



弘光科技大學

114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

- 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

# 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

## 學生資訊系統



期中教學  
意見調查



E-Portfolio



在校學生



暑期重補修  
資訊



學生資訊  
系統

### 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#1426

日期查詢:

 ~ 

查詢

新增班會紀錄

說明：

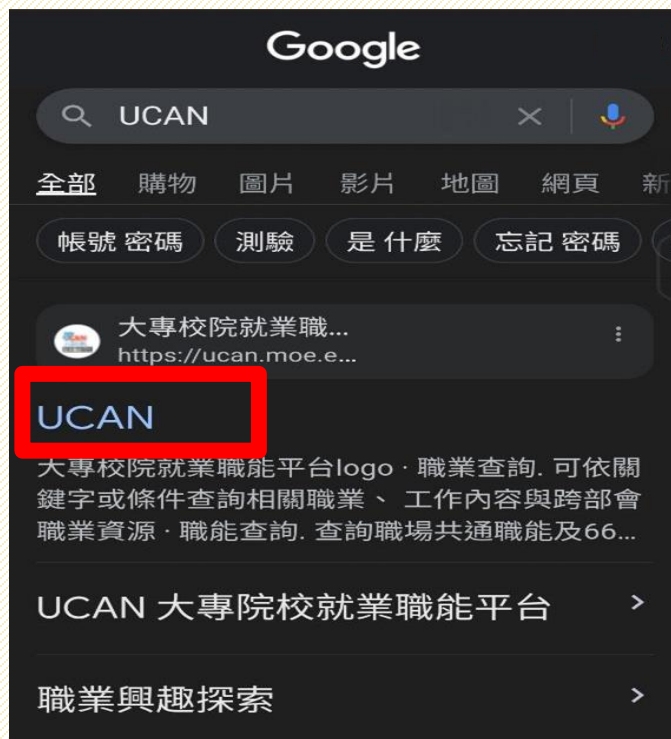
- (1).各班級每召開日期僅能新增一次班會紀錄。
- (2).目前已開放導師可以進行協助建立班會紀錄。
- (3).如是班導師協助建立的班會紀錄該簽核流程不會再經由班代和導師簽核。

# Ucan施測提醒

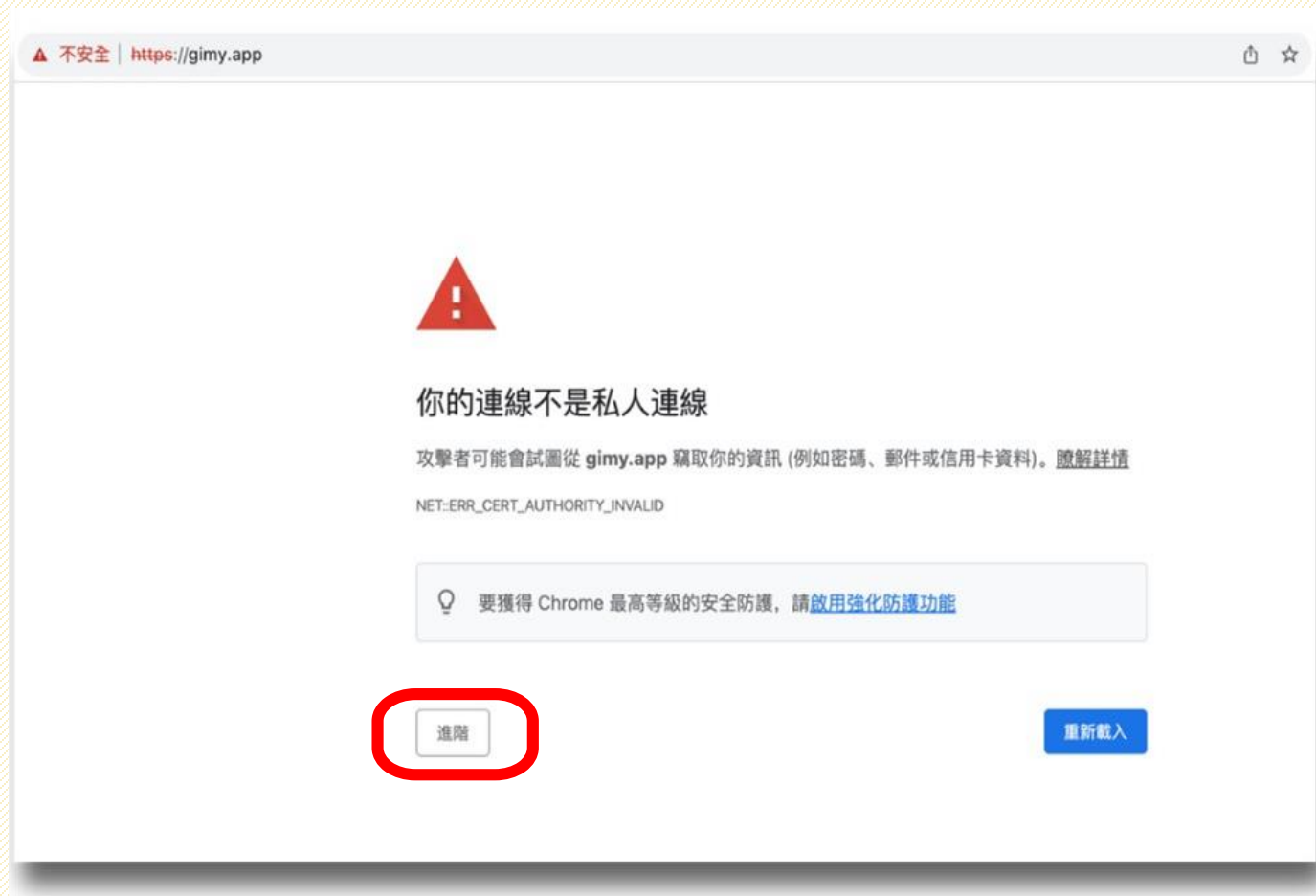
- 「UCAN大專校院就業職能平台」施測：
- 施測網址：<https://ucan.moe.edu.tw/Account/Login.aspx>

