

嘉南藥理大學
107 學年度第 1 學期
境外生活動宣傳手冊



學生輔導中心何處尋：

走路來： S 棟4樓(學生活動中心7-11四樓)

上網查： <http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/>

打電話： 06-2664911 轉 1217、1218、1243

嘉南藥理大學 107 學年度第 1 學期學輔中心行事曆

日 期	星 期	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	說 明	備 註
		星 期 日	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五	星 期 六		
九 月								1		
		2	3	4	5	6	7	8		
		9	10	11	12	13	14	15		
	一	16	17	18	19	20	21	22		
	二	23	24	25	26	27	28	29		
	三	30								
十 月			1	2	3	4	5	6	10/18 身心科諮詢	※10/11-12/6 每週四， 女性成長團體 ※10/15-12/10 每週一， 自我探索團體 ※10/16-12/11 每周二， 愛情團體 ◆10/10 國慶日放假
	四	7	8	9	10	11	12	13	10/19 戀愛練愛工作坊	
	五	14	15	16	17	18	19	20	10/26 心靈紓壓工作坊	
	六	21	22	23	24	25	26	27		
	七	28	29	30	31					
	八					1	2	3		
	九	4	5	6	7	8	9	10	11/7 情緒紓壓工作坊	
十 一 月	十	11	12	13	14	15	16	17	11/8 身心科諮詢	
	十一	18	19	20	21	22	23	24	11/12-16 期中考	
	十二	25	26	27	28	29	30		11/21 研心攻略	
	十三								11/23 境外生工作坊	
	十四									
十 二 月	十五							1		
	十六	2	3	4	5	6	7	8	12/6 身心科諮詢	
	十七	9	10	11	12	13	14	15	12/6 文宣閱讀比賽	
	十八	16	17	18	19	20	21	22		
	十九	23	24	25	26	27	28	29		
一 月	二十	30	31							
	二十一			1	2	3	4	5	1/3 身心科諮詢	
	二十二	6	7	8	9	10	11	12	1/14-18 期末考	
	二十三	13	14	15	16	17	18	19		
	二十四	20	21	22	23	24	25	26		
二十五	27	28	29	30	31					

學生輔導中心服務項目

親愛的境外同學：

新的學期開始都適應嗎？

了解學生輔導中心有提供哪些服務嗎？

誠摯歡迎你/妳來中心使用相關資源喔！



個別諮商：

中心每學期從週一至週五，每個時段均會安排具有專業證照及輔導熱忱的專任或兼任心理師輪值與同學會談，協助同學自我探索與了解問題並協助整理內在自我，幫助同學能有效適應生活與人生各方面的問題。隨時歡迎同學前來預約或詢問了解。

預約方式如下：

1. 直接到學輔中心(S棟，學生餐廳4樓)填寫預約單。
2. 電話預約(06-2664911#1216~1218)。上班時間→08:00~17:00。
3. 線上預約：學生「網路選課系統」(入口一至四均可)>輸入帳密>進入「學生輔導」(將視窗拉至最底)>「輔導晤談預約申請」>新增預約(左上角)>填寫資料後，送出申請>出現“存檔完畢，我們會儘快與您連絡”即完成線上申請。

(學輔中心會以電話連繫申請人，安排來談的時間。)

團體諮商/工作坊：

每學期均為同學開設不同主題的小團體，包含：自我探索、人際關係、生涯規劃、家庭關係、性別議題與情緒紓壓等主題的團體，在諮商心理師的帶領下，透過多元活動與體驗，成員互相分享、支持，讓自己在分享與探索的過程中，找到成長的契機。團體的進行方式是由8至12人組成，透過每週一次約2小時的聚會，共進行8週(或工作坊形式，一天約6小時)。

心理測驗：

中心備有多元類型的心理測驗，包含：人格、生涯、興趣、身心適應與情緒等，透過自己認真清楚的填答與輔導老師對測驗結果的分析與解釋，讓你增進自我了解、釐清自己的需要，開展生命中不同的可能性！

班級輔導：

班級輔導以班級為單位，由各班自行申請，主題包含有：性別平等、生命教育、生涯探索...等各類豐富主題，並透過有趣的活動、講座、心理測驗與電影欣賞，讓你更了解自己也學會如何愛自己、關懷他人的撇步！

身心科諮詢與心理衛生推廣：

中心邀請身心科醫師到校駐診，提供有關失眠、精神疾病、藥物諮詢服務(但不提供藥物治療)，歡迎同學前往諮詢與預約。另外，每學期聘請校內外專家，帶給同學有趣且實用的心理衛生主題專題演講、座談與活動。另外，中心每週也會編撰一篇學務週報，提供同學溫馨關懷的心靈小品，協助你消除煩惱、補充滿滿的元氣！

聽完中心提供的資源與服務，請記得分享給班上同學喔~~



圖檔來源

<http://90sheji.com/sucai/18902730.html>

<http://www.pshuang.cc/2013/12/fb.html>

嘉南藥理大學 學生輔導中心

107-1 身心科醫師駐診時間表

本校聘請台南市欣悅診所蔡咏良身心科醫生到校駐診，凡本校學生或教職員均可預約申請諮詢服務，但學輔中心不提供藥物治療。

② 駐診時間：

日期	時間
107年10月18日(四)	上午10:00~12:00
107年11月8日(四)	上午10:00~12:00
107年12月6日(四)	上午10:00~12:00
108年1月3日(四)	上午10:00~12:00

