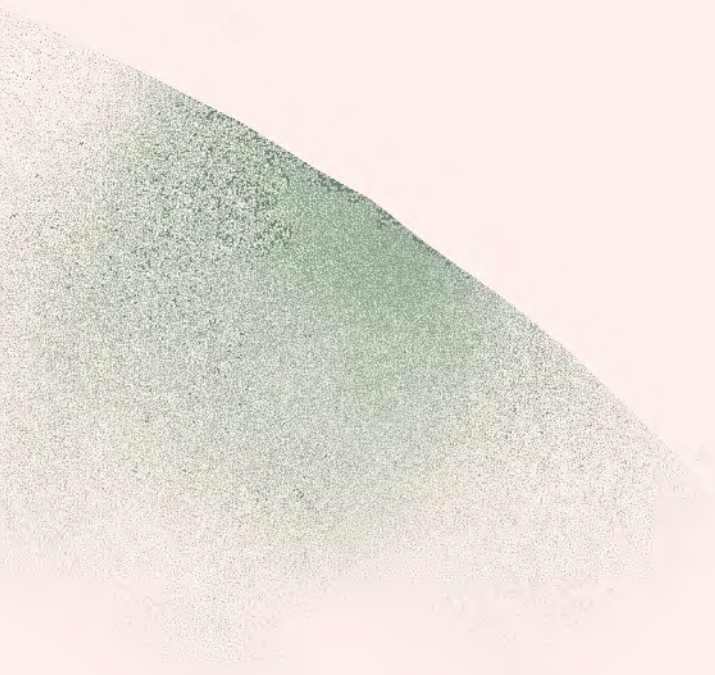




看見學務

STUDENT AFFAIRS IN ACTION



序



目錄 (點案標題跳轉至該頁)

Table Of Contents

- 1 生活輔導組
- 2 課外活動指導組
- 3 學生輔導中心
- 4 健康中心
- 5 全人教育中心
- 6 專責導師室
- 7 專責導師室
- 8 職涯發展中心
- 9 社區諮商中心





生活輔導組

Division of Student Assistance

主題一：導師會議

為增進導師對學生發展輔導的知能及技巧，並提供相關輔導資源，本校除不定期辦理各項導師研習活動外，更於每學期開學第二週舉辦全校「導師會議」。

Topic 1: Student Adviser Meeting

In addition to the various student adviser training workshops, a school-wide Student Adviser Meeting is held in the second week of each semester to elevate the knowledge and competence of our student advisers in student development guidance and provide them with useful resources.

主題二：交通安全

穿越師大路請走地下道或行人穿越道，安全有保障。機車進入人行道應遵守標線與號誌，牽行並禮讓行人。正確騎乘機踏車觀念，從考照開始，報名機車駕訓班有補助。

Topic 2: Road Safety

For safety reasons, use the underpass or crosswalk when crossing Shida Road. Scooter riders going on the sidewalk should follow the signs and markings, walk the scooter and yield to pedestrians. Gain the correct road safety knowledge by getting a scooter license. Receive a subsidy if you sign up for scooter lessons.

亦師亦友 陪伴前行

學生職涯發展輔導_110-2 導師會議

生活輔導組 徐顯恩 / 李崇暉

本學期導師會議因受新冠肺炎疫情影響，於111年2月23日上午8:30以視訊會議方式辦理，會議由吳正己校長主持，邀集全校學術、行政單位主管及各系所主任、學術與生涯導師、專責導師共同參加，會議計有278人出席，其中192位導師參與，出席率為64%。

會議開始校長首先向大家拜晚年，感謝導師們的辛勞，並揭示本次導師會議的主題為「學生職涯發展輔導」；接著由林玫君學務長說明大學生職涯發展歷程可分為職涯導航、職涯培力、產業實習、就業準備、就業媒合及就業追蹤等不同階段，再分別邀請教務處、師資培育處、國際事務處及研究發展處、及職涯發展中心等相關單位，介紹各單位從學生一入學到畢業各階段可提供之資源，協助導師帶領學生預作職涯進程之學習規劃。

林玫君學務長表示，本校於新生入學之伯樂大學堂活動中就有學生職涯相關輔導及ucan職涯興趣測驗，學輔中心亦提供生涯發展講座及工作坊。劉美慧教務長亦指出，透過大學入門課程協助學生適應大學生活，並了解學校資源，儘早規劃未來四年的學習地圖，更鼓勵學生跨域學習，並積極修習於本學期開設400多門EMI課程及相關線上自主學習系統、英語工作坊等，以提升學生的英語能力，增加國際競爭力。

職涯發展中心王敏齡執行長提到，本校提供豐富的課程修習資源外，亦和業界合作舉辦產業實習課程，企業與公部門說明會、等活動，讓學生在學階段及早接觸企業文化，並實地進入職場實習，作為後續職涯發展之參考。

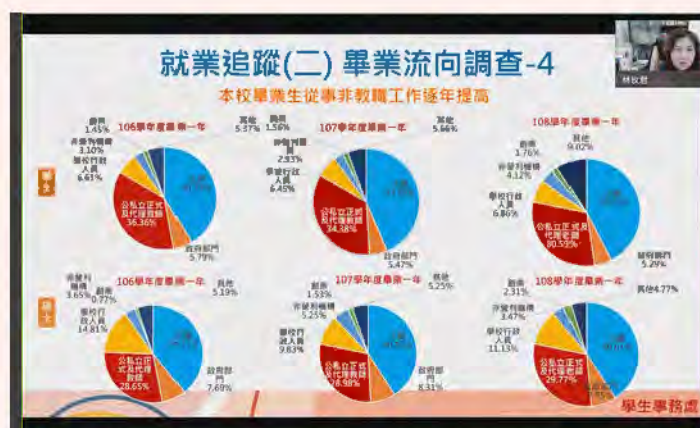
為了協助學生及早進行就業準備，林玫君學務長提到本校職涯發展中心會舉辦中英文履歷撰寫與面試技巧模擬課程，並且與整體造型師合作，開設「形像改造站」，讓準備就業的學生除了充實專業外，在服裝、妝容、儀態上也能更加分。



然而，本校學生畢業後的就業發展概況為何？會中亦提供了本校畢業生流向相關統計資料，師資培育學院洪儷瑜院長表示，本校每年約有 1,000 位學生修習教育學程，約有 1/2 的學生修畢教程，並有 80% 以上的中等教檢通過率及 99% 的實習通過率；以 109 年為例，本校中等教育的師資生就業率約 44%、特教師資生就業率更達 84%。職涯發展中心王敏齡執行長則指出，追踪本校近三年的畢業生流向可發現，學士班畢業生任職於企業界皆有 40% 以上，但從事教職比例逐年下降，林玫君學務長補充說明，從事教職的畢業生人數雖略有下降，但創業與任職非營利組織的畢業生比例則有逐年上升的趨勢，此類數據皆可提供導師作為輔導學生規劃職涯之參考。



