

目 錄

諮商中心簡介

業務職掌	3
心理師學經歷一覽表	8
113 學年度第 1 學期系諮商導師及系輔導員一覽表	11
113 學年度第 1 學期各系資源教室輔導員一覽表	12

113 學年度第 1 學期 諮商中心工作重點

導師工作行事曆	14
導師輔導知能研習活動一覽表	15
學生輔導相關工作活動一覽表	16
諮商中心推廣活動預訂表	17
諮商中心心巢義工小天使系列活動	20
資源教室行事曆	21
資源教室活動預告	23

導師輔導資源

◆師生關係	
師生近距離—導師生關係建立與輔導技巧	25
給導師的一封信-關心學生小撇步	30
◆性別平等	
注意 #metoo「說不出口的創傷」理解該被好好接住的人	34
我們之間是「線」還是「限」	37
◆自殺防治	
當有人告訴你他想自殺，該怎麼辦？與自殺傾向者的溝通心法	40
◆資源教室	
大專校院身心障礙學生學習參考指引	46

相關辦法與表格

教師評鑑辦法(含輔導評鑑評量表)	59
諮商中心班級輔導申請辦法及申請表	66
心理測驗列表	69
諮商中心牌卡借用辦法及申請表	71
中華大學校園事件處理暨通報流程	77
新竹地區精神醫療與心理諮商資源	78

學務處各單位相關資訊

軍訓室	83
生活輔導組	88
課外活動指導組	92
衛生保健組	95
就業輔導與校友服務組	99
原住民族學生資源中心	110



諮商中心簡介

- 業務職掌
- 諮商心理師學經歷一覽表
- 113 學年度第 1 學期系諮商導師及系輔導員一覽表
- 113 學年度第 1 學期各系資源教室輔導員一覽表



業務職掌



主任 林鑫琪主任 分機 6259

E-mail : chi@g.chu.edu.tw

1. 統籌中心年度工作計畫及經費運用
2. 中心各主要活動之協調與督導
3. 督導專、兼任心理師之行政效能
4. 主持中心會議及個案研討
5. 各單位之協調與聯繫

行政人員 賴易柔老師 分機 6299

E-mail :

1. 心理諮商工作
2. 系諮商導師
3. 危機事件處理
4. 高關懷學生個案管理
5. 性平學生個案管理
1. 承辦轉銜輔導業務
2. 性平活動及性平相關業務
6. 性平及懷孕學生個案管理
7. 心理測驗與牌卡購置與管理
8. 特色主題計畫執行
9. 品德教育推廣活動
10. 活動文宣編製
11. 承辦專兼任心理師團督
12. 承辦轉學生適應座談會
13. 實習機構年度審查作業
14. 活動承辦核銷與成果製作



心理師 簡秀潔老師 分機 6265

E-mail : moveon@chu.edu.tw

3. 心理諮商工作
4. 系諮商導師
5. 危機事件處理
6. 高關懷學生個案管理
7. 性平學生個案管理
8. 中心個案總管理
9. 精神科醫師駐診諮詢
10. 教育部專兼任輔導人員計畫
11. 各項學校計畫管考
12. 校園心理健康促進方案執行
13. 承辦生命教育相關業務
14. 校庫資料彙整填報
15. 工讀生管理
16. 全職實習心理師行政督導



心理師 紀皓庭老師 分機 6153

E-mail : sammi@chu.edu.tw

1. 心理諮商工作
2. 系諮商導師
3. 危機事件處理
4. 高關懷學生個案管理
5. 性平學生個案管理
6. 承辦系導師會議
7. 心理衛生推廣活動
8. 辦理校園學生自我傷害三級預防活動
9. 自殺防治守門人培訓業務
10. 辦理導師輔導知能研習活動
11. 承辦專兼任心理師專業訓練課程
12. 休學生輔導



心理師 曾天凱老師 分機 6152

E-mail : ice1190@chu.edu.tw

1. 心理諮商工作
2. 系諮商導師
3. 危機事件處理
4. 大一新生心理健檢及衛教
5. 高關懷學生個案管理
6. 性平學生個案管理
7. 社團學習培力助學計畫
8. 義工招募與培訓
9. 承辦輔導股長相關業務
10. 復學生通知
11. 班級輔導活動及團體測驗
12. 協辦全校導師會議
13. 全職實習心理師行政督導



資源教室輔導員 顏毓賢老師 分機6218

E-mail : love850391@chu.edu.tw

1. 資源教室學生個案輔導與管理
2. 資源教室學生工作坊活動辦理
3. 特殊教育宣導講座
4. 資源教室學生團體活動辦理
5. 召開特殊教育推行委員會
6. 特殊教育書面審查
7. 勞動部就業轉銜服務計畫
8. 身心障礙學生工作計畫申請及結報
9. 推動 CRPD 成果填報
10. THE Impact Rankings 大學社會責任資料



資源教室輔導員 林怡君老師 分機 6253

E-mail: govenna@chu.edu.tw

1. 資源教室學生個案輔導與管理
2. 資源教室學生定向活動辦理
3. 統籌年度特教訪視
4. 資源教室學生校外參訪活動辦理
5. 資源教室學雜費減免追蹤
6. 資源教室公文窗口及其他行政
7. 資源教室輔導員薪資核算
8. 特教通報網管理
9. 身心障礙學生工作計畫經費管理
10. 資源教室圖書、視聽教材之購置管理



資源教室輔導員 葉恩孜老師

分機6264

E-mail: chu700534@chu.edu.tw

1. 資源教室學生個案輔導與管理
2. 資源教室學生課業輔導申請
3. 資源教室學生住宿申請
4. 資源教室學生獎補助學金申請
5. 資源教室學生新生與家長座談會
6. 資源教室期初、期末會議
7. 適應體育課申請
8. 資源教室設備採購
9. 資源教室學生評量調整服務申請



資源教室輔導員 林忻歡老師 分機 6296

E-mail: rachel@chu.edu.tw

1. 資源教室學生個案輔導與管理
2. 中心網頁管理
3. 資源教室學生節慶活動辦理
4. 資源教室學生職涯活動辦理
5. 資源教室學生輔具申請
6. 資源教室畢業學生轉銜會議
7. 教育部鑑輔會特教生提報鑑定彙整
8. 教育部鑑輔會特教生身份放棄彙整
9. 單位個資聯絡窗口
10. 資源教室學生助理人員申請



全職實習心理師 陳子維
(目前就讀銘傳大學)

1. 諮商服務櫃台值班
2. 協助諮商預約工作
3. 輔導行政業務實習
4. 執行個別諮商工作
5. 協助個管/高關懷學生追蹤業務
6. 規劃、執行或協助心理衛生推廣工作
7. 執行團體諮商、團體施測或團體活動等方案
8. 協助帶領義工團訓練課程



全職實習心理師 蘇品瑄
(目前就讀國立清華大學)