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) 3.職能診斷(專業職能)(預計115學年度開始施行)	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



# 登入方式

## 登入之帳號密碼

### 「帳號」

開學時會將同學帳號資訊寄給各班班導與系助，再麻煩班導協助轉傳

### 「密碼」

密碼：請輸入自行設定的密碼  
(大三學生已於大一時修改過密碼)

舉例一帳號：1034U111A111  
密碼：L123456789

無帳號者(轉學生)  
請再自行申請帳號  
並確認資訊無誤

Can you? UGAN 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  
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

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](mailto: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**

# 登入問題

## 1. 忘記密碼處理方式

(1) 方法一：點選忘記密碼，自行透過信箱重製密碼。

(2) 方法二：請班上的職涯股長在職涯股長line社群回報需重置密碼的學號。

(3) 方法三：聯繫諮輔中心協助。

## 2. 帳號申請遇到問題

(1) 請職涯股長於社群中回報需協助的同學學號。

(2) 主動聯繫諮輔中心詢問。

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

⋮ 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

# 大三施測

## 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



### 專業職能診斷

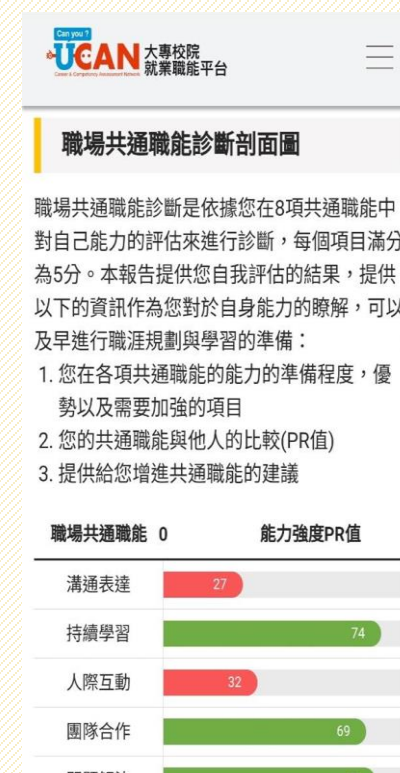
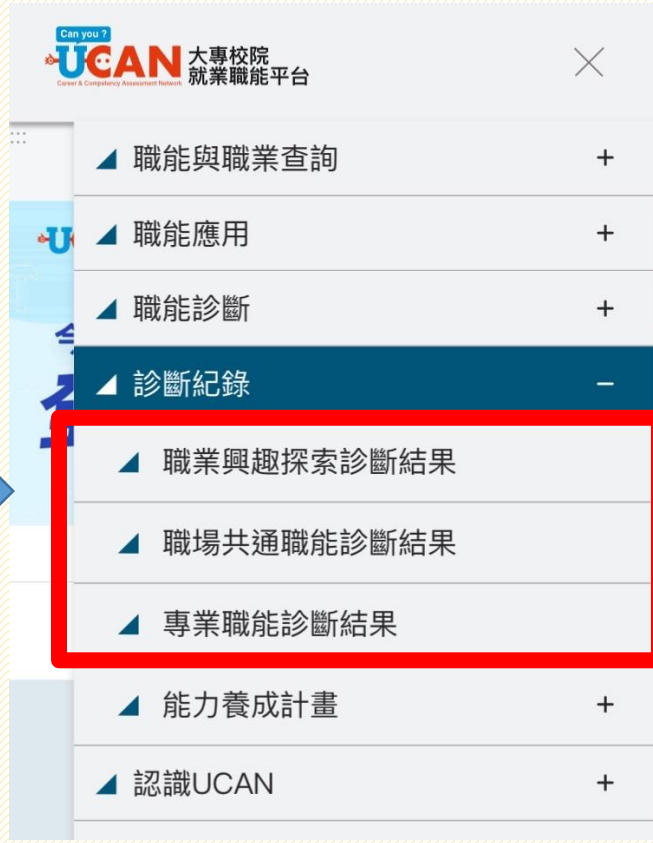
從事特定職業領域  
需要的知識與技能

我要施測