接著更配合本校 3 月份登場之 2022 就業季，由黃志祥副學務長與職涯發展中心同仁林姿儀及今年特別新增的學生職涯大使范庭瑄以互動方式快問快答進行活動宣導，歡迎導師帶領學生參加：履歷 / 面試講座、企業說明會、就業博覽會、企業參訪等系列活動，有助於學生更深入了解有興趣之企業並規劃求職目標。



最後由吳正己校長主持的主持綜合座談，與會師長針對學生職涯發展輔導主題及校園網路等問題，熱烈提問及表達意見。校長並且提醒導師們，本校目前推動雙語大學計畫，EMI 雙語課程提供學生更多的選擇，也是增加學生國際視野的機會，歡迎老師們向相關單位洽詢及提出申請補助，帶領學生出國進行參訪與交流，協助規劃職涯之發展與進程。



交通安全

穿越師大路請走地下道或行人穿越道，安全有保障

生活輔導組 徐顯恩 / 李崇暉

學一舍和校本部中間隔著一條師大路，一定讓很多用路人對他又愛又恨，愛其交通便利，恨其沒有斑馬線，所以當每一堂課要打鐘時，總會看到學子不顧路肩上的警示標語，恣意穿越師大路。

但是宿舍門口到樂智樓、樂活診所這一段路上並沒有行人穿越道，依據道路交通管理處罰條例第 78 條第 2、3 款規定：「不在劃設之人行道通行，或無正當理由，在未劃設人行道之道路不靠邊通行處新臺幣 300 元罰鍰」、「行人不依規定，擅自穿越車道處新臺幣 300 元罰鍰」。

在日常生活中，還是會有警察巡邏並屢次在宿舍門口開單舉發的，但是為什麼不能在宿舍門口畫斑馬線呢？依據道路交通安全規則第 134 條規定：「設有行人穿越道、人行天橋或人行地下道者，必須經由行人穿越道、人行天橋或人行地下道穿越，不得在其 100 公尺範圍內穿越道路。」。

宿舍門口與校本部樂智樓間設有地下道，所以在和平東路口到師大路小公園間不能設置行人穿越道，請各位用路人注意穿越師大路的安全，提前出門並正確行走於行人穿越道，務必留心左右來車，照顧自己的安全也鞏固自己的荷包。

校園外的危險路段還包括 1. 和平東路一段與師大路口的多時向號誌、2. 公館校區門口汀州路四段與羅斯福路交叉路口、與 3. 學七舍靠近河堤門口，請大家務必遵照號誌與標線穿越馬路，並注意左右來車。

校園外的危險路段包括

學七舍靠近河堤門口

公館校區門口汀州路四段與羅斯福路交叉路口

和平東路一段與師大路口的多時向號誌

請大家務必遵照號誌與標線穿越馬路，並注意左右來車。

交通安全

機車進入人行道應遵守標線與號誌，牽行並禮讓行人

除了穿越道路以外，人行道上也常常看到行人與機踏車爭道、險象環生，每到上下班時間，總會看到機踏車匯集在校門口。

機踏車用路人理應禮讓行人，「路權」係指用路人使用道路相關設施先誰後之權利〈或利益〉，對於取得路權者具有優先通行與道路設施的權利，而未取得路權者則無通行權，必須等待具有路權者通過，取得路權後方可通行。

所謂的「行人路權」，也就是行人使用道路、優先通行的狀況。人行專用道和行人穿越道，是專門提供行人使用的，車輛不得侵占、行駛於行人專用道，故請各位用路人注意在校門口提放機踏車時，請避免直接騎乘於行人專用道，應下車牽行。

行人在使用人行道與穿越道時即擁有路權，其他汽機車均須禮讓其優先通行。為保障行人安全，依道路交通管理處罰條例規定第一百零三條規定：汽車駕駛人在行近行人穿越道前，應減速慢行，遇有行人穿越時，均應暫停行人先行通過。這項規定強調了行人在行人穿越道上所擁有「絕對通行權」的概念。因此，當汽機車未禮讓行人優先通行時，依道路交通管理處罰條例第四十四條第二款規定是要處新臺幣六百元以上一千八百元以下罰鍰。

也請機車用路人遵守交通號誌規範，於和平東路上配合兩段式左轉，以維護道路交通安全。

交通安全

正確騎乘機踏車觀念，從考照開始， 報名機車駕訓班有補助

考照制度應是培養駕駛人的用路基本模式，以及對交通規則的熟悉度，臺灣交通安全協會副理事長林志學說，但臺灣考照從筆試到路考都是考技術，「尤其考汽機車的場地分開，和現實狀況完全不同，汽車不用擔心機車干擾，機車也不用擔心汽車突然右轉，無法測出用路觀念，更沒有交通禮儀可言。」交通部公路總局鼓勵民衆於考領駕照前，透過接受完整機車駕訓制度，學習安全及正確騎乘，以增進初次考取機車駕照駕駛人之安全駕駛、防衛駕駛觀念。

規劃自 110 年 12 月 1 日起至 111 年 11 月 30 日止，於駕訓班參加機車駕駛訓練並考取駕照之學員，由政府機關補助每人新臺幣 1,300 元（機車駕訓班報名費用約 2,800~3,700 元），補助名額共計 2 萬名，詳細資訊可至交通部公路總局網站 <https://www.thb.gov.tw/catalog?node=b2072518-8abb-43d2-9fc7-0d2558622ceb> 查詢。


臺北市政府為鼓勵青少年接受機車駕訓班的訓練，凡在此期間報名參加北投區福安駕訓班、聯合駕訓班、大台北駕訓班或松山區華豐駕訓班等四家指定的機車駕訓班並成功考取駕照者，都可以獲得新臺幣 1,300 元的補助，名額不限。（資料來源：交通部公路總局）

配合教育部規定，也請各位同學踴躍參加，並請協助回填報名意願 <https://forms.gle/VGtmwSAoy44LEoKLA>，以利瞭解本校學生參與狀況。

活動預告



活動名稱	時間	地點
110 學年度畢業典禮	5/21	校本部體育館 4 樓
百年校慶慶祝大會	6/1	校本部禮堂



課外活動指導組

Division of Extracurricular Activities

度過陰雨綿綿的日子，迎來春日暖陽，結合專業理論應用於社團實務中的
社團人專業領導培力學分學程，也隨之掀起第二學期的社團生涯序幕。

As the spring sun chases away the rain, the credit-based club leadership empowerment
program that combines professional theories with practical applications in student clubs also
enters its second semester.

