

弘光科技大學

113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

# 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**

加入後暱稱請改成您的班級(科系+年級+班級)



Line社群



中心IG帳號



臉書粉絲頁



中心網頁

# 社群改名方式

請將暱稱改成您的班級（科系+年級+班級），例如四技護理一甲



# 班會紀錄

- 班會紀錄填寫路徑
  - 請先進入本校[首頁](#)
  - 點選「[在校學生](#)」
  - 點開「[學務](#)」欄位
  - 點選「[班級會議紀錄/查詢](#)」
  - 此功能僅開放給「[學藝股長](#)」進行填寫



弘光科技大學

HUNGKUANG UNIVERSITY

訪客

家長

未來學生

網站導覽

繁體中文

简体中文

English

Login



招生資訊

校友來賓

在校學生

教師職員

教學單位

行政單位

最新消息

圖資服務



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

## 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

### 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

## 成績

### 學務

學生請假申請

學生出缺勤查詢

學雜費減免線上申請

行政院學雜費減免放棄申請

學生弱勢助學申請

學生綜合資料輸入

導師服務滿意度評量

心理諮商線上申請

學生點名作業

班會紀錄建議事項簽核作業

班會紀錄簽核作業

學生班級會議/查詢

學生獎懲列表

因學藝股長才可以新增班會紀  
若您無法新增  
請洽生住組同仁，分機#1425

日期查詢:

 ~ 

查詢

新增班會紀錄

說明：

- (1).各班級每召開日期僅能新增一次班會紀錄。
- (2).目前已開放導師可以進行協助建立班會紀錄。
- (3).如是班導師協助建立的班會紀錄該簽核流程不會再經由班代和導師簽核。

