

弘光科技大學

113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

# 學藝股長的任務

- 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**

加入請輸入您的班級  
(科系+年級+班級)



Line社群



中心IG帳號



臉書粉絲頁



中心網頁



學生選課系統  
分流一



學生選課系統  
分流二



學生選課系統  
分流三



學生選課系統  
分流四



學生選課系統  
分流五



學生選課系統  
分流六



課程大綱



變更密碼



校內住宿系統



學雜費收費  
及退費說明



忘記密碼



助理(工讀)  
受聘出勤系統



弘光創課  
行動學習平台



弘光創課  
Q&A



弘光AR  
情境學習



護理實習  
選課系統

### 線上信箱、雲端應用



弘光  
Microsoft365



雲端社群  
播客系統



軟體雲



學生郵件

### 學生資訊系統



期中教學  
意見調查



E-Portfolio



在校學生



學生資訊  
系統



暑期重補修  
資訊

### 圖書、資源查詢



圖書館藏查詢



電子資訊  
整合查詢



全校軟體查詢



知識管理

# 班會紀錄

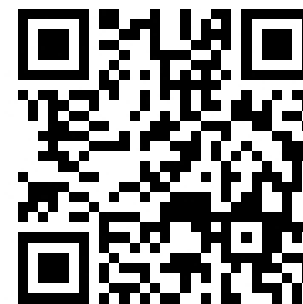
- 注意事項：
  - 建議班級每學期 **至少召開4次** 班會
  - 召開 **形式不拘** (例如：視訊、LINE群組…等)
  - 地點及日期得彈性調整
  - 請 **學藝股長** 至班會記錄系統填寫班會紀錄

# Ucan施測提醒

- 「UCAN大專校院就業職能平台」施測：
- 施測網址：<https://ucan.moe.edu.tw/Account/Login.aspx>

施測對象	施測項目	施測方式
大一	1.職業興趣探索 2.職能診斷(職場共通職能)	搭配新生啟航施測 另開放共同補測時間
大三	職能診斷(專業職能)	全班學生自行上網施測
大四	1.職業興趣探索 2.職能診斷(職場共通職能) 3.職能診斷(專業職能)	全班學生自行上網施測

掃描  
QR Code



使用者登入：

本國籍學生：帳號【1034+學號】/密碼【身分證字號】，以上英文字母大寫

外籍學生：帳號【1034+學號】/密碼【99+學號】，以上英文字母大寫

The screenshot displays the UCAN website interface. At the top, there is a navigation bar with links: 回首頁, 認識UCAN, 網站導覽, UCAN使用指南, 常見問題, 聯絡我們. The main header features the UCAN logo (Can you? UCAN Career & Competency Assessment Network) and the text 大專校院 就業職能平台. Below the header is a navigation menu with icons and labels: 職能起飛 職場加值, 能力養成, 職能診斷, 職涯探索. The central area contains a '使用者登入' (Member Login) section with a red box around the login form. The form includes fields for 帳號 (Account), 密碼 (Password), and 驗證碼 (Verification Code), along with a '登入' (Login) button and a '重新產生' (Refresh) link. Below the login form are links for '帳號申請' (Account Application) and '忘記帳號/密碼' (Forgot Account/Password). To the right of the login form is a horizontal menu with icons and labels: 職能與職業查詢, 職業興趣探索, 職能診斷, 能力養成計畫, 諮詢及診斷紀錄. Below this menu is a large banner for '忘記帳號/密碼時... 我該怎麼辦呢?' (When forgetting account/password... what should I do?) with a '可以這樣做' (You can do this) button. On the far right, there is a '最新消息 | NEWS' section with a list of recent announcements.

Can you?  
**UCAN**  
Career & Competency Assessment Network  
大專校院  
就業職能平台

回首頁 | 認識UCAN | 網站導覽 | UCAN使用指南 | 常見問題 | 聯絡我們

職能起飛 職場加值 | 能力養成 | 職能診斷 | 職涯探索

使用者登入  
Member Login

帳號：  
密碼：  
驗證碼：

557 登入

重新產生 帳號申請 忘記帳號/密碼

UCAN 懶人包

UCAN應用教學 規劃發展工具

忘記帳號/密碼時...  
我該怎麼辦呢?