- ② 駐診地點：學生輔導中心(S棟四樓)個別諮商室，環境舒適，安全隱密。
- ② 申請辦法：身心科就診申請採預約制，請至少於就診一日前，向學輔中心提出申請，若欲取消預約，請務必於排定就診日前告知學輔中心。
- ② 預約方式：請致電或親至學輔中心登記預約時間，電話為(06)266-4911轉1217、1218或1243。(為協助身心科醫生諮詢更順利，中心會先安排申請者與心理師進行初步會談。)

備註：學輔中心可協助就診同學申請公假



嘉南藥理大學 學生輔導中心

個別諮商申請單

申請日期： 年 月 日

姓名		班級		學號																																											
聯絡電話				性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女																																										
E-mail				生日	年 月 日																																										
戶籍地址	市 縣	區鄉 鎮	路 街	巷 弄	號																																										
通訊地址	<input type="checkbox"/> 同戶籍地址： <input type="checkbox"/> 校外租屋：		<input type="checkbox"/> 學校宿舍： <input type="checkbox"/> 其他：																																												
身分別 (可複選)	<input type="checkbox"/> 日間部學生 <input type="checkbox"/> 進修部學生 <input type="checkbox"/> 領有身心障礙手冊 <input type="checkbox"/> 其他：_____			緊急 聯絡人 (必填)	姓名： 關係： 電話：																																										
	<input type="checkbox"/> 國際學生，國籍：_____																																														
過去或現在 接受過的 心理健康服務	<input type="checkbox"/> 心理諮商/輔導，對方身份：_____，歷時：_____ <input type="checkbox"/> 精神醫療（精神科或身心科），醫院/診所：_____ <input type="checkbox"/> 就醫中 <input type="checkbox"/> 已停止 <input type="checkbox"/> 服用心理藥物，診斷名稱：_____藥名：_____ <input type="checkbox"/> 服藥中 <input type="checkbox"/> 已停藥 <input type="checkbox"/> 特殊生理問題或用藥情形，請說明：_____ <input type="checkbox"/> 以上皆無																																														
<p>◎請簡單描述你想談的問題（例如：人際相處、家庭、課業…等）</p> 																																															
<p>◎請圈選最近這一星期中（包括今天），你以下情緒的出現頻率：</p> <p>（輕微：1天、偶而：2~3天、常常：3~4天、總是：5天以上）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>沒有</th> <th>輕微</th> <th>偶爾</th> <th>常常</th> <th>總是</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 容易感到苦惱或是生氣</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2. 容易感到緊張不安</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>3. 容易感到憂鬱、心情低落</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>4. 覺得比不上別人</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5. 有自我傷害/自殺的念頭</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>6. 難以入睡、易醒、早醒或是睡太多</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>							沒有	輕微	偶爾	常常	總是	1. 容易感到苦惱或是生氣	0	1	2	3	4	2. 容易感到緊張不安	0	1	2	3	4	3. 容易感到憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4	5. 有自我傷害/自殺的念頭	0	1	2	3	4	6. 難以入睡、易醒、早醒或是睡太多	0	1	2	3	4
	沒有	輕微	偶爾	常常	總是																																										
1. 容易感到苦惱或是生氣	0	1	2	3	4																																										
2. 容易感到緊張不安	0	1	2	3	4																																										
3. 容易感到憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4																																										
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4																																										
5. 有自我傷害/自殺的念頭	0	1	2	3	4																																										
6. 難以入睡、易醒、早醒或是睡太多	0	1	2	3	4																																										
希望會談時間（請填寫前三順位）			處理情形（此欄由心理師填寫）																																												
1. 星期_____ 第_____節			◆ 初評時間：_____年_____月_____日星期_____第_____節																																												
2. 星期_____ 第_____節			◆ 初評人員：_____																																												
3. 星期_____ 第_____節			◆ 會談日期：自_____年_____月_____日星期_____第_____節起																																												
※ 備註：			◆ 接案人員：_____																																												

嘉南藥理大學 學生輔導中心
個人心理測驗申請單

申請日期： 年 月 日

姓名	班級	學號	
聯絡電話		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
E-mail		生日	年 月 日
目前居住地址	<input type="checkbox"/> 學校宿舍： <input type="checkbox"/> 校外租屋： <input type="checkbox"/> 其他：	緊急聯絡 (必填)	姓名： 關係： 電話：
身分別 (可複選)	<input type="checkbox"/> 日間部學生 <input type="checkbox"/> 進修部學生 <input type="checkbox"/> 領有身心障礙手冊 <input type="checkbox"/> 國際學生，國籍：_____ <input type="checkbox"/> 其他：_____		
過去測驗經驗	<input type="checkbox"/> 無，從未在本校進行心理測驗。 <input type="checkbox"/> 有，曾申請 個人心理測驗 ，測驗名稱或類型：_____ <input type="checkbox"/> 有，曾申請 班級心理測驗 ，測驗名稱或類型：_____		
測驗期待			

