

107 學年度第一學期 諮商暨健康中心資源介紹

資源項目	主題特色	使用對象	聯絡人	備註
個別諮商服務	1、聘用合格臨床心理師、諮商心理師、社工師及精神科醫生，提供專業諮商、諮詢服務，協助解決人際、學業、情緒、適應等困擾。 2、雙週週三上午及每週五下午由精神科醫生提供心理及用藥諮詢服務。	全校學生	葉淑文 (11261)	請親至中心辦理預約程序 (文興樓 4 樓)
個別心理測驗	1、針對學生生活各面向之困擾，透過輔導教師會談及評估，篩選適合之心理測驗，協助學生探索並解決之。 2、測驗可分為自我探索、人格測驗、生活適應、讀書與學習策略、生涯發展、心理健康等六大類，總計 30 項心理測驗。	全校學生	林胤國 (11267)	個別心理測驗皆需經輔導教師會談 (文興樓 4 樓)
身心障礙學生服務 - 資源教室	1、特殊教育需求學生鑑定申請。 2、身心障礙學生課業、生活及心理適應輔導等各項支持服務。 3、提供身心障礙學生學習及行動輔具需求評估與借用。	1、鑑輔會證明學生 2、具特教需求學生 可申請鑑定	葉淑文(11261) 陳慧君(11262) 蘇秋榕(11265)	(文興樓 4 樓)
學生輔導活動	辦理具備特色與多元主題之團體、工作坊、演講、影展等各式學生輔導活動，增進學生之心理健康知能，並以多元化的方式進行自我探索與自我成長。	全校學生	胡瑋婷(11263) 林致柔(11264) 林胤國(11267)	活動資訊請洽文興樓 4 樓諮康中心或 e 校園服務網
學生申訴	本校學生對下列事項，認為有違法或不當致損害其權益者，或學生會及其他相關學生自治組織，不服學校之懲處或其他措施及決議者，得依學生申訴評議辦法之規定，向申評會提出申訴： 1、校方對學生操行及懲戒方面之評定。 2、教師對學生學業方面之評定。 3、校方、教師對學生或學生相關自治組織其他權益之決定。	本校在學學生	陳慧君 (11262)	(文興樓 4 樓)
中心圖書借閱	本中心備有心理輔導、身體健康相關之書籍與期刊。期刊僅提供內閱，書籍歡迎教職員生外借。	全校師生	林致柔 (11264)	(文興樓 4 樓)
班會教材	歷年編製之班會教材，歡迎導師至學務處「導師資源區」網路平台下載查詢。	全校導師	鍾宛貞 (11268)	(文興樓 4 樓)
醫療服務	1、聘有兼任校醫，西醫每週一、三、四、五中午時間 12:30-14:00，中醫每週二為 13:00-14:30 於健康中心為全校師生做診療服務；對急症、意外傷害之學生做緊急救護處理，或給予轉診處理。 2、目前本校有童綜合醫院、中國醫藥大學附設醫院及光田綜合醫院三間特約醫院。凡持教職員證、學生證就醫，可獲門診掛號費及其他相關優惠，辦法請見學務處網頁公告。	全校師生	陳雯玲(11232) 高美慧(11233) 林麗淑(11231)	看診日期前兩個工作天至 e 校園服務網/健康中心診病掛號系統網路預約掛號 (至善樓 B1)