# 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

## 心資訊

### 「性別方城市」互動牆活動

活動期間：115/2/3~5/27

活動地點：L105外牆

活動期間至外牆留言即可獲得人文精神加分與抽獎機會哦！



諮輔中心為弘光人量身打造的  
「心」系列活動

# 弘光秘境 —心靈桃花源 系列活動

# 桃花源

## 心體驗

點亮我的角色星球：在多重角色中看見與照顧自己

活動時間：115/4/23, 14:40-16:25(7-8節)

活動地點：L210

於3/23(一)開放報名，請留意中心訊息。

#紓壓手作工作坊



## 心互動

性別不貼標，傷害不上線\_擺攤宣導活動

活動時間：115/3/26, 11:30-14:30

活動地點：7-11前廣場

無需事先報名，當日闖關完成，可參與摸彩拿驚喜好禮

## 心學習

為困擾找點方向：心理測驗體驗活動

活動期間：115/2/23~5/22

活動地點：L105

掃QR CODE報名



「心體驗」與「心學習」有人文精神加分，並需事先報名。



# 走過路過不要錯過！

## 正向心理主題輔導週



在愛中成長主題輔導週擁抱美好關係闖關

時間：115/3/17-18 12:00-13:00

地點：7-11前廣場

無需事先報名  
現場闖關摸彩拿獎品

在愛中成長主題輔導週公主與青蛙影賞

時間：115/3/18 17:00-20:00

地點：國際小會議廳

講師：陳美玲老師



需事先報名

兩場次皆有人文精神加分  
影賞需事先報名，請掃QRcode



# 這裡有包山包海的活動



## 講座、體驗活動

像一場小小的踏青，為忙碌的自己捎來喘息。

透過豐富、有趣與多元的體驗活動，幫助自己紓壓，與增進調適能力。

在這能有更深入的議題討論，並在彼此的互動過程中有所成長。

像與夥伴一起露營或探險，靠著大家的力量搭起一個人時未必能看見的風景。

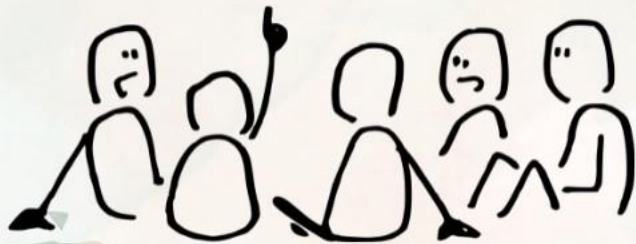


## 個別諮商

像一段充滿未知，需要時間的深度旅程。

透過長期穩定的晤談，讓我們在這段旅程中，更深入的認識自己。

## 團體諮商、假日工作坊



### 《藝術關我什麼事?》自我覺察與探索工作坊

時間：115/4/9, 13:45-16:30(6-8節)