心理測驗選項

※為更符合你的測驗需求與目的，建議與心理師討論後再勾選測驗選項，**至多兩項!**

生涯測驗	<input type="checkbox"/> 生涯興趣量表(大專版) <input type="checkbox"/> 職業興趣組合卡 <input type="checkbox"/> 生涯發展阻隔量表 <input type="checkbox"/> 工作價值觀量表 <input type="checkbox"/> 生活彩虹探索 <input type="checkbox"/> 大學生學習與讀書策略表	人格測驗	<input type="checkbox"/> 賴氏人格測驗 <input type="checkbox"/> 華格納人格測驗 <input type="checkbox"/> 田納西自我概念量表 <input type="checkbox"/> 人際行為量表
身心適應測驗	<input type="checkbox"/> 大學生心理健康量表 <input type="checkbox"/> 大學生身心適應調查表 <input type="checkbox"/> 大學生心理適應量表	情緒測驗	<input type="checkbox"/> 貝克憂鬱量表 <input type="checkbox"/> 貝克焦慮量表 <input type="checkbox"/> 台灣人憂鬱量表
希望測驗時間 (請填寫前三順位)		處理情形 (此欄由心理師填寫)	
1. 星期_____, 第_____節 2. 星期_____, 第_____節 3. 星期_____, 第_____節 ※ 備註:		◆ 初評時間: _____年____月____日星期__第__節 ◆ 初評人員: _____ ◆ 特殊事項說明: ◆ 測驗時間: _____年____月____日星期__第__節 ◆ 解測時間: _____年____月____日星期__第__節 ◆ 施測人員: _____	

2013.09 修訂

嘉南藥理大學 學生輔導中心

「同儕輔導成果驗收」心理健康文宣閱讀比賽

一、設計目標：鼓勵同學閱讀及運用每週學務通報--輔導文宣的內容，以增進心理衛生的相關知能及落實校園的初級預防。

二、參賽辦法：

1. 參賽資格：除每班的輔導股長需參加外，亦鼓勵校內同學一起來參賽。

2. 報名方式：

填寫報名表，親自繳交至學輔中心（S棟4F），或寄至 cnulee0404@mail.cnu.edu.tw

3. 活動說明：

A. 參賽前請上學輔中心網頁 <http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/> 點選左側的輔導文宣，請點選107學年第1學期，閱讀前10篇輔導文宣內容。

B. 將從這10篇的文宣內容出考題：10題是非題（30%）、10題選擇題（50%）及1題問答題（20%）。

C. 比賽時間：107年12月6日（四）中午12:20-13:00。

請提前簽到入場，逾時將取消考試資格

D. 比賽地點：A棟B1簡報室。

三、獎項說明：

第一名1000元（取一名）；第二名800元（取一名）；第三名500元（取一名）；佳作300元（取五名）。 *另參加者都可以領取小禮物喔！

四、領獎方式：

107年12月20日公佈得獎名單於學輔中心網頁：最新消息。

中心將電話通知得獎者統一時間來學輔中心領取獎項及合影。

五、聯絡人：學生輔導中心李忠軒心理師 06-2664911 #1217



-----報名回條（請於12/3（一）前交回學生輔導中心）-----

同儕輔導成果驗收—心理健康文宣閱讀比賽

姓名		聯絡電話	
學號		班級	
活動推薦人	<input type="checkbox"/> 導師 <input type="checkbox"/> 指導老師 _____ <input type="checkbox"/> 輔導股長 <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 無		
對活動的期待			

本活動取得您的個人資料類別項目如報名表所列示，處理及利用範圍為本活動之相關各項服務；本單位將各遵守個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可依個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽學輔中心，如您所提供的資料有任何不實或未更正至最新情形，本單位有權停止相關服務。

境外生工作坊- **桌** 住青春 **遊** 你做主



青春轉眼即逝~~~
 覺得自己的青春不夠繽紛嗎？
 透過有趣的桌遊，
 一起來認識別人也認識自己，
 桌住屬於自己的青春吧！！

帶領老師：許永清 老師 (許奶爸)
 參加人數：境外同學及本地生共 12 位
 (名額有限，境外生優先錄取)
 活動時間：107 年 11 月 23 日(五)9:00-16:00
 活動地點：學生輔導中心 (S 棟 4F) S403
 報名方式：繳交報名回條至學輔中心 S402 或
 e-mail 至 cnulee0404@mail.cnu.edu.tw
 截止日期：107 年 11 月 21 日(三)
 聯絡方式：(06)2664911 轉 1217 李忠軒心理師



參加者，有提供免費午餐！也可協助請公假喔！

— — — 報名回條 (請於 11/21 前報名繳交至學輔中心) — — —

姓名：	班級：	學號：	性別：
手機：	餐點： <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素		
活動推薦人： <input type="checkbox"/> 導師 <input type="checkbox"/> 輔導股長 <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 無			
◎曾經參加學輔中心工作坊/團體的經驗： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，名稱：_____			
◎對於工作坊的期待			
(境外生工作坊)			

本活動取得您的個人資料類別項目如報名表所列示，處理及利用範圍為本活動之相關各項服務；
 本單位將各遵守個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可依個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽學輔中心，如您所提供的資料有任何不實或未更正至最新情形，本單位有權停止相關服務。

