



學生活動專區 & 資源教室訊息



諮商中心《活動成果》

【校園心理健康計畫-生命教育系列活動】新生擺攤活動坊

時 間：114 年 09 月 12 日 (五) 09:00~12:00

地 點：綜合大樓一樓體育館

講 師：許育慈諮商心理師、鄭如玟實習心理師

參加對象：學生輔導組老師、學生、講師，參與人數共計 44 人次



◎ **活動記要：**本學年的新生訓練活動，諮商中心持續擺攤活動，並透過花精與牌卡活動，讓學生更貼近諮商中心。心理師們運用「花精體驗」讓同學製作屬於自己的花精、與「說書人」牌卡，帶領學生透過牌卡桌遊活動，初步覺察自己的議題，每組學生時間約 10-15 分鐘。回饋表中，表示透過活動而對關懷技巧有幫助之滿意度為 100%。

【校園心理健康計畫】全校新生普測活動

時 間：114 年 09 月 11 日(四) 14:00~15:10、15:20~16:30

地 點：商業管理大樓 F301、F302、F317、F409

講 師：林佩玲諮商心理師及鄭如玟實習心理師等

參加人員：諮商中心老師、導師、系關懷員及全校大一新生

活動記要：

本學年，新生普測活動由線上做施測，在學校電腦教室進行活動，採用的測驗是由教育部開發之「大專院校學生心理健康關懷量表」，旨在篩選出高危機及需高關懷之新生。透過線上施測，可即刻得知簡易的測驗結果，協助學生自我檢視心理健康狀況，並提供心理衛生資訊與學校諮商中心資源。活動結合 Slido 活動，以趣味方式增加學生對諮商中心的認識，並提升心理健康與自我關懷意識。



【自我成長】輔導股長期初幹部訓練

時 間：114 年 09 月 18 日(四) 11:20~12:10

地 點：商業管理大樓 F202

講 師：鄭如玟 實習心理師

參加人員：講師、學生，參與人數共計 20 人

活動記要：

講師帶領 114-1 學期的輔導股長認識諮商輔導中心，包括中心人員、環境與工作內容，增進對諮商中心的了解。說明輔導股長的任務，並介紹完成任務後可累積點數兌換福利，以提升幹部的參與動力。分享如何關心同學的資訊，提升股長們關心同學的能力。此外，活動安排趣味活動交換名字，促進股長間的互動與交流，營造輕鬆愉快的學習氛圍。回饋表中，表示對於此次研習內容安排之滿意度為 100%。



【導師輔導知能研習】用天然芳療照顧自己-精油手作擴香石紓壓活動

時 間：114 年 10 月 02 日(四) 12:00~15:00

地 點：創意設計大樓 I206

講 師：吳俐瑩 諮商心理師/芳療師

參加人員：講師、諮輔中心人員、職員與老師，參與人數共計 27 人。

活動記要：本次芳療活動，邀請諮商心理師身兼芳療師的吳俐瑩老師擔任講師，帶領



教職員進行一場相當具味道與紓壓效果的擴香石製作體驗。講師先介紹精油的特性、使用方式與時機，接著親自示範如何製作擴香石，並講解乾燥花的擺置與製作的注意事項。過程中，講師逐一指導成員，協助大家完成獨一無二的擴香石。活動氣氛溫馨，成員們在創作中體驗放鬆與成就感，紓解日常工作壓力。回饋表中，表示透過活動而覺得有收穫與幫助之滿意度為 100%。

【生命教育講座】情緒管理講座

時 間：114 年 10 月 08 日(四) 14：10～16：00

地 點：教學大樓 C805

講 師：鄭如玟 實習心理師

參加人員：講師、諮輔中心人員，參與人數共計 28 人。

活動記要：

本次情緒講座藉由講師的引導，讓同學感受自己的情緒，以及自己在面對這些情境時，可以做出何種反應（抑或是不反應），並加入小組討論，讓同學們彼此交互分享自己的作法，增加同儕學習方式。最後讓同學調配出屬於自己的精油凡士林，來自我照顧。



諮商中心《活動預告》

【身心整合諮詢】

時 間：114 年 10 月 13 日(一) 14：00～17：00

地 點：商業管理大樓 F201

講 師：楊斐雯 醫師（振心身心診所）

參加人員：本校師生共 6 位

活動記要：藉由諮詢專業醫師，提供學校師生身心靈上的照顧並獲得醫療上的建議。

【團體諮商】-錢不只是錢

時 間：114 年 10 月 14 日(四) 18：00～20：00

地 點：商業管理大樓 F709

講 師：鄭如玟 實習心理師

參加人員：本校師生共 7 位

活動記要：藉由團體一同探討金錢價值觀。

【賽可斯桌遊】

時 間：114 年 10 月 15 日(三) 18：00～20：00

地 點：南亞宿舍文康室

講 師：鄭如玟 實習心理師

參加人員：本校師生共 10 位

活動記要：藉由桌遊活動一同理解兩性差異與性平教育。

【導師解測說明會】

時 間：114 年 10 月 21 日(二) 12：10~13：00

地 點：商業管理大樓 F202

參加對象：限新生導師

備 註：透過舉辦導師解測說明會，幫助新生班的導師理解在新生心理健康量表施測時，學生的心理狀況，幫助導師掌握需要關懷的新生，並進一步讓導師理解如何關懷，共同建立新生關懷網絡。