地點：I210

講師：洪立恆老師



### 塔羅探索—成為走向自己和世界的勇者

時間：115/5/21, 13:00-16:00

地點：M308

講師：王涵羽諮商心理師



「心體驗」與「心學習」有人文精神加分，並需要事先報名。



# 講座與體驗活動

## 《無預警斷裂的友情》關係失落療癒團體

時間：115/4/23、4/30、5/7、5/14、5/27、  
5/28(每週四)。共六次。

地點：M308

講師：何雅筠 實習心理師、吳蓉靜 實習心理師



報名請掃QRcode

## 《愛情裡的內心小劇場》關係失落療癒團體

時間：115/3/24、3/31、4/7、4/14、4/21、  
4/28(每週二)。共六次。

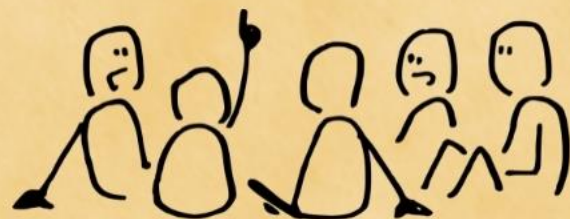
地點：M308

講師：何雅筠 實習心理師、吳蓉靜 實習心理師

報名請掃QRcode



報名請掃QRcode



## 團體與假日工作坊

四場皆有人文精神加分  
並需事先報名、繳交100元保證金

## 《和自己相處的練習》抒壓假日工作坊

時間：115/3/28(六)，9:00-16:00。

地點：M308

講師：何雅筠 實習心理師、吳蓉靜 實習心理師

3/2(一)開放報名

## 當我們可以結婚了：還有哪些事值得慢慢想？

-從權利到關係的同婚心理準備

時間：115/4/25(六)，9:00-15:30。

地點：M308

講師：徐宜君 諮商心理師



# 科系與班級活動

## 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**3/9 (一)**截止，預計於**3/10 (二)**公告錄取結果。



報名QR code



## 與系心理師有約



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

# 一起來助人和熱血吧!



## 諮輔志工活動

同儕關係與正向心理創意遊戲人際促進派對	同儕關係與正向心理桌遊High翻天派對	大手牽小手關懷視多障天使同理心成長營	關懷心智障礙者天使農夫同理心夏令營	關懷燙傷兒童少年自信人際同理心夏令營
<ul style="list-style-type: none"><li>• 時間: 115/4/8 17:30-20:00</li><li>• 地點: 拼圖廣場</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 時間: 115/3/25 17:30-20:00</li><li>• 地點: 拼圖廣場</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 時間: 115/5/14、16 7:30-18:00</li><li>• 地點: 惠明學校</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 時間: 115/6/29-07/03 7:00-20:00</li><li>• 地點: 集集生態家園</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 時間: 115/7/14-18 7:00-20:00</li><li>• 地點: 中華民國兒童燙傷基金會</li></ul>