嘉南藥理大學 學生輔導中心



107-1
班級輔導
活動申請

申請截止日期: 108.01.10

-----回-----條-----

班級	班級 人數	導師 簽名	導師 分機
輔導股長簽名	輔導股長 手機	教室 地點	

申請內容：請勾選想報名的主題、日期和節次，並儘量回覆至少兩個方便時段，以便安排

情感教育：失戀？天 電影賞析	人際關係：人際桌遊一點通	心理測驗：大學生身心適應量表
日期：__ 月__ 日第 __ ~ __ 節	日期：__ 月__ 日第 __ ~ __ 節	日期：__ 月__ 日第 __ ~ __ 節
日期：__ 月__ 日第 __ ~ __ 節	日期：__ 月__ 日第 __ ~ __ 節	日期：__ 月__ 日第 __ ~ __ 節
日期：__ 月__ 日第 __ ~ __ 節	日期：__ 月__ 日第 __ ~ __ 節	日期：__ 月__ 日第 __ ~ __ 節

如有疑問請洽學輔中心 黃蕙怡老師
2664911分機1243。

本活動取得您的個人資料類別項目如報名表所列示，處理及利用範圍為本活動之相關各項服務；本單位將各遵守個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可依個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽學輔中心，如您所提供的資料有任何不實或未更正至最新情形，本單位有權停止相關服務。

嘉南藥理大學

107 年教育部補助情感教育課程與教學活動

「愛情學分」計畫 L 夾文宣設計比賽簡章

一、設計內容：

1. **主題：**「愛情宣言」的範疇可包括:愛情是什麼、告白、愛戀追求、約會、衝突溝通、分手、防恐怖情人、網路交友需知、尊重身體自主權等主題，需以健康、正向發揮宣導影響力為本活動目的。
2. **活動方式：**以自己的創作理念繪圖配搭文字，進行 L 夾設計，抄襲他人設計作品取消資格。
3. **設計概念：**「愛情宣言」L 夾設計比賽，主要是希望參賽者以個人愛情理念、經驗或對時下愛情現況之觀察，用圖文方式，進行愛情宣言，從中宣導合宜的愛情觀、態度或互動方式。

二、參賽辦法

1. **參賽資格：**對於心理健康促進宣導有興趣的本校學生，以個人形式報名，進行作品設計，每人最多以兩張作品為限。

備註：報名者可自行尋找指導老師提供意見指導，如學生獲選，該指導老師可獲頒「指導校內比賽前三名證明」。

2. **參賽報名：**

- (1)需填寫報名表，連同作品親自繳交至學輔中心，檔案請用隨身碟儲存到學輔中心轉存，或將作品檔案傳到 recreationbox@yahoo.com.tw (S 棟 4F)。
- (2)作品可電腦繪圖或攝影後製、手繪(需交原始圖及掃描檔案)，以上皆需提供作品電子檔，並繳交紙本作品，才算完成報名喔！

3. **原始檔繳交說明：**

形式：可手繪、電腦繪圖或攝影後製。
格式：(1) A4 作品；(2) .jpg 或 .pdf，解析度 350 dpi 以上。
作品尺寸：A4

三、**評審：**由校內老師組成評審團隊，進行評比，選出前三名及佳作三名。獲獎作品版權屬於本計畫主持人所有，計畫主持人有權使用得獎作品製作各種宣傳品。

四、獎項說明

第一名 1,800 元、1 名、獎狀、L 夾 5 套。
第二名 1,200 元、1 名、獎狀、L 夾 4 套。
第三名 1,000 元、獎狀、L 夾 3 套。
佳作 500 元、2 名、獎狀、L 夾 2 套。

五、徵件流程

2018 年 9 月 17 日開始收件；2018 年 12 月 10 日下午 5:00 截止收件
2018 年 12 月 17 日公佈得獎名單於 S 棟一樓公佈欄。

六、**聯絡人：**學生輔導中心 黃蕙怡心理師 06-2664911 轉分機 1243。



107 年教育部補助情感教育課程與教學活動

「愛情學分」計畫---文宣設計比賽報名表

(1)需填寫報名表，連同作品親自繳交至學輔中心，檔案請用隨身碟儲存到學輔中心轉存，或將作品檔案傳到 recreationbox@yahoo.com.tw (S 棟 4F)。

(2)作品可電腦繪圖或攝影後製、手繪(需交原始圖及掃描檔案)，以上皆需提供作品電子檔，並繳交紙本作品，才算完成報名喔！

姓名	班級	學號
e-mail		手機
作品主題：		
指導或推薦老師:		
作品簡介（必須完成 100 字以內作品簡介）		
作品 <input type="checkbox"/> 已繳交電子檔案，日期_____ <input type="checkbox"/> 已繳交紙本檔案，日期_____		
<input type="checkbox"/> 未繳交_____		
切結書		
<p>本人保證以上參賽資料均屬實，參賽作品及所使用圖像為本人創作、設計，未曾獲得其他任何設計類型競賽獎項，絕無抄襲仿冒，如引起智慧財產權及其它相關權益糾紛，由本人全權負責。如有違反，主辦單位有取消得獎、入選等資格，及追回獎狀、獎金之權利。</p>		
<p>本人同意本次參賽設計作品版權屬於本計畫主持人所有，計畫主持人有權使用得獎作品製作各種宣傳品。並可以對參賽作品修改、發表、出版及展覽等版權。</p>		
參賽者簽名：_____		

