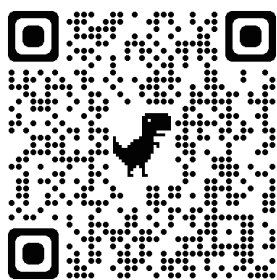
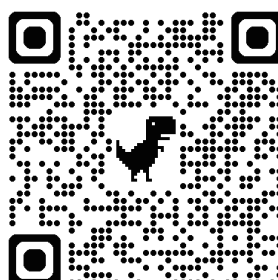


114-2 學務處諮商輔導中心 學生心理衛生宣導

相關
連結



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



諮商輔導中心
本學期活動報名

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」



搭電梯到五樓
看見「迎賓哈仔」



哈仔是諮商中心
的吉祥物唷！





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、資料系

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)

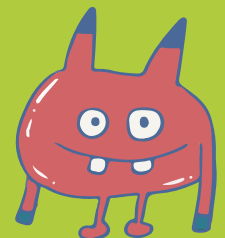
林伯翰、胡舒茜

3 / 個別心理諮商

- ▶ 諮商會經歷個人內在的歷程中探索，可能會讓你經歷和敘說過去不太好的經驗，所以不一定只會談正向的部分。但**如果有發生好的事情，也很歡迎跟你的心理師說喔！**
- ▶ 諮商基本上是保密的，但是自殺、自我傷害或**(準備或即將要)傷害他人以及違反法律等狀況是在保密例外的！**
- ▶ **鼓勵每週固定的談話**，如果真的比較忙碌，可以調整每週談話的時間。即便覺得沒有什麼可以談的話題，也還是建議可以每週穩定談話喔！



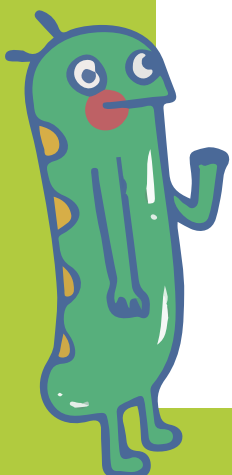
4 / 個別諮商申請流程



01.

登入美和單一入口網，輸入帳號(學號)及密碼(身分證)

英文字母皆是小寫

A screenshot of the Meihong University Single Sign-On Portal. The page has a light blue background with a gear icon. At the top, there is the Meihong University logo and name in Chinese and English. Below that, the title "單一入口網" is displayed. The form contains three input fields: "帳號" (Account) with a placeholder "請輸入帳號" and a visibility toggle; "密碼" (Password) with a placeholder "請輸入密碼" and links for "[忘記密碼?]" and "[注意事項]"; and "驗證碼" (Captcha) with a placeholder "請輸入驗證碼", a "3351" captcha image, and links for "[重取驗證碼]" and "[語音播放]". At the bottom, there is a blue button labeled "登入(瀏覽器不支援IE8以下)" and a link "下載系統操作說明".

下載系統操作說明

02.

登入諮商輔導系統

美和科技大學 單一入口網

資訊系統連結 19

師生線上服務

- S 校務行政系統學生端(M1)
- S 學生學習歷程(EP)
- S 證照管理資訊系統
- S 南區醫護領域影音資料暨分享平台
- S 課程地圖系統(選課輔導)
- S 諮商輔導系統
- S 跨領域學分認證輔導系統
- S 資源教室學生管理系統
- S 成績預警與輔導系統
- S 網路學園

入口網系統公告

美和單一入口網操作手... (永久有效)

更多公告...

各系統重要作業公告

105-1電腦選課通... (2016/5/23-2)

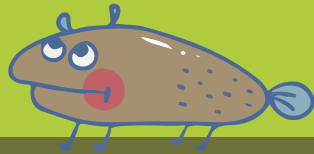
更多公告...

內部訊息

資訊系統連結

師生線上服務

- S 校務行政系統學生端(M1)
- S 學生學習歷程(EP)
- S 證照管理資訊系統
- S 南區醫護領域影音資料暨分享平台
- S 課程地圖系統(選課輔導)
- S 諮商輔導系統
- S 跨領域學分學程系統
- S 資源教室學生管理系統
- S 成績預警與輔導系統
- S 網路學園
- S 多元學習評量與歷程整合平台
- S 教學助理認證學生端(TA)
- 圖 課表、教學大綱查詢



03.

個別諮商申請 → 學生個別諮商申請

美和科技大學 MEIHO UNIVERSITY 諮商輔導系統

系統功能

- 系統主畫面
- 學生情緒量表施測
- 個別諮商服務
- 學生個別諮商申請

現在位置：系統主畫面

登出

個別諮商服務

04.