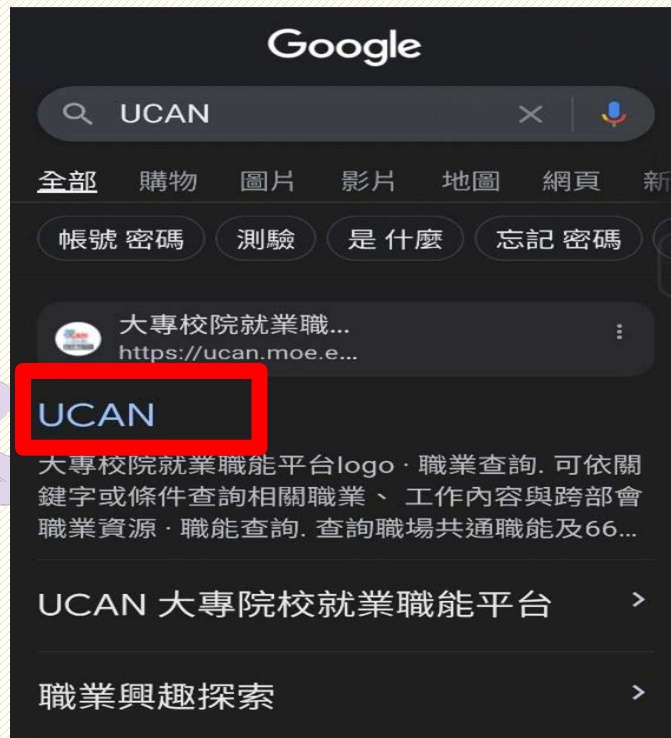
# Ucan施測提醒

- 「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>

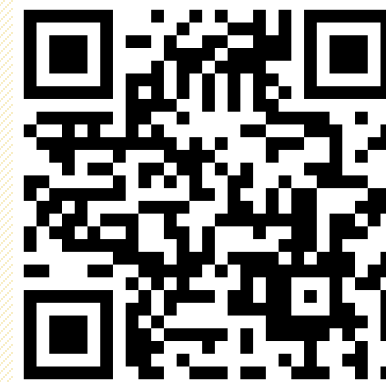
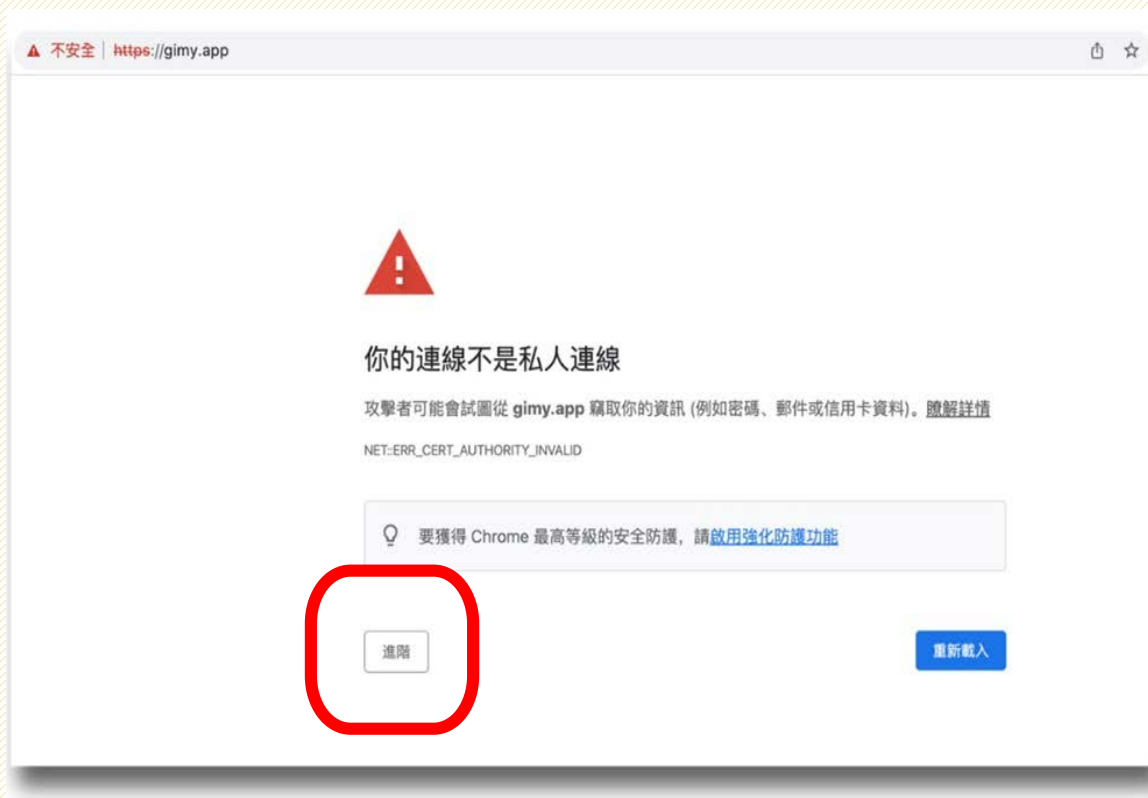
施測對象	施測項目	施測方式
大一	1.職業興趣探索 2.職能診斷(職場共通職能)	搭配新生啟航施測 另開放共同補測時間
大三	1.職業興趣探索 2.職能診斷(職場共通職能) 3.職能診斷(專業職能)	全班學生自行上網施測 (請在本學期施測完畢)

Step 1 :