可以這樣做

最新消息 | NEWS

- 《系統公告》110學年度\_UCAN學校總管理者資料確認作業
- 《系統公告》UCAN平臺常模更新公告
- 《重要通知》學校團體施測調查，學校若有安排集中施測前，請協助主動回報!
- 《重要通知》開學團測高峰怕塞車嗎? 師長還有其他的選擇
- 《系統公告》刪除超過1年未登入且未提出帳號復用申請的閒置帳號公告

# 大一施測

1.點選【**職業興趣探索**】→2.點選【**職能診斷（職場共通職能）**】，以上2項測驗  
完畢即可

The screenshot displays the UCAN website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Home', 'About UCAN', 'Site Map', 'UCAN User Guide', 'FAQ', and 'Contact Us'. The main header features the UCAN logo and the text 'Can you? UCAN Career & Competency Assessment Network 大專校院 就業職能平台'. Below the header, a navigation menu includes '職能起飛 職場增值', '能力養成', '職能診斷', and '職涯探索'. A central navigation bar contains buttons for '使用者登入 Member Login', '職能與職業查詢', '職業興趣探索', '職能診斷', '能力養成計畫', and '諮詢及診斷紀錄'. The '職能診斷' button is highlighted with a red box, and a callout bubble points to it with the text '大一施測'. Below this, the 'Competency Assessment' section is visible, with a sub-menu for '職場共通職能' and '專業職能'. The '職場共通職能' option is selected, and the page content describes the assessment process and its purpose. A woman in a white shirt is shown in the bottom right corner of the page.

Can you?  
**UCAN**  
Career & Competency Assessment Network  
大專校院  
就業職能平台

回首頁 | 認識UCAN | 網站導覽 | UCAN使用指南 | 常見問題 | 聯絡我們

職能起飛 職場增值 | 能力養成 | 職能診斷 | 職涯探索

使用者登入 Member Login  
帳號：  
密碼：  
驗證碼：  
登入  
重新產生 帳號申請 忘記帳號/密碼

職能與職業查詢 | 職業興趣探索 | 職能診斷 | 能力養成計畫 | 諮詢及診斷紀錄

職場共通職能 | 專業職能

首頁 > 職能診斷

**大一施測**

職能診斷  
Competency assessment

職能診斷包含職場共通職能、專業職能兩個部分：

職場共通職能

職場共通職能，代表從事各種不同的職業類型都需要具備的能力，以下這個自我診斷測驗，將幫助你檢視目前對各項職場共通能力的具備程度，幫助你及早進行職涯規劃與學習準備。

# 大三施測

點選【**職能診斷**】→點選【**專業職能**】，測驗完畢即可

The screenshot displays the UCAN website interface. At the top, there is a navigation bar with links: 回首頁, 認識UCAN, 網站導覽, UCAN使用指南, 常見問題, 聯絡我們. The main banner features the UCAN logo and the text "大專校院 就業職能平台". Below the banner, a navigation menu includes: 職能起飛 職場加值, 能力養成, 職能診斷, and 職涯探索. A secondary menu contains: 使用者登入 (Member Login), 職能與職業查詢, 職業興趣探索, 職能診斷 (highlighted with a yellow box), 能力養成計畫, and 諮詢及診斷紀錄. The "職能診斷" section is further divided into "職場共通職能" and "專業職能" (highlighted with a yellow box). A callout bubble points to the "專業職能" link with the text "大三施測". The main content area shows the breadcrumb "首頁 > 職能診斷" and the title "職能診斷 Competency assessment". The text below explains that the assessment includes both general and professional competencies. A sidebar on the left lists "職場共通職能" and "專業職能". A woman is visible in the bottom right corner of the page.

Can you?  
**UCAN**  
Career & Competency Assessments Network  
大專校院  
就業職能平台

回首頁 | 認識UCAN | 網站導覽 | UCAN使用指南 | 常見問題 | 聯絡我們

職能起飛 職場加值 | 能力養成 | 職能診斷 | 職涯探索

使用者登入  
Member Login

帳號：  
密碼：  
驗證碼：

登入

重新產生 帳號申請 忘記帳號/密碼

職能與職業查詢 | 職業興趣探索 | 職能診斷 | 能力養成計畫 | 諮詢及診斷紀錄

職場共通職能 | 專業職能

首頁 > 職能診斷

職能診斷  
Competency assessment

職能診斷包含職場共通職能、專業職能兩個部分：

職場共通職能

職場共通職能，代表從事各種不同的職業類型都需要具備的能力，以下這個自我診斷測驗，將幫助你檢視目前對各項職場共通能力的具備程度，幫助你及早進行職涯規劃與學習準備。

大三施測

# 大四施測

1. 點選【**職業興趣探索**】→2.【**職能診斷**】→點選【**職場共通職能**】
3. 點選【**職能診斷**】→點選【**專業職能**】以上**3項**填寫完畢即可