本簡章及報名表可於學生輔導中心網頁下載

暫且放下煩憂

放空享受輕鬆

藝起來療療

情緒紓壓工作坊

上午9點至下午4點

S403團體室

107.11.07

單日工作坊

公假參與。登錄青春護照

參加人數: 10位

(名額有限，報名請從速)

活動時間: 107年11月7日(三)9:00-16:00 (可請公假)

活動地點: 學生輔導中心 (S棟4F) S403

帶領老師: 劉慧屏 諮商心理師

報名方式: 繳交報名回條至學輔中心S402或

e-mail至 huiyi19@mail.cnu.edu.tw

截止日期: 107年 10月 25日(四)

聯絡方式: (06)2664911轉1243黃蕙怡心理師

參加者，有提供免費午餐！

本活動取得您的個人資料類別項目如報名表所列示，處理及利用範圍為本活動之相關各項服務；本單位將各遵守個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可依個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽學輔中心，如您所提供的資料有任何不實或未更正至最新情形，本單位有權停止相關服務。

嘉南藥理大學 學生輔導中心

報名回條 (請於 10/25 前報名繳交至學輔中心)

姓名： <input type="text"/>	班級： <input type="text"/>	學號： <input type="text"/>	性別： <input type="text"/>
手機： <input type="text"/>	餐點： <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	<input type="text"/>	<input type="text"/>

活動推薦人：導師 輔導股長 同學 其他 無

◎曾經參加學輔中心工作坊/團體的經驗：無 有，名稱：

◎對於工作坊的期待

(藝起來療療-情緒紓壓工作坊)

9453 不卡卡 ——



心理健康日



活動內容：

邀請同學一起來闖關，內容包括心理測驗、生理回饋儀、出氣不倒翁、牌卡等不同活動主題。

闖關成功可獲得精美小禮物唷!!!

參加方式：

可當天直接至攤位大聲告訴我們「我想參加!!」

※小叮嚀：選擇你的空堂時段參加，可減少排隊時間喔~❤

時間：107/10/17 9:00-16:00

地點：大禮堂前空地

承辦單位：學輔中心

教育部 107 年度補助大專校院辦理輔導工作計畫

研 心 攻 略



你知道你最大的問題是什麼嗎？
 你空有冰冷的外表～
 卻沒有冰冷的心。～引自《延禧攻略》

社會教我們冷漠，宮廷劇教我們心機？
 學輔陪你回到初心，成為有溫度的自己，
 在他人有需要時，擁有伸手的勇氣與智慧！



日期：107/11/21
 時間：場次一 13:20-15:10
 場次二 15:20-17:10
 講師：林雯雯 諮商心理師
 地點：X棟3F國際會議廳

參加資格：
 1. 對自助助人有興趣的同學們
 2. 若遇課程或週會可協助申請公假
 將報名表交至學輔中心或來電詢問
 06-2664911轉1217 陳美淑心理師

姓 名	班 級
學 號	聯絡電話
活動推薦人	<input type="checkbox"/> 導師 <input type="checkbox"/> 輔導股長 <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 無
參與場次	<input type="checkbox"/> 場次一 <input type="checkbox"/> 場次二
同行名單 (含姓名及學號)	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，如下～
本活動取得您的個人資料類別項目如報名表所列示，處理及利用範圍為本活動之相關各項服務；本單位將各遵守個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可依個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽學輔中心，如您所提供的資料有任何不實或未更正至最新情形，本單位有權停止相關服務。 嘉南藥理大學 學輔中心	

帶你看一片風景

~心靈紓壓工作坊

休息，是為了走更長的路！

但~玩手機、追劇、睡覺、打遊戲、閒逛...

久了卻好像進入了疲憊的無限迴圈中？



邀請你一起為壓力找尋新的出口，
停下、呼吸、隨意創作，
釋放煩雜的情緒，看見內在的無限可能！

自我照顧不難，你也可以！

日期：107/10/26

時間：9:00-16:00

講師：鄭煊縈 諮商心理師

地點：S棟4F 學輔中心

報名方式：於10/22前，將報名表
交至學輔中心，詢問可來電

06-2664911轉1217陳美淑心理師

參加資格：

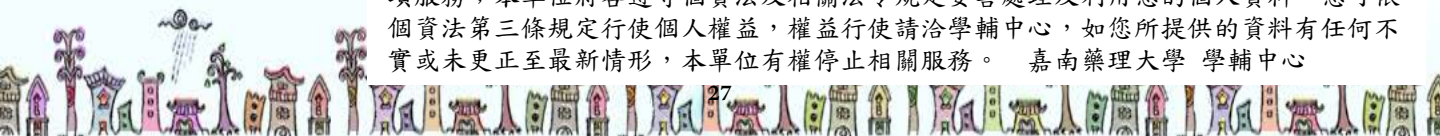
- 1.活動對象:想在愛中突破自己的同學們10名(需經面談篩選，額滿為止)
- 2.全程參與者可登錄「生活學習紀錄與青春護照點數」
- 3.若遇課程或週會可協助申請公假
- 4.附午餐

-----請於106/10/15(-)下班前，填妥報名表交回學生輔導中心-----

帶你看一片風景—心靈紓壓工作坊 報名表

姓名:	系級:	學號:	性別: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
手機:	常用的Email:	餐點: <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
以前是否有參與團體/工作坊的經驗? <input type="checkbox"/> ，名稱: <input type="checkbox"/> 沒有			
活動推薦人	<input type="checkbox"/> 導師 <input type="checkbox"/> 輔導股長 <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 其他 _____ <input type="checkbox"/> 無		
參加動機			
期望從團體中獲得什麼?			