5場次皆有人文精神加分  
需事先報名, 掃描QRcode

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  
volley@sunrise.hk.edu.tw

欲參加迎新說明會請掃QRcode



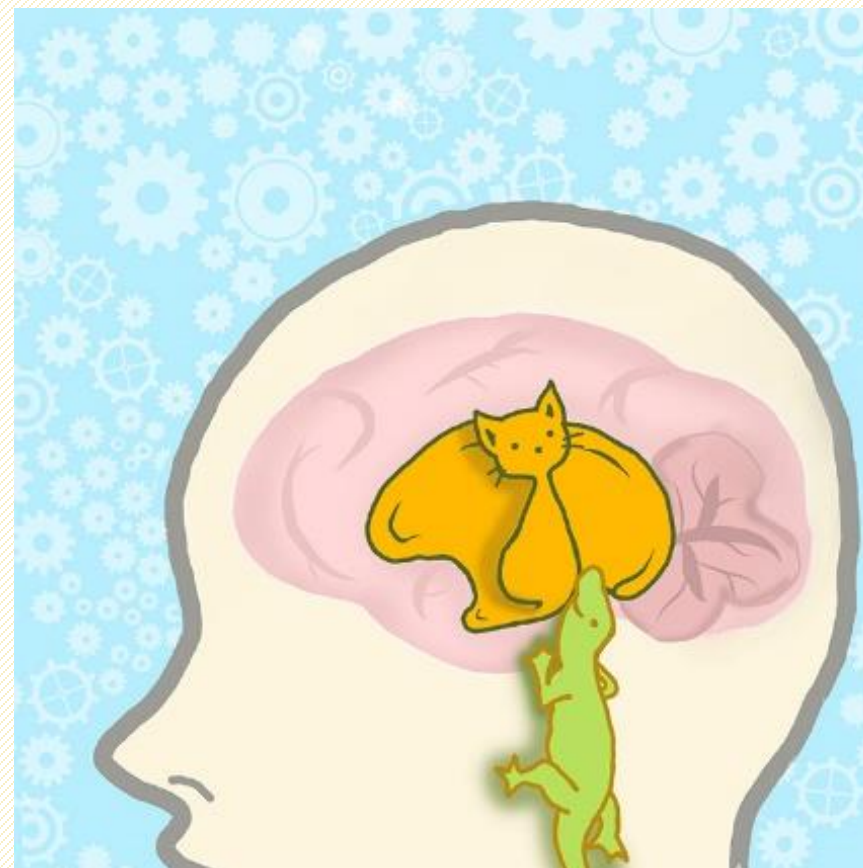
認識情緒 · 認識自己

## 回想一下

- 你今天帶著什麼心情來學校的呢？
- 見到同學的第一面，你的情緒感受是什麼？

# 人是情緒的動物

- 情緒會影響注意力、記憶力、認知思考能力、人際關係、做決定的能力等
- 情緒的反應比理智更快
- 前額葉的功能：
  - 掌管大腦高階認知功能的核心區域，包含決策、計畫、情緒調節、衝動控制及專注力
  - 25歲左右才發展成熟
- 情緒無所不在，但不是每個人都知道怎麼管理



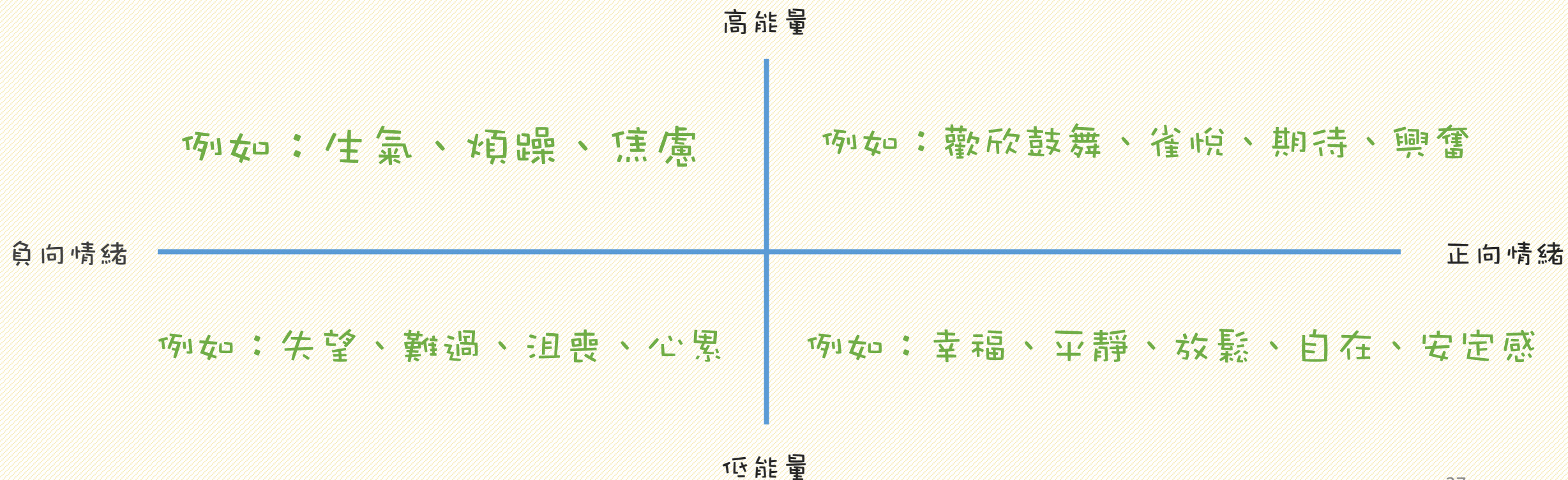
# 關於SEL

(Social Emotional Learning, 社會情緒學習)

