

## 112 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聘用合格臨床心理師、諮商心理師、社會工作師及精神科醫生，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。</li> <li>2. 單週週三上午以及每週五下午由精神科醫生提供心理及用藥諮詢服務。</li> </ol>	全校學生	陳瑩蓉 (11276)	初談請至 e 校園服務網 諮商輔導系統預約 (文興樓 4 樓諮康中心)
個別心理測驗	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對學生生活各面向之困擾，透過專業輔導人員會談及評估，篩選適合之心理測驗，協助學生進行探索並解決之。</li> <li>2. 中心測驗分為人格測驗、生活適應、生涯發展、其他等四大類，總計 43 種心理測驗。</li> </ol>	全校學生	簡煌嘉 (11264)	個別心理測驗皆需經專業輔導人員會談評估 (文興樓 4 樓諮康中心)
特殊教育學生服務 - 資源教室	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 特殊教育需求學生鑑定申請。</li> <li>2. 特殊教育學生課業、生活及心理適應輔導等各項支持服務。</li> <li>3. 特殊教育學生學習及行動輔具需求評估與借用。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鑑輔會證明學生</li> <li>2. 具特教需求學生可申請鑑定</li> </ol>	葉淑文(11261) 陳慧君(11262) 陳莉容(11265)	(文興樓 R420)
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、影片賞析等各式學生輔導活動，幫助學生自我探索及成長，並增進心理健康知能。	全校學生	請參見行事曆 各項活動聯絡人資訊	活動資訊請洽文興樓 4 樓諮康中心或 e 校園服務網/教學輔助活動管理系統
學生申訴	學生、學生會及其他相關學生自治組織對於學校之懲處、其他措施或決議，認為違法或不當，致損害其權利或利益者，得依學校學生申訴相關規定，向學校提起申訴。	本校在學學生	陳瑩蓉 (11276)	(文興樓 4 樓諮康中心)
班會教材	提供導師至學務處諮商暨健康中心「相關輔導刊物」網路平台下載查詢歷年編製之班會教材。	全校導師	鍾宛貞 (11268)	(文興樓 4 樓諮康中心)
導師輔導知能研習	辦理主題式研習，強化導師輔導知能，增進導師一級輔導實務能力。	全校導師	陳 婷 (11269)	(文興樓 4 樓諮康中心)
醫療服務	童綜合醫院、光田綜合醫院及中國醫藥大學附設醫院為本校特約醫院，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	林麗淑(11231) 陳雯玲(11232) 高美慧(11233)	(至善樓 B1)
意外傷害與急症之處理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依個案狀況給予護理與衛教。</li> <li>2. 協助緊急救護、外傷處理與衛教。</li> <li>3. 必要時協助轉診。</li> </ol>	全校師生	林麗淑(11231) 陳雯玲(11232) 高美慧(11233)	(至善樓 B1)

傳染病防治	配合衛生福利部、教育部指示辦理相關業務；若發現學生或教職員工罹患法定傳染病時，將會同衛生、環境保護機關做好防疫及監控措施；必要時，依相關法規得居家隔離、自主防疫、自主健康管理。	全校師生	陳雯玲 (11232)	(至善樓 B1)
醫療器材借用	輪椅、拐杖、彈繃、三角巾、冰敷袋等醫療器材之借用。	全校師生	林麗淑(11231) 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)
特殊疾病學生健康照護	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。	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	楊毓婷 (11234)	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、油炸油劣化及食材檢驗工作。	全校師生	楊毓婷 (11234)	(至善樓 B1)
教職員工保健服務及個案追蹤	1. 教職員工健檢及新進教職員工體格健康檢查追蹤與衛教。 2. 疾病預防與健康促進及高風險群之辨識及評估。	教職員工	林麗淑 (11231)	(至善樓 B1)
職場健康保護	1. 職醫臨場健康服務。 2. 母性健康保護管理計畫執行。 3. 工作負荷促發疾病預防計畫執行。 4. 人因性危害防止計畫執行。 5. 實驗室衛教活動及急救小包補充。	教職員工	林麗淑 (11231)	(至善樓 B1)