點選確定並開始填寫申請表單



美和科技大學 MEIHO UNIVERSITY 諮商輔導系統

系統功能

- 系統主畫面
- 學生情緒量表施測
- 個別諮商服務
- 學生個別諮商申請

現在位置：個別諮商服務 > 學生個別諮商申請

登出

學生個別諮商申請

申請

請按"申請"按鈕進行個別諮商申請

網頁訊息

您尚無個別諮商輔導紀錄，請按"申請"按鈕進行個別諮商申請

確定

05.

填寫基本資料，填寫好點選下一頁

個別諮商申請 重慶視窗

◎填表說明
 1 請將此表填寫完整後，交給中心的輔導老師。
 2 請照約定時間準時前來諮商，如臨時有事不克前來，請提前告知並更改時間。連絡電話：(08)7692150；(08)7799821轉分機8218、8229、8219、8742、8590
 填表時間：2017/3/23

姓名	████████	性別	████████	出生	████████
學號	████████	學制	████████		
科系	████████	班級	████████		
本人連絡電話/手機	09123456	緊急聯絡人	王曉明	緊急連絡人電話	098888888



06.

之後簡要描述一下自己的狀況和期待，選擇至少三個以上你方便的時間！

個別諮商申請 重慶視窗

◎填表說明
 1 請將此表填寫完整後，交給中心的輔導老師。
 2 請照約定時間準時前來諮商，如臨時有事不克前來，請提前告知並更改時間。連絡電話：(08)7692150；(08)7799821轉分機8218、8229、8219、8742、8590
 填表時間：2017/3/23

1. 你曾來本校諮商輔導中心接受諮商嗎？
 時間 ，老師為

2. 你曾來諮商輔導中心接受心理輔導測驗嗎？
 請註明測驗種類：

3. 你曾有因心理困擾或生活適應困難而服藥或就醫的經驗嗎？
 時間 ，醫院名 ，醫生名

4. 請選擇你到諮商輔導中心想討論的主題(可複選)：

首要議題	8.心理困擾	▼
次要議題	4.人際關係	▼
次次要議題	1.自我探索	▼



填寫後，中心的個管心理師就會與您聯繫囉～

5 / 心理測驗

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。下為本學期開辦之測驗：



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

6 / 團體心理諮商介紹

114-2會在期中考前開始進行為期八週的團體心理諮商，由本中心督導之碩士層級實習諮商心理師帶領，本學期會有兩個主題，同學們來參加活動！

團體心理諮商，主要會包含暖身活動、主要活動跟結束階段三個主要部分，暖身主要能夠讓你們回到當下的狀況、融入團體之中、與其他產生連結與共識，並依照團體的主題進行由淺至入的探索，每週活動探索也應依序往更深層的主題內容邁進。主要可以幫助你：

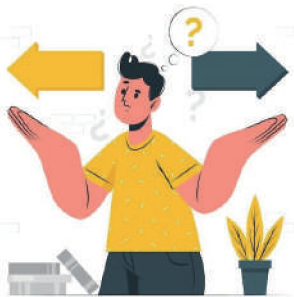
1 探索生活中重要的主題

如本學期的愛情探索團體

2 認識不同科系的學生

3 透過實習心理師的帶領，可以達到：

像是這學期的
自我成長團體



覺察

澄清和了解當前的情況



活動中學習

不只有講課，還有活動體驗
討論分享並促進自我思考



提升能力

包含因應能力與
解決問題的思考能力

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。

爲何團體會有效？

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



成爲支持他人的力量



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。

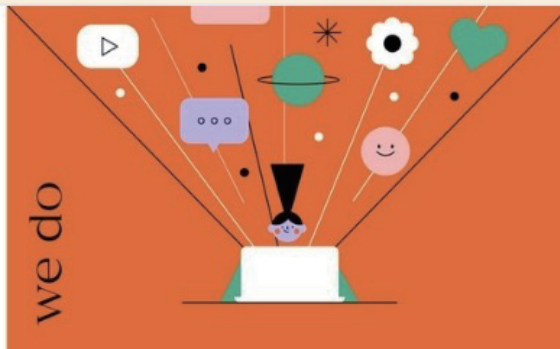
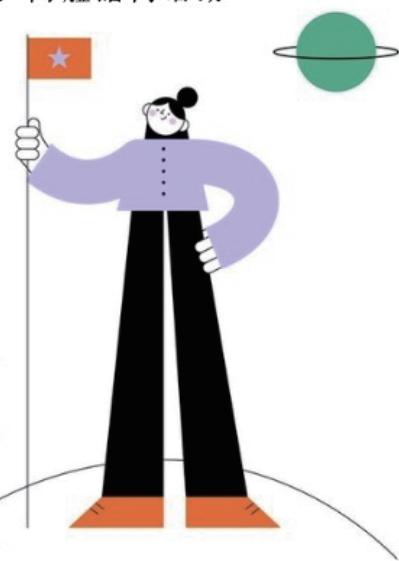