跑社團還能修學分—社團人專業領導培力學分學程

社團輔導老師 楊焯茹



開設邁入第七年，社團經營實習課程觀察學生上課情形，並根據社團活動歷程滾動式修正課程內容及進行方式，期望能更貼近同學經營社團現況。此外，搭配全球跨域學習趨勢與本校多元修課政策，本（110）學年將取得學程證書的學分數由 20 學分調整為 16 學分，讓同學有更彈性的修課規劃。截至目前為止，這學年就已有 13 位同學送件申請，取得證書總人數也增加至 53 人。

在 2022 年 3 月 5 日這天，社團經營實習（二）由人際關係與壓力調適專業知能課程正式領跑，透過物以類聚、角色扮演體驗和「平衡樹」等活動，搭配理論說明，引導同學盤點生活對自己情緒的影響，有效地運用正向思考，為情緒與壓力找到出口。



跑社團還能修學分—社團人專業領導培力學分學程

台上的候選人舉著政見海報大聲疾呼，台下一張張製作中的選票飛揚，這不是總統大選或公投現場，而是回到各自社團實習兩週後，接棒上場的改選交接專業知能課程。

修課同學按照分組擔任不同任務角色，在有限的環境與資源中，實際籌備出一場模擬選舉。修習課程的圖傳系楊詠棋同學分享：「在課堂上，除了學習專業知能，同時有機會認識不同性質社團的同學，加上課程設計中規劃許多彼此交流的環節，能夠借鏡其他社團經驗，重新思考自身社團經營運作上可改進之處」。

而今年適逢百年校慶，結合黃金雨季系列活動的「社團評鑑規劃與執行實務」課程除了團隊建立、社團評鑑與社團發展、廠商贊助與活動行銷、評審安排與成績統計應用、表演藝術與舞台管理、評審培訓等常態性課程，亦配合活動需求，加開「光電轉換暨影像訊號處理」及「人像攝影後製精修」兩堂實務課程，以拓展修課同學的專業知能面向，帶來更多元、全面化的發展。





Covid-19 疫情爆發將近兩年，對於社團經營運作的影響甚鉅，社團經營實務課程也不斷提醒同學，在疫情時代不能只遵循以往的實體運作模式，必須思考可能的應變方案，如又遭遇中斷或遠距型式下，該如何讓社團經營維持運作，保有一定的彈性。



活動預告



活動名稱	時間	地點
社團評鑑—線上審閱	5/4-8	線上辦理
社團評鑑—現場詢答	5/15	綜 210
百年校慶暨師駝晚會	5/24	校本部禮堂



學生輔導中心

Counseling Center

國外已有諸多教育工作者、專業諮詢師等留意到學生在畢業患有「畢業後抑鬱」（Post-Graduation Depression）的現象，用來描述畢業生在面對生涯轉換階段，所產生的悲傷、焦慮與憂鬱症狀，甚至是造成個體其他方面功能受損的情形。學輔中心提供三個步驟，協助導師去陪伴畢業生面對生涯困境，也提供給學生去對自我狀態進行覺察。

A number of educators and professional consultants overseas have noted many students suffer from post-graduation depression, which is used to describe the sadness, anxiety or depressed mood, or even impaired functioning, of recent graduates during the transition into another chapter of life. The Counseling Center offers a three-step approach to assist advisers to accompany graduates through their transition difficulties and allow students to be self-aware of their own condition.

疫情急轉彎，遇見「心」生活

談畢業生面對階段轉換可能遇到的心情轉折或生涯挑戰



學生輔導中心 潘奕璇 諮商心理師

每每到了畢業前夕，因生涯困境而前來學輔中心尋求專業諮詢與資源協助的個案量都會相對增加。內在因素所引起的生涯困境，通常是學生對自身的興趣、能力與個人愛好沒有充分的認識與瞭解，或自我認為能力與未來職場所需有落差，因而對自我價值感、自我效能質疑與產生挫敗感；而就外在因素而言，面對大環境的變動，感到沒有控制感而產生的徬徨與焦慮，包含日新月異的科技帶來人際界線的改變、就業趨勢與產業結構的轉化，及近期新冠肺炎 (COVID-19) 為全人類所帶來的衝擊，種種都讓畢業生們在面對未來時，產生莫大的不確定感與恐懼。

若沒有覺察與接納內在情緒的變化，將會漣漪式的引發週遭不同系統的震盪。舉例而言，學生與家長、社會期待不相符時，產生的溝通衝突；面對人生階段轉換，伴侶間產生新的磨合議題；甚至面對疫情控制尚不明朗，難以開展新工作規劃，而造成生活開銷支應等問題，都有可能讓學生產生憂鬱與焦慮症狀。這被稱為「畢業後抑鬱」(Post-Graduation Depression)。國外已有諸多教育工作者、專業諮詢師等留意到此現象，用來描述畢業生在面對生涯轉換階段，所產生的悲傷、焦慮與憂鬱症狀，甚至是造成個體其他方面功能受損的情形。

上述屬於階段轉換造成的短期社會適應問題，但若不加以關注，也可能對身心造成莫大的影響。以下提供三個步驟，協助導師去陪伴畢業生面對生涯困境，也提供給學生去對自我狀態進行覺察。

陪伴三步驟

問 (To ask)：認識覺察與主動關懷

導師做為校園中系統合作重要的一環，若能定期且主動的與學生建立關係、產生連結，便能大大減少了學生產生其他身心症狀與危機之可能本身也可以透過以下從三個層面來進行自我狀態評估，甚至留意周遭同儕是否有異狀，並主動關懷。

適應困難與不尋常的行為：

- 課堂反覆缺席或曠課、課業退步、學習態度改變。
- 人際退縮或衝突、不願與人接觸和產生連結。
- 長期處在某種情緒狀態或情緒起伏大。
- 對原有興趣之事失去動力與熱情。
- 消極的言語或想法，隱含無希望感、無價值、無意義等內涵。
- 睡眠與飲食習慣上產生改變與困擾、日常自理能力突然下降（穿著邋遢、生活或學習環境雜亂無章等）。
- 過度與成癮。包含過度消費購物、投入社群軟體之使用及攝取酒精、咖啡因或藥品，並造成困擾、身體機能之衰退等。

外在系統與環境改變：

- 重要關係的變動與逝去。例如：自己或親人罹患絕症、重病、死亡、失戀等。
- 家庭發生重大變故。例如：財務危機、搬家躲債等。
- 經歷轉學或轉班，顯示出對環境轉換的不良適應狀況。

近期因應國內疫情升溫，遠距教學的實施增添導師實際接觸到學生的困難性。建議專責導師或同學可成立線上（視訊）群組，定期關懷與邀請分享近況，維持人與人之間的聯繫，不僅可集思廣益提供困境解決方案，也能在彼此分享的過程中，營造普同感及歸屬感。

2 應（To Response）：適當回應與支持陪伴

從上述方向辨識出需要協助的學生、同儕後，該如何適當的回應？而又能夠提供什麼策略？以下從認知、情意與行動三方面給予漸進的協助方向：

- 找尋壓力來源、降低問題干擾、給予希望感：

釐清主要壓力來源，牽引週遭的正向資源，如：可協助的親友、師長等，同時也評估加深壓力的危險因子，如：因生涯期許不同而造成之家庭衝突、學業或人際上的挫折等；再者，同理其適應問題與生涯困境，這是每個人都可能碰到的議題，問題也不會是永久性的存在，提供希望感。