1. 諮商服務櫃台值班
2. 協助諮商預約工作
3. 輔導行政業務實習
4. 執行個別諮商工作
5. 協助個管/高關懷學生追蹤業務
6. 規劃、執行或協助心理衛生推廣工作
7. 執行團體諮商、團體施測或團體活動等方案
8. 協助帶領義工團訓練課程

中華大學諮商中心心理師學經歷一覽表

※皆具心理師證照

113/09/09-114/01/11

專任心理師			
姓名	學歷	經歷	專長
簡秀潔	玄奘大學 應用心理所碩士	新竹市民富國小代理輔導老師、新竹市虎林國小資源教室輔導員、新竹市生命線志工、新竹市建功高中兼職實習心理師、中華大學全職實習心理師、中華大學資源教室輔導員	自我探索、情緒調適、人際議題、壓力調適、親密關係、生涯議題
吳珮瑄 (育嬰留停)	國立彰化師範大學 輔導與諮商學系碩士	財團法人台北市友緣社會福利基金會、國立臺北藝術大學諮商中心全職實習心理師、彰化修慧身心科診所兼職實習心理師	自我探索與認同、人際關係、情緒困擾、生涯議題、情感關係、多元性別與壓力調適
曾天凱	玄奘大學 應用心理所碩士	大漢技術學院心理師、臺東縣學生輔導諮商中心全職實習心理師、明新科技大學兼職實習心理師	自我探索、情緒調適、人際議題、壓力調適、生涯議題
紀皓庭	國立高雄師範大學 諮商心理與復健諮商所碩士	國立新竹科學園區實驗中學代理輔導老師、新竹市建華國中兼課教師、台南應用科技大學全職實習心理師、繪心庭心理諮商所兼職實習心理師	自我探索、情緒調適、人際困擾、親密關係、家庭議題、生涯探索
兼任心理師			
林鑫琪	國立台灣師範大學 教育碩士	教育部訓委會助理研究員、中華大學諮商中心主任、中華大學諮商中心輔導老師、新竹市政府第二屆及第三屆兩性工作平等委員會委員、教育部輔導工作計畫有功人員、教育部校園性侵害性騷擾或性霸凌調查專業人才庫	性平議題、親密關係、人際關係、生涯發展
蔡艾如	國立台灣師範大學	中原大學、玄奘大學、少年之家兼任諮商心理師	人際關係、親密關係、自我探索

	輔導與諮商所碩士		
曾柏蒼	國立清華大學 教育心理與諮商學系碩士	沐昕心理治療所、簡單心理線上健康中心、沐晨職能治療所、臺北榮民總醫院、新北市亞東醫院、新北市/臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心	人我關係、親密關係、家庭壓力、性別議題、悲傷失落輔導、情緒自我照顧、憂鬱焦慮、生涯探索、社會技巧訓練、諮商督導
卓君柔	國防大學 社會工作及心理學系所 碩士	伴行心理治療所諮商心理師、財團法人桃園市藍迪基金會附設澄語社區心理諮商所諮商心理師、台南市衛生局合作諮商心理師、中華醫事科技大學兼任心理師、勵活課程設計中心合作講師、擺渡人生設計合作諮詢師&講師、勞動部勞動力發展署雲嘉南分署青年職涯發展中心深度諮詢合作諮詢師、Career就業情報職涯學院職涯顧問、SCCP5生涯諮詢與輔導平台駐點諮詢師、國防大學心理師考照班講師、適性就業輔導失業者暨受貿易自由化影響之勞工促進就業計畫課程合作講師、療心卡初階授課講師、台灣文創牌卡教育推廣協會常務理事、中華醫事科技大學通識課程兼任講師、國立屏東大學專任心理師、臺北市立大學天母校區全職實習心理師、擺渡人生設計實習生、國防大學復興崗學生輔導中心兼職實習心理師	青少年與成人輔導與諮商、認知行為諮商、短期焦點解決諮商、人際歷程取向諮商、生涯與職涯諮詢 、花精與精油自然療法、正念與正向心理學應用、情緒壓力調適、表達性藝術創作(和諧粉彩、大集繪)、牌卡應用(療心卡、投射性牌卡、生涯系列牌卡)
白于仙	國防大學政治作戰學院 心理碩士班	尼思湖心理諮商所、陽光基金會桃竹服務中心、新生醫護管理專科學校、愛牽手家庭與情感電話協談專線、開南大學、慧燈中學	自我理解與決定、關係議題(人際、情感、家庭)、情緒管理與紓壓、生命及生涯階段轉換(升學/就業、生涯中斷、重大疾病)、自殺防治、女性角色適應與平衡

施宥安	臺北市立大學 心理與諮商學系碩士班	心璞藝術心理諮商所、親禾診所、 元培醫事科技大學、中華大學、嘉 義縣學生輔導諮商中心、新北市政 府衛生局幸福捕手講師	遊戲治療、親密關係、 自我探索、情緒調適、 創傷知情、親職諮詢
謝欣格	淡江大學 教育心理與諮商研究所 碩士	穀風心理諮商所、若竹心理諮商 所、逍遙心理諮商所合作心理師、 新竹市家暴、性侵害及性騷擾個案 心理復原服務計畫心理師、明新科 技大學諮商輔導暨職涯發展中心 專任心理師	人際、親密關係探索與 溝通、失落議題與壓力 調適、憂鬱、焦慮情緒 困擾、性別議題

