

學務處 學生輔導中心 1131 心理衛生推廣活動

【所有活動，開學日前一週9/2起，北護onlineRS開始線上報名】

日 期	活動名稱	內 容
迎新九月：新生、迎新～Fresh		
9/2(一)10:30-12:00	【新生家長自殺防治守門人講座】 傾聽，心聲音 主講人：劉懿慧 諮商心理師 地點：親仁樓 B118	近年來，大學生自殺事件頻傳，協助新生家長了解自殺防治的重要性及自殺防治守門人的概念，學習發現孩子異常狀態，給予適當的關懷。
9/3(二)9:00-11:40	【二技新生班級凝聚力團體活動】 地點：各班教室	透過新生班級凝聚力團體活動，協助新生互相認識，減少陌生焦慮，學習團隊合作，同心協力迎接新挑戰。
9/3(二)13:30-15:50	【四技新生班級凝聚力團體活動】 地點：各班教室	透過新生班級凝聚力團體活動，協助新生互相認識，減少陌生焦慮，學習團隊合作，同心協力迎接新挑戰。
9/3(二)14:50-15:50	【新生專題講座】 浪漫追求還是跟蹤騷擾？跟蹤騷擾防治講座 主講人：張滄羽 老師 （現代婦女基金會 教育宣導組） 地點：明倫館	什麼樣的舉動是跟蹤騷擾行為？如果我們遇到跟蹤騷擾行為我們該怎麼做？有哪些救濟途徑可以幫助我們？透過講座讓同學更加認識什麼是跟蹤騷擾，學習在感情關係及人際互動中保護自己與他人的權益。
9/3(二)～9/20(五)	學生輔導中心志工招募	你想有個不一樣的大學生活嗎？歡迎加入學輔中心橘子兵團的行列唷！
9/3(二)～9/20(五)	【迎新闖關活動】 校園闖一闖	從有趣的活動中熟悉校園環境，歡迎新生踴躍參與，還有超讚好禮等你唷！
9/3(二)～9/20(五)	【學輔 Instagram 限定闖關活動】 人氣召集 IG 追起來	身為北護學生的你追蹤學輔中心橘子兵團的 IG 了嗎？沒有就手動搜尋 ntunhs.orange 追蹤起來，有就找北護朋友一起追蹤！達成貼文中的指定條件

		即可獲得抽獎機會，和我們攜手突破層層關卡吧！
9/9(一)~10/25(五)	大一新生「心理健康關懷量表」普測	學生輔導中心安排施測「心理健康關懷量表」，協助同學們瞭解目前個人的身心狀況唷！
9/11(三)18:30-20:00	【輔導股長訓練暨自殺防治守門人講座】 幸福捕手—自殺防治守門人 主講人：方婷 老師、陳傑威實習心理師 地點：教學大樓 G302 教室	你是新上任的輔導股長，滿懷熱血卻又有些茫然？或者你已經是資深輔導股長，想回學輔敘敘舊。讓我們一同探索學輔的豐富寶藏，一探究竟輔導股長所扮演的角色，建立敏銳觀察力、增強溫暖協助力，滿載能量開啟新學期！
9/24(二)18:00-20:30	【電影之夜】 旺卡 帶領人：陳傑威 實習心理師 地點：教學大樓 G102 教室	為了追逐夢想，青年威利旺卡隻身一人來到了歐洲的一座無名城市。然而，滿懷希望和熱忱的他，卻在一開始便碰上了重重難關…。這名身懷天賦，稱得上是魔術師、發明家、巧克力工匠種種身分的青年，會如何直面挑戰、實現自己的「巧克力」夢？
9/25(三)12:10-13:30	【超人氣專題講座】 大學生活該怎麼過-你不可不知道的時間管理心法 主講人：簡均伶(波莉) 執行長(微光整合行銷有限公司) 地點：親仁樓 B118	上大學之後，課程安排上變得相對自由與彈性，該怎麼安排時間，才能過得充實？如何在課程安排、學習規劃、朋友邀約、社團經營或課外活動間，找到平衡點？不可不知的時間管理心法，邀請微光整合行銷公司簡均伶執行長，同時也是職涯諮詢師，一起來和我們分享！
9/27(五)12:10-13:30	【手作工作坊】 帕恰狗甜甜圈扭扭棒 DIY 帶領人：方婷 老師、橘子兵團 地點：學思樓 F414、F415 教室	在琳瑯滿目的紀念品店中，你是否常常難以選擇心儀的吊飾，最終只好全數帶回或空手而歸？學輔中心為你解憂，這次只需花些時間和創意，無需額外開銷，你就可以親手製作

