

## 107 學年度第二學期 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	<p>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。</p> <p>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。</p>	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	<p>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。</p> <p>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。</p>	全校學生	鄭淑靖 (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	<p>1、特殊教育需求學生鑑定申請。</p> <p>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。</p> <p>3、身心障礙學生學習及行動輔具需求評估與借用。</p>	<p>1、鑑輔會證明學生</p> <p>2、具特教需求學生可申請鑑定</p>	<p>葉淑文(11261)</p> <p>陳慧君(11262)</p> <p>蘇秋榕(11265)</p>	(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	<p>胡瑋婷(11263)</p> <p>林致柔(11264)</p> <p>鄭淑靖(11267)</p>	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	<p>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：</p> <p>1、校方對學生操行及懲戒方面之評定。</p> <p>2、教師對學生學業方面之評定。</p> <p>3、校方、教師對學生或學生相關自治組織其他權益之決定。</p>	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	<p>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。</p> <p>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。</p>	全校師生	<p>陳雯玲(11232)</p> <p>高美慧(11233)</p> <p>林麗淑(11231)</p>	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)
特殊疾病學生健康管理	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。	特殊疾病學生	高美慧 (11233)	個別通知輔導 (至善樓 B1)
健康促進活動	辦理具備特色與多元主題之各式動靜態健康相關課程及訓練，教導教職員工生對健康促進的認知、採取正向的健康行為，進而提升個人健康技能和生活品質。	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 諮康中心或諮康中心網頁
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)	(至善樓 B1)
教職員工保健服務及個案追蹤	1、辦理教職員工健康檢查，落實疾病預防與健康促進及高風險群之辨識及評估。 2、健康指導衛教與異常追蹤，必要時安排職醫職護臨場服務。	全校教職員工	林麗淑 (11231)	(至善樓 B1)

### 107 學年度第二學期 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
02/14 (四) 09:00-11:00	保健服務： 大陸交換生健康檢查	至善樓 B1	大陸交換生	為管理學生健康狀況以及防治傳染病疫情，協助交換生與特約醫院執行健康檢查及丙表，並追蹤其異常狀況。	陳雯玲 (11232)	
02/15 (五) 09:10-12:00	導師輔導知能研習： 學生自傷/殺防治中導師的角色與協助	任垣樓 國際會議廳	全校導師	講述學生因憂鬱情緒或心理困擾產生自傷/殺的情形時導師可以提供的輔導原則與角色定位。	林致柔 (11264)	方將任諮商心理師(臺北市觀音線心理暨社會關懷協會副總幹事)
02/15 (五) 14:50-15:10	健康促進活動： 校園傳染病暨愛滋病防治宣導	主顧樓 115	大陸交換生	配合大陸交換生說明會進行校園傳染病宣導以及愛滋病防治衛教，增強傳染病預防的知能。	陳雯玲 (11232)	
02/18 (一) 12:10-13:00	身心障礙學生活動： 資源教室工讀生訓練	文興樓 資源教室 II	蕙心工讀生	進行身心障礙工讀生工作說明及設備操作練習，以順利完成工讀任務。	陳慧君 (11262)	
02/18-04/19	健康促進活動： 健康飲品~白開水Hen讚 ★招生-02/18-27 ★活動期程-03/11-04/08 ★紀錄卡回收-04/09-19	諮康中心 辦公室 (至善樓 B1)	全校師生	為鼓勵師生每日飲用足量白開水並減少含糖飲料攝取，辦理每日白開水飲用紀錄活動，活動期間能每日紀錄並達到足夠飲水，且配合完成問卷填答，即可獲得紀念品乙份。	黃淑媛 (11230)	
02/18-05/23	健康促進活動： 學生健康體位控制班 ★招生-02/18-27 ★體位測量前測-03/06-07 ★飲食控制講座 03/07、21；04/11、09 ★運動課程 03/14、28；04/25；05/16 ★體位測量後測-05/15-16 ★結業式-05/23	任垣樓 204 體育館 206	學生 BMI > 24kg/m <sup>2</sup> 或 體脂率 > 30%	安排飲食控制講座與運動課程，透過專業營養師、營養系小助教提供個人化之飲食評估，並利用 FB 網路社群方式建立靜宜健康體控專區，參加學員上傳飲食及運動紀錄，進行即時線上支持，有效達到健康體位或體脂肪控制的目的。	黃淑媛 (11230)	

