



弘光科技大學

112學年度第1學期

學藝股長幹部訓練

諮商輔導中心主任  
劉婉柔

# 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

# 112.1 學期 學生講座、工作坊、週間團體

## \* 工作坊

### 照亮前方的路－馬賽克燈製作

日期、時間：112/10/05(四)、13:00-16:00

場地：N502

帶領者：ARTIST馬賽克燈工作室教師

報名方式：開學後請至諮輔中心(L105)現場報名並繳交保證金

注意事項：完成報名程序始可參與，恕不接受活動當日現場報名

## \* 講座

### 「修練勇氣－擁抱逆境，成為喜歡的自己」

日期、時間：112/10/26 (四)、12:50-14:30

場地：待定

講師：李家雯 諮商心理師

報名方式：網路報名

注意事項：歡迎老師帶班參加，有人文精神認證。

## \* 週間團體

### 【翻轉我的厭世負能量】生涯探索團體

日期、時間：112/10/25、11/1、11/15、11/22、11/29、12/6 (三)

18:20-20:20 (共六次)

場地：M308

帶領者：張逸芬、林瑩茜 實習諮商心理師

報名方式：網路報名。錄取者請至諮輔中心(L105)繳交50元保證金。

注意事項：歡迎自由報名參加，有人文精神認證。



# 112.1 學期 學生講座、工作坊

## ＊ 工作坊

### 【晴時多雲，我愛你】伴侶關係探索工作坊

日期、時間：112/11/18（六）、9:00-16:30

場地：M308

帶領者：張逸芬、林瑩茜 實習諮商心理師

報名方式：網路報名。錄取者請至諮輔中心(L105)繳交50元保證金。

注意事項：歡迎自由報名參加，有人文精神認證。

## ＊ 工作坊

### 角落小夥伴x扮出關係多元性— 桌遊體驗、輕黏土手作

日期、時間：112/11/18（六）、09:00-16:00

場地：N502

帶領者：黃淑君老師、卓瑋晨老師

報名方式：網路報名並至L105繳交50元保證金

注意事項：有人文精神認證。



# 112.1 學期 心靈桃花源

心資訊 · 互動牆

「不夠好，也可以」

112/09/4-112/12/22

L105 諮商輔導中心外牆

心體驗 · 牌卡體驗

「解憂牌卡店」

112/11/13-11/16

12:00-12:50

帶領者：林瑩茜、張逸芬 實習心理師

報名連結 [HTTPS://REURL.CC/EO3MOO](https://reurl.cc/EO3MOO)

心郊遊 · 桌遊體驗

「只想好好玩桌遊」

12/12/20

12:00-13:40

帶領者：林瑩茜、張逸芬 實習心理師

報名連結 [HTTPS://REURL.CC/DDEPPQ](https://reurl.cc/DDEPPQ)

# 112.1 學期正向心理主題輔導週

## 情緒管理與調適

你有多久沒有好好留意自己生活中的點點滴滴了呢？又有多久沒有好好關照一下自己的心情，給每天起床踏出家門迎向忙碌生活的自己一點鼓勵？歡迎你來用不同方式感受自己的內在，在短暫的下課時光，只專注在自己身上，在這幸福的時刻裡體驗與覺察每個當下，最後送給自己一份祝福吧！

112/10/17(二)、10/18(三) 中午12:00~13:00 7-11前廣場			112/10/17(二) 17:00~20:00 L棟7-11旁小會議廳 陳美玲老師
趣味闖關1	趣味闖關2	趣味闖關3	正向心理影賞
擠眉弄眼傳心情	情緒賓果九宮格	情緒大師卡/漣漪卡/改變卡	蜘蛛人：新宇宙
透過趣味抽卡，體驗傳遞/解讀卡片表情，學習辨識情緒及表達情緒，培養與自己/與他人互動的同理心。	情緒九宮格投出連線就過關，學習覺察在不同情境中的情緒，練習與情緒共處。	透過牌卡的體驗，給予自己一個期許與祝福。	榮獲奧斯卡金像獎最佳動畫長片、多項動畫影片大獎

\* 集滿3個「闖關」活動章，可得小禮物；集滿2個「生命教育」活動章，將發予生命教育成長認證書。

\* 參加「主題輔導週」活動，可配合（流動的人文精神課）進行認證與加分（每場0.5分，最多3分）。



生命守護第一線

覺得同學看起來情緒狀態不太好，  
當下可以如何反應？



自殺警訊不漏接  
你我都是守門人



# 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

護理科/系/所、後護系

[二技護理除外]

賴儀芳

電話：04-26318652#1472

email：yflai0811@hk.edu.tw



二技護理/健管系所/

餐旅系/多遊系/海青班

鄭翔鴻

電話：04-26318652#1476

email：r118220524@hk.edu.tw



老福系所/文化設計系/

國際語言系/運休系/美髮系科

林以珊

電話：04-26318652#1477

email：mb1022017@hk.edu.tw



營養系所/生科系所/物治

系/語聽系/動保系/醫材系

湛博瑜

電話：04-26318652#1476

email：boyu@hk.edu.tw



食科系所/妝品系

所/環安系所/智科系

許雅貞

電話：04-26318652#1477

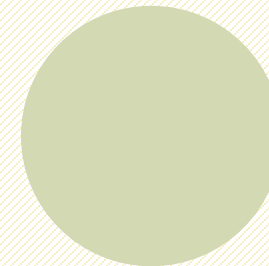
email：yajeanhsu@hk.edu.tw



ONLINE  
— 系心理師 —

COUNSELING CENTER

# 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

謝 謝



感謝聆聽

期待下回L105(諮詢中心)見喔~