



### 諮詢中心《活動成果》

#### 【身心整合諮詢】

時 間：114 年 11 月 17 日(一) 13 : 00 ~ 16 : 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。

#### 【團體諮詢】-錢不只是錢

時 間：114 年 10 月 14 日~11 月 25 日(二) 18 : 00 ~ 20 : 00

地 點：商業管理大樓 F201

講 師：鄭如姣 實習心理師

參加人員：本校師生共 7 位

活動記要：團體諮詢活動，目的在幫助成員探索自身對金錢的態度與期望。團體偶以小組形式，偶以大團方式進行。活動內容包含對金錢的規劃，用 ERG 理論，幫助成員思考金錢幫助個人的生存、人際需求與成長需求，這團體協助成員們建立對金錢的基本認識與未來可行方向。團體活動有自我思考，有同儕互動互問與金錢牌卡遊戲等。此外，透過活動當中交流，成員了解到金錢在自身生活中的心理地位位置，並意識到理財的重要性。



#### 【輔導人員增能活動】EFT 情緒取向治療

時 間：114 年 11 月 28 日(五) 09:00~17:30

地 點：商業管理大樓 F202

講 師：石瀝新 諮商心理師

參加人員：本校教職員共 12 位

活動記要：EFT ( 情緒焦點治療 Emotionally Focused Therapy ) · EFT

認為「情緒」是引發「行為反應」的重要關鍵，而「安全感」是關係維繫的基礎，倘若個案的安全感受到威脅，個案會感到痛苦或不知所措，產生傷害的行為。因此 EFT 相信，改變人們的「情緒反應」，行為模式將會跟著改變。基於此哲學觀點，EFT 治療師幫助個案停止令人痛苦的互動模式，並且重新塑造人們的情緒經驗，以建立相互滋養與支持的情感關係。講師藉由各種實際案例介紹 EFT 理論架構與在輔導上的應用。



#### 【生涯輔導系列活動】未來造夢師 - 探索我的職涯地圖

時 間：114 年 12 月 04 日(四) 12 : 30 ~ 18 : 30

地 點：商業管理大樓 F709

講 師：鄭如姣 實習心理師

參加人員：本校師生共 12 位

活動記要：「生涯探索」透過自己與周遭家人所從事的工作，幫助學生從附近人的工作了解工作狀況，進而發掘自己的興趣所在，看到不同職業所需的條件以及自身的能力。活動結束後的回饋表顯示，透過本次生涯工作坊把同學內心的所有想法，像穿針引線的方式給串連起來，並審視自己對職涯的想法、充份自我探索以及未來可以的選擇與進行。



## 【輔導人員增能活動】和諧粉彩暨藝術輔導知能療癒抒壓活動

時 間：114 年 12 月 04 日(四) 13：00 ~ 15：30

地 點：商業管理大樓 F202

講 師：張如良 藝術治療師

參加人員：本校教職員共 10 位

**活動記要：**本次活動邀請張如良藝術治療師帶領參加的教職員們體驗和諧粉彩，在一開始的體驗過程中，講師先讓大家自由發揮的運用自己的慣用手及非慣用手隨意塗鴉，接著體驗不同的媒材的筆觸及畫風，每個人對於不同的媒材使用及畫的風格都有不同的心境及解讀，講師也說藝術創作就只有作者自己的詮釋和解讀，是很主觀的，他人的解讀並不能代表自己的創作。



## 【輔導人員增能活動】表達性藝術在大專生個別諮商中的應用

時 間：114 年 12 月 05 日(五) 14：00 ~ 18：30

地 點：商業管理大樓 F202

講 師：吳明富 副教授

參加人員：本校教職員共 10 位

**活動記要：**表達性藝術治療，講師從創商 ACT 逆境童年經驗開始，並介紹自傷亟因有自我壓力調解、被關注的需求、迴攝的防衛機制、存在感的獲得、劇場經驗再現、向價壓力或媒體以及解離現象。幸福的化學物質有催產素、血清素等。除了知識性的提供，講師在最後兩小時帶領大家進行畫說危機 - 藝術減壓方案，藉由實地操作，讓成員熟悉該如何帶領危機團體，並辨識出需關懷的個案，且讓成員進行心情壓力釋放。



## 【自我成長研習活動】輔導股長期末幹部訓練暨手作薑餅屋

時 間：114 年 12 月 11 日(四) 12：00 ~ 14：30

地 點：商業管理大樓 F202

講 師：鄭如姣 實習心理師

參加人員：本校師生共 14 位

**活動記要：**期末輔導股長表揚大會熱烈登場！為感謝各位股長在學期中的辛勤付出，中心特別準備了豐富的抽獎活動，人人有獎，讓每位參與者都能滿載而歸。此外，我們也特別表揚用心宣傳諮商中心活動、積極參與並支持中心各項活動的傑出股長們，特別準備了精美的表揚禮物，以感謝他們的努力與熱情。透過這次活動，增進股長們對諮商中心的了解與支持，並鼓勵股長們能持續為同學們的心理健康與成長貢獻力量！



## 【心理健康促進計畫】聖誕掛飾手作紓壓研習

時 間：114 年 12 月 16 日(二) 18：00 ~ 20：00

地 點：商業管理大樓 F202

講 師：鄭如姣 實習心理師

參加人員：本校師生共 16 位

**活動記要：**期末因應節慶活動，帶同學們手作聖誕掛飾，藉由親手製作過程中，培養同學們的耐心與細心，並在錯誤中看到如何彌補，抑或是將這錯誤當作是美麗的創作，皆看我們心態如何轉換。同學們也發揮創意，將聖誕掛飾製作出不一樣的裝飾，為今年的聖誕節添增一點色彩。





## 資源教室《活動成果》

### 「職場安全×技職星際：開啟未來就業新視界」職涯參訪活動

時 間：114 年 11 月 20 日(四) 08:00~17:00

地 點：勞安加衛體驗館、國立臺灣科學教育館

參加對象：資源生、助理人員、資源教室輔導員及其他協助人員，共計 31 人次，整體滿意度 96.9%

活動紀要：本次活動上午前往勞安加衛體驗館，透過高處作業 VR 模擬、侷限空間作業及物體飛落等實境設施，讓學生身歷其境地體認職業安全的重要性。過程中深刻傳達了「生命無價」的核心理念，提醒學子未來投入職場時，務必嚴守安全規範並落實防護裝備配戴，以確保自身安全。下午轉往國立臺灣科學教育館，藉由多元展覽與 AR 互動科技，引導學生探索各類產業樣貌。透過實際操作與遊戲互動，讓學生在輕鬆的氛圍中拓展職涯視野。



### 114-1 《手作放鬆課 | 編出你的星星好心情》 -SEL 正念手作坊

時 間：114 年 12 月 4 日(四) 12:00~16:00

地 點：商業管理大樓 F202

參加人員：資源教室學生及資源教室輔導員，共計 23 人次。

活動記要：

1. 介紹何謂社會情緒學習( SEL )，並詳細解說其涵蓋的五大核心要素( 自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決策 )，為學生的情緒素養奠定基礎。
2. 透過結合深呼吸練習、精油香氛體驗以及牌卡投射，引導學生放鬆身心，學習將注意力拉回內在，專注於當下的感受與平靜。
3. 進行「星之花」編織教學。透過重複且規律的繞線動作，學生體驗了動態靜心的過程，並親手完成了象徵自我療癒的獨特作品。