- 情緒覺察、調適因應：

覺察並接納內在的情緒與感受，思考「是什麼事引發這些感受？」、「是否帶來生理上的變化？」、「又引發什麼樣的行為與改變？」，找尋適合的壓力因應方式，例如：對生理感受較為敏感者，可透過運動、瑜珈等放鬆身心；對想法、意念較執著者，可進行正念、冥想等。

- 增加控制感、鼓勵儀式感：

當原先已然適應的生活步調、人生規劃被打亂了，失去控制感而產生的情緒是人類面對危機與變動的正常反應。建議可觀察、肯定已經做得很好的部分，從「我已經做了什麼努力」、「我能夠控制的部分有哪些」、「接下來，我還可以怎麼做」等思考，找尋並創造「可控制」的事件，來增加內在自我的儀式感與安定感。



3 轉介 (To Refer)：資源轉介與持續關懷

有鑑於心理衛生與健康逐漸受到社會大眾關注，校園中各個角色期待能夠透過系統間的合作來減少憾事的發生。提醒導師不須對自己有過度的壓力，將煩惱說出來本身就具有療癒性，保持著不指責、不批判的態度，對學生的困境抱持好奇而不先入為主的積極傾聽。若發現學生的身心不適狀況較為嚴重，即會建議導師適時轉介，尋求專業人員之協助，隨時覺察自身的情緒與壓力，安定內在才有能量能夠穩住學生。

希望藉由本文分享，提供給導師們在面對學生在此階段本有的生職涯焦慮，加上疫情肆虐下的變化因應，延伸相關的輔導策略與建議，陪伴學生走過茫然與懷疑，也期盼閱讀此篇文章的學生們能練習對自我情緒進行覺察與自我照顧，重獲內在的安適，並擁有勇氣跨入嶄新的人生階段。

參考資料：

1. Aytaj Ismayilova (2020) What is Post-Graduation Depression and How to Overcome it.
2. Post-College Depression: Why You Feel Lonely. Retrieved from: Web MD Better Information. Better Health.
3. The great unknown: 10 tips for dealing with the stress of uncertainty. Retrieved from: American Psychological Association.

活動預告



活動名稱	時間 / 地點
專注當下，緩慢生長—正念生活成長團體	校本部教學大樓 311 團輔室 2022/4/13 - 2022/5/18 (18:30-20:30)
訂作我的未來—生涯自我探索團體	校本部教學大樓 311 團輔室 2022/04/14- 2022/05/19 (18:30-20:30)
Hello 舊時光—家族關係探索心理劇工作坊	校本部教學大樓 311 團輔室 2022/04/30 (09:30-16:30)
療芯詩刻—紓壓乾燥花與自我探索工作坊	校本部教學大樓 311 團輔室 2022/05/07 (09:30-16:30)
Re·member—寵物失落支持工作坊	校本部教學大樓 311 團輔室 2022/05/14 (09:30-16:30)
班級講座：夢想啟航，看見『心』希望	依申請單位需求 2022/02/14 開始申請，依申請單位時間
班級講座：1013 百帕生活：重啟壓力自調力	依申請單位需求 2022/02/14 開始申請，依申請單位時間
班級講座：在數位浪潮中，找回愛與親密的連結	依申請單位需求 2022/02/14 開始申請，依申請單位時間
班級講座：為何我們相愛、想愛，卻不能好好愛？	依申請單位需求 2022/02/14 開始申請，依申請單位時間



健康中心

Health Center

健康體位是社會長期關注議題之一，教育部全面持續推動大專校院健康促進學校計畫，並將健康體位含代謝症候群防治、健康飲食、體型意識等列為必選議題，其中未有規律運動習慣是其中一大關鍵，除了避免過重及肥胖防治，近年來崇尚過輕體態之文化也成為新興的重要焦點。

Maintaining a healthy physical shape has long been a topic of discussion. The Ministry of Education continues to push forward the Health Promotion Programs at Universities and Colleges and has listed healthy physical shape, including metabolic syndrome prevention, healthy diet, and body image awareness, as one of the must-haves in the program. The lack of regular exercise habit is among the main culprits. In addition to overweight and obesity prevention, the culture of advocating an underweight body has also become an emerging focus in recent years.

喜歡是一種選擇 選擇健康體態的自己

健康中心 黃雅玲護理師

健康中心多年深耕於校園健康體位領域，從大一新生入學及新進員工報到開始，便透過健康檢查將健康體位的觀念傳播至每位教職員工生，期望營造健康的體型意識，包含準確認知自己的體型、正確認知合乎自己健康的體型、提升對體型的滿意度及接受自己，尊重他人的體型，鼓勵了解及接納自己，選擇適合自己的健康方程式。

六大營養不能少 健康體位來相照

中午下課鐘聲響起，師生們紛紛從教室的學習殿堂中走出來覓食，除了校園內多家餐廳，附近商圈更有琳瑯滿目各式各樣的餐點及飲料向師生們招手，考驗著外食族的自我控制能力。校內營養師長期觀察學生的飲食樣態，指出常常三餐隨便亂吃或不吃，選擇用含糖飲料取代正餐，容易造成營養失衡，含糖飲料中的糖，不只會讓人發胖、消耗人體內的營養素而使代謝下降，有些還有奶精、香料、色素等各種添加物，長久下來取代正餐將影響身體健康。

健康體位的管理不只有看體重，還要顧及人體的肌肉、脂肪、礦物質、水分等身體組成成分，以及基礎代謝率的平衡，均衡飲食才是最好的飲食法。所謂均衡飲食，就是每天多元攝取適當分量的六大類食物，各類食物提供人體不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡，可依據國健署公布的「我的餐盤」搭配出適合自己的健康餐盤。

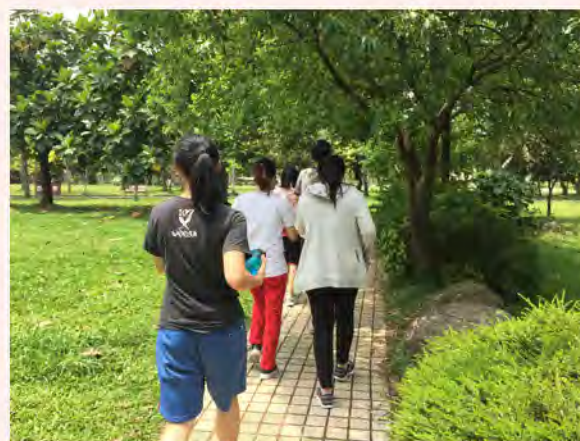


打造行動線索 邁出運動第一步

夕陽餘暉，校園裡大多數師生已結束學校的課程或工作，紛紛離開校園，但運動場的熱鬧時光正開始展開，雖然課業和工作繁忙，還是有人擠出專屬於自己的運動時間。

爲了幫助師生建立良好的運動習慣，健康中心定期舉辦「健康體位控制班」、「健走班」等活動，運用團體的力量幫助邁出運動的第一步及彼此激勵，參加體控班的機電系鍾同學分享：「減重的過程最困難的在於維持，參加體控班給了他很大的精神支持，團體競爭也提升了不少動力。」