The screenshot displays the UCAN website interface. At the top, there is a navigation bar with links for '回首頁', '認識UCAN', '網站導覽', 'UCAN使用指南', '常見問題', and '聯絡我們'. Below this is a banner with the UCAN logo and the text '大專校院 就業職能平台'. A globe graphic shows various service areas: '職能起飛 職場增值', '能力養成', '職能診斷', and '職涯探索'. A central menu bar contains icons for '職能與職業查詢', '職業興趣探索', '職能診斷', '能力養成計畫', and '諮詢及診斷紀錄'. The '職能診斷' icon is highlighted with a red box, and a callout bubble points to it with the text '大四施測'. Below the menu, there are two sub-sections: '職場共通職能' and '專業職能', both also highlighted with red boxes. On the left, there is a '使用者登入' (Member Login) section with fields for '帳號', '密碼', and '驗證碼', and a '登入' button. Below the login section, there are links for '重新產生', '帳號申請', and '忘記帳號/密碼'. At the bottom left, there are links for '職場共通職能' and '專業職能'. The main content area features a heading '職能診斷' (Competency assessment) and a sub-heading '大四施測'. The text explains that the assessment includes '職場共通職能' and '專業職能' and provides a brief description of the '職場共通職能' section. A woman in a white shirt is shown in the bottom right corner, smiling and raising her fists.