		一個可愛的甜甜圈吊飾，將它帶回家！
生命十月：生命、守護～Life		
10/4～11/1 每週五 12:00-13:30 連續五週	【微學分課程】 遊戲自我-藉心智圖梳理自己 講師：溫文傑 諮商心理師 地點：教學大樓 G310 （請於 08/01-09/17 至北護大揪課平台進行選課）	睡覺、放空、滑手機已成為大學生最常見的休閒娛樂，期待透過平面探索遊戲，學習接觸不同的休閒活動，培養自我認識與團隊合作的能力，發現與拓展自己的新視野。
10/7(一)12:10-13:30	【手作工作坊】 手工 DIY 熱氣球小夜燈 帶領人：方婷 老師、橘子兵團 地點：教學大樓 G306、G407 教室	熬夜寫作業時是否感到孤單？半夜上廁所卻沒有燈光引路？若有一個夜燈相伴，將為你提供滿滿的安全感。白天，它還能懸掛在一旁，宛如置身湛藍天空中的熱氣球，帶你一起拋開一切煩惱。
10/9(三)12:10-13:30	【超人氣專題講座】 夢想飛翔～林芳語八分之一的世界 主講人：林芳語 老師 地點：親仁樓 B118	一場網路霸凌讓她曾天天以淚洗面，導致視神經僅剩 8%，近乎失明，在經歷一段封閉自我的低潮後，勇敢追夢開創多才多藝的斜槓人生，讓她的生命旅途有了不同的體驗，現在的她是網紅、是歌手、是講師、更是一位藝術家。林芳語，期盼能夠傳遞更多的能量以及與更多人分享這趟不可思議的生命旅程。
10/15(二)～10/18(五) 12:10-13:20	【生命教育闖關活動】 生命教育身障體驗 帶領人：方婷 老師、橘子兵團	突破框架，掙脫縛繭，挑戰極限可能！學輔中心為你準備一系列的活動，讓你體會身障朋友的不便，學習包容、同理與接納，讓校園處處有愛無礙。
10/15(二)18:00-20:30	【電影之夜】 我的王子老爸 帶領人：陳傑威 實習心理師 地點：教學大樓 G102 教室	每晚，吉比都會來到女兒索菲亞身邊分享細心創作的故事。在故事裡，吉比總會化身為英勇的王子，去解救陷入危機的公主索菲亞。吉比原以為這樣

		的日子會一直持續下去，但漸漸長大的索菲亞卻不再著迷於這段親子共度的時光。為了再次成為女兒心中的重要角色，促使這名父親開始去嘗試瞭解女兒的內心世界…。
10/17(四)9:00-12:00	【教職員/研究生工作坊一】 OH 卡與和諧粉彩-教職員&研究生紓壓工作坊 帶領人：周詠詩 老師 地點：教學大樓 G310 教室	用 OH 卡看見自我，用粉彩療癒自我，邀您在覺察中觀照自身，來場與心靈的對話。
10/17(四)13:30-16:30	【教職員/研究生工作坊二】 OH 卡與和諧粉彩-教職員&研究生紓壓工作坊 帶領人：周詠詩 老師 地點：教學大樓 G310 教室	用 OH 卡看見自我，用粉彩療癒自我，邀您在覺察中觀照自身，來場與心靈的對話。
10/21(一)18:00-20:30	【暖心手作工作坊】 用愛暖心—彩沙精油蠟燭工作坊 主講人：王琪 諮商心理師 地點：教學大樓 G407 教室	不管是一個人還是兩個人，愛有它繽紛的色彩，讓心感受到溫暖與陪伴，調製如沙一般的蠟燭，用玻璃瓶承裝關於愛的感受，精油讓燃燒時如同沈浸在愛的氛圍，溫暖你心！
10/22(二)12:10-13:30	【午餐談心講座】 身心平衡大作戰：壓力調適知多少？ 帶領人：陳傑威 實習心理師 地點：教學大樓 G310 教室	「在生活中經常感到壓力如山大？」、「明明試過了許多方法，但仍感覺心中的大石頭沒有任何變小的跡象？」、「雖然沒有特別做些什麼事，卻總覺得身體好累？」。這次，讓我們一起從「壓力評估&因應」的觀點出發，再次檢視、找尋適合自己的壓力調適方法。
10/23(三)、10/24(四) 12:10-12:30	【歐趴糖及祝福卡】	期中考將至，你是否倍感壓力且心煩呢？學輔中心特地準備了歐趴糖，祝福大家考試順利 All Pass!!!
守護十一月：學習、幸福～Happy		
11/13～12/18	【成長團體】	「我對自己了解多少呢？」、