爲了讓運動更加生活化可以不受時間、地點限制，在活動課程的編排也絞盡腦汁，多元化設計希望讓死板的健康活動變得好玩，去年舉辦爲期 1 個月的健走班絲毫不受疫情影響，總計 100 人參加，總步數高達 20,404,252 步，將步數換算成環島路徑相當於完成徒步環島 11 圈。



健康中心也觀察到教職員的工作型態大多久坐，體能和學生會有落差，且因爲下班後還有家庭要兼顧，常常有教職員無法參加健康中心辦理的活動扼腕不已。

因此健康中心打造專業團隊，依照個人健康需求量身打造專屬的健康計劃—「Slime Fitness x 動起來」誕生，培訓相關領域的學生成爲健康管理師，藉由一對一介入措施與目標對象生活深入結合，達到健康行爲改變。擔任管理師的衛教系閻同學強調：「健康管理是多面向且長期的進程，介入的重點不在行爲改變後的成績單，而在於改變過程中能夠讓介入對象看見自己的健康問題，產生內在的改變動機，進而落實行動並且維持。」



教務處王職員回饋分享：

「某次訓練完鏡中的自己是閃耀且美麗，投射著所有非一蹴可幾的努力、堅持，及對自己負責的態度，令我不禁對訓練者肅然起敬，也感受到無比踏實。計畫結束後，我仍持續訓練，我體驗到身心的釋放、善待身體的踏實感以及滿滿的成就感與自信，喜歡上認真與堅毅的自己，是我從中所獲得最無價的寶物。」

活動預告



活動名稱

時間 / 地點

CPR+AED 急救教育訓練課程 (理論及實作)	和平校區II綜合大樓 綜 301、綜 307 4月15日(五) 13:30 - 17:30
2022 健康週: Banish my illness 找回健康大作戰	和平校區I日光大道 4月18日(一)至4月21日(四)
2022 健康體位控制班	線上活動 4月25日(一)至5月31日(二)
牙齒矯正: 齒有你~才能發光發亮系列活動	線上活動 4月底至5月初
健康體位: 校園餐點卡路里系列活動	線上活動 4月底至5月初
菸害防制: 無菸生活, 無限樂活系列活動	線上活動 4月底至5月初
母性健康保護講座: 子要你健康, 護宮有良方~ 預防子宮頸癌與子宮內膜癌	和平校區II 教育學院大樓 教 202 國際會議廳 5月13日(五) 11:00 - 12:00
捐血活動:【我年輕 我捐血】-WE WANT YOU	和平校區I 日光大道文學院前 5月25日(三)至5月26日(四) 09:30 - 17:00
捐血活動: 分享生命, 捐出熱血!	公館校區 中正堂前方 5月25日(三) 10:00 - 17:00
戒糖太難, 減糖就行! 一起微行動, 找回生活另一種甜蜜味!!	公館校區 理學大樓 B102 教室 5月25日(三) 10:00 - 12:00
職場情緒健檢及抗壓裝備	和平校區I 體育館 金牌講堂 6月8日(三) 10:00 - 12:00





全人教育中心

Center for Holistic Education

爲因應高齡社會來臨，發揮本校社會影響力，本校學務處於 106 年 4 月在臺北市
政府社會局支持下，設立「臺師大銀齡樂活據點」，成爲臺北市唯二設立「社區照顧
關懷據點」的大學之一，並由全人教育中心執行，希冀成爲師大周邊社區高齡者健
康促進的「孵化器」。

With the advent of an aging society, NTNU's Office of Student Affairs established the Golden
Ager Wellness Center in April 2017 with the support from Taipei City's Department of Social
Welfare. Exerting NTNU's social influence, this gave rise to one of the only two University-
run community care centers in Taipei. Operated by the Center for Holistic Education, the
wellness center aims to become an "incubator" for the wellness promotion of the elderly in
the surrounding communities.

學務處推動「銀齡樂活據點」，營造高齡友善社區

全人教育中心 賴柏如 / 李育齊

高齡社會來臨，本校成立社區高齡據點並發揮社會影響力

近年臺灣高齡化快速，依據行政院內政部公布，我國 65 歲以上老年人口占總人口比率在 107 年 3 月正式邁入「高齡社會」，到 109 年底，臺北市老年人口比率更高達 19.05%，居六都之冠、並高於全國平均值（16.07%），正式宣告超高齡社會即將來臨。

為因應高齡社會來臨，發揮本校社會影響力，本校學務處於 106 年 4 月在臺北市政府社會局支持下，設立「臺師大銀齡樂活據點」，成為臺北市唯二設立「社區照顧關懷據點」的大學之一。並由全人教育中心執行，希冀成為師大周邊社區高齡者健康促進的「孵化器」。

規劃多元高齡健康促進課程，全面關注高齡者身心靈需求

師大銀齡樂活據點以社區高齡者身心靈多元需求為基礎，規劃高齡者長期健康促進全方位方案，設計每週四天，共 8 個服務時段，並以健康促進活動分為運動與知能兩大主軸，規劃六大常規課程主題，分別為「體能主題課程」：「樂活體適能」、「有氧尊巴金」、「肌樂運動趣」，依據課程目標及考量社區高齡者的需求與特質，有柔軟度、平衡力、敏捷力、反應力、協調力等功能性體適能項目；以及「知能主題課程」：「玩出樂活力」、「藝啟嬉遊記」、「健康 E 樂活」、「感官復甦」，以桌遊認知、藝術創作、健康講座等形式豐富社區高齡者的生活與興趣培養。此外，我們於開放時段安排桌遊同歡、歌唱同樂、單次性主題講座等，除上述課程，亦結合本校教學、行政、學生社團資源以及服務學習課程、社區高齡者服務人才培力學分學程，引領本校師生運用個人專業、社團興趣進入社區場域及高齡者據點進行服務實踐，實踐青銀共學之目標，落實臺師大之社會責任。



受疫情影響，加速推動高齡健康促進課程轉化

2020年起，受到 COVID-19 疫情衝擊下，臺北市各大社區照顧關懷據點無法正常運作，學務處觀察到疫情造成社區高齡者身心靈多元的壓力，因此銀齡樂活據點為持續服務社區高齡者、建立維持與其友善關係，規劃多元創新高齡健康議題的線上課程，包含藝術與藝術欣賞、體適能、舞蹈，經統計，本校針對高齡創新的線上課程的 YouTube 點閱觀看次數至少有 15,000 人次。我們希望陪伴著各位大哥大姐度過在家防疫這段艱困、無聊的日子，同時讓高齡者在疫情期間可以持續學習，並感受到師大的關懷與照顧。