◇ 日間服務時間：08:30～17:00，共 8 個時段

◇ 夜間服務時間：18:10～20:00，共 2 個時段

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機 6265

113 學年度第 1 學期系諮商導師及系輔導員一覽表

院所名稱	系所名稱	系諮商導師		系主任	系助理	助理分機	系輔導員	
		姓名	分機				姓名	分機
資訊電機學院	電機系	曾天凱	6152	蘇建焜	董郁雯	6391	景公遠	6293
	機械系			葉明勳	林欣儀	6507	羅文展	6289
	電子系			賴瓊惠	黃啓豪	6890	陳煥偉	6291
	光電系			吳建宏	康綺倫	6509		
	生資系	簡秀潔	6265	石昭玲	黃子庭	6741	張生生	6289
	資工系			石昭玲	黃子庭	6741		
國際智慧學院	應日系	曾天凱	6152	魏志珍	劉怡姍	6876	邱孔鐸	6290
	應智學程			江怡慧	葉彥均	6616	邱孔鐸	6290
	行管系	紀皓庭	6153	張筵儀	王培馨	6620	劉德慶	6289
	國際人文社會暨智慧商務學院進修學士班			胡至沛	葉彥均	6616	馬德績	6292
	國際事務暨智慧行銷學士學位學程			張筵儀	王培馨	6620	劉德慶	6289
管理學院	工管系	紀皓庭	6153	陳棟樑	任青珊	6592	馬德績	6292
	財管系			陳柏琪	陳沛緹	6525	劉德慶	6289
	管院進修學士班			徐子光	劉玉玲	6019	馬德績	6292
	企管系			徐子光	蔡怡惠	6550		
	英國西英格蘭大學企業管理雙學士學位學程			裴文	韓淑惠 陳少庭	6571 6591	景公遠	6293
	國企系			陳柏琪	劉玉玲	6019	劉德慶	6289
	資管系			賴以軒	郭俐苓	6080	張生生	6289
	中華大學美國舊金山州立大學資訊管理與決策科學學士學位學程			龔愛玲	劉玉玲	6019	張生生	6289
	加州大學爾灣分校資訊管理與資料科學學士學位學程			龔愛玲	劉玉玲	6019	張生生	6289
觀光學院	會展系	曾天凱	6152	詹宜螢	蔡雅秀	6882	邱孔鐸	6290
	國際觀光與酒店管理雙學士學位學程			張馨文	蔡雅秀	6882	景公遠	6293
	餐旅系			鄧維兆	徐欣儀	6549		
	觀光學院學士班			詹宜螢	蔡雅秀 徐欣儀	6882 6549	陳煥偉	6291
建築學院	建築系	簡秀潔	6265	蔡宜穎	戴靜芳	6651	羅文展	6289
	土木系			李煜齡	陳佩嵐	6701	陳煥偉	6291
	建築學院進修學士班			陳天佑	葉珮娟	6667	馬德績	6292
	工業設計			蔡宜穎	葉珮娟	6679	劉德慶	6289
創產學院	創新產業學院進修學士班	簡秀潔	6265	李奕樵	顏美嘉	6266	劉德慶	6289
其他	中華書院	簡秀潔	6265	梁美惠	黃翠文	6003	邱孔鐸	6290
	國際專修部	紀皓庭	6153	莊英慧	陳文俊	6483	馬德績	6292

姓名	輔導系所
紀皓庭	管理學院、國際專修部、行管
曾天凱	觀光學院、電機、機械、電子、光電、應日、應智學程
簡秀潔	建築學院、中華書院、生資、資工

※更新時間 112 年 8 月 31 日

承辦與整理:紀皓庭心理師/校內分機 6153

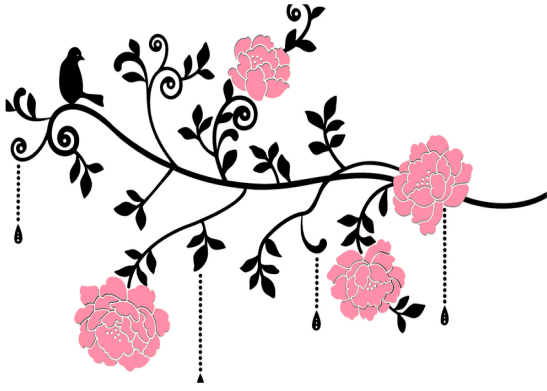
113 學年度第 1 學期各系資源教室輔導員一覽表

院所名稱	系所名稱	資源教室輔導員		系主任	系助理	助理分機	系輔導員	
		姓名	分機				姓名	分機
資訊電機學院	電機系	林怡君	6253	蘇建焜	董郁雯	6391	景公遠	6293
	機械系	林怡君	6253	葉明勳	林欣儀	6507	羅文展	6289
	光電系	林忻歡	6296	吳建宏	康綺倫	6509	陳煥偉	6291
	資工系	葉恩孜 顏毓賢 林忻歡	6264 6218 6296	石昭玲	黃子庭	6741	張生生	6289
國際智慧學院	應日系	林怡君	6253	魏志珍	劉怡嫻	6876	邱孔鐸	6290
	行管系	葉恩孜 林忻歡	6264 6296	張筵儀	王培馨	6620	劉德慶	6289
管理學院	工管系	顏毓賢 葉恩孜	6218 6264	陳棟樑	任青珊	6592	馬德績	6292
	財管系	葉恩孜 顏毓賢	6264 6218	陳柏琪	陳沛緹	6525	劉德慶	6289
	企管系	葉恩孜 顏毓賢	6264 6218	徐子光	蔡怡惠	6550	馬德績	6292
	資管系	葉恩孜 顏毓賢	6264 6218	賴以軒	郭俐苓	6080	張生生	6289
學觀院光	餐旅系	林忻歡 林怡君	6296 6253	鄧維兆	徐欣儀	6549	景公遠	6293
	觀光學院學士班	林怡君	6253	詹宜螢	蔡雅秀 徐欣儀	6882 6549	陳煥偉	6291
學建院築	建築系	林怡君	6253	蔡宜穎	戴靜芳	6651	羅文展	6289
	土木系	林忻歡	6296	李煜舫	陳佩嵐	6701	陳煥偉	6291
創新產業學院	創新產業學院進修學士班	林忻歡	6296	李奕樵	顏美嘉	6266	劉德慶	6289