- 自我覺察：認識自己
- 自我管理：管理情緒
- 社會覺察：理解他人
- 人際技巧：建立良好關係
- 做出負責任的決定

# 自我覺察

- 問問自己：我怎麼了？
- 試著在情緒象限中標記出自己此刻的位置



# 自我管理

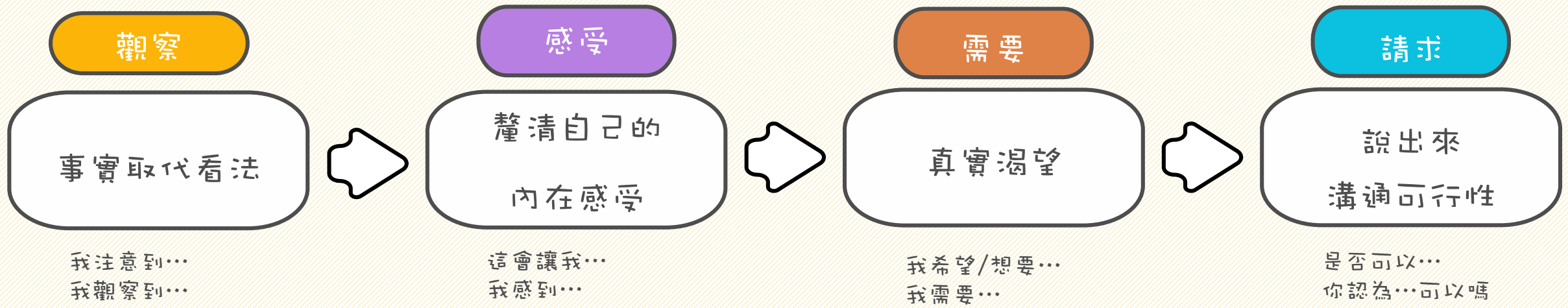
- 情緒來了怎麼辦呢？
- 你通常會怎麼調節情緒？
  - **放鬆身體**：散步、冥想、放空、做瑜伽
  - **感官調節**：聽音樂、看電影、洗個澡、噴香水
  - **情緒表達**：跟朋友聊聊、寫日記、發Threads
  - **整理思緒**：重新看待讓你感到困擾的問題、思考解題步驟、轉移注意力
  - **行動充電**：找有成就感的事情做、從簡單的小步驟開始

# 社會觀察

- 換位思考，如果我是他，我為什麼會產生這樣的想法/為什麼會這樣做？
- 理解可以幫助我們放下防衛，才有溝通合作的機會
- **請注意：理解不一定等於認同**

# 人際技巧

- 在能理解對方後，才能創造出溝通的空間
- **請記住：溝通不是為了爭輸贏，而是找到合作/解決的方式**
- 非暴力溝通



# 做出負責任的決定

- 自由 vs. 責任
- 自主決定會產生什麼結果？需要擔負什麼責任？
- 這是我想要的嗎？
- 情緒會影響我們做出的決定，例如衝動消費、吵架提分手等
- 你可以做的是：
  - 事件發生時，感受一下此刻的情緒，給自己10-30秒 **暫停時間**
  - 若情緒反應太強烈→此時不適合做決定
  - 若情緒反應在可管理範圍內→想一想決定的結果
  - 做出你願意承擔結果的決定

情緒沒有對錯，只是在告訴自己  
我現在怎麼了

若你想更了解自己，或者有其他心理上的  
疑問，歡迎跟你的系心理師聯絡

# 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@sunrise.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

營養系(所)、物治系、語聽系、動保系

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



許雅貞

食料系(所)、妝品科系(所)、幼保系

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

林以珊


老福系(所)、國際語言系、文設系、美髮系

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

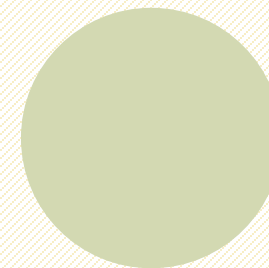
曾瑞祥

運休系、醫材系、餐旅系、智料系、環安系

(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~