意外傷害與急症之處理	1、依個案狀況給予護理與衛教。 2、協助緊急救護、外傷處理與衛教。 3、必要時協助轉診。	全校師生	林麗淑(11231) 陳雯玲(11232) 高美慧(11233)	(至善樓 B1)
醫療器材借用	備有輪椅、拐杖、護具、彈繃、三角巾、冰敷袋等醫療器材之借用。	全校師生	陳雯玲(11232) 高美慧(11233)	持相關證件至健康中心登記借用 (至善樓 B1)
特殊疾病學生追蹤輔導	對患有心臟病、氣喘、癲癇、糖尿病、血友病、癌症、免疫系統疾病、罕見疾病、紅斑性狼瘡等學生，給予諮詢與必要之照護，並加強輔導與照顧，必要時，得調整其課業及活動。	具特殊疾病學生	高美慧 (11233)	個別通知輔導 (至善樓 B1)
健康促進計畫活動	1、健康體位：健走活動、教職員工運動指導班、學生規律運動健走班及體重控制班、健康諮詢等。 2、菸害防制：班級衛教宣導、全校吸菸學生人數調查、社區宣導。 3、性教育暨愛滋病防治：班級衛教宣導、匿名篩檢活動、保健講座、社區宣導。 4、意外傷害防護：辦理急救教育研習。	全校師生	黃淑媛(11230) 賴惠英(11234) 林麗淑(11231) 高美慧(11233) 陳雯玲(11232)	活動資訊請洽至善樓 B1 諮康中心或 e 校園服務網
學校餐飲衛生督導	1、學校餐廳經常性的輔導及稽查。 2、協助學生膳食委員會運作。 3、舉辦餐廳員工衛生講習會。 4、餐具衛生檢驗工作。	全校師生	黃淑媛 (11230)	
教職工一般健康檢查及特殊健康檢查管理服務	1、高風險群之辨識及評估。 2、必要時安排醫師面談。 3、健康指導衛教與異常追蹤。 4、疾病預防與健康促進。	全校教職員工	林麗淑 (11231)	(至善樓 B1)
職醫職護臨場服務	1、協助辨識、評估工作場域之危安因子。 2、協助教職員工健康諮詢與風險管理。 3、辦理健康促進活動及相關衛教講座。	全校教職員工	林麗淑 (11231)	(至善樓 B1)

107 學年度第一學期 諮商暨健康中心活動行事曆

時 間	活 動 名 稱	地 點	參 加 對 象	主 題 特 色	聯 絡 人	備 註
08/20、21 (一、二) 09:00-16:00	特色主題計畫： 「Eye 自己，觸動愛」生命教育研討暨發表會	文興一樓 會議室	中區教育、輔導相關人員	辦理生命教育研討會，除分享特色主題計畫活動成果，並邀請生命教育特色學校與專家學者分享生命教育理念與實務經驗，增進中區大專校院相關人員與靜宜師生推動生命教育之網絡資源與行政溝通，提升生命教育之成效與深度。	胡瑋婷 (11263)	
08/29 (三) 10:00-16:00	新生輔導： 身心障礙新生暨家長入學適應活動	文興樓三樓 會議室 諮康中心 團諮室	身心障礙 新生暨家長	透過資源介紹、科系座談、學生與家長支持團體與環境導覽等活動，了解校內相關服務並溝通協助需求，幫助新生與家長進行入學準備。	葉淑文 (11261)	
08/30 (四) 09:00-16:00	輔導教師研習： 諮商督導理論與實務	諮康中心 研討室	專兼任輔導 教師	邀請資深督導介紹諮商督導基本概念、諮商督導理論與模式。	胡瑋婷 (11263)	
09/03、04 (一、二) 08:10-17:30	救護訓練： 住宿生緊急救護訓練營	體育館一樓 運動資訊中心	全校學生	設計以住宿生幹部為主軸之緊急救護訓練，維護住宿學生於校園中之生命安全。	高美慧 (11233)	
09/05、06 (三、四) 08:10-17:30	救護訓練： 迎新宿營幹部救護訓練營	體育館一樓 運動資訊中心	全校學生	設計以社團幹部為主軸之緊急救護訓練，提升校外活動意外事件應變處置、緊急救護之知能。	高美慧 (11233)	
09/10、11、14 (一、二、五) 08:00-12:00 13:00-17:00	新生輔導： 學生健康檢查	至善樓 B1 動靜教室	大一新生 轉復學生 碩博生 交換生	協助大一新生、碩博生、轉復學生、交換生與特約醫院執行健康檢查，並追蹤其異常狀況。	陳雯玲 (11232)	
09/13 (四) 10:30-12:00 13:30-16:00	性教育(愛滋防治)： 健康講座	小劇場	大一新生	邀請專家進行安全性教育保健講座，提升學生安全性教育相關知能。	林麗淑 (11231)	