進入搜尋瀏覽頁面，輸入UCAN，或掃QR Code

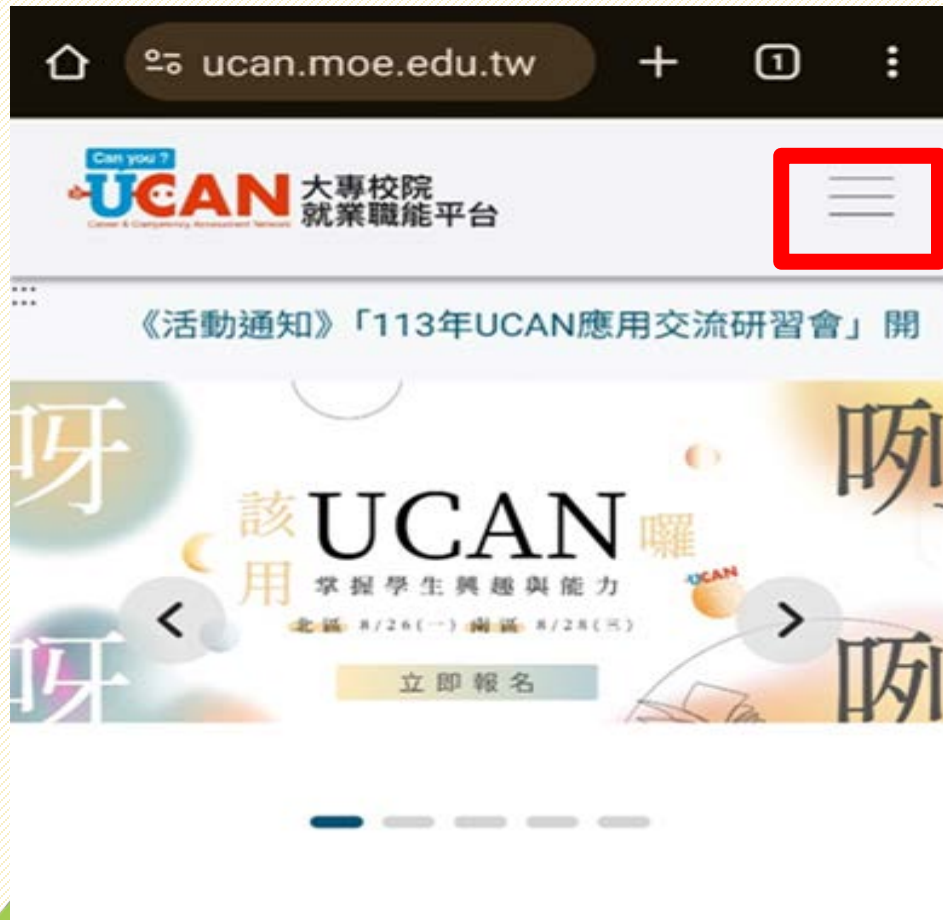


注意：出現此畫面，請點選進階，並點選繼續前往網頁



施測QR Code

Step 2 : 開啟選單 (三條線) 後選擇登入



## Step 3: 填寫帳密&修改資料與密碼



Can you? UCAN 大專校院 就業職能平台

☰

☰ 首頁 > 登入

### 登入 Login

\*號為必填欄位

\*帳 號

\*密 碼

\*驗證碼

 4021   
[帳號申請](#) [忘記帳號/密碼](#)   
 

帳號【1034+大寫字母+學號】

已改過：自行已改過的密碼  
未修改過：密碼【12345678】

舉例一帳號：1034U1111111  
密碼：12345678

請改自己好記的新密碼

### 修改密碼 / Edit My Password

您的密碼尚未修改，請進行密碼變更。

請注意：

- 密碼必須8碼以上，且包含英文大寫、英文小寫、數字或符號等至少3種組成
- 密碼區分大小寫
- 密碼不可與前二次相同
- 密碼不得與帳號完全相同或部分相同
- 密碼修改成功後(請務必等到系統提示修改成功才可關閉瀏覽器)，會自動登出系統，請重新登入進行確認

請輸入新密碼

再次確認密碼

(密碼至少八碼，且包含英文大寫、英文小寫、數字或符號等至少3種組成)

## Step 4：重新登入後開始測驗



9:37 93% 4G+ 85%

ucan.moe.edu.tw/ir

Can you?  
**UCAN** 大專校院  
就業職能平台

- 職能與職業查詢 +
- 職能應用 +
- 職能診斷 +
- 診斷紀錄 +
- 認識UCAN +
- 網站導覽
- UCAN使用指南
- 聯絡我們
- 登入**