112 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
02/15-05/30 15:10-17:00	健康輔導活動： 學生健康體位控制班 (1) 招生：02/15-03/07(額滿為止) (2) 體位測量前測：03/11-14 (3) 體控課程：03/21、03/28、04/18、 04/25、05/09、05/16、05/23 (4) 體位測量後測：05/27-28 (5) 體控班結業式：05/30	任垣樓R204 體育館R206	全校學生 (BMI>24kg/m2 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及Line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。	楊毓婷 (11234)	
02/16 (五) 09:00-12:00	導師輔導知能研習： 「大專生自殺防治與危機實務處遇」講座	任垣樓 國際會議廳	導師、專任教師、學輔人員	運用實務示範增進導師對自殺問題的認識和敏感度，使其能夠更有效地辨識學生可能的自殺徵兆，提供適切的支持和協助。	陳婷 (11269)	胡峯鳳諮商師(日暖微光諮商所所長)
02/16 (五) 09:00-11:00	健康輔導活動： 學生健康檢查暨口腔衛生、菸害暨愛滋防制宣導	至善樓B1 動靜教室	大陸交換生、外籍生	承檢醫院進駐校園辦理學生健康檢查，並進行口腔衛生-潔牙是首要護理及菸害防制教育宣導，健檢後並依異常項目進行追蹤關懷。	陳雯玲 (11232) 高美慧 (11233)	童綜合醫院
02/16 (五) 10:30-11:00	健康輔導活動： 境外生傳染病防治宣導	主顧樓 R316、R320	境外新生 國際專修生 交換生	與國際暨兩岸事務處合作，向境外新生宣達校園常見傳染病之認知及預防方式，包括肺結核、水痘、非洲豬瘟、登革熱、流感、諾羅病毒等疾病，建立健康的學習生活習慣。	陳雯玲 (11232)	
02/19 (一) 02/20 (二) 12:10-13:00	特教輔導活動： 工讀生訓練(1)、(2)	思高學苑資 源教室 文興樓 R420	資源教室工讀生	進行工作規範說明、設備操作訓練等，培養工作技能及責任感。	陳慧君 (11262)	

02/19-06/10	健康輔導活動： 教職員運動班 (1)招生：02/19-02/27(額滿為止) (2)體位測量前測：02/28-03/04 (3)運動課程：03/05-05/17(每週二、五) 體位測量後測：06/01-10	體育館 R207	教職員工	由具運動專長之老師帶領學員有氧、塑身熱舞等運動，以培養正確規律的運動習慣，藉此達成自主健康管理目的。	林麗淑 (11231)	
03/01-05/31 08:30-17:00	健康輔導活動： 靜宜飛鷹小紅帽計畫	校園	全校師生	於健康中心(至善B1)及宿舍，設置「生理用品」取用點，主要提供拋棄式衛生棉、環保布衛生棉，供緊急需求及經濟不利師生取用。取用地點及方式，詳見諮康中心網頁之健康主題資訊-性教育(含愛滋病防治)。	陳雯玲 (11232)	
03/01-05/31 08:30-17:00	健康輔導活動： 自主實踐健康生活計畫競賽	校園	全校學生	為了鼓勵Z世代學生對於自我照顧之關注，特舉辦「自主實踐健康生活競賽」徵件活動，藉此激勵學生並實踐個人健康生活方式，活動詳情公告於諮康中心最新消息，歡迎踴躍組隊參與。	楊毓婷 (11234)	
03/05-07 05/21-23 (二~四) 10:00-16:30	健康輔導活動： 捐血活動 場次一：03/05-07(二~四) 場次二：05/21-23(二~四)	文興樓平台	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。	高美慧 (11233)	
03/06(三) 12:10-13:00	特教輔導活動： 輔導會議	思高學苑 資源教室	特殊教育學生	宣達服務申請及使用注意事項，進行學期行事曆及環境改善建議討論，增進校園適應。	葉淑文 (11261)	
03/07(四) 15:10-17:00	諮商輔導活動： 「同儕安全一起守護!從日常生活中覺察保護身體救援之道」健康股長訓練講座	文興樓一樓 360°講堂	全校健康股長	深探身心相互影響，解析良好姿勢、運動、休息對日常生活的影響。並說明基礎救護知識，提升學生應對緊急情況的能力。	陳婷 (11269)	林忻平物理治療師 (大昌物理治療所專任治療師)