本活動取得您的個人資料類別項目如報名表所列表，處理及利用範圍為本活動之相關各項服務；本單位將各遵守個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可依個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽學輔中心，如您所提供的資料有任何不實或未更正至最新情形，本單位有權停止相關服務。 嘉南藥理大學 學輔中心



戀愛 · 練愛



~親密關係工作坊

每一次，都下決定要好好愛！
但總是不小心搞砸了？
每一回，用盡心思要哄她開心，
換來的卻是愈來愈多的疲憊…



我們熱烈地進入戀愛，
卻也慘烈地離開了愛~

慢慢才發現，戀愛果然是一門必修課，

學習的過程需要有好教練，帶著自己看懂雙方、學會如何好好愛！

給我半天的時間，一起練愛吧！

日期：107/10/19

時間：13:20-18:10

講師：李秉涓 諮商心理師

地點：S棟4F 學輔中心

報名方式：於10/15前，將報名表交
至學輔中心，詢問可來電06-2664911
轉1217陳美淑心理師

參加資格：

- 1.活動對象:想在愛中突破自己的同學們
10名(需經面談篩選，額滿為止)
- 2.全程參與者可登錄「生活學習紀錄與青春護照點數」
- 3.若遇課程或週會可協助申請公假
- 4.附晚餐

-----請於106/10/15(一)下班前，填妥報名表交回學生輔導中心-----

戀愛·練愛—親密關係工作坊 報名表

姓名:	系級:	學號:	性別: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
手機:	常用的Email:	餐點: <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
以前是否有參與團體/工作坊的經驗? <input type="checkbox"/> 有, 名稱:			<input type="checkbox"/> 沒有
活動推薦人	<input type="checkbox"/> 導師 <input type="checkbox"/> 輔導股長 <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 其他_____ <input type="checkbox"/> 無		
參加動機			
期望從團體中獲得什麼?			

本活動取得您的個人資料類別項目如報名表所列示，處理及利用範圍為本活動之相關各項服務；本單位將各遵守個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可依個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽學輔中心，如您所提供的資料有任何不實或未更正至最新情形，本單位有權停止相關服務。 嘉南藥理大學 學輔中心



玩出 的 自己

藝樹

自我探索與成長團體

經常莫名其妙就森々嗎？

時常被情緒牽著鼻子走，

不知不覺就演變成自己不願意的結局，

卻又不明白這些像大樹一樣盤根錯節的情緒是怎麼產生的？

我們的生命就像樹一樣，

每棵樹都有屬於自己最獨一無二的樣貌

你是什麼樣子的樹呢？

讓我們一起透過不同的藝術媒材，

看見自己生命的姿態，

探究屬於自己最獨特的那顆樹吧！

- 活動對象：本校學生10名(需經面談篩選)
- 活動日期：每週一 18:00~20:00
- 活動時間：107/10/15-107/12/10
(共八週，期中考週暫停一次)
- 活動地點：學生輔導中心(S棟四樓)
- 帶領老師：實習心理師 許雅慧、陳智惠
- 報名方式：於107/10/08(一)前至學輔中心繳交報名表，或掃描QR code 線上報名，亦可來電詢問(06-2664911轉1243 許雅慧 實習心理師)

■ 活動提供免費的晚膳

■ 全程參與者可登錄青春護照點數



玩出自己的藝樹!

你是什麼樹呢?
讓我們一起

透過不同的藝術媒材，
看見自己生命的姿態，
探就屬於自己
最獨特的那顆樹吧!

- 活動對象：本校學生10名(需經面談篩選)
- 活動時間：每週一 18:00~20:00
- 活動日期：107/10/15-107/12/10
(共八週，期中考週暫停一次)
- 活動地點：學生輔導中心(S棟四樓)
- 帶領老師：實習心理師 許雅慧、陳智惠
- 報名方式：於107/10/08(一)至學輔中心繳交報名表
或掃描 QR code 線上填寫報名表



活動提供免費的晚膳!

全程參與者可登錄「生活學習紀錄與青春護照點數」



如有任何問題請洽詢學生輔導中心(S棟四樓)，
或撥(06)-2664911轉1243 許雅慧實習心理師

——請於107/10/08(一)下班前，填妥報名表交回學生輔導中心——

「玩出自己的藝樹」—自我探索與成長團體 報名表

姓名：	系級：	學號：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
手機：	常用的Email：	餐點： <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
以前是團體的經驗? <input type="checkbox"/> 有 團體名稱：			<input type="checkbox"/> 沒有
為了提供更完善的團體品質，整個團體過程將進行錄影，資料僅供督導之用絕不外流移作他用。請問是否接受團體全程錄影? <input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意			
參加動機			
期望從團體中獲得什麼?			