【新生解測】

時 間：114 年 10 月 22 & 28 日(三 & 二) 09：50~10：10 & 10：20~10：40

地 點：C409 & F409

參加對象：大一新生

備 註：透過舉辦解測說明讓新生了解在入學時自己所做的測驗結果代表的意思，可以如何更加幫助自己，並透過正念感受與壓力調適，讓自己更加可以適應大學生的生活。

【珍愛生命】自殺防治宣導

時 間：114 年 11 月 3 日 (一) 13：00~15：10

講 師：鄭如玟 實習諮商心理師

對 象：學生

備 註：透過舉辦自殺防治，幫助同學理解生命的難處不是只有一條路，而是可以尋求更多的資源，並與同學們一同建立南亞的關懷網絡。

資源教室《活動成果》 【114-1 個別化支持計畫(ISP)會議(一)】 時 間：114 年 09 月 23 日(二) 09：00~16：00 地 點：商業管理大樓 F202 參加人員：特教督導、資源生、家長、資源教室輔導老師、導師、系輔導老師及相關人員。 活動記要： 1. 共同評估學生基本需求，針對學生在學習、生活及相關支持面向的需求進行評估 與討論。 2. 依據需求提出並討論可行方案，確保能有效支持學生。 3. 綜合意見後進行方案調整，並達成會議共識，確認後續執行方向。

資源教室《活動成果》

【114-1 個別化支持計畫(ISP)會議(一)】

時 間：114年 09 月 23 日(二) 09：00~16：00

地 點：商業管理大樓F202

參加人員：特教督導、資源生、家長、資源教室輔導老師、導師、系輔導老師及相關人員。

活動記要：

1. 共同評估學生基本需求，針對學生在學習、生活及相關支持面向的需求進行評估與討論。
2. 依據需求提出並討論可行方案，確保能有效支持學生。
3. 綜合意見後進行方案調整，並達成會議共識，確認後續執行方向。



【114-1 期初座談會】

時 間：114 年 9 月 25 日(三) 12：00~13：00(日間部)
18：00~19：00(進修部)

地 點：商業管理大樓 F202

參加對象：本校資源生

活動記要：

1. 說明資源教室的聯繫方式與管道、提供服務及申請辦法及本學期的活動時間規劃等，同時邀請學生參加本學期之活動。
2. 本學期新增大四學長分享美食地圖與修課注意事項，提供大一新生課程訊息及相關規定。
3. 活動中除介紹相關資源及服務資訊外，亦配合有獎徵答活動，增進學生與資源教室輔導人員之互動及活動參與率。



【個別化支持計畫(ISP)會議(二)】

時 間：114 年 10 月 01 日(三) 9：00~16：00

地 點：商業管理大樓 F202

參加對象：本校資源生

活動記要：

1. 特教督導說介紹個別化支持計畫(ISP)會議召開的目的。
2. 資教老師說明學生概況，並報告初步需求評估及學生支持服務計劃。
3. 針對學生需求提請與會人員討論，訂定支持計畫。



【CPR+AED 證照班】

時 間：114 年 10 月 02 日(三) 13：00~16：00

地 點：商業管理大樓 F202

參加對象：本校資源生

活動記要：

1. 基本救命心肺復甦術 CPR+AED 簡介。
2. 119 勤務中心實務救護流程概論。
3. 同學們實際操作 CPR+AED。
4. 狀況劇反應訓練(CPR 換手演練、輪椅上的昏迷者、只有一個人怎麼辦?)
5. 測驗考核時間。
6. 頒發證書





資源教室《活動預告》

114-1學期【Google AI 神助攻，報告簡報不再崩！】——為你賦能簡報力的實作課

時間：114年11月15日(六) 12:00~16:00

地點：商業管理大樓F202、F317

參加人員：資源教室學生及資源教室輔導員。

活動內容：

- (一) 認識 AI 工具在報告與簡報製作中的應用方式，學習如何分析題目、釐清任務重點
- (二) 練習有效查找與整理資料，建立簡報架構，掌握簡報設計與版面調整的基本技巧
- (三) 透過模擬口頭報告，提升表達與自信能力

資源教室《活動預告》

【時間管理工作坊-大學生必修的時間管理術】

時間：114 年 11 月 06 日(四) 12：00~16：00

地點：商業管理大樓 F202

參加對象：本校資源生、資源教室輔導人員。

備註：

- 1.幫助學生了解自身時間使用及分配現況，學會有效的時間管理技巧。
- 2.提供實用的工具與方法，協助學生在課業、社團、生活間找到平衡。
- 3.強化學生的目標設定與執行力，提升學習效率與生活品質。

114-1「身心障礙學生助理人員 暨同儕關懷員 培訓講座」

時間：114 年 10 月 16 日(四) 13：00~15：00

地點：商業管理大樓 F202

參加對象：本校伴讀生與同儕關懷員、資源教室輔導人員。

備註：

- 1.協助伴讀生及同儕關懷員認識及瞭解資源生的需求與生活方式，以提供適當的協助。
- 2.藉由桌遊及團體探索與講師的帶領讓伴讀生及同儕關懷員更能理解自己從事此服務初衷學習包容與接納，增進助人工作者的知能，並提升有效的助人行為。

114-1「職場護身符，慣老闆退散！」勞基法工作坊

時間：114 年 10 月 30 日(四) 11：00~17：00

地點：商業管理大樓 F202

參加對象：本校資源生

備註：本次活動將以白話有趣的方式，帶領學生認識勞動基礎知識，內容包含基本工資、休假、職場性騷擾防治、加班費計算，以及上下班通勤意外如何申請職災等重點。透過精采有趣的案例討論，幫助學生在未來面對職場不公平時，不再只是「乖乖被動接受」，而是能自信地運用法律，守護自身的工作權益，讓「慣老闆」無所遁形！