師大銀齡樂活據點設立目的為滿足高齡人口日增之需求，且增進長者之社會參與機會，透過經費補助相關團體之方式，開拓成為社區照顧關懷據點。期望成為附近鄰里長輩晚年生活的另一個家，在據點中能舒適地交朋友、專注地學習新知，建立新的社會支持網絡，彼此互助，達到健康促進、活躍老化。

來自大哥大姊的聲音

參與藝術課程的蔡大姊 (75 歲) 說：「以前其實都沒有上過畫畫課或是接觸藝術課，自己也不會畫，自從來據點上課，跟著老師每週不同的主題，慢慢也試著放手去畫，也越畫越好，每次來上課都很專心，不會想一些有的沒的，忘記身體的病痛，這樣很棒。」

參與藝術課程的夫婦倆林大姊 (65 歲) 與謝大哥 (69 歲) 說：「沒有畫畫天分的人其實很排斥上藝術課，是經過老師多次邀請才來嘗試看看，沒想到一試就連續上了好幾期，現在成為必報名的課程，跟著老師一起藝術創作和欣賞，人生多了一項樂趣。」

持續參與據點有氧尊巴金課程第三年的蔡大姊 (72 歲) 說道：「很開心有這樣的地方可以跟大家一起跳舞，認識來自不同背景的同學，跟著老師一起沉浸在音樂裡，學習曼妙舞姿又能達到運動流汗的效果，很謝謝師大能提供這樣的空間讓大家共同上課。」

持續參與據點樂活體適能訓練課程第三年的林大姊 (77 歲) 說道：「家庭聚會最喜歡去爬山、健行，以前體力不好都跟不上，總是在半山腰休息等待，現在有規律上課後，今年終於可以和家人一起攻頂，覺得非常開心！」

活動預告



活動名稱	時間 / 地點
臺師大數位學伴計畫 - 臺中市學習端大小學伴相見歡	和平校區 II 綜合大樓綜 210 展覽廳 4/20(三)
Team 我說大專校院服務隊交流會	和平校區 II 綜合大樓綜 210 展覽廳 4/24(日)
臺師大數位學伴計畫 - 大學伴期末會議	和平校區 II 綜合大樓綜 210 展覽廳 6/10(五)



專責導師室

Student Adviser Office

主題一：友善校園

建立友善的校園環境，是每一個人的責任。友善校園週與服務學習課程都是希望的種子，透過從自身做起與理念的推廣，從個人由小而大地影響社區、社會，發揚友善校園意涵，營造校園正向的學習風氣，維護學生安全的學習環境，期盼校園更美好！

Topic 1: Friendly Campus

Everyone is responsible for creating a friendly campus environment. Friendly Campus Week and service-learning courses sow the seeds of goodness. Starting with oneself and spreading the friendly spirit, even individuals can have an impact on the community or society. All great things have small beginnings. By championing the notion of a friendly campus, a positive learning atmosphere can be created on campus that offers a safe place for students to learn and thrive!

主題二：霸凌防制

防制校園霸凌是「聯合國兒童權利公約」肯定學生在校園學習時，其身體自主權及人格權應受尊重與保障，並且不受任何形式之霸凌行為侵害。

Topic 2: Bullying Prevention

Bullying prevention is an extension of the essence guided by the UN Convention on the Rights of Children. Students should have autonomy over their own bodies and their human rights should be respected and protected against any form of bullying while they are studying in school.

「攜手營造友善校園，落實臺師大社會責任」

主題一：友善校園

黃上睿專責導師

為營造良好學習環境，本校學生事務處每學期不僅依教育部規定辦理友善校園週活動，同時透過開設服務學習課程，融入「強化校園安全防護措施」、「落實 COVID-19（武漢肺炎）因應」、「防制校園霸凌」、「強化學生身心健康與輔導」、「強化校園自殺防治工作」、「防制學生藥物濫用」、「防制校園親密關係暴力事件」、「瞭解與尊重身心障礙者」、「防治數位 / 網路性別暴力」等議題，讓師生共同推廣「友善校園」，以營造優良的校園生活品質。

在友善校園週的活動中，由春暉社團及修習服務學習課程的同學發放宣導品，與其他社團進行交流，讓更多同學認同春暉社的宗旨，提升學生對於毒品的認知，並主動加入拒菸反毒的行列。



在服務學習課程安排，以積極宣導「友善校園」的健康大學生活為理念，致力營造平等、無菸、無毒、零霸凌、零暴力的友善環境。此外，亦將此理念進一步推廣到國中、小校園。學期中，修課學生到國中、小校園，帶領活動，將「友善校園在生活中實踐」的目標傳遞出去。活動結束後，持續安排春暉專案的知能講座，並於學期末帶領同學進行課程回顧及反思。

整個課程，循序漸進地使修課同學瞭解服務的眞義，以及如何身體力行，真正落實「服務學習」的課程精神，同時也善盡臺師大的社會責任。

建立友善的校園環境，是每一個人的責任。友善校園週與服務學習課程都是希望的種子，透過從自身做起與理念的推廣，從個人由小而大地影響社區、社會，發揚友善校園意涵，營造校園正向的學習風氣，維護學生安全的學習環境，期盼校園更美好！

「勇敢說不，霸凌止步」

主題二霸凌防制

劉一平專責導師

110年12月28日本校發布「國立臺灣師範大學防制校園霸凌執行要點」，本要點係依據教育部「校園霸凌防制準則」第11條規定訂定，並經110年10月27日本校110學年度第1學期學生事務會議通過，原「國立臺灣師範大學防制校園霸凌執行作法」亦同時廢止。

防制校園霸凌是「聯合國兒童權利公約」肯定學生在校園學習時，其身體自主權及人格權應受尊重與保障，並且不受任何形式之霸凌行為侵害。教育部依據教育基本法第8條規定，於101年發布校園霸凌防制準則並於109年7月21日修正公布。

「校園霸凌」指相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生對學生，於校園內、外所發生之霸凌行為。所謂霸凌係指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

若有校園霸凌發生，受凌者或旁觀者應勇敢向導師、家長反映，或逕向本校反霸凌專線（02-7749-3123）或教育部防制校園霸凌專線（0800-200-885）投訴，我們都會積極介入處理和公正調查，保護相關人員的個人資訊，讓我們一起「勇敢說不，霸凌止步」。



活動預告

活動名稱	時間	地點
園藝治療講座	04/15	正 205 教室
性別平等相關機構參訪	04/22	台灣國家婦女館
藥物濫用輔導與處遇講座	05/04	綜大展覽廳 210
反毒電影欣賞會	05/13	正 205 教室
原住民學生小畢典「追夢啟程」	05/20	文薈廳



公館校區學務組

Division of Student Affairs at Gongguan Campus

全人書院三年生院長夜談名人開講主場次，安排本校教育心理與輔導學系林正昌教授及其團隊帶領書院生暨 Tutor「從金融戰略王桌遊 體驗宏觀金融教育」，林教授對於金融有獨特的見解，也看得更長遠，並透過金融教育平台建立，讓新一代的學子能接觸到金融領域。

The Dean Talks with Pros lecture series organized by the College of Holistic Education invited Professor Cheng-Chang Lin (Department of Educational Psychology and Counseling) and his team to talk to students and tutors about macro finance education using a strategic board game Walex Grand Prix. Sharing his special insight on finance, Professor Lin paints a picture for the future as his team enables a new generation of students to have access to finance knowledge through an education platform created by them.