~感謝你/妳的報名，老師將會與你/妳聯繫面談時間

本活動取得您的個人資料類別項目如報名表所列，處理及利用範圍為本活動之相關各項服務；本單位將遵守個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可以個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽學輔中心。如您所提供之資料有任何不實或未更正至最新情形本單位有權停止相關服務。

「欸~妳根本就是飛機場吧？」
「妳再胖下去就沒有人要了喔！」
看著自己的身體，
永遠都會找到不滿意的地方，
這樣的**身體**能有**吸引力**嗎？
關於自己的**情慾**，
我有好多好奇與疑惑，
想找人討論，
可是又**難以啟齒**，**好害羞**！
成長團體提供了一個安全的空間，
讓我們一同自在地彈性談性，
譜寫出屬於自己的身體樂章，
在生活中自信地展現並彈奏吧 ♪♪



彈性談性— 女孩的身體樂章 女性成長團體

- 活動對象：本校學生10名(需經面談篩選)
- 活動日期：每週四 18:00~20:00
- 活動時間：107/10/11-107/12/6
(共八週，期中考週暫停一次)
- 活動地點：學生輔導中心(S棟四樓)
- 帶領老師：實習心理師 陳智惠、洪貫瑄
- 報名方式：①107/10/4(四)前至學輔中心交報名表
②來電詢問(06-2664911轉1216陳智惠)
③掃描QR-code填寫google表單

♪♪活動提供免費的晚餐♪♪

♪♪全程參與者可登錄青春護照點數♪♪



彈性談性— 女孩的身體樂章

女性成長團體

■ 活動對象：本校學生10名(需經面談篩選)

■ 活動日期：每週四 18:00~20:00

■ 活動時間：107/10/11-107/12/6
(共八週，期中考週暫停一次)

■ 活動地點：學生輔導中心(S棟四樓)

■ 帶領老師：實習心理師 陳智惠、洪貫瑄

■ 報名方式：① 107/10/4(四)至學輔中心繳交報名表

② 將報名資料以電子信件主旨為「女性成長團體」寄至

chchen420@mail.cnu.edu.tw

③ 掃描QR-code填寫google表單

總是對於自己的身體不夠滿意嗎？

關於自己的情慾，

總是覺得好奇卻難以啟齒嗎？

讓我們給自己一段時間與空間，

自在地彈性談性，

譜寫出屬於自己的樂章吧 ♪♪

♪♪活動提供免費的晚膳♪♪

♪♪全程參與者可登錄「生活學習紀錄與青春護照點數」♪♪

如有任何問題請洽詢學生輔導中心(S棟四樓)，
或撥(06)-2664911轉1216陳智惠實習心理師

-----請於107/10/4(四)下班前，填妥報名表交回學生輔導中心-----



「彈性談性—女孩的身體樂章」女性成長團體 報名表

姓名：	系級：	學號：	餐點： <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
手機：	常用的Email：		
以前參加團體的經驗？ <input type="checkbox"/> 有		團體名稱：	<input type="checkbox"/> 沒有
為了提供更完善的團體品質，整個團體過程將進行錄影，資料僅供督導之用絕不外流移作他用。請問是否接受團體全程錄影？ <input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意			
參加動機			
期望從團體中獲得什麼？			

~感謝妳的報名，老師將會與妳聯繫面談時間☺

本活動取得您的個人資料類別項目如報名表所列，處理及利用範圍為本活動之相關各項服務；本單位將遵守個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可以個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽學輔中心。如您所提供之資料有任何不實或未更正至最新情形本單位有權停止相關服務。