姓名	輔導系所
林忻歡	土木、餐旅、光電、行管、創新產業學院進修學士班、資工
顏毓賢	工管、資管、財管、企管、資工

姓名	輔導系所
林怡君	電機、機械、應日、餐旅、建築、觀光學院學士班
葉恩孜	電機、資工、行管、企管

※更新時間 113 年 8 月 21 日
 承辦與整理：林忻歡輔導員/分機 6296



113-1 諮商中心工作重點

- 導師工作
 - 導師工作行事曆
 - 導師輔導知能研習活動一覽表

- 學生輔導
 - 學生輔導相關工作一覽表
 - 諮商中心推廣活動預定表
 - 諮商中心心巢義工小天使系列活動

- 資源教室
 - 資源教室行事曆
 - 資源教室活動預告

中華大學 113 學年度第 1 學期 導師工作行事曆

年	週次	月 曆						日 期		星 期	辦 理 事 項		
		日	一	二	三	四	五	六	月			日	
一 一 三 年						1	2	3	八 月	26	一	開放各系助理設定導師系統(8/26-10/13)	
		4	5	6	7	8	9	10					
		11	12	13	14	15	16	17					
		18	19	20	21	22	23	24					
		25	26	27	28	29	30	31					
	1		1	2	3	4	5	6	7	九 月	9 17 23	一 二 一	正式上課及全校註冊日。開放導師本學期輔導記錄登錄系統(113/9/9-114/1/31) 中秋節 全校導師會議。各系召開系導師會議起始日(9/23-10/25)
	2	8	9	10	11	12	13	14					
	3	15	16	17	18	19	20	21					
	4	22	23	24	25	26	27	28					
		29	30										
	4			1	2	3	4	5		十 月	10 14	四 一	國慶日 ※各系繳交本學期導師紙本名單送至生輔組(10/14-10/17 截止)。導師知能研習活動【一】 指尖上的療癒力—和諧粉彩工作坊(講師：黃郁倩)
	5	6	7	8	9	10	11	12			15	二	導師知能研習活動【二】校園性平事件處理流程與重點(講師：謝秀貞)
	6	13	14	15	16	17	18	19			25	五	※系導師會議截止日(10/25)
	7	20	21	22	23	24	25	26					
	8	27	28	29	30	31							
	8						1	2		十一 月	3	日	期中考試(3-9 日)
	9	3	4	5	6	7	8	9			11	一	導師知能研習活動【三】談心守護心—導師輔導技巧大公開(講師：楊竣煒)
	10	10	11	12	13	14	15	16			14	四	導師知能研習活動【四】特教生的學習瓶頸與輔導—學習評量調整實施(講師：孔淑萱)
11	17	18	19	20	21	22	23		18		一	導師知能研習活動【五】睡眠迷思知多少？介紹睡眠基本理論與睡眠障礙(講師：蕭帆琦)	
12	24	25	26	27	28	29	30		19		二	導師知能研習活動【六】迷惘中的希望—自殺防治守門人：導師場(講師：李昆樺)	
13	1	2	3	4	5	6	7		十二 月	1	六	開放填寫滿意度調查表(113/12/1-114/1/10)	
14	8	9	10	11	12	13	14						
15	15	16	17	18	19	20	21						
16	22	23	24	25	26	27	28						
17	29	30	31										
一 一 四 年	17				1	2	3	4	一 月	1	三	元旦	
	18	5	6	7	8	9	10	11		5	日	期末考試(5-11 日)。	
		12	13	14	15	16	17	18		6	一	導師滿意度綁定網路選課初選(1/6-1/10)	
		19	20	21	22	23	24	25		10	五	※輔導滿意度調查表填寫截止日(1/10)	
		26	27	28	29	30	31			31	五	※導師登錄輔導紀錄表截止時間(1/31)	

113 學年度第 1 學期導師輔導知能研習活動一覽表

場次	日期	星期	時間	地點	活動名稱	講師
1	10/14	一	15:00~17:00	M140	指尖上的療癒力—和諧粉彩工作坊	黃郁倩 心理師
2	10/15	二	15:00~17:00	E104 創新廳	校園性平事件處理流程與重點	謝秀貞 心理師
3	11/11	一	15:00~17:00	A224	談心守護心—導師輔導技巧大公開	楊竣煒 心理師
4	11/14	四	15:00~17:00	E111	特教生的學習瓶頸與輔導— 學習評量調整實施	孔淑萱 老師
5	11/18	一	15:00~17:00	E104 創新廳	睡眠迷思知多少? 介紹睡眠基本理論與睡眠障礙	蕭帆琦 心理師
6	11/19	二	15:00~17:00	E104 創新廳	迷惘中的希望：自殺防治守門人— 導師場	李昆樺 助理教授

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153

備註：

※導師輔導知能研習活動於 **113 年 9 月 9 日(一)**起開放線上報名。

【報名網址: <https://saoinfo.chu.edu.tw/> 或中華大學資訊服務系統→學務資訊系統】

113 學年度第 1 學期 學生輔導相關工作一覽表

活動名稱	活動時間	活動目的	參與對象	活動地點	承辦人
系導師會議	113/09/23 ~ 113/10/25	- 有效促進各系與諮商中心、資源教室、教官室等單位交流，共同協助輔導高危險群學生。 - 有效控管各系高危險群學生之適應狀況，依個別情形轉介諮商中心。 - 有效提升與會人員對於高危險群學生的輔導能力。	各系系主任及導師、系輔導員、系諮商導師、資源教室輔導員	各系會議室	紀皓庭 (6153)
復學生通知	113/10/07 ~ 113/12/31	通知導師學生的復學狀況，作為復學生輔導參考。	各系系主任及導師	*	曾天凱 (6152)
休學生輔導	113/08/01 ~ 113/01/31	- 為協助本校學生能順利完成大學教育，大學部學生於辦理休學流程中，增加「諮商中心」關卡，於學生辦理休學申請時，進行學生休學原因及需求瞭解，並提供相關資源的諮詢與協助。 - 了解學生生活各層面適應狀況，並特別著重學習輔導及生涯規劃的需求，適時提供個別諮商服務。	休學學生	諮商中心	紀皓庭 (6153)
班級輔導	113/09/23 ~ 113/12/31	藉由班級輔導，透過測驗、牌卡或講座，提供不同年級相關主題互動與交流，如：生涯探索、人際關係、情緒管理、情感議題...等。	全校學生	各班教室	曾天凱 (6152)
班級心理測驗	113/09/23 ~ 113/12/31	藉由心理測驗施測，增進學生對於個人的瞭解，測驗類別包含生涯、個人特質、生活適應等。	全校學生	各班教室	曾天凱 (6152)



113 學年度第 1 學期 諮商中心推廣活動預訂表

113-1 心理衛生推廣系列活動					
活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
10/14(一)	【工作坊】指尖上的療癒力—和諧粉彩工作坊	18:00-20:30	M140	黃郁倩 心理師	30
10/28(一)	【電影欣賞】馬拉松小子	18:00-21:00	A103	董志強 心理師	50
10/31(四)	【工作坊】「我比別人咖認真，要比別人咖放鬆」-正念咖啡紓壓工作坊	15:00-17:30	M140	曾瑞祥 心理師	20
11/11(一)	【電影欣賞】世界上最爛的人	18:00-21:00	A103	楊竣煒 心理師	50
12/18(三)	【工作坊】躺平是為了走更長遠的路—正念覺察工作坊	18:30-20:30	諮商中心團 諮室	陳子維、蘇品瑄 實習心理師	10

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153

113-1 自我傷害防治活動					
活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
10/1(二) 10/2(三)	【擺攤活動】蓄力加油站—生涯x自傷防治宣導活動	11:00-14:00	行政大樓 3樓中庭	—	150
10/21(一)	【講座】迷惘中的希望：自殺防治守門人—學生場	15:00-17:00	A103	李昆樺 助理教授	60

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153

113-1 轉學生適應座談會					
活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
10/28 (一)	LARP 劇本殺—桌遊工作坊	15:00-18:00	M140	蔡宇涵 心理師	30

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153



113-1 性別平等教育活動

活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
11/11(一)	【講座】 愛情的美麗與哀愁	15:00-17:00	M140	黃仕綸 心理師	30
10/19(三) 12/11(三)	【團體】 「愛情的模樣」愛情探索團體	18:30-20:30	團諮室	蘇品瑄、陳子維 實習心理師	8

承辦與整理：曾天凱心理師/校內分機 6152

113-1 品德教育活動

活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
10/07(一)	【工作坊】(天眼編織) 多元性別手作編織工作坊	15:00-17:30	M613	小梅 老師	20

承辦與整理：曾天凱心理師/校內分機 6152

113-1 輔導股長研習與座談會

活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
10/08(二)	輔導股長期初座談會	12:00~13:00	N102	專任 心理師	45
11/11(一)	【輔導股長講習】 幸福好好說，好好說幸福— 淺談幸福感	18:00-21:00	M140	黃仕綸 心理師	30
12/18(三)	輔導股長期中座談會	12:00~13:00	N101	專任 心理師	45