02/18-05/30	<p>健康促進活動：</p> <p>教職員運動指導班</p> <p>★招生-02/18-02/22</p> <p>★體位測量前測-02/18-03/05</p> <p>★有氧燃脂運動 (每週二 12:00-13:00) 03/05、12、19、26 04/09、16、23、30 05/07、14、21、28</p> <p>★體位測量後測-05/27-30</p>	體育館 207	全校教職員工	由運動專長教師帶領學員進行有氧、塑身熱舞、肌力核心訓練等運動，培養正確規律的運動習慣，達到自主健康管理目的。	賴惠英 (11234)	
02/18-05/31	<p>健康促進活動：</p> <p>體重過輕衛生教育</p> <p>★招生-02/18-27</p> <p>★體位測量前測-03/06-07</p> <p>★營養衛生教育信件宣導： 03/14、21、28；04/11、25； 05/02、09、16、23、30</p> <p>★體位測量後測-05/30-31</p>	諮康中心 辦公室 (至善樓 B1)	學生 BMI < 18.5kg/m <sup>2</sup> 或 男體脂率 < 11% 女體脂率 < 21%	透過資訊系統，寄發衛教信予體重過輕學生，強調飲食六大類食物對生理機能及健康影響，如：熱量不足、醣類攝取偏低影響等，並鼓勵學生調整飲食及增強運動習慣。若有興趣瞭解更多相關營養資訊，可親至中心尋求協助，將透過體重、BMI 及體脂肪率之測量與飲食行為問卷調查進行輔導。	黃淑媛 (11230)	
03/04-05/31 (每週一-五) 08:00-17:00	<p>健康促進活動：</p> <p>天天吃蔬果，醫生遠離我 ~ 集點健康活動</p>	學校餐廳	全校師生	與校內餐廳合作，推動吃蔬果活動，凡當餐購買蔬菜或水果且無肉品(可以有蛋或豆腐)餐點，可於結帳時獲得集點券。集滿 10 張集點券並完成問卷調查，可兌換獎勵品乙份或 50 元抵用券。	黃淑媛 (11230)	
03/07 (四) 12:10-13:00	<p>身心障礙學生活動：</p> <p>蕙心輔導會議</p>	諮康中心 研討室	蕙心學生	本學期相關特殊教育服務、資源說明與活動行事曆討論。	葉淑文 (11261)	
03/09、10 (六、日) 08:00-17:30	<p>救護訓練：</p> <p>學生社團活動緊急救護訓練</p>	任垣樓 304	全校學生	為提升學生緊急救護能力，結合紅十字會「初級急救員」訓練課程，讓參與社團活動的學生，透過參與兩天的課程訓練，經由紙	高美慧 (11233)	中華民國紅十字會台灣省台中縣支會

				筆及術科實作測驗後，取得急救員資格。	
03/12-14 06/11-13 10:00-16:30	捐血活動： ★場次一 03/12-14 (二~四) ★場次二 06/11-13 (二~四)	希嘉學苑前 紅磚道	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)
03/13 (三) 13:00-16:00	保健服務： 海外青年班健康檢查	梧棲童綜合 醫院	海青班學生	為掌握學生健康情形以及相關傳染病防治，協助海青班學生完成新生健康檢查，並追蹤異常狀況。	陳雯玲 (11232)
03/14 (四) 12:10-13:30	菸害防制： 拒菸志工知能研習	文興三樓 第一會議室	拒菸志工	藉由研習課程推廣本校菸害防制作為，提升學生對菸害防制教育認知，進而能勇敢拒吸二、二手菸，讓校園環境更健康。	高美慧 (11233) 軍訓室、學生 社團、服務學 習發展中心、 拒菸志工
03/21 (四) 12:10-13:00	身心障礙學生活動： 協助同學訓練會議	諮康中心 研討室	身心障礙學生 協助同學	針對本學期身心障礙同學的課業輔導、生活協助同學，進行相關障礙特質認識、協助技巧練習等協助訓練，以提供正確、合宜的幫助。	陳慧君 (11262)
03/21 (四) 15:10-18:00	生命教育活動： 「關鍵少數」電影賞析	文興三樓 第一會議室	全校學生	藉由電影賞析，引導學生思索人權與平等的重要性，鼓勵學生活出生命的渴望，並充實自身能力，勇於突破困境。	胡瑋婷 (11263) 張銓諮商心理師(台中張老師基金會)
03/27 (三) 18:00-20:50	生命教育活動： 「奇蹟男孩」電影賞析	文興三樓 第一會議室	全校學生	藉由電影賞析，引導學生以「善」為基礎，善待自己的不完美，也善待他人的與眾不同，與自己和他人產生更親密的連結與觸動。	胡瑋婷 (11263) 葉毓峰諮商心理師(靜宜大學諮商暨健康中心兼任心理師)
03/28 (四) 15:10-17:00	性別平等教育： 「在愛裡不安是會害怕的」講座	任垣樓 508	全校學生	探討「沒安全感」在關係中的殺傷力，探究不安全感的來源，以及如何找回安全感，在關係中更穩定。	林致柔 (11264) 李亮慧諮商心理師(輔之生心理諮商所)