當長頸鹿終於親吻星星， 在一片森林中找到你

愛情探索與成長團體

怎麼讓長頸鹿親吻星星？

Step1 長頸鹿要伸長脖子到星星所在的高度

Step2 找到那顆屬於你的星星

哪個步驟比較困難呢？

在愛情裡，我們就像迷失的長頸鹿，

有時環顧有時低頭，尋找幸福的可能性，

卻忘了只要抬頭，發揮自身的特質，

釐清愛情的需求與價值觀，就能慢慢發現

最適合自己的一顆星。

你也還在森林中，尋找一棵能停靠愛情的樹木嗎？

讓我們一起了解愛情中的自我面貌

一起探索，往幸福邁進吧！



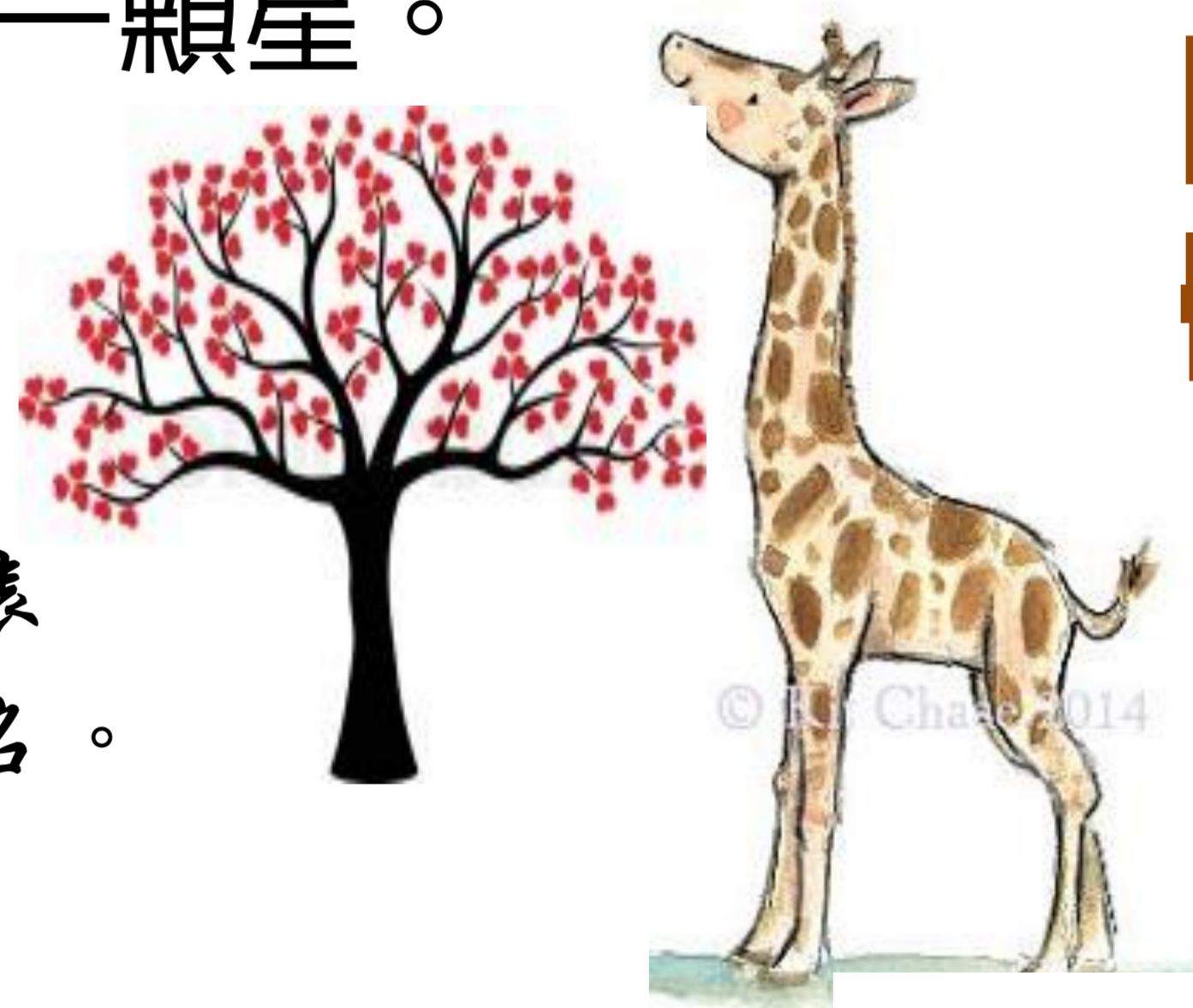
嘉南藥理大學 107-1學輔中心團體活動

- 活動對象：本校學生10名(需經面談篩選)
- 活動日期：每週二 18:00~20:00
- 活動時間：107/10/16-107/12/11
(共八週，期中考週暫停一次)
- 活動地點：學生輔導中心(S棟四樓)
- 帶領老師：實習心理師洪貫瑄、許雅慧
- 報名方式：掃描QR code方式填寫資料完成報名，有疑問來電詢問(06-2664911轉1243洪貫瑄)
- 活動提供免費的便當
- 全程8次連續參與者可登錄青春護照點數

當長頸鹿終於親吻星星， 在一片森林中找到你

愛情探索與成長團體

在愛情裡，我們就像迷失的長頸鹿，有時環顧有時低頭，尋找幸福的可能性，卻忘了只要抬頭，發揮自身特質，釐清愛情的需求與價值觀，就能慢慢發現最適合自己的一顆星。



- 活動對象：本校學生10名(需經面談篩選)
- 活動日期：每週二 18:00~20:00
- 活動時間：107/10/16-107/12/11
(共八週，期中考週暫停一次)

■ 活動地點：學生輔導中心(S棟四樓)

■ 帶領老師：實習心理師 洪貫瑄、許雅慧

■ 報名方式：於107/10/02(二)至學輔中心繳交報名表或掃描QR code方式進入報名網站處填寫資料完成報名。

活動提供免費的便當!全程連續8次參與者可登錄

「生活學習紀錄與青春護照點數」

如有任何問題請洽詢學生輔導中心(S棟四樓)，
或撥(06)-2664911轉1243洪貫瑄實習心理師

-----請於107/10/02(二)下班前，填妥報名表交回學生輔導中心-----

「當長頸鹿終於親吻星星，在一片森林中找到你」

--愛情探索與成長團體 報名表

姓名：	系級：	學號：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
手機：	常用的Email：	餐點： <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	
以前是團體成員的經驗？ <input type="checkbox"/> 有 團體名稱：			<input type="checkbox"/> 沒有
為了提供更完善的團體品質，整個團體過程將進行錄影，資料僅供督導之用絕不外流移作他用。請問是否接受團體全程錄影？ <input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意			
參加動機			
期望從團體中獲得什麼？			

~感謝你/妳的報名，
老師將會與你/妳聯繫面談時間

本活動取得您的個人資料類別項目如報名表所列，處理及利用範圍為本活動之相關各項服務；本單位將遵守個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可以個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽學輔中心。如您所提供之資料有任何不實或未更正至最新情形本單位有權停止相關服務。