請輸入自己的新密碼

## Step 4：重新登入開始測驗

**我要施測**  
Testing

**職業興趣探索**

我的興趣、特質、偏好適合  
哪一種職業類型？

**我要施測**



**共通職能診斷**

從事各種不同的職業類型  
都需要具備的能力


**我要施測**



**專業職能診斷**

從事特定職業領域  
需要的知識與技能


**我要施測**



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 另視情況開放共同補測時間
大三	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 <b>(請在本學期施測完畢)</b>

## Step 5：測驗結果說明

- 施測完成後可自行登入ucan至**診斷紀錄**查看個人結果與說明。



Can you? UCAN 大專校院 就業職能平台

- 《平》 ▲ 職能與職業查詢 +
- ▲ 職能應用 +
- ▲ 職能診斷 +
- ▲ 診斷紀錄 +
- ▲ 認識UCAN +
- ▲ 網站導覽
- ▲ UCAN使用指南
- ▲ 聯絡我們
- ▲ 登入



Can you? UCAN 大專校院 就業職能平台

- ▲ 職能與職業查詢 +
- ▲ 職能應用 +
- ▲ 職能診斷 +
- ▲ 診斷紀錄 -
  - ▲ 職業興趣探索診斷結果
  - ▲ 職場共通職能診斷結果
  - ▲ 專業職能診斷結果
- ▲ 能力養成計畫 +
- ▲ 認識UCAN +



Can you? UCAN 大專校院 就業職能平台

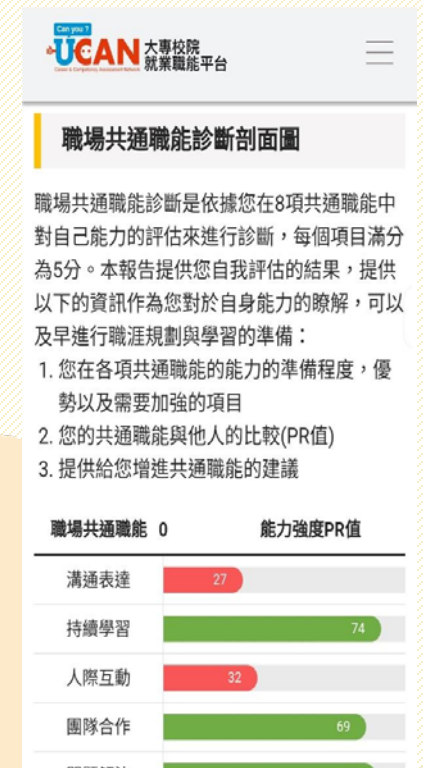
### 您的職業性格代碼

# SA

社會型、藝術型

您的職業性格代碼主要為S社會型、A藝術型。在各類型滿分為12分的評分標準下，社會型的分數是8分、藝術型的分數是7分。代表您對S社會型、A藝術型的職業興趣相較於對其他類型的興趣有明顯的區分。

若以職業性格碼來描述您的職業性格，社會型的特質是對人親切和善，體恤他人，容易相處，關心自己與他人的感



Can you? UCAN 大專校院 就業職能平台

### 職場共通職能診斷剖面圖

職場共通職能診斷是依據您在8項共通職能中對自己能力的評估來進行診斷，每個項目滿分為5分。本報告提供您自我評估的結果，提供以下的資訊作為您對於自身能力的瞭解，可以及早進行職涯規劃與學習的準備：

