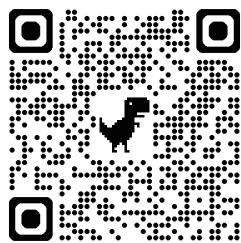


114-2 學務處諮商輔導中心 導師心理衛生宣導



諮商輔導中心網頁
生命教育專區



諮商輔導中心
臉書粉絲專頁

美和科技大學

諮商輔導中心介紹

- 服務時間：週一到週五 8:00-17:00, 週四加碼至 21:30
- 網址：學校頁面 > 行政單位 > 學務處 > 諮商輔導中心暨資源教室
- 電話：08-7799821轉 8229、8726、8019、8020、8244、8727

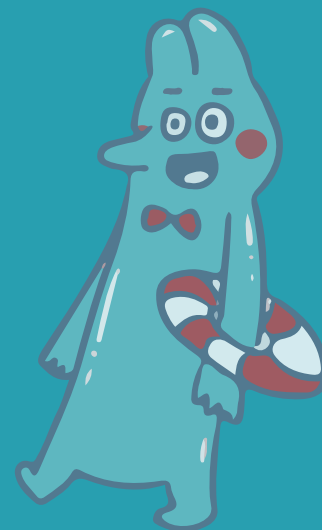
1/ 諮商中心位置

走進北校區，直走到底
看到「健康促進大樓」

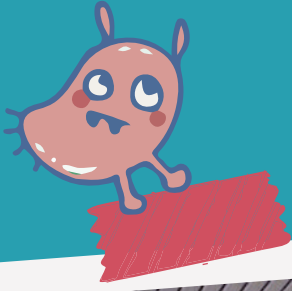


哈仔是諮商中心
的吉祥物喎！

搭電梯到五樓
看見「迎賓哈仔」



往左轉後方走
沿著地上彩虹標示
經過哈仔牆



諮商輔導中心
歡迎你！

抵達！



2 / 諮商輔導中心人員介紹

含各科系主責心理師與實習諮商心理師

黃志和 心理師 (分機8229)

社工系(進修部)、餐旅科系(含外籍生)、
護理系(進修部、研究所)、
跨專業長期照護碩士學位學程

辛昱融 心理師 (分機8020)

社工系(日間部和原專班)、美容美寵科系
、企管系(含研究所)、學士後護理學系

陳虹瑋 心理師 (分機8726)

護理系日間部(四技與二技等)、
觀光科系(含外籍生)、運管系(含研究所)

蕭勝恩 心理師 (分機8727)

食品科系(含外籍生)、
社工系研究所、資科系

呂秀娟 社工師 (分機8019)

五專護理科、口衛科

實習諮商心理師 (分機8244)

林伯翰、胡舒茜

3 / 導師業務相關主責人員介紹

黃志和 心理師

班會紀錄簿相關系統問題請洽 圖資處(分機8169)

班會紀錄簿填寫事宜、優良導師、美和芬芳露

陳虹璋 心理師

期初導師會議暨導師輔導輔導知能研習、(期中)導師與教職員輔導知能工作坊。

陳虹璋、蕭勝恩 心理師

主責本年度暑期校外教職員增能校外研習。

學務長室 黃玉潔 社工師/專員(分機8242)

性平申訴、學生申訴、霸凌申訴窗口&承辦人

4 / 導師轉介注意事項及流程

任課老師亦可協助轉介

轉介時機

- ▶ 已知學生有精神疾患，且經由(導)老師您輔導和確認後，學生提出需求。
- ▶ 發現或確認學生有自殺意念(有輕微意念即可轉介)、自我傷害(如割手腕)等的情事(想做但未做亦可轉介)，經過(導)老師初步輔導和談話之後，取得學生同意後轉介。
- ▶ 情緒不穩定、人際困擾或有家庭衝突或壓力，讓學生沒有辦法穩定就學，可經由(導)老師初步了解狀況後，取得學生同意後轉介。

若老師已確定要轉介至諮商輔導中心接受心理諮商或心理測驗等的服務，請先跟學生說明，並告知學生之後會有中心的心理師主動聯繫。

轉介時請務必簡要填寫學生狀況，轉介流程如下：



01.