09/13 (四) 10:30-12:00 13:30-15:00	菸害防制： 教育宣導講座	大禮堂	大一新生	邀請專家針對依現行流行傳染性疾病及菸害防制進行教育宣導講座，提升學生自我防護之知能。	高美慧 (11233)	
09/17-10/05 (一-五) 08:00-17:00	救護訓練： CPR+AED、外傷處理、菸害防制教育	至善樓 B1 動靜教室、 體育館舞蹈 教室	大一新生	搭配體育室健康與體育課程，以講述及演示教學法，提升急救、意外預防與處理知能，並宣導菸害防制教育。	高美慧 (11233)	
09/20 (四) 14:00-16:00	餐飲人員教育訓練	文興樓一樓 會議室	學校餐廳員工	提升餐廳自主管理能力，增進餐廳從業人員餐飲衛生知能及觀念。	黃淑媛 (11230)	
107/10/02-04 108/01/08-10 (二-四) 10:00-17:00	捐血活動： 場次一：107/10/02-04 場次二：108/01/08-10	希嘉學苑 前廣場	全校師生	捐血除可協助需要的人外，更可以促進血液新陳代謝，有益個人身體健康。請師生發揮愛心，加入捐血的行列，踴躍捐血。	賴惠英 (11234)	
10/03 (三) 12:10-13:00	身心障礙學生活動： 學生輔導會議	諮康中心 研討室	蕙心學生	針對服務介紹、資源運用及學期行事曆進行說明及討論，並宣達重要配合事項。	葉淑文 (11261)	
10/04 (四) 15:00-17:00	衛生股長會議	任垣 204	全校衛生股長	宣導各項健康促進事務，並搭配主題研習提升專業知能。	賴惠英 (11234)	
10/11 (四) 12:00-13:30	菸害防制： 拒菸志工知能研習	文興樓三樓 會議室	拒菸志工	邀請專家透過講座課程提升拒菸志工志願服務知能，推廣友善健康無菸害校園。	高美慧 (11233)	
10/13-11/10 (六) 08:00-12:00	菸害防制-社區推廣： 1. 10/13「全國登山日 臺中都會公園步道親子健行」 2. 10/13「移除強勢外來種-五花米草」 3. 10/20「移除強勢外來種-小花蔓澤蘭」 4. 11/03「移除強勢外來種-小花蔓澤蘭」 5. 11/10「推廣移除強勢外來種」	1. 臺中都會公園 2. &3. 清水高美濕地遊客中心 4. 龍井區瑞井里南華路 5. 北屯大坑9號步道	拒菸志工及社區居民	結合學校資源、服務學習發展中心、通識教育中心、學生社團等拒菸志工，與周邊社區、衛生單位、人民團體共同辦理菸害防制宣導活動，推廣拒菸反菸意識，營造健康無菸害生活環境。	高美慧 (11233)	

10/25、11/01、 11/08、12/06、 12/13 (四) 15:00-17:00	新生輔導： 新生體檢報告團體衛教	方濟樓 惠三廳	大一新生	為讓學生了解健康檢查結果，安排衛生教育活動，提供健康諮詢及衛教，並強化健檢後異常追蹤，提供更完善健康服務。	陳雯玲 (11232)	講師： 童綜合醫院 家庭醫學科 醫師
10/25 (四) 15:10-17:00	學生輔導活動： 「跳「痛」的愛-設下情緒界 線，拒絕情緒勒索」專題演講	任垣 508	全校學生	透過體驗及互動式活動帶領學生認識情緒勒索之內涵及常見狀況，並教導學生學習因應策略，有更完善之自我照顧。	林胤國 (11267)	講師： 邱群倫老師 (行動心理師)
10/27 (六) 14:00-19:00	身心障礙學生活動： 藝文活動	臺中歌劇院	蕙心學生	透過藝文活動參與，帶領學生討論障礙、生活與人生價值。	蘇秋榕 (11265)	
11/01 (四) 15:10-17:00	導師輔導知能研習： 「憂」然自得：認識憂鬱情緒 的影響及基本回應方式	主顧樓 115 演講廳	全校導師	透過專題講座了解憂鬱情緒或憂鬱症對大學生的自我、生活、課業與人際等影響及基本回應方式。	林致柔 (11264)	謝玲玉臨床 心理師(台中 榮總嘉義分院 臨床心理室組 長)
11/01 (四) 15:10-17:00	生命教育： 「生命，會自己找到出路」專 題演講	文興一樓 會議室	全校學生	周美德老師將講述從出生到成長，每一步艱難的路都要堅強地走下去---不受算命的、家庭、或別人的負面看法所影響。面對變局，要有彈性去適應、開創新局。	鍾宛貞 (11268)	講師： 周美德老師 (作家)
11/08 (四) 12:10-13:00	身心障礙學生活動： 蕙心聯誼活動-期中	希嘉學苑 資源教室 I	蕙心學生	透過期中聚會活動，凝聚團體動力、分享學期目標。	陳慧君 (11262)	
11/13 (二) 09:00-16:00	特色主題計畫： 「搶救心理創傷」生命教育研 習	文興一樓 會議室	中區教育、輔 導相關人員	邀請臨床心理師分享如何陪伴學生面對困境帶來的心理創傷，協助其重建身心健康。	胡瑋婷 (11263)	講師： 黃龍杰臨床 心理師(中崙 諮商中心臨床 心理師)
11/14 (三) 13:30-16:30	輔導教師研習： 心理諮商專業督導	諮康中心 研討室	專任輔導教師	邀請資深督導藉由個案分析與討論，進行專業督導，引導學員探索與深入檢視諮商歷程，理解與學習如何運用人際歷程取向概念與技巧於實務中，以增進其諮商輔導能力。	胡瑋婷 (11263)	講師： 李正源諮商 心理師(愛、 關係與療癒工 作室負責人)