諮輔中心活動宣傳



# 諮輔中心活動豐富，

# 我適合哪一些呢？

## 講座、體驗活動

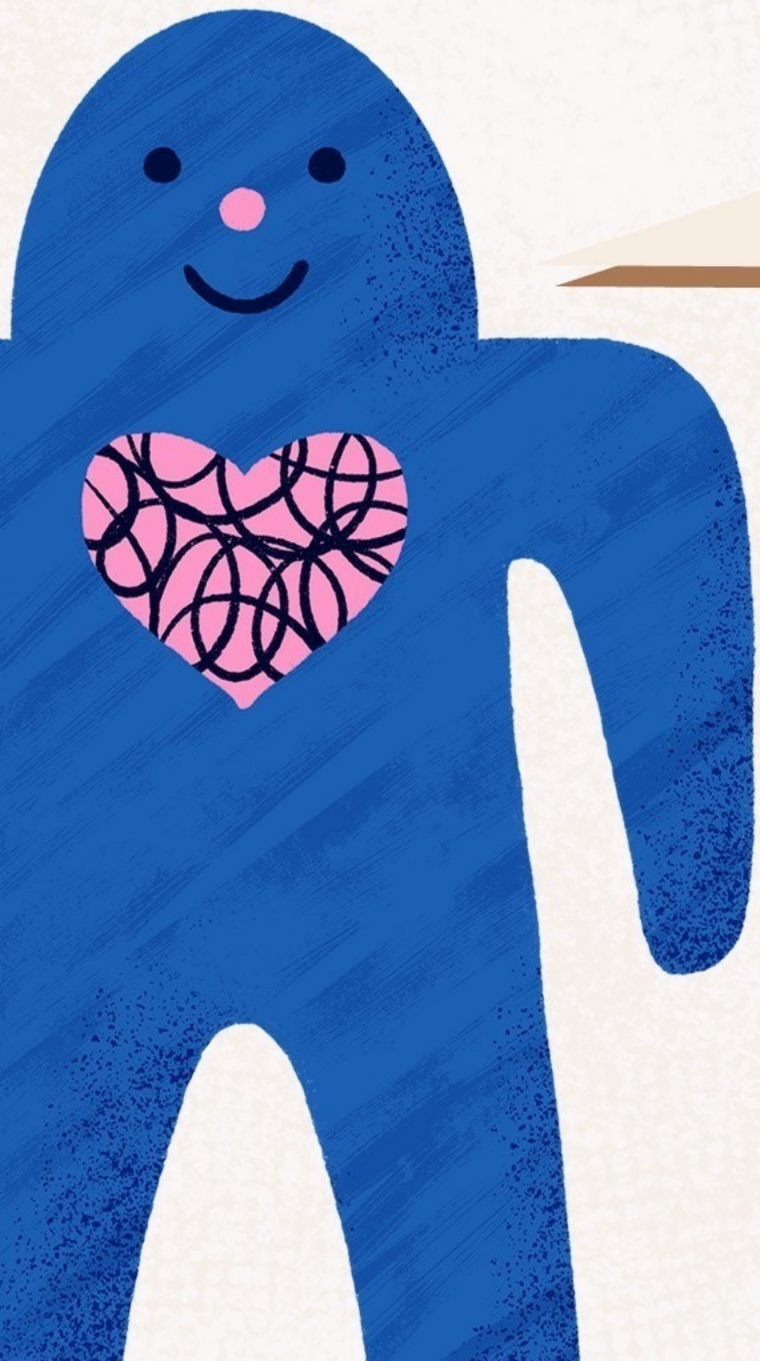
適合想從有趣、多樣化的活動中增進抒壓與調適能力，提升心理健康的你。

## 團體、假日工作坊

適合想花一段時間，了解特定主題，好好探索、學習，從與他人互動分享中獲得收穫的你。

## 個別諮商

適合想透過規律、長期的晤談，更深入而全面地認識、了解自己，發掘內在力量的你。





弘光科技大學諮商輔導中心  
HUNG KUANG COUNSELING CENTER



心互動

擺攤活動—  
「開學の一百種心情」

時間

9/12(四)  
11:30-13:30

地點

7-11前廣場



# 心靈桃花源

心學習

心理測驗體驗活動—  
「心靈測寫」

時間

11/18(一)~  
11/28(四)期間

地點

諮輔中心L105

- \* 可申請人文精神加分
- \* 需事先報名

心體驗

失落哀傷單元團體—  
「好好說再見」

時間

12/5(四)  
14:40-16:30

地點

諮輔中心L105

- \* 可申請人文精神加分
- \* 需事先報名

掃描報名「心學習、心體驗」活動



# 113-1 學生活動

## 講座、工作坊

### 手繪·療癒·愛情工作坊

時間

10/24(四) 13:45-16:25

地點

L210

講師

許雅貞 心理師

- \* 可申請人文精神加分
- \* 需至諮輔中心報名，繳交100元保證金

### 每一天，練習多愛自己一點 自殺防治守門人講座

時間

11/28(四) 12:50-14:35

地點

LB206國際會議廳

講師

李家蓀 社工師

- \* 可申請人文精神加分
- \* 歡迎老師報名帶班參加

### 筋膜流動工作坊： 身體不柴柴-開發身體柔軟度

時間

11/14(四) 9:10-11:55

地點

O棟202韻律教室

講師

廖育伶 老師

- \* 請自備大毛巾
- \* 可申請人文精神加分
- \* 需至諮輔中心報名，繳交100元保證金



# 113-1 學生活動

## 週間團體、

## 假日工作坊

### 友情急轉彎— 人際自我探索團體

時間

10/29、11/05、  
11/12、11/19、  
11/26、12/03  
每周二 17:30-19:30

地點

M308團體諮商室

講師

王以柔、吳綵卉  
實習諮商心理師

- \* 可申請人文精神加分
- \* 需至諮輔中心報名，繳交100元保證金
- \* 本活動不附餐

### 「愛呀呀呀！ 戀愛腦好不好？」 自我探索工作坊

時間

11/23 (六)  
9:10-15:30

地點

M308團體諮商室

講師

謝亞庭 心理師

- \* 可申請人文精神加分
- \* 需至諮輔中心報名，繳交100元保證金

### 找到你的愛情攻略術— 假日工作坊

時間

12/7 (六)  
9:00-16:30

地點

M308團體諮商室

講師

吳綵卉、王以柔  
實習諮商心理師

- \* 可申請人文精神加分
- \* 需至諮輔中心報名，繳交100元保證金
- \* 有附午餐





弘光科技大學諮商輔導中心  
HUNG KUANG COUNSELING CENTER

# 正向心理主題輔導週

\* 活動皆可申請人文精神加分

## 聽見自己的聲音

日期  
10/1 (二) ~ 10/2 (三)  
12:00-13:00

地點  
7-11前廣場

直接現場參加

### 趣味闖關

### 電影賞析

電影名稱：刺激1995  
帶領老師：陳美玲老師  
放映日期：10/2 (三)  
放映時間：17:00-20:00  
活動地點：L棟7-11旁小會議廳

報名



### 桌遊派對

日期：10/8 (二)  
時間：17:30-20:00  
地點：第二會議室

日期：10/16 (三)  