04/11 (四) 12:10-13:00	身心障礙學生活動： 蕙心聯誼活動	資源教室 I (希嘉學苑)	蕙心學生	以遊戲方式進行分享、凝聚學生團體動力。	陳慧君 (11262)	
04/11、25 (四) 14:30-16:30	生命教育活動： 塔羅體驗活動	諮康中心 研討室	全校學生	凡參與生命教育電影賞析活動，即可預約塔羅體驗活動。藉由塔羅諮商體驗，協助學生增進自我覺察，引導學生思考內心的渴望，並規劃未來人生。	胡瑋婷 (11263)	
04/15-19 (一-五) 08:00-12:00	保健服務： 教職員工一般及特殊健康檢查	至善樓 B1	全校教職員工	本校為確保全體教職員工之健康，舉辦教職員工健康檢查，以符合職業安全衛生法第 20 條規定，並達到早期發現疾病、早期治療目的。	林麗淑 (11231)	
04/18 (四) 09:00-16:00	輔導教師知能研習： 焦點解決督導課程	諮康中心 研討室	專、兼任 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，學習如何運用焦點解決取向概念、技巧與策略於實務中，以增進其諮商輔導能力。	胡瑋婷 (11263)	張佳雯諮商心理師(台北張老師基金會)
04/21 (日) 09:30-12:30	菸害防制： 世界地球日-菸害宣導活動	文心森林公園	拒菸志工 台中市民	結合台中市政府辦理世界地球日，進行菸害防制宣導活動，讓參加民眾透過推廣活動的過程，更加了解菸品對人、環境的危害，並身體力行地捍衛環境健康。	高美慧 (11233)	台中市政府、環境教育機構、軍訓室、學生社團
04/23、5/14 (二) 18:10-21:00	學生輔導活動： 「聲之形」電影賞析 「可可夜總會」電影賞析	諮康中心 研討室	全校學生	透過影片欣賞及互動討論，協助學生洞察在關係中的角色及相處模式，並學習正確互動技巧。	鄭淑靖 (11267)	
04/25(四) 08:30-11:30	保健服務： 肝功能及尿酸複檢	至善樓 B1	全校師生	針對全校師生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，如有異常持續追蹤。	陳雯玲 (11232)	

04/25、05/02 (四) 15:00-17:00	身心障礙學生活動： 電影賞析I、II	I：資源教室 I (希嘉學苑) II：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) 陳慧君 (11262)	
04/25 (四) 15:10-17:00	導師輔導知能研習： 適時鬆開自己的螺絲 ~ 壓力管理與情緒調適	主顧樓 115 演講廳	全校導師	講述壓力管理與情緒照顧的概念與策略，協助導師在輔導學生時能提供紓壓的相關知能，亦能用於平時自我照顧。	林致柔 (11264)	簡良霖 臨床心理師 (國立臺灣科技大學諮商輔導組兼任心理師)
04/25、05/02 (四) 13:00-17:00	保健服務： 子宮頸癌篩檢及乳房攝影	至善樓B1	全校教職員工	癌症已成為國人十大死因第一位，為了提倡「早期發現，早期治療」，因此配合國民健康局舉辦保健免費篩檢，以提供員工健康安全職場環境。	林麗淑 (11231)	
05/02 (四) 15:10-17:00	輔導股長訓練： 成為生命的陪伴者	任垣樓 508	全校輔導股長	協助輔導股長了解在關懷同儕時要留意的態度與原則，學習如何展現同理心與良好的回應。	林致柔 (11264)	張銓諮商心理師 (台中張老師基金會)
05/04 (六) 05/19 (日) 08:10-12:00	菸害防制： ★移除外來種-宣導活動 ★挑水文化節-宣導活動	大肚區 龍井區	本校師生 社區民眾	結合服務學習中心、軍訓室及學生社團，進行菸害防制宣導活動，了解菸害對人及環境的影響，進而為維護環境健康而努力。	高美慧 (11233)	台中市政府通識教育中心、社大環教團體、拒菸志工
05/06-27 (每週一) 18:00-20:30	學生輔導活動： 「釋放壓力，轉化情緒」 ~ 解憂小團體	諮康中心 團諮室	全校學生	藉由活動體驗與深度討論等，引導學生釋放壓力，將負面的情緒轉化為改變的動力，協助學生適應學校生活。	胡瑋婷 (11263)	廖靜芳 臨床心理師 (靜宜大學諮商暨康中心兼任心理師)
05/09 (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	邀請學生及家屬出席，提供就業資源及就業準備相關資訊，幫助學生能順利進入職場。	蘇秋榕 (11265)	
05/09 (四) 18:00-19:30	菸害防制： 晉江社區晚會-菸害宣導活動	晉江社區	本校師生 社區民眾	結合課指組、學生社團、服務學習中心、軍訓室與社區發展協會辦理母親節慶祝晚會，為師生及社區民眾做菸害、愛滋、用藥安	高美慧 (11233)	學生社團、服務學習發展中心、拒菸志工