03/09-10 (六-日) 08:00-18:00	健康輔導活動： 學生社團活動緊急救護訓練	任垣樓 R304	全校學生	為推行緊急醫療救護訓練，強化學生對於傷病患服務救護技能，結合紅十字辦理初級急救員訓練課程，透過兩天的課程訓練，經筆試及術科實作測驗合格後，發予初級急救員證。	高美慧 (11233)	中華民國紅十字會台灣省台中縣支會
03/14 (四) 15:10-17:00	諮商輔導活動： 「穿越多元之路－自我認同到社會倡議的啟發」專題講座	文興樓一樓 360°講堂	全校學生	探討學生在多元文化中的獨特經驗，啟發自我認同與社會倡議，促進多元文化理解及尊重，推動社會包容與共融。	陳婷 (11269)	溫易珊社會工作師（勵馨基金會春菊馨家園社工督導）
03/14 (四) 05/16 (四) 12:10-13:00	健康輔導活動： 健促志工 場次一：03/14 知能研習 場次二：05/16 心得分享會	文興樓二樓 第二會議室	健促志工師生	以口腔保健及無菸校園宣導為研習及健康促進工作推動重點進行知能研習訓練，並於期末邀請參與分享工作歷程及收穫心得。	高美慧 (11233)	
03/16 (六) 09:00-16:00	諮商輔導活動： 「兩個人回到一個人-親密關係與失落」工作坊	諮康中心 團諮室	全校學生	透過整日工作坊協助學生探索自己對親密關係的認識與了解，重新建立如何健康的看待關係的結束。	劉右婷 (11263)	李成雲諮商師（中山醫學大學身心健康中心諮商師）
03/19 (二) 12:10-17:00	諮商輔導活動： 小天使小主人-相挺你我作伙行相見歡 (Secret Angel: We'll back u up welcome meeting)	文興樓二樓 第二會議室	全校學生	辦理小天使小主人互動關懷雙語活動，加強學生社交技能，促進多元文化交流互動，提供學生情緒支持，培養合作精神，提升學生的人際溝通能力。	王麗中 (11274)	
03/21 (四) 05/09 (四) 12:10-13:00	特教輔導活動： 協助暨課輔同學訓練會議(1)、(2)	文興樓二樓 第三會議室	特殊教育學生之 協助同學	提供協助同學認識障礙特質、學習協助技巧並進行實務討論，以提供適宜協助。	陳慧君 (11262)	
03/27 (三) 12:00-13:00	健康輔導活動： 健康小天使培訓	至善樓 B1 辦公室	健康小天使志工	邀請相關議題專長老師為同學加強性教育專業常識，提升服務工作品質，培養志工具有服務社會態度與技能。	林麗淑 (11231)	
03/28 (四) 12:10-13:00	特教輔導活動： 期中聯誼	思高學苑 資源教室	特殊教育學生	學生適應狀況關懷及強化人際互動網絡。	陳慧君 (11262)	

03/29 (五) 13:30-15:30	健康輔導活動： 校園餐廳從業人員知能研習	文興一樓 360°講堂	各攤商代表	為使餐飲從業人員了解本校以及相關法規之規定，每學期舉辦知能研習，以提升從業人員之衛生規範並增進餐飲衛生知能及觀念。	楊毓婷 (11234)	
04/01-05/31 08:30-17:00	健康輔導活動： 無糖養生飲推廣活動	至善樓 B1 辦公室	全校師生	為鼓勵減少含糖飲料，鼓勵多喝水活動，特別邀請中醫師調配三款「無糖養生茶飲」，養肝茶、明目菊花茶、減脂茶，提供師生於會議活動申請飲用，落實無糖茶飲健康生活。	楊毓婷 (11234)	
04/08-11 (一-四) 08:00-13:00	健康輔導活動： 教職員工健康檢查 (1)檢查：04/08-11 (2)結果發放：05/20-24 (3)說明會：06/05	至善樓 B1 辦公室	教職員工	維護全校教職員工健康，透過定期健康檢查，以利及早發現罹病因子和潛藏的疾病，早期治療和定期追蹤且可透過飲食調整、生活習慣改善、特殊防護，以避免疾病對身體的進一步傷害。	林麗淑 (11231)	
04/11 (四) 15:10-17:00	導師輔導知能研習： 「走出生涯困惑，陪伴學生找自己的Spotlight」講座	文興樓一樓 360°講堂	導師 專任教師 學輔人員	分享如何培養積極心態，陪伴心理成長，探討在困境中培養積極心態的策略，並強調陪伴學生的心理成長，啟發他們勇敢面對挑戰，茁壯成長。	陳婷 (11269)	徐琳雅諮 商師（輔之 生諮商所專 任諮商師）
04/15-05/17 08:30-17:00	健康輔導活動： 學生規律運動班	校園 體育館 羽球場	全校學生	為擴展學生多元運動項目以及增加運動量，舉辦為期一個月之學生規律運動班，設定21天達到7,000步之目標，另結合體育室匹克球活動，提供學生運動量能，以達到規律運動目的。	楊毓婷 (11234)	
04/16-05/07 (每週二) 18:00-20:30	諮商輔導活動： 「在盲亂中修復自己」壓力調適團體	諮康中心 團諮室	全校學生	引導成員一同體驗及相互交流，學習有效的壓力調適技巧，提升自我照顧能力及身心健康品質。	王麗中 (11274)	郭仰晏諮 商師（嘉義 縣學諮中心 諮商師）
04/18 (四) 12:10-13:00	特教輔導活動： 期中工讀會議	文興樓 R420	資源教室工讀生	針對工讀現況進行檢討與調整，學習擔當責任及勇於負責。	陳慧君 (11262)	