1. 您在各項共通職能的能力的準備程度，優勢以及需要加強的項目
2. 您的共通職能與他人的比較(PR值)
3. 提供給您增進共通職能的建議

職場共通職能	0	能力強度PR值
溝通表達	27	
持續學習	74	
人際互動	32	
團隊合作	69	

如對施測結果感到好奇想進一步討論  
歡迎至諮輔中心(L105)詢問

如填答或登入有問題

可聯繫諮輔中心 曾瑞祥心理師

分機：(04)2631-8652#1473

信箱：vipon30828@hk.edu.tw



諮輔中心活動宣傳

# 我適合哪種活動 類型呢？

## 講座、體驗活動

適合想從有趣、多樣化的活動中增進舒壓與調適能力，並提升心理健康的你。

## 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，發覺內在力量的你。



# 心靈桃花源

## 心體驗

手作療癒 -  
「熊熊遇見你」

時間

04/24(四)

14:40-16:25

地點 L110教室

• 可申請人文精神加分

## 心互動

趣味擺攤 -  
「愛的多元宇宙」

時間

05/13(二)-05/14(三)

12:00-15:00

地點 7-11前廣場

## 心郊遊

電影欣賞 -  
他們都說你應該?!

時間

05/22(四)

14:40-16:25

地點 暫定L110教室

• 可申請人文精神加分

# 在愛中成長主題輔導週

☆活動皆可申請人文精神加分

## 趣味闖關活動

現場參加即可

時間

03/11(二)-03/12(三)

12:00-13:00

地點

7-11前廣場



## 電影中的情感教育 - 珍愛硬起來

需事前報名

時間

03/12(三)

17:00-20:00

地點

7-11旁小會議廳

講師

陳美玲老師



## 桌遊派對

皆需事前報名

時間 03/26(三)

17:30-20:00

## 創意遊戲派對

時間 04/01(二)

17:30-20:00

地點：皆位於第二會議室





# 113-2 學生活動

講座、工作坊

以下活動皆可：

- 申請人文精神加分
- 需至諮輔中心報名，繳交100元保證金

## 在世界中心召喚夢想 心願板製作工作坊

時間：05/01(四)

13:00-16:00

地點：N502

講師：鄧郁琳心理師

## 人際觸礁，情緒就觸礁 人際經營與

### 情緒照顧工作坊

時間：05/22(四)

13:00-16:00

地點：M308

講師：黃雅梅心理師

## 在關係中重複過去的經驗：

### 以愛療癒昨日的傷痕

時間：04/21(一)

14:40-16:25

地點：G20107

講師：阮靜玟心理師

## 體繪生涯 和諧粉彩繪畫工作坊

時間：05/15(四)

15:35-18:15

地點：N502

講師：何幸儒心理師



以下活動皆可：

- 申請人文精神加分
- 需至諮輔中心報名，繳交  
100元保證金

# 113-2 學生活動

週間團體  
假日工作坊

## 解放高壓店 — 壓力調適團體

時間  
04/01、04/08、  
04/15、04/22、  
04/29、05/06  
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

## 「愛情腳本有幾本？」 談關係中的多元可能

時間  
04/26(六)  
09:00-16:30

地點  
M308團體諮商室

講師  
王以柔、吳綵卉  
實習諮商心理師

## 在情感與慾望的流動間 — 談開放式關係與BDSM文化

時間  
05/03(六)  
09:10-15:30

地點  
N502智慧教室

講師  
林伯聰心理師

報名連結



# 113-2 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

諮輔中心或聯繫承辦人：

林昭宏社工師

(04)2631-8652#1473

volleyb@sunrise.hk.edu.tw



諮輔志工  
專區活動



諮輔志工  
粉絲頁

活動日期與時間	活動名稱	地點
3/11-3/12 12:00-13:00 3/12 17:00-20:00	趣味闖關-性別放大鏡 電影欣賞-珍愛硬起來	7-11前廣場 7-11旁小會議廳
3/26(三)17:30-20:00 4/1(二)17:30-20:00	同儕關係與正向心理派對-歡樂桌遊派對 同儕關係與正向心理派對-創意遊戲闖關	第二會議室
5/3(六)7:00-19:00	大手牽小手~關懷視多障天使同理心成長營	惠明盲童育幼院
5/17(六)-5/18(日)	同儕守護暨弱勢關懷培力營	第二會議室
07/01(二)-07/03(四)	關懷心智障礙者自立支持同理心成長營	南投集集 生態家園
07/08(二)-07/12(六)	關懷燙傷兒少敲擊cool同理心成長營	亞太鹿港渡假村
每週三 17:00-19:30	領導知能：小團體向心力時間	M308



