



弘光科技大學

114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

- 協助班會紀錄上傳
- 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

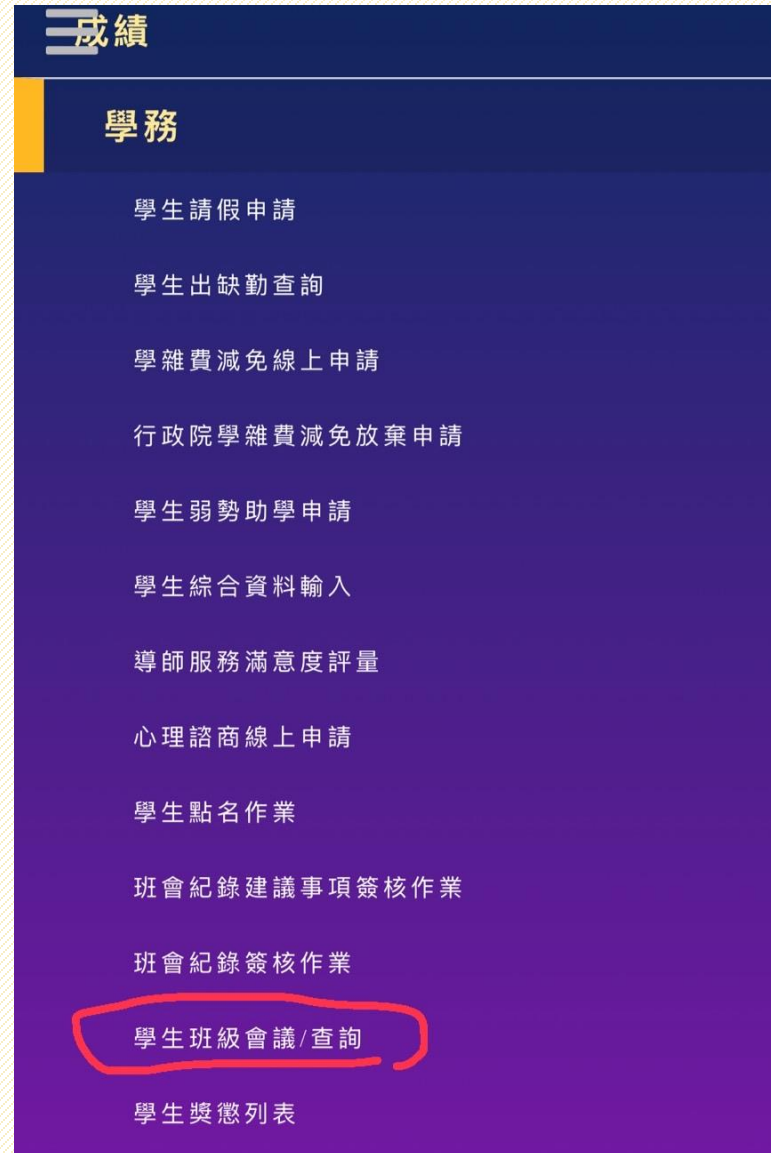
班會紀錄

- 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

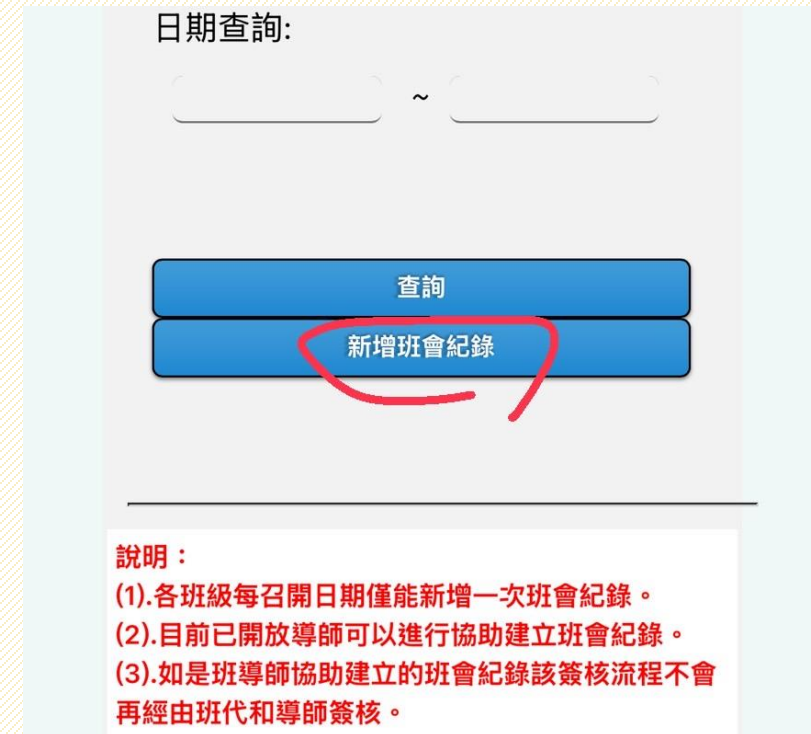