04/19 (五) 13:30-16:30	諮商輔導活動： 「范保德」電影賞析	主顧聖母堂 B1 愈榮廳	全校學生	透過父子三代的生命故事，讓學生從中看見情緒背後的意義，學習與理解，不同的選擇能打破家庭、人際的生命循環，用宏觀的視角協助學生有更多的同理與包容，更有勇氣面對生命挫折。	鍾宛貞 (11268)	林怡君諮商師(台中市學生輔導諮商中心諮商師)
04/22 (一) 17:30-20:30	諮商輔導活動： 「父後七日」電影賞析	蓋夏圖書館 二F 音樂欣賞室	全校學生	藉由電影對於父親自醫院返家至出殯這七日的描述，促進學生面對生與死，反思人生存在的意義與價值，並學會從幽默的視角出發，重新詮釋生命旅途的點點滴滴，讓學生有更多的生命啟發，且珍惜當下所擁有一切。	鍾宛貞 (11268)	林怡君諮商師(台中市學生輔導諮商中心諮商師)
04/22 (一) 18:00-20:00	諮商輔導活動： 「理心&理財心-金錢牌卡內在自我探索」工作坊 (Money Map Cards: Check on money beliefs with self-awareness)	文興樓二樓 第二會議室	全校學生	由本國、外籍生共同參與，以中英雙語進行活動，透過輔導媒材卡片《金錢卡Money Map Cards》，協助了解目前的生涯信念、金錢使用觀對生活習慣的影響，從內在需求和限制出發，引導學生思考並建立恰當的金錢使用觀念，進而促進生涯規劃及自我覺察。	簡煌嘉 (11264)	蘇盈璋行員(第一商業銀行行員)
04/25 (四) 17:30-20:30	諮商輔導活動： 「生存家族」電影賞析	蓋夏圖書館 二F 音樂欣賞室	全校學生	透過電影媒材，呈現當無可避免面臨生存議題時，人與人的關係、人與家庭的關係將會是以何種樣態運作，並透過講師進行相關概念解析，引導學生反思自身的經驗。	簡煌嘉 (11264)	閻行恩諮商師(臺北市立聯合醫院昆明院區專案助理)
04/29 (一) 18:00-20:00	諮商輔導活動： 「以愛之名－如何陪伴親友的輕生意念」講座	文興樓一樓 360°講堂	全校學生	介紹如何辨識親友的輕生訊息以及關懷回應技巧，維護自己及對方安全健康的界線。	周明毅 (11267)	郭仰晏諮商師(嘉義縣學諮中心諮商師)
05/02 (四) 15:10-17:30	特教輔導活動： 電影賞析活動	文興樓 R420	特殊教育學生	藉由影片學習設定目標、內省觀察及實現自我信念。	陳慧君 (11262)	