# 系心理師與您有約



香港科技大學諮導中心  
HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY COUNSELING CENTER

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



認識憂鬱症

# 什麼是憂鬱症

- 人本來就有情緒，傷心難過 ≠ 憂鬱症
- 憂鬱症是一種**持續性**的狀態，且與**生理機能**有關
  - 血清素、正腎上腺素、多巴胺異常、甲狀腺、內分泌異常
- 影響層面甚廣，包含想法、情緒、行為、交友等等
- 重要的是！！！！是否影響到你的**正常生活**

# 憂鬱症狀

## 情緒

情緒低落、容易哭泣、害怕與恐懼、寂寞、無聊、**對事物不關心**、失去幽默感、容易感到挫折自責、無助、**對人生感到無望**

## 認知

對自己不滿、感到**罪惡感或無價值感**、低自尊、記憶力減退、注意力不集中、判斷力減退、對周遭事物呈錯誤、消極的判斷、**有想死的意念**

## 行為

對周遭事物失去興趣、**什麼都不想做**、工作效率減低、無精打采、說話與動作明顯遲緩、坐立不安

## 生理

**食慾改變**、**體重明顯變化**、**失眠或嗜睡**、幾乎整天都極度疲勞、精神或動作反應激動或遲滯、性慾降低、頭痛、頭暈、眼睛疲勞、胸悶(痛)、呼吸不暢、腹脹、頻尿、身體酸痛、盜汗

# 自我檢查是否有憂鬱症

- 食慾不佳或進食過量
- 入眠困難或整天想睡
- 感覺疲倦、失去活力、體力變差
- 思考動作變遲緩，或者比平時更煩躁
- 對凡事都不感興趣
- 快樂不起來、沮喪或絕望
- 自責難過，覺得自己很糟、很失敗
- 注意力無法集中、猶豫不決
- 反覆有輕生念頭或計劃