注意事項：

- 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



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

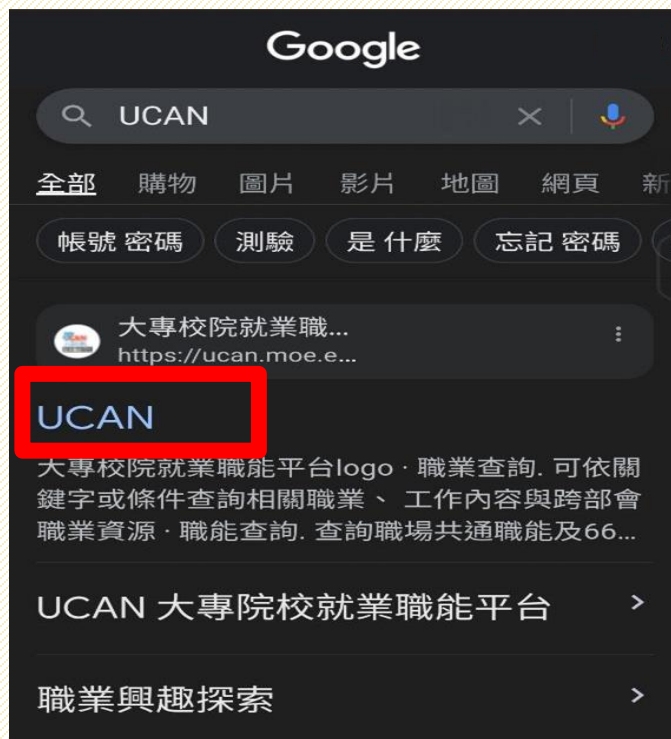


Ucan施測提醒

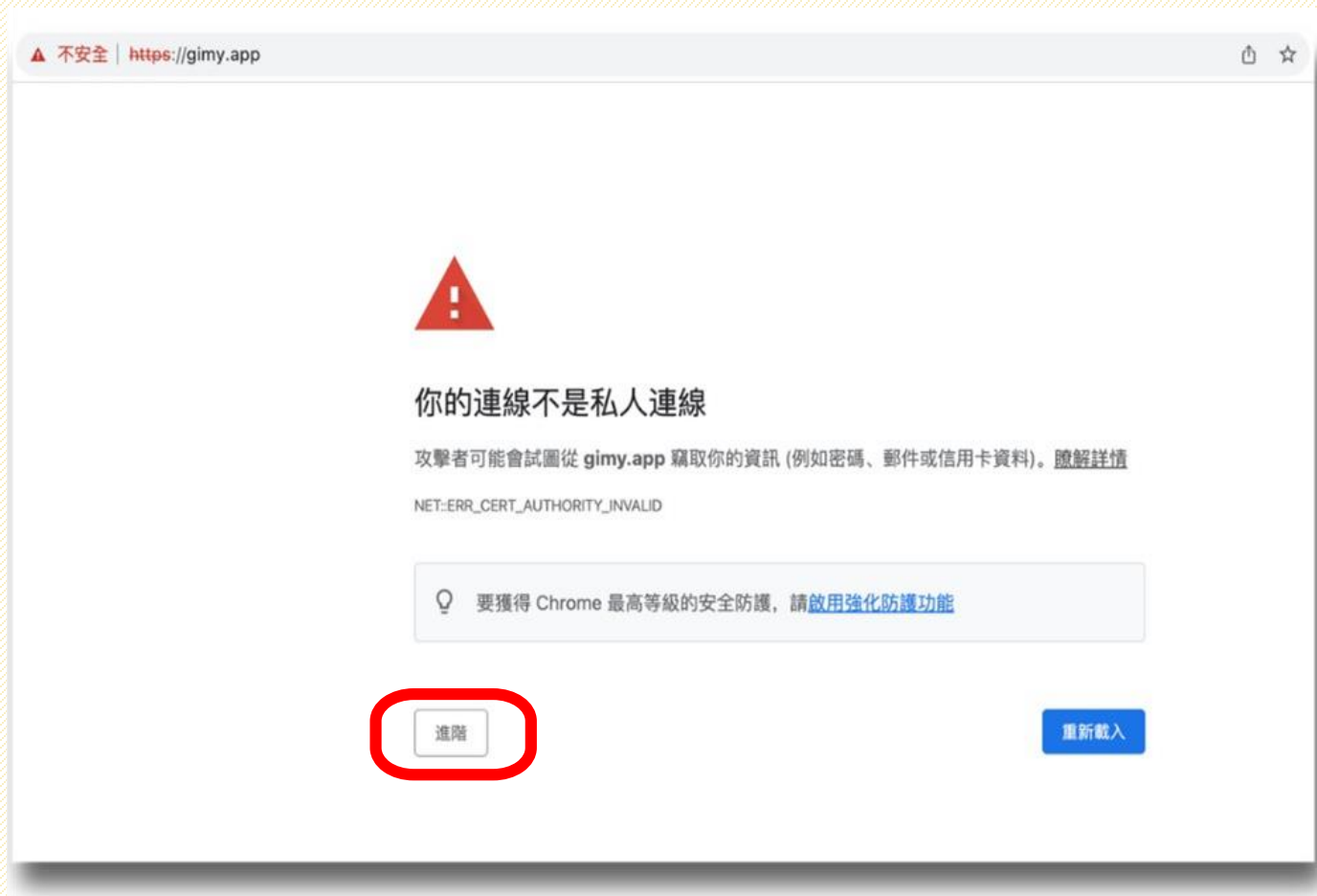
- 「UCAN大專校院就業職能平台」施測：
- 施測網址：<https://ucan.moe.edu.tw/Account/Login.aspx>