05/02 (四) 15:10-17:00	諮商輔導活動： 「從她的眼睛看到自己與社會」講座	文興樓一樓 360°講堂	全校學生	探討多元文化中的性別經驗，深入了解性別意識對其在不同文化中的影響。透過反思個人性別認同，發現社會對性別角色的期待，以及這些期待如何在多元文化環境中產生變化。	陳婷 (11269)	謝昀庭諮 商師（話 嶼心理諮 商所諮 商師）
05/02 (四) 18:00-20:00	健康輔導活動： 晉江社區母親節晚會暨口腔衛生暨菸害防制衛教宣導	晉江社區	社區居民	搭配社區母親節晚會進行口腔衛生及菸害防制教育宣導，增進民眾健康意識。	高美慧 (11233)	
05/06 (一) 17:30-20:30	諮商輔導活動： 「成為彼此的神隊友，玩出合作力」講座	文興樓一樓 360°講堂	全校學生	以參與式學習與團隊動力課程的方式，帶領同學自主思考與團隊合作，達成人際互動的有效溝通，提昇團隊的合作精神。。	鍾宛貞 (11268)	胡瑋婷諮 商師（知 心心理諮 商所諮 商師）
05/07 (二) 18:00-20:00	諮商輔導活動： 「Z世代歐不歐虧-人際關係流量密碼」講座	文興樓一樓 360°講堂	全校學生	引導學生反思數位原生代（Z世代）於網路世界的自我呈現以及人際互動樣態，並且分享適當的人際溝通、關係經營技巧，同時進行網癮知識宣導。	簡煌嘉 (11264)	蔡瑀臨床 心理師（ 拾月拾日 心理治 療所臨 床心理 師）
05/09 (四) 15:10-17:00	特教輔導活動： 學生轉銜會議	文興樓二樓 第三會議室	特殊教育學生	分享求職技巧，包含履歷撰寫與模擬面試，並提供就業資源及就業準備相關資訊，幫助學生順利進入職場。	陳莉容 (11265)	
05/09 (四) 18:00-20:00	諮商輔導活動： 「那些避而不談，卻影響你我的性」講座	文興樓一樓 360°講堂	全校學生	促進學生正確看待性議題，並藉此再次認識自己並面對生命挫折。	劉右婷 (11263)	謝文軒諮 商師（蔡 心理諮 商所諮 商師）
05/16 (四) 15:00-17:00	健康輔導活動： 校園健走暨口腔衛生、菸害宣導	校園後山	全校師生	利用學校及社區建置之健行步道，辦理健走活動，帶動師生養成規律的運動習慣，搭配進行口腔衛生及菸害防制宣導。	林麗淑 (11231) 高美慧 (11233)	
05/25 (六) 09:00-16:00	特教輔導活動： 「愛戀那件大事」自我成長工作坊	文興樓 R420	特殊教育學生	以講述、討論及演練等方式，認識自我情感價值，學習合宜人際互動模式。	葉淑文 (11261)	



05/30 (四) 12:10-13:00	特教輔導活動： 畢業生活動	思高學苑 資源教室	特殊教育學生	畢業生經驗傳承、分享，增進互動交流，強化在校生適應力。	陳慧君 (11262)	
06/27 (四) 10:10-12:00	諮商輔導活動： 「當學生的急救箱：高風險學生的回應技術及演練」工作坊	文興樓三樓 第一會議室	全校教職員工	規劃實際模擬個案讓參與成員體驗及學習回應自殺風險學生的技巧。	周明毅 (11267)	江政彥諮 商師(知 心心理諮 商所兼 任諮商 師)
07/25 (四) 09:00-16:00	諮商輔導活動： 「CBT取向的自殺短中長期處遇」工作坊	諮康中心 研討室	全校教職員工	自生物、心理及社會環境探討自殺成因，及以分享特定諮商取向介入自殺風險個案的短中長期策略。	周明毅 (11267)	蕭富聰副 教授(國 立暨南 國際大 學諮商 心理與 人力資 源發展 學系副 教授)

### 班級輔導活動

時間	申請方式	地點	參加對象	主題特色	聯絡人	備註
03/18 (一)   05/24 (五)	1. 班導師與同學討論進行時間、地點並選擇主題。 2. 以線上 google 表單、電話 (分機 11264) 或電子郵件 (jhj11264@pu.edu.tw) 申請。 3. 共提供 8 場次班級輔導，1 個班級得申請 1 場次，若超過 8 個班級申請，將於申請截止後，將每個申請班級進行編號(A~Z)，並以電腦軟體隨機抽選出 8 個班級入選進行班輔。	申請班級提供之場地	導師班	1. 每學期規劃共 8 場次班級輔導，依據各班導師申請之主題，由諮康中心派員到班協助學生進行每場次 50 分鐘之輔導活動。 2. 班級輔導主題方向： (1)自我探索。(2)壓力調適。 (3)生涯探索。(4)生命教育。 (5)人際關係。(6)情緒因應。 (7)性別議題。(8)悲傷輔導。	簡煌嘉 (11264)	講師： 諮康暨健康中心 合作之校外心理 健康相關專業人 員。

### 特殊教育宣導活動

時間	申請方式	地點	參加對象	主題特色	聯絡人	備註
04/08 (一)   05/31 (五)	1. 請導師/任課老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)或以電子郵件 (swyeh@pu.edu.tw) 申請。	請申請班級自行協調	導師班 或 課程班級	1. 以講述及體驗方式進行，時間以 2 小時為主，歡迎踴躍申請。 2. 選擇主題： (1)視障教育。 (2)聽障教育。 (3)綜合性障礙及教育。 (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