每週三 18:00-20:00 連續 6 週	檢視我的屬性欄—自我探索團體 帶領人：陳傑威 實習心理師 地點：學生輔導中心團輔室	「在不同的場合裡，我重視的會是什麼呢？」。不妨留下一些時間，一起來場看見自己的旅程吧！藉著活動探索、與其他夥伴們的交流分享過程，來發現不同面向的自己。
11/14~12/12 每週四 12:00-13:30 連續五週	【微學分課程】 談戀愛兩三事 講師：余佳容 諮商心理師 地點：教學大樓 G310 (請於 08/01-09/17 至北護大揪課平台進行選課)	愛情的世界裡總是充滿疑問，愛不愛？怎麼愛？在愛情之中，有多少是非對錯？經營一段感情的過程，你會經歷多少選擇？那些讓你質疑迷惘的愛情風貌，快來參加微學分課程找答案。
11/16(六)08:00-18:00	【學輔志工訓練】 校外服務 帶領人：方婷 老師	走出校園，用心看世界。
11/18(一)12:10-13:30	【午餐談心講座】 我和我的情緒麻吉-情緒的意義和生氣 主講人：紀芷勛 老師 地點：親仁樓 B316 教室	讓情緒成為認識自己的鑰匙及自己的力量！生氣也沒關係，一起來找好好出口氣的自我照顧方法。
11/19(二)12:10-13:30	【手作工作坊】 平安喜樂手工編織掛件 DIY 帶領人：方婷 老師、橘子兵團 地點：親仁樓 B315、B316 教室	手作毛線編織掛件，可以作為車掛，伴你前行，也可以做為掛飾，裝點家居，簡單製作，零基礎也能輕鬆學會唷！
11/19(二)18:00-20:30	【電影之夜】 與達利有約 帶領人：陳傑威 實習心理師 地點：教學大樓 G102 教室	廚師兄弟費南多、艾柏托因為被捲入縱火案件，不得已逃到卡達克斯躲避風頭，而這座小鎮也正巧是超現實主義畫家達利晚年定居的所在。兩人後來輾轉到了一間名為「超現實」的餐廳工作，在那裡，熱愛達利作品的餐廳老闆朱爾有一個夢想，那就是邀請達利大師親自到「超現實」餐廳用餐…。

11/20(三)12:10-13:30	【超人氣專題講座】 鍵盤救援～網路上的自殺防治守門人 主講人：黃彥霖 臨床心理師 地點：親仁樓 B118	「對不起，但我想要放棄了..」、「或許這就是你們想要看到的結果」，你是否也曾在社群上看過令你擔心的發言，但卻不知道怎麼判斷，或是怎麼應對才好？或是你也曾經看過朋友發出黑動態、寫著心碎言語的摯友限動，卻不知道該怎麼幫助他？在虛實整合的生活中，自殺防治守門人講座，教你學習自救、他救。
11/25(一)12:10-13:30	【午餐談心講座】 我和我的情緒麻吉-悲傷也會帶來好處？ 主講人：紀芷勛 老師 地點：親仁樓 B316 教室	不論是隱隱作痛還是痛徹心扉，居然也有意義？來認識生命必然逃不了卻可能讓人蛻變的悲傷情緒。
11/25(一)～12/6(五)	【闖關活動】 校園防詐大會考	詐人之心不可有，防騙之心不可無，校園防詐大會考，挑戰你的防詐免疫力。
11/26(二)12:10-13:30	【超人氣專題講座】 不能阻止過去的發生，但可以決定未來的樣子 主講人：莊承恩(小 N) 老師 地點：親仁樓 B118	13 歲那年的一場車禍，改變了承恩的一生。生性就愛打扮的她，在醫院躺了兩個月後醒來，看見顏面傷殘的臉孔，雙腿及左手截肢，四肢只剩下右手的自己，該如何面對接下來的人生？
祝福十二月：感恩、希望～Hope		
12/2(一)12:10-13:30	【午餐談心講座】 我和我的情緒麻吉-快樂與羨慕 主講人：紀芷勛 老師 地點：親仁樓 B316 教室	樂在其中，是容易的嗎？羨慕別人怎麼辦？快樂能促進人發揮能力、有創造力，而有時候快樂也需要練習，而羨慕可以指引我看到內心的想要。
12/3(二)12:10-13:30	【超人氣專題講座】 親愛的這是愛嗎？談數位性暴力 主講人：宋佳璇 諮商心理師 地點：親仁樓 B118	遇過他/她總要你傳私密性影像嗎？為什麼對方都說不傳照片，就是不夠愛？你不用獨自面對，我們一起談談在網路上