10/18 (四) 11/29 (四) 15:10-17:00	性教育(愛滋防治): 愛滋匿名篩檢	大禮堂 2 樓	全校師生	匿名篩檢是注重隱私且免費，若曾有不安全的性行為、頻繁高風險的性生活或不小心發生疑似感染的暴露風險，建議做匿名篩檢，面對自己，就是愛自己。	林麗淑 (11231)	
11/24 (六) 10:00-17:00	生命教育： 「Art Adventure 生命之旅」 工作坊	諮康中心 團諮室	全校學生	透過藝術治療，協助學生紓解生活上的壓力，並鼓舞學生從生活中找回熱情與目標，且努力實踐。	鍾宛貞 (11268)	講師： 王毓珠老師 (台灣藝術 治療學會講 師)
11/29 (四) 08:00-12:00	菸害防制： 校園運動會菸害防制趣味競賽	校內戶外 田徑場	全校師生	藉由運動會倡議「要運動 拒吸菸愛健康」，強化全校師生拒菸意識。	高美慧 (11233)	
11/28、12/05 12/12、12/19 (每週三) 18:10-21:00	學生輔導活動： 「聽，情緒的聲音」情緒管理 與紓壓小團體	諮康中心 團諮室	全校學生	透過牌卡、繪畫、寫作等媒材，並結合體驗及互動式活動協助學生認識情緒之內涵與類型，並以適當方式調節及照顧情緒，以維持正向之身心健康。	林胤國 (11267)	講師： 林育如老師 (中興大學健 康與諮商中心 專任心理師)
11/29 (四) 15:00-17:00	身心障礙學生活動： 電影賞析 I	諮康中心 研討室	蕙心學生	透過電影賞析，帶領學生進行主題討論和思考。	蘇秋榕 (11265)	
12/01 (六) 09:00-16:00	性別平等活動： 「我很好，我們一起更好」親 密關係成長工作坊	諮康中心 團諮室	全校學生	邀請諮商心理師透過工作場帶領學習安頓關係裡的自己，當一個人的自我更為成熟，能夠擁有好的自我價值感，才能與他人建立更深刻的關係。	林致柔 (11264)	張義平諮商 心理師(啟宗 心理諮商所)
12/02 (日) 09:00-16:00	身心障礙學生活動： 「聽你、說我」溝通工作坊	諮康中心 團諮室	蕙心學生	採用工作坊形式，透過講述、演練等方式，學習合宜之溝通技巧，增進人際適應及個人成長。	葉淑文 (11261)	
12/06 (四) 15:00-17:00	身心障礙學生活動： 轉銜會議	諮康中心 研討室	大三、大四 蕙心學生	進行就業資訊介紹與討論，協助學生順利進入職場。	蘇秋榕 (11265)	