全人書院 111 年 3 月 7 日三年生院長夜談名人開講

Leader of the Team 奕涵組 杜逸宸院生

110 學年度第 2 學期全人書院三年生院長夜談名人開講主場次，安排本校教育心理與輔導學系林正昌教授及其團隊帶領書院生暨 Tutor「從金融戰略王桌遊 體驗宏觀金融教育」，林教授對於金融有獨特的見解，也看得更長遠，並透過金融教育平台建立，讓新一代的學子能接觸到金融領域。

王院長、陳慧娟導師、林教授、江海韻助理講師、林欣儀助理講師、石哲宇助理講師、陳謐穎助理講師、Tutor 及書院生溝通交流，透過桌遊體驗，學習金融知識，體現書院的「共學」精神。

林正昌教授給院生勉勵的話 ▶

林正昌教授帶領書院生暨 Tutor
「從金融戰略王桌遊 體驗宏觀金融教育」 ▼





◀ 每組有一位助理講師引導書院生體驗「金融戰略王」桌遊

第一階段：奠基本錢

「玩中學」，帶著這樣的理念，打開了一款叫「金融戰略王」的桌遊，這是一款以美國事件為主，來自華爾街的遊戲，其中包含五個元素，房地產、原物料、股市、外匯、債市；每一組玩家會先得到一億的本金，接著壓籌碼、擲骰子，可能會買下一間公司、有可能會取牌，取牌就是一門學問了，每一次的取牌都可能隨著所壓的籌碼大賺或大賠，至於籌碼的安排，就看玩家的個性，有些喜歡賭大的，有些則喜歡穩穩地玩，隨著玩家判斷如何去壓籌碼，就如何賺或賠，例如：葛林斯潘捍衛聯準會抗通膨立場，此時五種元素通通下跌，就大賠，但下局卻有可能因為牌的不同，通通賺回來，並沒有任何標準答案。

第二階段：一個暴漲的機會

到了這個階段，細數手上的牌，挑一張給對方看，並排好籌碼，旨在學習看著不同事件的發生，五個元素是漲是跌，可能一夕之間大賺，也能瞬間大賠，環顧四周，有些歡樂的笑聲；也有些嘆氣聲，這些都應證了一件事，此階段所帶來的漲幅或跌幅是十分大的。

最後，遊戲正式結束，歡笑聲也漸漸停了下來，林正昌教授解釋在遊戲中的牌，還有可能會面臨到的局勢，透過桌遊的遊戲引導書院生們去思考及反思，不僅開啟了對金融的世界觀，更深入了解金融議題的重要性，了解趨勢也更能順應趨勢，相信參與此次活動的書院生都能受用無窮。

林正昌教授給院生勉勵的話：致廣大而盡精微，極高明而道中庸。

本校校園記者新聞報導連結：

<https://pr.ntnu.edu.tw/news/index.php?mode=data&id=20651>

▼ 全體參與人員大合影



活動預告



活動名稱

時間

地點

全人書院一年生院長夜談主場 - 從桌遊設計到機率統計 - 高竹嵐副教授	4月18日	公館校區誠樓學生宿舍交誼廳
全人書院一年生成果分享 - 育柔組	4月25日	公館校區誠樓學生宿舍交誼廳
全人書院一年生成果分享 - 奕涵組	5月2日	公館校區誠樓學生宿舍交誼廳
校外賃居座談會	5月4日	公館校區 S101 教室
全人書院一年生成果分享 - 筠雅組	5月9日	公館校區誠樓學生宿舍交誼廳
全人書院高桌晚宴	5月16日	未定
全人書院書院生成果發表	5月16日至21日	全人書院粉絲專頁



職涯發展中心

Career Center

當初參加完一場職涯講座後，就決定投身於職涯大使中。對於未來的方向總還是感到迷惘，不知道接下來能做些什麼。在那時，剛好看見了職涯發展中心舉辦了職涯講座，在迷惘之際，這場講座有如汪洋中的一塊浮木，不但了解許多不同職缺的介紹，更明白其實有很多選擇，原來自己的方向不只一個。

After going to a career talk, I decided to become a career ambassador. I was uncertain about what lies ahead for me in the future and didn't know what to do next. At that time, I happened to go to a career talk held by the Career Center. For me, that talk was like a piece of driftwood in the vast ocean. Not only did I learn about the many different job openings, but I realized that there are so many other options I never knew. I found out that there's more than one path for me in the future.

當「職涯大使」遇見「就博會」

東亞 111 徐霈庭、社教 111 曾凱琳

當初參加完一場職涯講座後，就決定投身於職涯大使中。

在大學期間，尤其是到了高年級，看似參加了許多社團，選了很多堂課，但對於未來的方向總還是感到迷惘，不知道接下來能做些什麼。在那時，剛好看見了職涯發展中心舉辦了職涯講座，在迷惘之際，這場講座有如汪洋中的一塊浮木，不但了解許多不同職缺的介紹，更明白其實有很多選擇，原來自己的方向不只一個。也因為明白那種對於未來的不確定性的感受是多麼令人不安，因此在職涯發展中心招募職涯大使時，便毅然決然地申請報名，目的就是希望透過擔任職涯大使，能將這些非常有幫助卻可能鮮少人知道的職涯資訊提供給更多同學知道，讓更多和我們一樣，還正在迷惘的人，透過職涯大使協助，可以獲得更多力量，積極去探索自己的未來！

在擔任大使的期間，一年一度的就業博覽會是最大的一項任務，我們希望能透過各種活動來宣傳就博會，讓同學們能與企業有更多互動，探索未來職涯方向。因此針對就博會活動，我們設計了 logo 燈泡君，希望每位同學，都能像燈泡般，讓自己發光發熱。

同時，我們也做了線上以及實體的就博會宣傳，線上宣傳部分，我們在社群媒體建立了 2022 臺灣師大就業季的專頁，與同學們分享就博會當天將前來設攤的企業介紹，讓同學們能及早認識企業，以利就博會當天就能做好準備。在實體宣傳部分，我們在校本部勤樸走廊設置就博會的宣傳攤位，設計攤位「企業對對碰」活動，將企業 logo 以及公司說明製作成牌卡提供給同學們參考，限時完成企業 logo 及企業說明的配對，即可參加抽獎活動，這樣的小遊戲除了覺得新奇有趣之外，更能讓同學們從中了解到企業，引起興趣，進而吸引同學願意在就博會當天直接與企業內部人員接觸，做更深入的了解。就博會當天，我們也第一次嘗試了「導覽活動」，期望透過大使們的帶領，讓同學們可以跟著我們的腳步，了解有哪些企業參與，以及有什麼適合的職缺。