		和他/她，遇到數位性暴力該怎麼辦。
12/4(三)12:10-13:30	【手作工作坊】 聖誕乾燥花卡片 DIY 帶領人：方婷 老師、橘子兵團 地點：教學大樓 G407、G408 教室	手寫的卡片充滿溫度，再搭配獨一無二的乾燥花，在寒冷的十二月送出這份心意，不僅溫暖他人，也能讓你在製作過程中放鬆心靈。
12/9(一)18:00-20:30	【暖心手作工作坊】 植物教會我的事—幸福花園手作應援紓壓工作坊 帶領人：高翊齡 諮商心理師 地點：教學大樓 G407 教室	外面世界即使風雨飄零 我用我創造的心靈花園守護幸福…挑選喜歡的植物們，編織出我的造型花園，再選擇一個象徵內在渴望的動物圖騰，打造出我的幸福花園 許自己一個來年的新願望。祝一切安好！
12/10(二)18:00-20:30	【電影之夜】 超難搞先生 帶領人：陳傑威 實習心理師 地點：教學大樓 G102 教室	喪偶的獨居男子奧托是社區其他住戶眼中難以相處的麻煩人物，對他來說，糾正身邊不守規定的街坊鄰居是自己生活中相當重要的一部分。某天，瑪莉莎一家搬進了社區，闖進奧托生活的這一家人，將為他枯燥的生活帶來不同轉變…。

【備註】

※學輔中心各項活動報名方式：

- 欲參加專題演講、電影賞析、工作坊，請直接至學生輔導中心/線上報名系統或由 myntunhs 北護人入口網→北護 OnlineRS 完成線上報名，各場次名額有限，額滿為止。
- 參加微學分課程，請至微學分選課平台進行選課。選課須知與注意事項，依通識中心規定辦理。
- 本學期參加學輔中心活動者，由中心統一上傳登錄 e-portfolio 學習護照裡，你可在 e-portfolio 數位學習歷程→個人資訊→個人經歷，看到你的活動記錄！
- 因應刷卡系統上線及卡片個資保密原則，全班參加活動者(如班會課)，亦請同學個別事先上網報名，以利現場刷卡作業。
- 本學期參加手作活動，不需繳交保證金，但為避免資源浪費，請務必遵守以下須知：
 - (1)參與學輔團體、工作坊、手作課程，活動全部免費且不需繳交保證金，為避免資源浪費，請報名同學務必排除萬難，努力參加活動。
 - (2)若確定有事不能參加，一定要儘快至線上報名系統取消報名，把正取名額轉讓給其他同學，或通知學輔中心協助取消報名。

(3)若當天因緊急事件無法出席，一定要於活動前打電話向學輔中心告知（電話:28227101-2433），保障您的報名權益。

(4)最重要的是：若當天活動無故無故無故未到者，一年內..一年內..一年內（很重要，所以說三次）都無法再報名學輔中心主辦之團體、工作坊和手作課程（系統會自動取消您的報名資格）

以上說明確認你都可以做到，歡迎您的參加~學生輔導中心期待與您一同成長！！

6.若有任何相關之問題或意見，歡迎與學生輔導中心聯繫。

聯繫人：學生輔導中心 方婷老師、劉芝茜老師、許嘉耘老師、黃鈺倫老師、陳傑威老師

E-mail：fangting@ntunhs.edu.tw

校內分機：2431、2432、2433、2434、2439