進入單一入口網 → 教師線上輔導系統 (原校務行政系統)



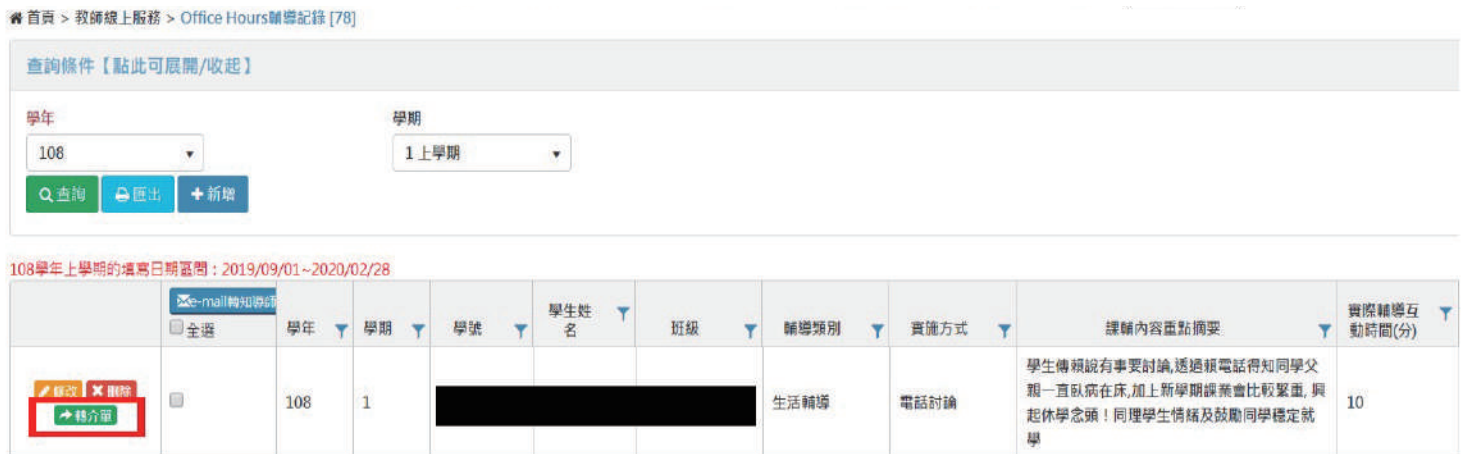
02.

教師線上服務 → Office Hours輔導紀錄



03.

欲轉介的學生，請務必先填寫輔導紀錄，完成後點選左邊欄位裡的 轉介單 鍵



04.

進入轉介頁面後，填寫轉介單，
並按下方「轉介至輔導諮商中心」鍵，完成轉介動作。
諮商中心接收到轉介單後會再與導師聯繫，
或導師可致電到中心確認。

首頁 > 教師線上服務 > Office Hours輔導記錄 [78]

美和科技大學教師Office Hour輔導 轉介單

說明：

1.*表示必填項目

2.個案電話及轉介人電話是系統自動帶入，若電話與系統系統上顯示的不一致，可自行修改。

個案姓名		學號		性別	
出生日期		學制/系所		班級	
*個案電話		轉介人		*轉介人電話	
個案E_mail	edu.tw				
轉介人E_mail	u.tw				
轉介原因	自我探索				
與個案關係					
*轉介個案之行為表現					
*個案問題概述					
個案問題已處理狀況					
*期望中心提供的協助					

請務必簡要
填寫學生狀況

轉介至諮商輔導中心

關閉畫面

個別心理諮商說明



- ▶ 主要會希望學生是在被告知且比較在自願的狀況下進行，或進到諮商輔導的系統中。當然，若個案有危機或危急狀況，則不在上述內容範圍內。
- ▶ 諮商會經歷個人內在的歷程中探索，可能會讓學生經歷和敘說過去負面甚至創傷經驗，所以不一定只會包含正向的部分。

5 / 班會記錄簿撰寫說明 #日間部才需填寫

01. 請導師設定各班幹部，並於開學後盡快召開第一次班會，填寫於校務行政系統中。

02. 班會記錄簿之填寫，每個表格內請填寫完整，如無意見反映，不需填寫。反映的意見，請明確該事項的人、事、時、地、物，以便有關單位確切處理。處理情形各單位回覆意見後，回傳給導師，請導師轉達給班上同學知悉。

03. 各項設備損壞需報修，可至總務處網頁填寫修繕單以減少處理時效

總務處修繕填寫網址 >



04. 學生各項意見反應若有措詞不當、不雅、偏見或顯有誤解者，請導師加以導正或協助解決。

05. 每學期班會次數最少8次(畢業班下學期6次)，開完班會，紀錄需由導師核閱。該學期進行校外實習之班級，則不需要開班會。

6 / 班級輔導

導師可以提前兩個禮拜至一個月向諮商中心提出申請，可安排於班會時間或與主責輔導人員聯繫討論。緊急狀況可另外專案處理。



從學校三級輔導的架構來看，班級輔導主要可分為「發展性」、「介入性」兩類。「發展性」班級輔導為在班級還沒有發生緊急狀況、危機事件(包含目睹危機或間接受到影響等)或於班級尚未產生衝突的時候，輔導人員入班進行心理衛生相關主題的活動與宣導講座，其範疇可能包含生涯發展與定向、人際關係(含協助班上特殊生適應、讓學生了解精神疾患或身心障礙之議題)、紓壓與壓力因應等。