出現超過5個勾勾，建議尋找專業資源介入，  
如諮商輔導、身心科醫師

# 憂鬱症種類

## 輕度憂鬱症

勉強能應付生活

## 重度憂鬱症

幾乎無法生活與工作  
嚴重時出現幻覺、妄想、  
解離、自殺意念等

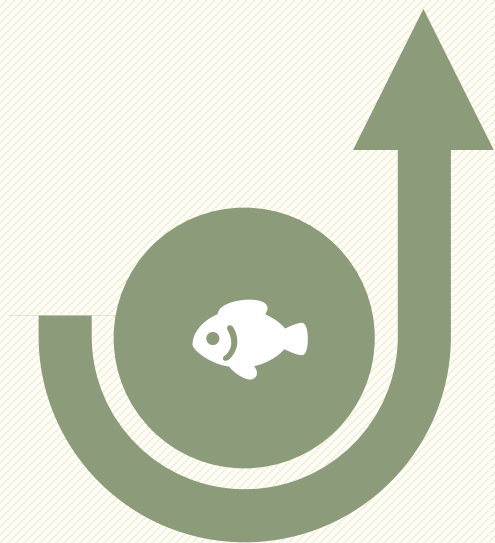
## 中度憂鬱症

更強烈的絕望感  
已開始無力處理生活

## 持續性憂鬱症

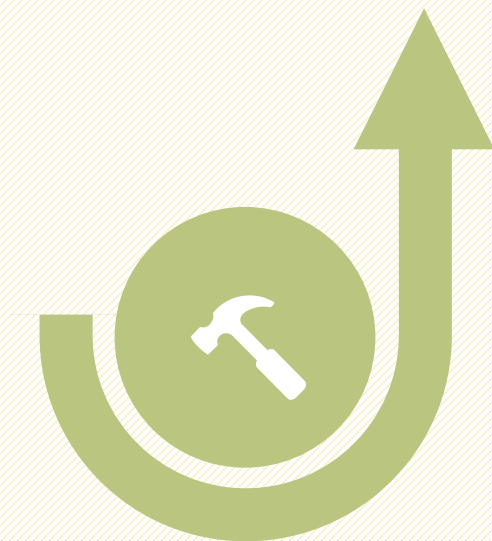
通常持續時間較長  
(兒童與青少年為1年，  
成人為2年)  
症狀較輕微

# 憂鬱症成因



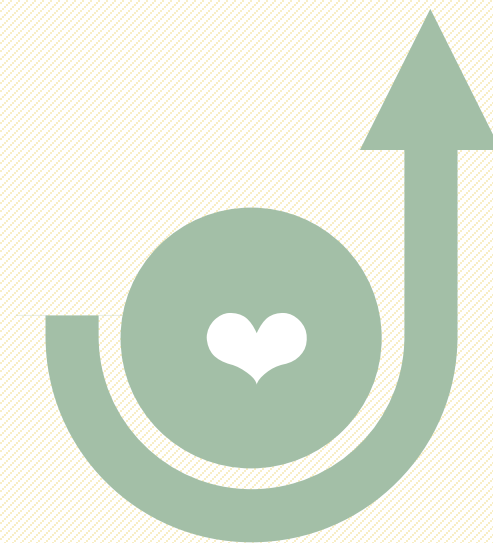
## 生物遺傳因素

大腦結構改變  
內分泌、血清素等異常  
家族史及病史



## 身體疾病因素

慢性身體疾病（中風、癌症）  
慢性精神疾病（焦慮症、精神分裂症）  
女性經期、產後及更年期症候群



## 心理社會因素

外在壓力  
重大創傷  
性格特質

# 與憂鬱症共處

## 日常保健

- 接受治療
- 規律作息
- 均衡飲食
- 培養興趣
- 運動習慣

## 急性發作

- 接受現狀
- 深呼吸、冥想，放鬆全身肌肉
- 暫時離開讓你有壓力的情境
- 轉移注意力
- 挑戰負面想法

# 陪伴憂鬱症患者

- 關心對方**作息**：有沒有好好吃飯、好好睡覺
- 觀察**狀態**：能不能來上課、有沒有辦法一起討論報告
- 隨時做好**聆聽**準備：不強迫，只要讓對方知道你願意陪伴
- **同理**對方的感受，不一定要肯定對方的想法，但千萬**不能批評**
- **勿說教、勿比較、不用急著看到成效**
- **主動**給予幫助
- **量力而為**

# 危機狀況升高時

- 超過能力範圍尋求支援：當同學談到想自殺，已超過你所能協助範圍，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)。
  - 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

# 系心理師介紹

賴儀芳

五專護理科  
四技護理系(所)  
後護系

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

曾瑞祥

運休系、生科系  
醫材系、餐旅系  
智科系、環安系

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

林以珊

老福系(所)  
國際溝通英語系  
文化設計系、美髮系

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

湛博瑜

營養系(所)  
物治系、語聽系  
動保系

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

許雅貞

食科系(所)  
妝品科系(所)  
幼保系

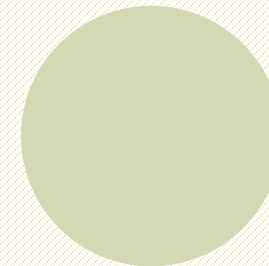
(04)26318652#1477  
yajeanhsu@hk.edu.tw

鄭翔鴻

二技護理系  
健管系(所)  
多遊系

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

# 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~