				全、流行疾病等健康防護議題宣導。		
05/11 (六) 09:30-16:30	性別平等教育： 「探索愛情的兩好三壞 ~掌握自己獨特的愛」工作坊	諮康中心 團諮室	全校學生	藉由探討依附類型來了解自己的內在需求與模式，尋找屬於自己獨特的愛情關係。	林致柔 (11264)	蔡婉吟 諮商心理師(東吳大學健諮中心兼任心理師)
05/16(四) 15:00-17:00	健康促進活動： 後山健走活動	學校外圍	全校師生	利用學校及社區建置之健行步道，辦理全校師生健走活動，帶動全校師生養成規律的運動習慣。	賴惠英 (11234)	
05/18 (六) 16:00-23:00	身心障礙學生活動： 藝文活動	臺中中山堂	蕙心學生	透過校外舞台劇表演欣賞，帶領學生進行生活與人生價值討論，並擴大學生社會參與經驗。	蘇秋榕 (11265)	
05/23 (四) 12:10-13:30	菸害防制： 拒菸志工服務心得分享	文興三樓 第一會議室	全校師生 拒菸志工	世界禁菸日拒菸志工於推廣菸害防制活動後，邀集參與活動師生分享活動的心得與感想。	高美慧 (11233)	軍訓室、學生社團、服務學習發展中心、拒菸志工
05/26 (日) 09:00-16:00	身心障礙學生活動： 生涯成長工作坊	諮康中心 團諮室	蕙心學生	以自我認識及興趣覺察為主軸，透過自我探索、分享及技巧學習，增進生涯認知及規劃能力。	葉淑文 (11261)	
05/30 (四) 15:10-17:00	輔導股長訓練： 讓壓力成為你的神隊友	iDO 培力基地 (宜園餐廳 3 樓)	全校輔導股長	帶領輔導股長認識壓力的影響與壓力管理的策略。	林致柔 (11264)	吳祖揚 諮商心理師(靜宜大學諮商暨健康中心兼任心理師)
05/30 (四) 15:10-17:00	學生輔導活動： 「我其實不是這個意思」 ~人際溝通技巧講座	任垣樓 508	全校學生	透過文字、影片及體驗式活動，協助學生洞察人際溝通模式，並學習適當的溝通技巧，促使學生建立穩定且長久的人際關係。	鄭淑靖 (11267)	陳宛宜 諮商心理師(行動心理師)
06/14 (五) 12:10-13:00	身心障礙學生活動： 畢業生活動	諮康中心 研討室	蕙心學生	透過畢業祝福活動，傳承畢業生經驗並由在校生給予祝福。	陳慧君 (11262)	
06/27 (四) 09:30-16:30	輔導教師知能研習： 辯證行為治療法應用於邊緣性人格傾向個案	諮康中心 研討室	專、兼任 輔導教師	透過辯證行為治療理論、技巧與策略及實務操作，學習應用於邊緣性人格傾向個案，提升專兼任輔導教師之諮商輔導能力。	胡瑋婷 (11263)	葉芸芝 諮商心理師(東吳大學助理教授)



### 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
03/11(一)   05/17(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 (candy25227@pu.edu.tw) 申請。 3. 每學期規劃 8 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。	鄭淑靖 (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
03/11(一)   05/24(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 或 課程班級	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