「介入性」班級輔導為班級**曾經、已經或正在經歷**緊急狀況、危機狀況或班級內部產生衝突的時候，輔導人員進入班級內實施篩選性和介入性輔導策略。「**篩選性**」策略可能包含使用紙本文件、表單或心理測驗等，讓輔導人員能夠評估**學生跟危機的關係、被影響的程度或讓學生自我評估**，亦可由輔導人員和導師觀察學生於活動中、活動後是否出現不適應的行為狀態。

「介入性」策略可能藉由活動讓班上學生可以進行對話與互動，並嘗試引導學生進行討論。但如果班級中已經產生**人際排擠或霸凌**狀況，**建議導師先轉介受影響（霸凌和排擠）的學生到諮商輔導中心（經過學生的同意後）接受個別心理諮商服務**，請先不要直接申請班級輔導，因為需要考量先處理受影響學生的狀態，亦可能先入班導致班上發生更嚴重的排擠和霸凌事件，認為諮商中心輔導人員只是代表學校來懲罰他們。

7 / 心理測驗

1. 本中心目前包含測驗的種類有：自我探索與人格、身心與生活適應（含憂鬱、焦慮測驗）、生涯、學習策略與適應、興趣性向與智力等類型測驗。
2. 主要由中心心理師或實習諮商心理師主責進行測驗施作與結果解釋。
3. 本學期實習心理師辦理之團體心理測驗：

場次	名稱	帶領人	日期與時間	地點
1	生涯發展 阻隔因素量表	胡舒茜	115年03月25日(三) 11:50 - 12:50	基礎醫學大樓 B512教室
2	大學生 學習困擾量表	林伯翰	115年04月02日(四) 11:50 - 12:50	基礎醫學大樓 B512教室
3	賴氏人格量表	胡舒茜	115年04月09日(四) 11:50 - 12:50	基礎醫學大樓 B512教室
4	大學生 心理適應量表	林伯翰	115年04月16日(四) 11:50 - 12:50	基礎醫學大樓 B512教室
5	屋樹人投射測驗	胡舒茜	線上填寫 表單預約	本中心 晤談室

一個人走得快， 一群人走得遠

—— 談團體諮商如何進行以及為何會有效

小花一直以為，自己的焦慮只能靠自己默默承受。
下課後，她常常把自己關在房間裡，
腦海裡不斷重播著那些失敗的畫面。
雖然身邊有朋友，但她總覺得「他們不會懂我」。
有次在心理師的建議下，她半信半疑地加入了一個團體。
第一次團體時，她只是聽著別人分享。
但很快地，她發現其他人說出的感受，
竟然和自己那麼相似。那一刻，她第一次感覺到

「原來，別人跟我有那麼類似的感受」。



小花的故事其實每天都在發生，又可能就是你我的故事。我們可能認為自己的不幸是獨特的、應該自己承受的。事實上我們不能否認任何的擔憂，因為不舒服的感受總是如此真實且強烈。所以當我們聽到要進入「團體」時，也許會出現和小花類似的感受，困惑一群人聚在一起真的會比較好嗎？我能在團體中得到什麼改變嗎？事實上，團體之所以能帶來改變，不是偶然，而是因為它有一套獨特的進行方式與成長機制。

團體諮商如何進行？

一般而言，團體是由6-8名成員與至少一名受過訓練的專業領導者所組成。團體諮商旨在**提供成員一個安全、具有支持性的空間**，讓成員們能自由表達、分享和討論彼此的經驗，以達到互相支持療癒並促進成長之功能。通常團體會有一個**特定的主題**，例如：人際關係、情緒支持、生活適應等，領導者與成員將進入團體，隨著時間推進，團體會經歷從彼此陌生到逐漸熟悉、甚至能夠真誠支持的過程，最後讓成員得以整合經驗與收穫，對團體主題有更深的覺察與認識。這樣循序漸進的安排，讓每一位成員都有機會在安全、真實的團體互動中慢慢成長，並將團體內的經驗應用至日常生活中。

為何團體會有效？

團體之所以能發揮力量，關鍵在於它結合了**支持、理解與學習**等各種效果。當人們走進團體，往往會驚訝地發現自己不孤單，別人的故事裡可能映照出自己的影子！這種**被理解**的感受能大大減輕**孤立與無助**，並達到療癒的效果。同時，在團體裡，人不只是接受幫助的角色，當你安慰、鼓勵或給予建議的那一刻，你會重新發現自己的力量。隨著成員情感的建立，團體會逐漸成為一個安全的練習場，讓我們能展現不同的表達方式或人際互動，並在其他成員的回饋中不斷嘗試，蛻變為更好的自己。



