**學生佔多數(超過50%)
- 學生得知諮輔資源管道為**學校首頁公告**、**課程**、**中心邀請**，以及**幹部宣傳**
- 轉知諮輔中心最新訊息來源
- 成為班級**心靈輔導的種子**



中心IG帳號



臉書粉絲頁



中心網頁

覺得同學看起來情緒狀態不太好，
當下可以如何反應？



你 自
我 殺
都 警
是 訊
守 不
門 漏
人 接



1 問：主動關懷，積極傾聽

- 關心是最好的防守。
- 主動親近：透過日常生活對話，傳遞對同學的關心。
- 適時詢問自殺意念：若聊天過程中，同學透露疑似厭世想法，請直接詢問是否想自殺，再依照下兩步驟回應。
- 需留意：勿批判、試圖簡化當事人問題，或道德勸說。

2 應：適應回應，支持陪伴

- 表達支持：專注傾聽同學陳述自己的想法心情。
- 表達同理：理解「自殺」是同學目前想到可以解決問題或痛苦的方法，但也邀請同學試試看其他方法，順勢提到轉介。
- 需留意：別急著要對方承諾改變念頭，當不知道該怎麼回應才好時，可以說「介紹認識的老師跟你聊聊」，在取得同學初步同意後，進入轉介步驟。

3轉介：資源轉介，持續關懷（1/2）

- 超過能力範圍**尋求支援**：當同學談到想自殺，已超過單純關懷所能協助範圍，需讓同學知道，你有義務聯繫學校或社區資源，適時提供其他排解困擾的方法。
- 轉介單位：
 - **正進行自傷行動**－報警110(手機亦可直撥)。
 - 若同學將自己反鎖於房內，請房東協助提供備份鑰匙，以利警護人員抵達後盡速進入房間。

3轉介：資源轉介，持續關懷（2/2）

- 轉介單位：

- **有立即危險**—若學生表示有自我傷害衝動，且無法保證會否直接行動，為確保其人身安全，建議勸說急診就醫，並聯繫本校校中心。【校安中心專線：(04)2633-8000】
- **無立即危險且有轉介意願**—學生雖有自殺意念，但表示不會行動，並願意接受轉介本校諮輔中心，請於上班時間致電系心理師討論轉介事宜。
- **無立即危險且無轉介意願**—仍可聯繫諮輔中心，諮詢討論後續協處方式。

系心理師與幹部組成合作同盟

- 針對需要多加關懷照顧的同學
- 傳授關懷技巧
- 討論介紹同學到諮輔中心作法

弘光科技大學
學務處諮商輔導中心

服務時間：週一至週五 8：00-21：00

地點：L105



護理系/科/所/學士後（二技除外）



系心理師：賴儀芳

電話：04-26318652#1472

Email：yflai0811@sunrise.hk.edu.tw

食科/妝品/幼保/海青/智科/環安



系心理師：許雅貞

電話：04-26318652#1477

Email：yajeansu@hk.edu.tw

餐旅/健管/多遊/二技護理



系心理師：鄭翔鴻

電話：04-26318652#1476

Email：r118220524@hk.edu.tw

國際語言/文創/老福/運休/美髮



系心理師：蔡依玲

電話：04-26318652#1477

Email：tyling@hk.edu.tw

生科/物治/語聽/動保/營養/醫工



系心理師：湛博瑜

電話：04-26318652#1476

Email：boyu@sunrise.hk.edu.tw

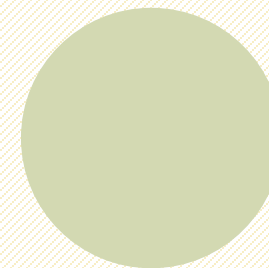
24小時校安專線：04-26338000

生命線：1955 / 張老師：1980

衛生福利部安心專線：1925

台中市社區心理衛生中心：04-25155148

弘光人的四年~諮輔中心伴你走過



- 地點：L105 (7-11樓上)
- 服務時間：週一~週五8：00~21：00
- 校內分機：1471~1477

感謝聆聽

期待下回L105(諮輔中心)見喔~