承辦與整理：曾天凱心理師/校內分機 6152



113-1 特色主題活動一覽表

活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
10/1(二) 至 10/2(三)	【擺攤活動】 蓄力加油站— 生涯x自傷防治宣導活動	11:00-14:00	行政大樓中 庭	—	不限
10/22(二)	【工作坊】 知己知彼，百戰百勝— 履歷撰寫工作坊	15:00-18:00	E104	蘇琮瑜 執行長	30
11/18(一)	【講座】 心之所向—生涯規劃講座	15:00-17:00	M140	蔡佩芸 社工師	40
11/19(二)	【工作坊】 尋找勇氣之旅— 生涯冒險工作坊	15:00-18:00	職有為你 中心	鄭忠豪 心理師	30

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153

113-1 生命教育系列活動

活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
10/01(二)	【電影賞析】 抓狂演訓班	18:00-21:00	A224	蔡宗欽 心理師	50
11/25(一)	【工作坊】 瓶中小森林：生態瓶趣味 手作	18:00-21:00	A140	郭庭宇 心理師	25

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機 6265



113-1 心巢義工小天使系列活動

- | | | | |
|----------|---------------------------|-------------|-------|
| 09/25(三) | 新開始心契機暨期初會議 | 12:00-13:00 | M140 |
| 10/01(二) | 來自清華的邀請，牌卡帶你
自我探索與開啟熱情 | 18:00-20:00 | M407A |
| 10/21(一) | 義工訓練：歡樂破冰營 | 18:00-20:00 | M140 |
| 11/18(一) | 如何了解及面對精神病患的世界？ | 15:00-17:00 | M407A |
| 11/25(一) | 幹部訓練：助人的那義點事 | 15:00-17:00 | M613 |
| 12/11(三) | 人際圓舞：隨手畫圈圈，認真談溝通 | 18:00-20:00 | M407A |
| 12/25(三) | 聖誕祈祝福暨期末會議 | 12:00-13:00 | M613 |

※詳細活動地點另行公告，請洽曾天凱(6152)