| 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 |

進入搜尋瀏覽頁面，輸入UCAN



注意：出現此畫面，請點選進階，並點選繼續前往網頁



開啟選單 (三條線) 後選擇登入



新增帳號

帳號【1034+學號（字母大寫）】

密碼：請自行設定

舉例一帳號：1034U111A111

密碼：L123456789

Can you?
UGCAN 大專校院
Career & Competency Assessment Service 就業職能平台

☰

☰ 首頁 > 登入

登入
Login

*號為必填欄位

*帳 號
請輸入帳號

*密 碼
請輸入密碼

*驗證碼
請輸入驗證碼 4021

帳號申請 忘記帳號/密碼

登入

TOP

U

學校務必填寫「**弘光科技大學**」

備用信箱可填學校備用信箱

「大寫學號@uspace.hk.edu.tw」

請**不要**用手機自動代入個人資料

有時候會出問題

注意是否有不小心使用到**空白鍵**

大一施測

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

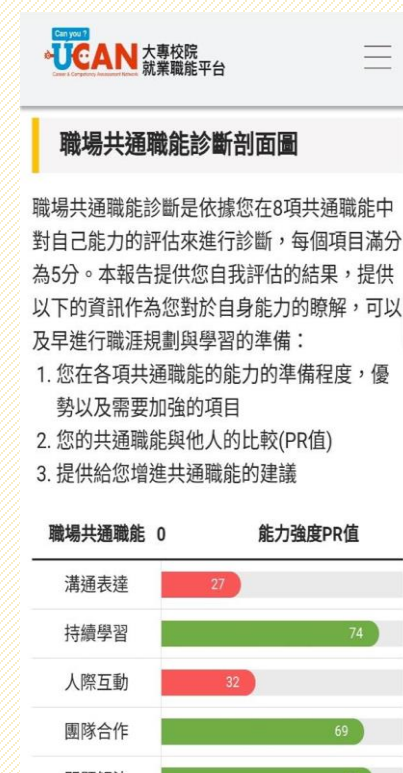
從事各種不同的職業類型
都需要具備的能力

我要施測



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。



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



隱身於弘光的秘境 —心靈桃花源

心靈桃花源為諮輔中心專門為弘光人設計的系列體驗活動~



諮輔中心L105
就在7-11那棟的1樓

心資訊

「心靈寶物」互動牆活動

活動期間9/8 - 12/10

至諮輔中心L105外牆留言

即有人文精神加分與抽獎機會！



心靈桃花源系列

心互動

「魔力職業的試煉」趣味擺攤活動

時間：9/11 (四) 11:30-13:30

地點：7-11前廣場

心體驗

「心視界魔法」情緒x壓力畫框創作工作坊

時間：12/11 (四) 14:40-16:20

地點：L213

心體驗、心學習有人文精神加分
需事先報名，請掃描 QR code



心學習

「遇見內在旅圖」心理測驗活動

時間：9/8 - 10/3

地點：L105



體驗不同的 正向心理主題輔導週

正向心理主題輔導週正向先鋒隊闖關

時間：10/1 (三) - 10/2 (四) 12:00-13:00

地點：7-11前廣場

7分鐘完成闖關，闖關完有摸彩送獎品

正向心理主題輔導週做工的人影賞

時間：10/2 (四) 17:00-20:00

地點：7-11旁小會議廳

參加影賞有餐盒，限40名，額滿為止

兩場次皆有人文精神加分
影賞需事先報名，
請掃描 QR code



科系、班級活動

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，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，歡迎各位師長提出申請。