本學期諮商輔導中心
活動報名表單

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

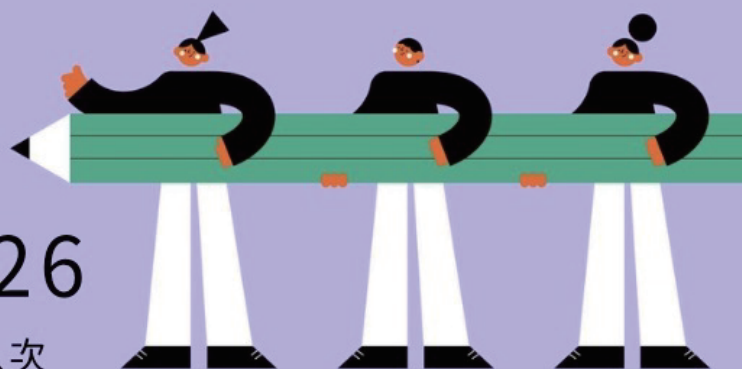
來這裡練習把壓力和你分開
我們一起手撕標籤，卸下生活重擔
重新找回你最真實自在的原廠設定。

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

找回我的原廠設定

自我成長團體 團體介紹

撰文者/胡舒茜 實習諮商心理師

明明沒做什麼驚天動地的大事，但每天下午電力就只剩20%？

你是不是覺得明明已經很努力了，腦子裡卻總是有個聲音在碎碎唸：

「你應該要更成功」、「你看別人都已經……」，人生好像越跑越吃力？

五專與大學階段為形成自我並邁入獨立生活的重要過渡期，正是人生準備大放異彩的階段。成長的過程中，我們就像一台性能優異的新機，原本擁有自己運行的節奏。但快節奏步調的生活步調伴隨父母的期待、學校的競爭、社群媒體上的焦慮，像是一張張撕不掉的「標籤」，被強行貼在我們身上。我們被迫揹起一袋袋名為「必須」與「應該」的行李，把自己塞進了不適合的模組裡。結果就是，我們變得很累，變得很不像自己。此時，你需要的不只是更多強迫自己前進的動力，而是一次徹底的系統清除！

自我成長團體亮點特色

自我成長團體為6-8位成員，在自由、安全的氣氛下，彼此尊重與接納，自由真誠地分享彼此的生活經驗與內在想法，透過成員間的互相交流促進自我覺察與成長，進而達到自我探索與實現。我們將進行八週的團體，你可以將它視為一段「生活改裝實驗室」。在這個實驗室裡，我們不聊大道理，我們只做三件事：

開箱檢查

我們會一起拎起那些壓得你喘不過氣的重量，看清楚裡面哪些是別人的期待，哪些是你真的想留下的。

手撕標籤

那些責備你、說你沒用的話，我們要用學習把它們一張張撕掉。因為你是你，壓力是壓力，你們從來不是一體的。

回復原廠

透過手作黏土、牌卡探索與深度對話，我們要把被標籤遮住的「原廠自我」找回來。

如果你符合以下其中一項敘述，那麼，這個成長團體就是為你準備的：

#電力異常消耗：明明沒做什麼，卻每天都覺得心累到想原地躺平。

#腦內雜訊過多：總是有個聲音在碎唸，覺得自己「不夠好」或「應該要努力」。

#負重過度警示：覺得自己揹著別人的期待，快找不到原本的節奏。

#喜歡動手實驗：比起單純坐著聊天，更喜歡透過手作或牌卡探索來認識自己。

如果你也覺得這包太重了，如果你也想找出那個最自在、最原汁原味的自己。

現在就報名讓我們一起按回「原廠設定」。

#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

戀愛中的自己

你是哪種依附風格？

撰文者/林伯翰 實習諮商心理師

你會時常看著手機，等待伴侶的回應，很期待跟伴侶更靠近嗎？你會很需要自己的空間，當伴侶太靠近時反而會感到不自在嗎？或是你很重視獨立，不喜歡依賴伴侶嗎？在愛情中每個人呈現的樣子可能都有所不同，學者Bartholomew與Horowitz（1991）將對自己的看法（內在自我意象）和對他人的看法（內在他人意象）分為正向及負向，組合成四類依附風格（如表1），分別是安全依附、焦慮依附、逃避依附以及排除依附。吳麗雲（2005）整理了四種依附類型在伴侶互動時的情形如下：