中華大學 113 學年度第 1 學期 資源教室行事曆

年	週次	月 曆						日 期		星 期	辦 理 事 項
		日	一	二	三	四	五	六	月	日	
一 一 三 年						1	2	3	八 月	1 7 11 22 23 29	就學貸款、就學優待減免學校網路申請開放(8/1-9/9) 行政會議 暑修期末考(11-17日) 教師送暑修各科成績截止日 招生會議 112-2 研究生論文正本繳交截止日
		4	5	6	7	8	9	10		4 5 6 7 8 9	行政會議。延畢生網路選課(4-16日) 舊生加退選(6-16日) 宿舍開放(7-8日) 113 學年度新生家長座談會。大一新生定向活動校園導覽工作坊。 正式上課及全校註冊日。新生入學指導活動(9-10日)。新生健康檢查。新生、轉學生選課、校際選課(假日無人工選課, 9-16日)。就學貸款、就學優待減免學校網路申請截止日。水域安全宣導週(9-13日)。 教務會議 全校教師會議。教師提出更改 112-2 成績截止日 中秋節 全校導師會議。資源教室期初大會。 招生會議。總務會議。學務會議。學校衛生委員會。 學生選課錯誤更正(26-27日)
	1	8	9	10	11	12	13	14		10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	行政會議。延畢生網路選課(4-16日) 舊生加退選(6-16日) 宿舍開放(7-8日) 113 學年度新生家長座談會。大一新生定向活動校園導覽工作坊。 正式上課及全校註冊日。新生入學指導活動(9-10日)。新生健康檢查。新生、轉學生選課、校際選課(假日無人工選課, 9-16日)。就學貸款、就學優待減免學校網路申請截止日。水域安全宣導週(9-13日)。 教務會議 全校教師會議。教師提出更改 112-2 成績截止日 中秋節 全校導師會議。資源教室期初大會。 招生會議。總務會議。學務會議。學校衛生委員會。 學生選課錯誤更正(26-27日)
	2	15	16	17	18	19	20	21		15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	行政會議。延畢生網路選課(4-16日) 舊生加退選(6-16日) 宿舍開放(7-8日) 113 學年度新生家長座談會。大一新生定向活動校園導覽工作坊。 正式上課及全校註冊日。新生入學指導活動(9-10日)。新生健康檢查。新生、轉學生選課、校際選課(假日無人工選課, 9-16日)。就學貸款、就學優待減免學校網路申請截止日。水域安全宣導週(9-13日)。 教務會議 全校教師會議。教師提出更改 112-2 成績截止日 中秋節 全校導師會議。資源教室期初大會。 招生會議。總務會議。學務會議。學校衛生委員會。 學生選課錯誤更正(26-27日)
	3	22	23	24	25	26	27	28		22 23 24 25 26 27 28 29 30	行政會議。延畢生網路選課(4-16日) 舊生加退選(6-16日) 宿舍開放(7-8日) 113 學年度新生家長座談會。大一新生定向活動校園導覽工作坊。 正式上課及全校註冊日。新生入學指導活動(9-10日)。新生健康檢查。新生、轉學生選課、校際選課(假日無人工選課, 9-16日)。就學貸款、就學優待減免學校網路申請截止日。水域安全宣導週(9-13日)。 教務會議 全校教師會議。教師提出更改 112-2 成績截止日 中秋節 全校導師會議。資源教室期初大會。 招生會議。總務會議。學務會議。學校衛生委員會。 學生選課錯誤更正(26-27日)
	4	29	30							29 30	行政會議。延畢生網路選課(4-16日) 舊生加退選(6-16日) 宿舍開放(7-8日) 113 學年度新生家長座談會。大一新生定向活動校園導覽工作坊。 正式上課及全校註冊日。新生入學指導活動(9-10日)。新生健康檢查。新生、轉學生選課、校際選課(假日無人工選課, 9-16日)。就學貸款、就學優待減免學校網路申請截止日。水域安全宣導週(9-13日)。 教務會議 全校教師會議。教師提出更改 112-2 成績截止日 中秋節 全校導師會議。資源教室期初大會。 招生會議。總務會議。學務會議。學校衛生委員會。 學生選課錯誤更正(26-27日)
									十 月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	新生盃(10/1-11/30) 行政會議 大一微軟 AI 認證培訓(5-6日) 教務會議。學生助理人員期初訓練會議 國慶日 班代座談會。手作工作坊-粉彩畫的世界 課輔期初說明會 校教評會 萬聖節手作活動-手工皂製作 特殊教育推行委員會會議 招生會議 大一微軟 AI 認證培訓(26-27日) 招生發展會議
	4			1	2	3	4	5		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	新生盃(10/1-11/30) 行政會議 大一微軟 AI 認證培訓(5-6日) 教務會議。學生助理人員期初訓練會議 國慶日 班代座談會。手作工作坊-粉彩畫的世界 課輔期初說明會 校教評會 萬聖節手作活動-手工皂製作 特殊教育推行委員會會議 招生會議 大一微軟 AI 認證培訓(26-27日) 招生發展會議
	5	6	7	8	9	10	11	12		5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	新生盃(10/1-11/30) 行政會議 大一微軟 AI 認證培訓(5-6日) 教務會議。學生助理人員期初訓練會議 國慶日 班代座談會。手作工作坊-粉彩畫的世界 課輔期初說明會 校教評會 萬聖節手作活動-手工皂製作 特殊教育推行委員會會議 招生會議 大一微軟 AI 認證培訓(26-27日) 招生發展會議
	6	13	14	15	16	17	18	19		13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	新生盃(10/1-11/30) 行政會議 大一微軟 AI 認證培訓(5-6日) 教務會議。學生助理人員期初訓練會議 國慶日 班代座談會。手作工作坊-粉彩畫的世界 課輔期初說明會 校教評會 萬聖節手作活動-手工皂製作 特殊教育推行委員會會議 招生會議 大一微軟 AI 認證培訓(26-27日) 招生發展會議
	7	20	21	22	23	24	25	26		20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	新生盃(10/1-11/30) 行政會議 大一微軟 AI 認證培訓(5-6日) 教務會議。學生助理人員期初訓練會議 國慶日 班代座談會。手作工作坊-粉彩畫的世界 課輔期初說明會 校教評會 萬聖節手作活動-手工皂製作 特殊教育推行委員會會議 招生會議 大一微軟 AI 認證培訓(26-27日) 招生發展會議
	8	27	28	29	30	31				27 28 29 30 31	新生盃(10/1-11/30) 行政會議 大一微軟 AI 認證培訓(5-6日) 教務會議。學生助理人員期初訓練會議 國慶日 班代座談會。手作工作坊-粉彩畫的世界 課輔期初說明會 校教評會 萬聖節手作活動-手工皂製作 特殊教育推行委員會會議 招生會議 大一微軟 AI 認證培訓(26-27日) 招生發展會議
									十 一 月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	期中考試(3-9日) 113-1 期中預警名單(4-22日) 行政會議 大一游泳能力檢測(11-15日)。多益測驗校園考。桌遊-人際互動成長團體 1。 招生會議。教務會議。課規會議。 導師知能研習「特教生的學習瓶頸與輔導-學習評量調整實施」 玩米主義一日遊體驗活動 113-2 轉系、組、學位學程申請、學分學程證明書申請(18-22日)。大二以上游泳能力檢測(陽光青年加分、補測、重測、轉學生檢測, 18-22日)。桌遊-人際互動成長團體 2。 校教評會。研究發展委員會。特教電影座談會「愛上不會說謊的他」 各學系送下學期課程表截止日 大一微軟 AI 認證培訓(23-24日) 第二次退選(25-29日)。桌遊-人際互動成長團體 3。職涯培力-自我探索課程 課業輔導期末成效討論會
	8						1	2		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	期中考試(3-9日) 113-1 期中預警名單(4-22日) 行政會議 大一游泳能力檢測(11-15日)。多益測驗校園考。桌遊-人際互動成長團體 1。 招生會議。教務會議。課規會議。 導師知能研習「特教生的學習瓶頸與輔導-學習評量調整實施」 玩米主義一日遊體驗活動 113-2 轉系、組、學位學程申請、學分學程證明書申請(18-22日)。大二以上游泳能力檢測(陽光青年加分、補測、重測、轉學生檢測, 18-22日)。桌遊-人際互動成長團體 2。 校教評會。研究發展委員會。特教電影座談會「愛上不會說謊的他」 各學系送下學期課程表截止日 大一微軟 AI 認證培訓(23-24日) 第二次退選(25-29日)。桌遊-人際互動成長團體 3。職涯培力-自我探索課程 課業輔導期末成效討論會
	9	3	4	5	6	7	8	9		3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	期中考試(3-9日) 113-1 期中預警名單(4-22日) 行政會議 大一游泳能力檢測(11-15日)。多益測驗校園考。桌遊-人際互動成長團體 1。 招生會議。教務會議。課規會議。 導師知能研習「特教生的學習瓶頸與輔導-學習評量調整實施」 玩米主義一日遊體驗活動 113-2 轉系、組、學位學程申請、學分學程證明書申請(18-22日)。大二以上游泳能力檢測(陽光青年加分、補測、重測、轉學生檢測, 18-22日)。桌遊-人際互動成長團體 2。 校教評會。研究發展委員會。特教電影座談會「愛上不會說謊的他」 各學系送下學期課程表截止日 大一微軟 AI 認證培訓(23-24日) 第二次退選(25-29日)。桌遊-人際互動成長團體 3。職涯培力-自我探索課程 課業輔導期末成效討論會
	10	10	11	12	13	14	15	16		10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	期中考試(3-9日) 113-1 期中預警名單(4-22日) 行政會議 大一游泳能力檢測(11-15日)。多益測驗校園考。桌遊-人際互動成長團體 1。 招生會議。教務會議。課規會議。 導師知能研習「特教生的學習瓶頸與輔導-學習評量調整實施」 玩米主義一日遊體驗活動 113-2 轉系、組、學位學程申請、學分學程證明書申請(18-22日)。大二以上游泳能力檢測(陽光青年加分、補測、重測、轉學生檢測, 18-22日)。桌遊-人際互動成長團體 2。 校教評會。研究發展委員會。特教電影座談會「愛上不會說謊的他」 各學系送下學期課程表截止日 大一微軟 AI 認證培訓(23-24日) 第二次退選(25-29日)。桌遊-人際互動成長團體 3。職涯培力-自我探索課程 課業輔導期末成效討論會
	11	17	18	19	20	21	22	23		17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	期中考試(3-9日) 113-1 期中預警名單(4-22日) 行政會議 大一游泳能力檢測(11-15日)。多益測驗校園考。桌遊-人際互動成長團體 1。 招生會議。教務會議。課規會議。 導師知能研習「特教生的學習瓶頸與輔導-學習評量調整實施」 玩米主義一日遊體驗活動 113-2 轉系、組、學位學程申請、學分學程證明書申請(18-22日)。大二以上游泳能力檢測(陽光青年加分、補測、重測、轉學生檢測, 18-22日)。桌遊-人際互動成長團體 2。 校教評會。研究發展委員會。特教電影座談會「愛上不會說謊的他」 各學系送下學期課程表截止日 大一微軟 AI 認證培訓(23-24日) 第二次退選(25-29日)。桌遊-人際互動成長團體 3。職涯培力-自我探索課程 課業輔導期末成效討論會
	12	24	25	26	27	28	29	30		24 25 26 27 28 29 30	期中考試(3-9日) 113-1 期中預警名單(4-22日) 行政會議 大一游泳能力檢測(11-15日)。多益測驗校園考。桌遊-人際互動成長團體 1。 招生會議。教務會議。課規會議。 導師知能研習「特教生的學習瓶頸與輔導-學習評量調整實施」 玩米主義一日遊體驗活動 113-2 轉系、組、學位學程申請、學分學程證明書申請(18-22日)。大二以上游泳能力檢測(陽光青年加分、補測、重測、轉學生檢測, 18-22日)。桌遊-人際互動成長團體 2。 校教評會。研究發展委員會。特教電影座談會「愛上不會說謊的他」 各學系送下學期課程表截止日 大一微軟 AI 認證培訓(23-24日) 第二次退選(25-29日)。桌遊-人際互動成長團體 3。職涯培力-自我探索課程 課業輔導期末成效討論會
									十 二 月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	桌遊-人際互動成長團體 4。畢業生轉銜會議。 行政會議 運動會(1-9 節停課) 資源教室期末大會 學生助理人員期末檢討會議 教務會議。推廣教育審查會議。 大一微軟 AI 認證培訓(14-15日) 教學評量期末問卷(12/15-1/11日) CWT 中文能力檢測。校務發展委員會。 品德教育委員會。交通安全教育委員會。 招生會議。教師上傳 113 學年度第二學期課程大綱(20-30日)。 校務會議 校教評會。總務會議。學務會議。 113-2 修讀輔系、雙主修、學分學程申請(12/30-1/3)
	13	1	2	3	4	5	6	7		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	桌遊-人際互動成長團體 4。畢業生轉銜會議。 行政會議 運動會(1-9 節停課) 資源教室期末大會 學生助理人員期末檢討會議 教務會議。推廣教育審查會議。 大一微軟 AI 認證培訓(14-15日) 教學評量期末問卷(12/15-1/11日) CWT 中文能力檢測。校務發展委員會。 品德教育委員會。交通安全教育委員會。 招生會議。教師上傳 113 學年度第二學期課程大綱(20-30日)。 校務會議 校教評會。總務會議。學務會議。 113-2 修讀輔系、雙主修、學分學程申請(12/30-1/3)
	14	8	9	10	11	12	13	14		8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	桌遊-人際互動成長團體 4。畢業生轉銜會議。 行政會議 運動會(1-9 節停課) 資源教室期末大會 學生助理人員期末檢討會議 教務會議。推廣教育審查會議。 大一微軟 AI 認證培訓(14-15日) 教學評量期末問卷(12/15-1/11日) CWT 中文能力檢測。校務發展委員會。 品德教育委員會。交通安全教育委員會。 招生會議。教師上傳 113 學年度第二學期課程大綱(20-30日)。 校務會議 校教評會。總務會議。學務會議。 113-2 修讀輔系、雙主修、學分學程申請(12/30-1/3)
	15	15	16	17	18	19	20	21		15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	桌遊-人際互動成長團體 4。畢業生轉銜會議。 行政會議 運動會(1-9 節停課) 資源教室期末大會 學生助理人員期末檢討會議 教務會議。推廣教育審查會議。 大一微軟 AI 認證培訓(14-15日) 教學評量期末問卷(12/15-1/11日) CWT 中文能力檢測。校務發展委員會。 品德教育委員會。交通安全教育委員會。 招生會議。教師上傳 113 學年度第二學期課程大綱(20-30日)。 校務會議 校教評會。總務會議。學務會議。 113-2 修讀輔系、雙主修、學分學程申請(12/30-1/3)
	16	22	23	24	25	26	27	28		22 23 24 25 26 27 28 29 30	桌遊-人際互動成長團體 4。畢業生轉銜會議。 行政會議 運動會(1-9 節停課) 資源教室期末大會 學生助理人員期末檢討會議 教務會議。推廣教育審查會議。 大一微軟 AI 認證培訓(14-15日) 教學評量期末問卷(12/15-1/11日) CWT 中文能力檢測。校務發展委員會。 品德教育委員會。交通安全教育委員會。 招生會議。教師上傳 113 學年度第二學期課程大綱(20-30日)。 校務會議 校教評會。總務會議。學務會議。 113-2 修讀輔系、雙主修、學分學程申請(12/30-1/3)
	17	29	30	31						29 30	桌遊-人際互動成長團體 4。畢業生轉銜會議。 行政會議 運動會(1-9 節停課) 資源教室期末大會 學生助理人員期末檢討會議 教務會議。推廣教育審查會議。 大一微軟 AI 認證培訓(14-15日) 教學評量期末問卷(12/15-1/11日) CWT 中文能力檢測。校務發展委員會。 品德教育委員會。交通安全教育委員會。 招生會議。教師上傳 113 學年度第二學期課程大綱(20-30日)。 校務會議 校教評會。總務會議。學務會議。 113-2 修讀輔系、雙主修、學分學程申請(12/30-1/3)