系上若有會議或活動需求，請參考以下資訊，班級講座請先以申請班級團體輔導為先。

- 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

班級團體輔導

根據班級需求辦理班級輔導，讓同學能以輕鬆有趣的方式接觸心理概念，每場次需兩節課時間，以每班/人申請1場為原則，且以未申請過為優先。

- 因資源有限，需事先報名，請掃描 QR code
- 申請自即日起至9/15(一)截止
- 預計於9/16(二)公告錄取結果



說走就走的講座、工作坊



「流動的心事-酒精墨水畫」 創作工作坊

時間 11/20(四) 11:00-15:00
地點 L213
講師 紀皓庭 諮商心理師

- 三場次皆有人文精神加分、需事先報名
- 完成下列活動兩場次，且符合經濟不利身份學生，可申請「弘愛築夢-就業增能」助學金，相關問題請聯絡校內分機2206-2208 職涯發展中心！

「用生命的坎活出 你的獨特姿態」講座

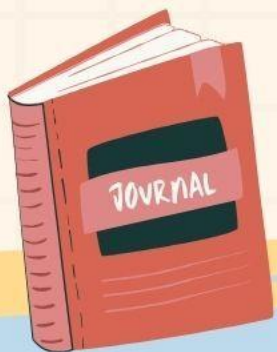
時間 11/27(四) 12:50-14:30
地點 A401 人文講堂
講師 黃怡瑄 諮商心理師

「看見自己怎麼了，與自己 好好相處」情緒紓壓工作坊

時間 12/4(四) 14:30-16:30
地點 L213
講師 蔡佳嫻 臨床心理師



放慢身心的團體、 假日工作坊



「掙脫討好的枷鎖」人際團體

時間

10/21、10/28、11/4、11/11、
11/18、11/25 每週二 17:30-19:30

地點

M308 團諮室

講師

何雅筠、吳蓉靜 實習心理師



有人文精神加分、需事先報名
並繳交100元保證金，請掃描
QR code



「情感解鎖：從藝術 創作到伴侶對話的深 度練習」工作坊

時間

11/8(六) 9:10-15:30

地點

M308 團諮室

講師

李亮慧諮商心理師

有人文精神加分、需事先報名
並繳交100元保證金



「戀愛中的那點芝麻小事」 愛情探索工作坊

時間

11/22(六) 9:00-16:00

地點

M308 團諮室

講師

何雅筠、吳蓉靜 實習心理師



有人文精神加分、需事先報名
並繳交100元保證金，請掃描
QR code



- 以上3項活動完成2項，且符合經濟不利身份學生，可申請「弘愛築夢-就業增能」助學金，相關問題請聯絡校內分機 2206-2208 職涯發展中心！

帶你服務入群與 揮灑熱情的志工活動

| 生命大富翁諮輔志 工招募同理心訓練 | 同儕關係與正向心理 桌遊High翻天派對 | 同儕關係與正向心理創 意遊戲人際促進派對 | 諮輔志工關懷視多障 天使同理心感恩晚會 |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 時間：9/17(三) 17:30-19:30• 地點：M308 團諮室 | <ul style="list-style-type: none">• 時間：10/14(二) 17:30-20:00• 地點：第二會議室 | <ul style="list-style-type: none">• 時間：10/22(三) 17:30-20:00• 地點：第二會議室 | <ul style="list-style-type: none">• 時間：11/20(四) 15:00-20:00• 地點：惠明盲童育幼院 |



四場次皆有人文精神
加分，需事先報名，
請掃描 QR code



報名或參加志工活動請至諮輔中心L105
或連繫承辦人：林昭宏社工師
(04)2631-8652#1473
volleyb@sunrise.hk.edu.tw



欲參加迎新說明會，請掃描 QR code

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？



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

心靈嚮導 - 系心理師

賴儀芳

五專護理科、後護系、
四技護理系(所)

(04)2631-8652#1472
yflai0811@hk.edu.tw



鄭翔鴻

二技護理系、
健管系(所)、多遊系

(04)2631-8652#1476
r118220524@hk.edu.tw



湛博瑜

物治系、
營養系(所)、
動保系、語聽系

(04)2631-8652#1476
boyu@hk.edu.tw



許雅貞

幼保系、妝品系所、
食科系(所)

(04)2631-8652#1477
yajeansu@hk.edu.tw

林以珊

老福系(所)、美髮系、
文設系、國際語言系

(04)2631-8652#1477
mb1022017@hk.edu.tw



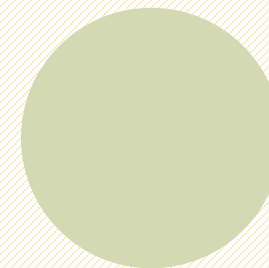
曾瑞祥

醫材系、運休系、
餐旅系、
環安系、智科系

(04)2631-8652#1473
vipon30828@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~