時間：17:30-20:00  
地點：第二會議室

報名



### 創意遊戲派對





弘光科技大學諮商輔導中心  
HUNG KUANG COUNSELING CENTER

# 113-1 志工活動

適合喜歡服務人群，透過志工服務揮灑熱情的你

報名或參加志工活動請至L105  
諮輔中心或連繫承辦人：

林昭宏社工師

(04)26318652#1473

volleyb@sunrise.hk.edu.tw

諮輔志工粉絲頁



加入諮輔志工



活動日期時間	活動名稱	地點
1.10/01-10/02 12:00-13:00	2024正向心理主題輔導週 1.聽見自己的聲音趣味闖關	1.7-11廣場
2.10/02(三) 17:00-20:00	2.刺激1995影賞	2.7-11旁小會議廳
10/08(二)17:30-20:00	同儕關係與正向心理派對系列活動 ~歡樂桌遊派對	第二會議室
10/16(三)17:30-20:00	同儕關係與正向心理派對系列活動 ~創意遊戲闖關	第二會議室
11/21(四)15:00-20:30	關懷惠明視多障天使感恩節晚會	惠明盲童育幼院
每週三 17:30-19:30	領導知能：小團體向心力時間	
09/02-10/03	領導知能：25th新進志工招募 1.社團博覽會 2.志工迎新說明會	M308
11/23-11/24 (六、日)	關懷弱勢培力營	第二會議室





# 系心理師與您有約

過去幾年，系心理師曾造訪多個系所，實際與系上師生交流互動，會讓我們感覺更靠近，有需要時也會更快想起校內的心理支持管道，以下簡述兩項系心理師服務項目，歡迎各位師長踴躍提出申請。

由此申請



## 主講班級講座

- 對象為班級學生
- 預計一次30~50分鐘
- 可運用班會、課後空堂時間進行
- 與學生聊聊生活中的大小事

## 參與系上會議或活動

- 對象為系上師長或多個班級學生
- 進行時長依所需而定
- 可用系上會議、系共同時間進行
- 和師長對於諮商輔導相關事宜交流討論；和學生針對特定議題直接對話



# 學生申訴服務

如果，你「對於學校之懲處、其他措施或決議」，「認為違法或不當，致損害其權利或利益者」，你可以依「弘光科技大學學生申訴處理辦法」之規定提出學生申訴喔！

服務地點：L105 諮輔中心  
服務老師：張瑞真、張家銘

申訴管道



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

賴儀芳

(04)26318652#1472  
yflai0811@hk.edu.tw

五專護理科  
四技護理系(所)  
後護系



曾瑞祥

(04)26318652#1473  
vipon30828@hk.edu.tw

運休系、生科系、  
醫材系、餐旅系、  
智科系、環安系

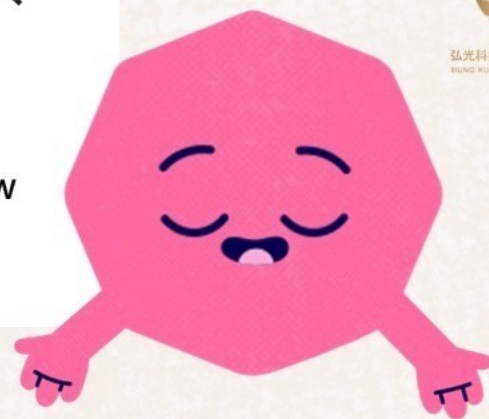


系心理師

老福系(所)、  
國際語言系、  
文化設計系、  
美髮系

(04)26318652#1477  
mb1022017@hk.edu.tw

林以珊



弘光科技大學諮商輔導中心  
HUNG KUANG COUNSELING CENTER

營養系(所)、  
物治系、語聽系、  
動保系

(04)26318652#1476  
boyu@hk.edu.tw

湛博瑜



許雅貞

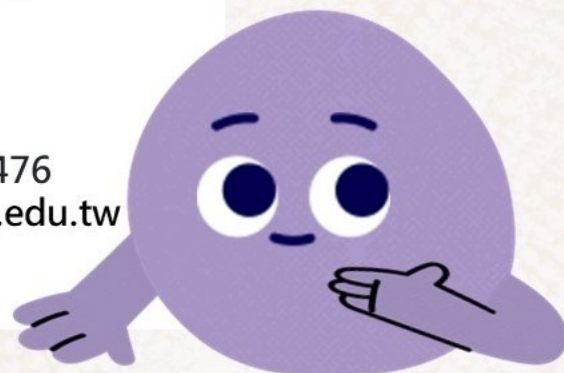
(04)26318652#1477  
yajeanhsu@hk.edu.tw

食科系(所)、  
妝品科系(所)、  
幼保系

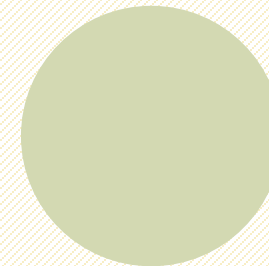
二技護理系、  
健管系(所)、  
多遊系

(04)26318652#1476  
r118220524@hk.edu.tw

鄭翔鴻



# 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~