一 一 四 年	17									一 月	1 5 6	元旦 期末考試(5-11 日)。 113-1 休學截止日。網路選課初選(6-10 日)。113-1 成績優異提前畢業申請(6-10 日)。 113-2 碩博士甄試錄取生提前入學申請(6-10 日)。英文畢業門檻考試(限非英文一修課生 考, 第 7 節, L219, 名單見語言中心網頁)
	18	5	6	7	8	9	10	11	8		三	行政會議
		12	13	14	15	16	17	18	13		一	關閉宿舍。寒假開始。
		19	20	21	22	23	24	25	15		三	就學貸款、就學優待減免網路申請開放(1/15-2/17)。招生會議。教務會議。國際處務 會議。
		26	27	28	29	30	31	20	一		教師送各科目學期成績截止日	
									25	六	全校停電進行年度高低壓電氣設備保養檢測	
									27	一	小年夜調整放假	
									28	二	農曆除夕暨春節假期(政府機關規劃 1/25-2/2 放假 9 天)	
									31	五	113-1 學期結束。113-1 研究生論文口試截止日。	

承辦與彙整：林忻歡輔導員/校內分機 6296

113 學年度第 1 學期資源教室活動預告

活動日期	活動名稱	時間	地點
113/09/08(日)	113 學年度新生家長座談會	13：00 - 15：00	M140
113/09/08(日)	大一新生定向活動校園導覽工作坊	15：00 - 17：00	M140
113/09/23(一)	資源教室期初大會	15：00 - 17：00	M140
113/10/9(三)	學生助理人員期初訓練會議	11：00 - 13：00	M408B
113/10/14(一)	手作工作坊-粉彩畫的世界	15：10 - 17：40	M408B
113/10/15(二)	課輔期初說明會	12：10 - 13：50	M408B
113/10/21(一)	萬聖節手作活動-手工皂製作	15：00 - 17：00	M140
113/10/22(二)	特殊教育推行委員會會議	12：00 - 13：00	I304
113/11/11、18、25 及 12/02(一)	一同桌遊，與心同遊 -人際互動成長團體	15：00 - 17：00	諮商中心 團諮室
113/11/14(四)	導師知能研習 「特教生的學習瓶頸與輔導-學習評量調整實施」	15：00 - 17：00	E111
113/11/16(六)	玩米主義一日遊體驗活動	08：00 - 17：00	苗栗玩米主義
113/11/20(三)	特教電影座談會 「愛上不會說謊的他」	17：30 - 21：00	E111
113/11/25(一)	職涯培力-自我探索課程	15：00 - 17：00	M140
113/11/27(三)	課業輔導期末成效討論會	12：10 - 13：00	M408B
113/12/02(一)	畢業生轉銜會議	15：00 - 17：00	M140
113/12/09(一)	資源教室期末大會	15：10 - 17：00	M140
113/12/10(二)	學生助理人員期末檢討會議	12：10 - 13：00	M408B