12/06 (四) 13:00-17:00	特色主題計畫： 「聖誕傳愛」塔羅初體驗	諮康中心 團諮室	全校師生	舉辦聖誕節明信片傳愛活動，並結合塔羅諮商體驗，引導學生看見生活中的愛與美好，進而珍愛生命，並向重要他人表達愛的訊息。	胡瑋婷 (11263)	講師： 胡瑋婷諮商心理師（靜宜大學專任諮商心理師） 鍾宛貞社工師（靜宜大學專任諮商心理師）
12/10-14 (一-五) 10:00-16:00	健康促進活動： 健康博覽會	希嘉學苑前 廣場、健康 中心辦公室 前走廊	全校師生	以「健康體位、愛健康、拒吸菸」相關資訊宣導，以提升全校教職員工生對保健的認知。	賴惠英 (11234)	
12/13 (四) 15:10-17:30	身心障礙學生活動： 電影賞析活動 II	諮康中心 研討室	蕙心學生	藉由劇情內容帶領學生重視倫理與親情啟悟。	陳慧君 (11262)	
12/13 (四) 15:10-17:00	輔導股長訓練： 認識小情緒，不再心累累	任垣 508	全校輔導股長	透過諮商心理師帶領讓學生了解自己的壓力源與情緒，學習如何覺察和處理情緒。	林致柔 (11264)	講師： 李淑敬諮商心理師（國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心）
12/19 (三) 12:10-13:00	身心障礙學生活動： 蕙心聯誼活動-期末	文興樓 資源教室 II	蕙心學生	辦理冬至煮湯圓活動，並追蹤學生生活與學習狀況。	陳慧君 (11262)	
12/20 (四) 12:00-13:30	菸害防制： 「拒菸志工」服務心得分享	文興樓三樓 會議室	拒菸志工	鼓勵志工將實際參與菸害防制推廣活動服務心得與同儕分享與討論。	高美慧 (11233)	
12/20 (四) 15:00-17:00	菸害防制： 「校園聖誕路跑」菸害防制宣導活動	校園	全校師生	透過校園路跑活動，倡議「拒吸菸要運動 愛健康」，並讓師生體驗心肺耐力對運動保健的重要性。	高美慧 (11233)	
12/27 (四) 08:30-11:30	健康促進活動： 肝功能及尿酸檢查	至善樓 B1 走廊	肝功能及尿酸異常之全校師生	針對全校師生具有肝功能及尿酸異常或者經常熬夜的對象，提供 50 名免費抽檢 GOT、GPT、UA 指數，以利師生關心自身健康。	陳雯玲 (11232)	

班級輔導活動申請

時 間	申 請 方 式	地 點	參 加 對 象	主 題 特 色	聯 絡 人	備 註
10/22(一) 12/28(五)	1. 請班導師與同學自行討論進行時間、地點並選擇主題。 2. 請以電話 (分機 11267)或回傳電子郵件(iglin@pu.edu.tw)申請。 3. 每學期規劃 10 小時班級輔導活動，依申請時間依序安排至滿額為止。	申請班級之班會教室	導師班	1. 依據各班申請主題，由諮康中心到班協助學生進行一節 50 分鐘或二節 100 分鐘之心靈成長活動。 2. 班級輔導主題方向： (1)自我探索。(2)壓力處理。 (3)生涯規劃。(4)生命教育。 (5)人際關係。(6)情感經營。 (7)情緒照顧。(8)性別平等。 (9)親子議題。(10)悲傷輔導。	林胤國 (11267)	講師： 社會工作師 諮商心理師

身心障礙體驗及教育活動

時 間	申 請 方 式	地 點	參 加 對 象	主 題 特 色	聯 絡 人	備 註
10/22(一) 11/30(五)	1. 請班導師與同學自行討論進行時間、地點並選擇主題。 2. 請以電話 (分機 11261)或回傳電子郵件(swyeh@pu.edu.tw)申請。	請申請班級自行協調	導師班	1. 本體驗活動每次時間為 2 小時，歡迎踴躍申請。 2. 選擇主題： (1) 視障體驗及教育。 (2) 聽障體驗及教育。 (3) 綜合性體驗及教育。 (含肢障、視障、聽障等) (4) 臉部平權教育。	葉淑文 (11261)	合作單位： 伊甸基金會 聲暉聯合會 陽光基金會