我的困擾可能
也是他人的困擾



成為支持他人的力量



互動與經驗的累積
帶來的自我成長

改變需要時間醞釀

在團體中，真正的改變**往往不會立即出現**，也就是說從「進入團體」到「感覺有所收穫」是需要時間的。許多人在初期可能會覺得陌生、不自在，甚至懷疑這樣的分享是否真的有幫助。若此時選擇退出，將**錯失和其他成員建立信任與支持的機會**、失去透過參與團體而帶來的成長契機。這也是為何團體的成員通常是固定的，心理成長與信任的建立**需要一個穩定的環境**，如果人員經常更換，成員就難以放心地敞開心扉，分享最真實的自己。事實上，團體之所以具有改變和成長的力量，仰賴的不只是領導者的專業技巧或帶領，更重要的是**成員們的投入與彼此的互動**，成員們將共同創造、參與並見證一段比想像中更深刻的轉變與成長。



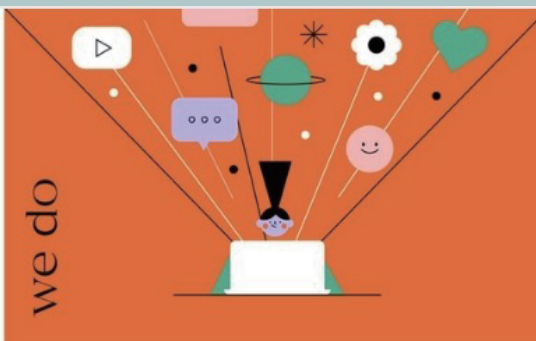
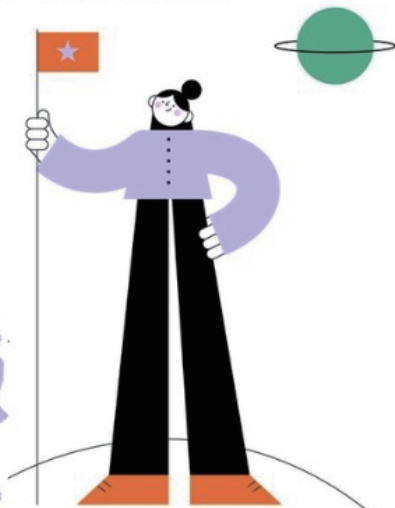
本學期諮商輔導中心
活動報名表單

#自我成長團體 主帶者：胡舒茜 協同帶領者：林伯翰

115年3月31日至5月26日(二)下午4:50~6:50

114-2 美和諮商中心 團體諮商活動

找回我的原廠設定



覺得人生卡卡的、電力總是不夠？
可能你的系統被灌入太多雜訊

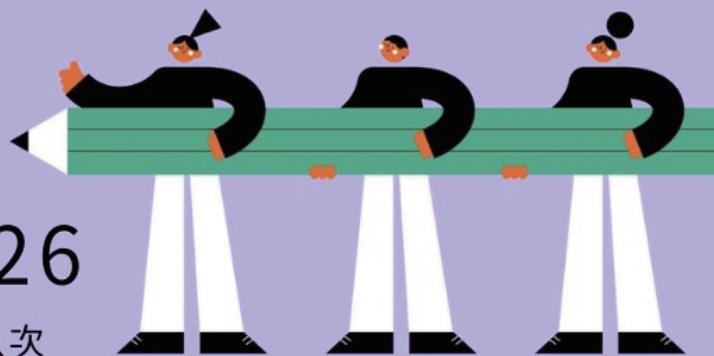
來這裡練習把壓力和你分開
我們一起手撕標籤，卸下生活重擔
重新找回你最真實自在的原廠設定。

設定

2026

03.31 - 05.26

每週二 16:50 -18:50，共八次
(期中考週暫停一次)



本活動可領取時數條

we



掃我報名

discover



we support

帶領者 | 胡舒茜、林伯翰 實習心理師

對象 | 4至10名對「自我」議題有興趣
且欲嘗試自我成長與訓練之學生

地點 | 美和科大北校區 諮商中心團體室

報名 | 電洽 08-7784743 轉 8244
或掃QR Code填寫表單

#愛情探索團體

主帶者：林伯翰 協同帶領者：胡舒茜

115年3月25日 至 5月 26日(三)下午4:50~6:50

在愛情中看見自己 愛情探索團體

你是否在親密關係中感到迷惘？想更了解自己的依附風格、關係需求，並提升溝通與情感表達的能力？本團體將透過互動、體驗與分享，帶領你探索互動模式，學習更自在地表達需求與情感，同時掌握放鬆技巧，幫助你在愛情中更穩定、自信。

3/25~5/20

每週三 16:50~18:50

期中考週暫停一次

日期 / 時間

北校區 F棟

諮商輔導中心 團體室

地點

林伯翰 實習心理師

胡舒茜 實習心理師

帶領者

現在或曾經有

伴侶交往經驗

招募成員



報名連結

主辦單位：美和科技大學

諮商輔導中心