一、安全依附（Secure Attachment）

安全依附對自己和他人持正面的看法。容易接近且能夠信任伴侶，會有較多的自我袒露，能夠依賴伴侶也能夠讓伴侶依賴，若面對痛苦情境時亦能夠尋求伴侶的支持，並且不擔心被伴侶遺棄。

二、焦慮依附（Preoccupied Attachment）

焦慮依附對自己持負面的看法，但對別人持正面的看法。在伴侶關係中會擔心自己被遺棄，並且認為與伴侶越靠近越好，因此會出現討好對方的行為。對自己較沒自信，對伴侶的行為較敏感，容易預測對方在拒絕自己，並擔心伴侶是否真的愛自己。另外，焦慮依附對於情緒較敏銳，能夠對於他人的情況深有同感。

三、逃避依附（Fearful Attachment）

逃避依附對自己和他人持負面的看法。在關係中擔心受到傷害因此容易與伴侶保持距離，若關係中產生爭執，容易逃離現場並且較難在當下與伴侶立即溝通，以保護自己。關係過於親密時會覺得不舒服，並且覺得信任伴侶較困難，但在關係中其實需要親密感（葉寶玲，2009）。

四、排除依附（Dismissing Attachment）

排除依附對自己持正面看法，但對別人持負面的看法。認為自己一人比較自由，重視獨立，不喜歡依賴伴侶，故不擔心被拋棄。對於表達自身想法會感覺不自在，因此會逃避與他人親密。

		內在自我意象	
		正向	負向
內在他人意象	正向	安全依附型態 Secure attachment	焦慮依附型態 Preoccupied attachment
	負向	排除依附型態 Dismissing attach-	逃避依附型態 Fearful attachment

看到這些依附風格的描述，有些人可能會開始擔心是不是會維持一輩子，但其實，依附風格並非一成不變，比較像是一種長期養成的習慣，是我們在過去的關係裡，慢慢學會保護自己的方式。他可能隨時間及相處對象的轉變而有所變化，且既然是習慣，就有機會透過新的經驗，一點一滴調整。

如果你發現自己比較偏向焦慮依附，可以試著把安全感慢慢找回自己身上。焦慮型依附對於伴侶的一舉一動較敏銳。例如對方今天比較沉默，腦中就自動跳出最糟的劇本，覺得是不是感情出了問題。但有時候，事情或許有其他的可能，也許只是對方最近準備考試壓力大、報告很多，所以沒力氣說話而已。當你發現自己開始往壞處想時，可以先停一下，提醒自己：「除了不愛我，還有沒有別的可能？」練習用更多角度看事情，同時把生活重心慢慢放回自己身上。

逃避型的人在壓力大或情緒來時，第一反應是關機、冷處理，對伴侶來說，突然被隔絕的感覺可能會導致不安。因此，可以練習回應伴侶「需要多久的時間與情緒共處」。例如，誠實地說：「我現在有點混亂，需要一點時間冷靜一下，晚點九點我們再談好嗎？」當你願意說出自己的需要，同時給對方一個明確的時間點，其實就是在練習一種新的關係互動模式。

至於排除依附型的人，習慣什麼事都自己來，但親密關係中，有時候對方需要的是你願不願意讓他走進你的世界。或許可以從很小的事情開始練習分享，比如分享今天發生了什麼、最近在煩惱什麼，或者偶爾坦白一句：「其實我今天有點累」。不用一次講得很深，只要多一點點揭露自己，都是在為關係打開一扇新的門。

最後，每一種依附風格，都是我們曾經為了保護自己而發展出來的生存策略。他們沒有對錯，只是在某些時候，可能不再那麼適合現在的自己而已。或許，這也是種機會，學著用不一樣的方式，重新去愛人，也愛自己。

參考文獻

- 吳麗雲 (2005)。以依附理論的觀點看婚姻中夫妻的互動。諮商與輔導，233，31-36。https://doi.org/10.29837/CG.200505.0010
- 葉寶玲 (2009)。依附理論取向諮商督導之探討。輔導季刊，45 (1)，25-30。https://doi.org/10.29742/GQ.200903.0003
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226 – 244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226