▼ 學生踴躍參與攤位活動



在擔任職涯大使的過程中，我們也因為許多不同的活動機會而增進了自身的能力，像是擔任講座開場主持人所需的口條能力、新聞稿撰寫所需的文字撰寫能力、舉辦職涯相關活動所需的創意力、活動籌備能力、執行力，以及如何能清楚說明資訊所需的表達與溝通能力等。然而，在參與過程中也曾多次面臨挑戰，像是不確定到底是否成功達成宣傳目的、同學們是不是真正了解職涯發展中心等擔憂，但也因為有職涯發展中心對於大使的支持，給予大使們許多的舞台及發揮空間，我們才能在各項活動中盡情發揮。

職涯大使擺攤活動 ▶




回想最初擔任大使的初心，目的是希望同學們可以更了解職涯相關資訊，因此最有成就感的事情，莫過於當同學們來告訴我們，因為參與了講座、就博會而確定未來實習或就業的方向，找到了最喜歡的企業，看著同學們滔滔不絕的說著對於未來的展望，眼裡滿滿的期待，這也正是成為職涯大使的我們，最想要帶給同學們的，期望透過我們的一點努力，讓大家對於未來能有更多的認識與選擇。

◀ 職涯大使籌備會議

活動預告



活動名稱	時間	地點
英文履歷撰寫 X 面試技巧	04/18(一)	職涯發展中心
亞洲藏壽司企業說明會	04/19(二)	職涯發展中心
友信行企業說明會	04/20(三)	職涯發展中心
叡揚資訊企業說明會	04/21(四)	職涯發展中心
T 大使說明會	04/22(五)	職涯發展中心
英文模擬面試	04/25(一)	職涯發展中心
考選部國考說明會	04/27(三)	職涯發展中心
奧美廣告企業參訪	05/04(三)	台北
台達電子工業企業參訪	05/13(五)	企業總部(內湖區)



社區諮商中心

Community Counseling Center

青春是盡情探索世界與發展自我的美好年華，同時，也是轉大人的試煉期。迷惘與不安或許是歷程的必然，支持與慰藉是得喘息與整裝迎向挑戰之必要，而選擇不同方式讓自己好過一點，皆有其相應效果，可能是立即與長期的深遠影響。

Youth is a wonderful time to explore the world and try out new things. It is also a time of trial and error as one transitions into adulthood. Confusion and anxiety may be an inevitable part of the journey. And support and company are important for anyone to catch their breath and regroup for the challenges ahead. Choosing different ways to make yourself feel better have their different immediate or long-lasting effects.

逆風之路與你同行 - 青年韶光計畫

臺灣師範大學社區諮商中心心田心理諮商所

撰寫

想一想，當你面對困難時，通常是怎麼陪伴自己？什麼能讓自己放鬆與充電？第一時間浮現腦海的回答，又是怎麼產生的呢？我們起初或許是有意識地選擇特定方法來因應挑戰與舒緩壓力，而透過不斷的重複，逐漸將行為習慣化與自動化；若要停止或更改慣性，例如要求原本一天喝 2 杯咖啡的人停止喝咖啡，是不容易的。我們從學習過程中建立習慣，成癮亦是。

成癮並非一朝一夕突然導致，其與生理、心理、生活經驗、文化社會脈絡皆有相關；依聯合國毒品和犯罪問題辦公室「2018 年世界毒品問題報告」分析，童年創傷經驗，如忽視、疏於照顧、情緒 / 生理 / 性虐待或是家庭暴力，將提高未來物質濫用的風險；美國疾病控制與預防局在「兒童期不良經驗 (Adverse Childhood Experiences)」研究中也提出相似的結果。我們從經驗裡學習對自己、對世界的看法，也因應環境發展出獨特的生存方法；精神改變物質被作為一種策略，透過藥理刺激大腦，讓使用者感受到愛、溫暖、平靜、歸屬感、欣悅感，似已掙脫苦悶現實、忘卻壓力困境。而長期不當使用，改變大腦機制，強迫性的渴求與難以忍受的戒斷症狀，讓人於失控的邊緣打轉，原想讓自己好過些，未料又掉進另一個泥淖。

成癮經過積極治療能減輕傷害，惟社會汙名化及貼標籤，增加了向外尋求資源的阻力，獨自承受身心的煎熬。

教育部為支持大專院校潛在藥、酒使用者，以及有用藥之虞學生，委託本校社區諮商中心心田心理諮商團隊，依保密原則提供免費心理諮商與資源轉介服務，並透過社區諮商中心與全臺各縣市駐地心理師合作，為學生媒合就近社區資源，陪伴學生面對挑戰；另也將辦理宣導講座、知能培力課程及個案研討，希望能與大眾、專業輔導人員、助人工作者、教職人員攜手合作，扶持學生開展更美好的青春韶光。

明白獨自面對的難，
我們陪你一起勇敢

青年韶光計畫

免費社區心理諮商
依保密原則，
提供全臺大專院校生於藥物成癮、藥物使用相關議題心理諮商。

我們一起克服挑戰，迎向未來!

青年韶光計畫 諮詢電話：02-7749-5927
台北預約諮詢 平日10:00-21:00/週六10:00-17:00 教育部 臺灣師範大學 心田心理諮商所

活動預告



活動名稱

時間 / 地點

《無處安放的焦慮，放這裡》放鬆紓壓團體

心田心理諮商所

5/4 至 6/8 18:30-20:30

【何時該前進？何時該放棄？】人際界線探索工作坊

心田心理諮商所

5/7(六)10:00-17:00

「了解自己X了解他人 - 人際互動從自身開始」人際工作坊

心田心理諮商所

11/6/11(六)10:00-17:00

青年韶光計畫系列講座

【第1場】成癮、治療與社會心理的復歸

教育學院大樓 3 樓第 1 會議室

4/29

青年韶光計畫系列講座

【第2場】藥物濫用之心理輔導與諮商

教育學院大樓 3 樓第 1 會議室

5/4



看見學務電子報雙月刊

LOOK INTO STUDENT AFFAIRS

發行人：吳正己

總編輯：林攻君

執行編輯：簡培宇

設計：涂庭瑜

編輯群：生活輔導組 徐顯恩 / 李崇暉

課外活動組 社團輔導老師 楊煒茹

學生輔導中心 潘奕璇 諮商心理師

健康中心 黃雅玲 護理師

全人教育中心 賴柏如 / 李育齊

專責導師室 黃上睿 / 劉一平 專責導師

公館學務組（全人書院）杜逸宸院生

職涯發展中心 東亞 111 徐霈庭 / 社教 111 曾凱琳

社區諮商中心心田心理諮商所 張育瑄





看見學務

STUDENT AFFAIRS IN ACTION