承辦與整理：林忻歡輔導員/校內分機 6296



導師輔導資源

➤ 師生關係

- 師生近距離—導師生關係建立與輔導技巧
- 給導師的一封信-關心學生小撇步

➤ 性別平等

- 注意 #metoo「說不出口的創傷」理解該被好好接住的人
- 我們之間是「線」還是「限」

➤ 自殺防治

- 當有人告訴你他想自殺，該怎麼辦?與自殺傾向者的溝通心法

➤ 大專校院身心障礙學生學習參考指引

- 不同障礙類別學生之定義及特殊需求
- 教師參考指引



師生近距離——導師生關係建立與輔導技巧

元智大學 學務處諮商與就業輔導組

大學校園中，導師對學生生活有著重要影響，從大一新生的環境適應、課業指導與生涯探索；大二至大四期間，學生的學習策略與態度、學業成就、生涯定向、職涯規劃等發展，皆需導師費心關注；此外，更遑論期間層出不窮關於人際、家庭、壓力、情緒、愛情等之學生心理需求。導師的影響遍及學生生活中大大小小的主題。

但國小到高中求學階段，由於學生集中在同一教室上課，導師可頻繁、便捷地與班上學生接觸。導師不僅可關心學生的課業學習，連學生的在校行為、家庭生活、交友狀況等，也能加以掌握。而到了大學時期，學生自主性與獨立性提高，且選課狀況不一，要聚集全數導生實非易事，加上導師們平日教學、研究工作繁重，能接觸導生的機會、時間其實不多。導師較不易全盤掌握導生狀況，也較難與導生建立穩固關係，這是普遍大學導師會遇到的難題。

一、大學生常見議題

學生的學習環境猶如蝴蝶不同階段的蛻變歷程。高中生活仿如蝴蝶幼蟲，僅需專注蘊藏知能，提供蛻變動力；而大學生活時，蝴蝶幼蟲已成蛹，面臨的是一種身心轉換的考驗，他們一方面得練習獨立自主、展現自我，另一方面也必須學習與社會脈動銜接，為蛻變成翩翩彩蝶做準備。然而這段蛻變歷程可能面臨以下考驗：

- (一) **生活環境適應**：許多大學新生初次離家，面對陌生的校園、新的生活模式與同儕，不同處境或許帶來不同程度的適應需求，而產生身心症狀，輕者如頭痛、失眠、影響食慾等，嚴重者可能出現焦慮、憂鬱等現象。而諮商與就業輔導組（以下簡稱諮就組）每學年針對大一新生進行「身心生活適應量表」普測，藉此促動新生保持對自己身心健康的警覺性，並提供相關資源協助其適應校園生活。
- (二) **學習方式改變**：大學授課方式及內容與高中階段相差甚多，學習過程重視學生的自主性、創造性及統整性。學生若無法有效調適自我學習方式，課業上可能產生過度壓力，因而影響學習興趣與態度。
- (三) **人際關係經營**：大學生活中，擁有良朋益友相互扶持，是強化學習動力的重要來源，友誼也間接使其對自我存在的價值感更加值。但若因個人議題形成人際疏離或退縮，或因溝通表達問題引發誤解，則可能形成大學生的人際困擾，影響其情緒穩定與自信度。
- (四) **愛情關係議題**：大學階段的學生生理發育已臻成熟，如何經營適當的愛情關係是情感教育的重點。但隨著網路交友普及、性觀念改變等社會現象，在學生尚未發展出完整、健康的關係態度與判斷能力下，常衍生出複雜的情感議題，如：恐怖情人、失戀自傷、未婚懷孕等。

(五) **生涯規劃困惑**：生涯規劃是為了使一個人的興趣、能力及潛能得到充分發揮，並能與自己的生活與理想結合。部分學生可能因生涯未分化或家庭、環境因素，對於未來難以做出明確決定。再者，學生若未能與現今產業趨勢銜接，將行動落實於生活，可能變成「想的比做的還多」，導致生活中常出現挫敗結果。

二、大學導師生關係，學生怎麼看？

提及大學導師，或許一般學生都會聯想到以聚餐為主的導生聚會。研究顯示多數大學生若真的遭遇困擾，需要協助時大都以同學或朋友為優先求助對象。學生找導師的動機，大多與生涯或課業有關，例如：科目被當、二一危機、想轉系、其他生涯困擾等。而較少主動找導師協助的原因，可能因學生個人面對權威角色較退縮，或師生關係尚未熟絡，擔心導師對自己的看法或評價等。

學者麥克奇(W. J. McKeachie) 等曾經歸納大學教師的主要角色為：學問上的專家、學習的引導者、社會化的助成者、成長的輔助者、價值的統合者、人格的陶冶者等六項。除了授業外，導師也是一位啟迪者、諮詢者、導正者與理想行為目標的統合者。

學生是師生互動的重要角色，學生的行為和態度也是影響師生互動的因素之一。更進一步說，導師對學生有期望，學生自然也對導師有所期待，學生的期待往往顯示在導師是否對學生提供關心、讚賞等行為，以及對導師此種行為的滿足程度。意即學生希望導師能夠主動關心，樂意與學生親近，向導師求助時得到適時協助。換句話說，學生期待導師能指導生涯規劃與課業學習，能樂於與學生溝通，也希望導師能夠「了解與尊重學生」。其次，調查研究顯示，學生最大的輔導需求為「解決學習危機」、「處理心理壓力問題」、「協助生涯規劃」，由此可知學生的整體需求偏重在「學習」與「生涯」方面。

三、導生班級經營方式

導師與學生的關係能夠產生連結，學生願意對導師敞開自己的想法，通常需要建構在一個安全、尊重、接納、傾聽、關懷、與被讚賞的情境中，相信這些與學生互動的態度，導師們都非常瞭解，且融入在個人的生活態度中。事實上，有時與學生建立關係並非易事，尤其是對主動性低、個人議題較複雜的學生而言。以下提供一些建立關係與對話的簡易輔導技巧，相信對您的學生輔導工作有所助益。

除了餐敘，也提供您一些促進導生凝聚力的活動，以活化導師時間。分述如下：

- (一) **同儕互助小組**：透過抽籤或遊戲方式分組，讓導生組成同儕互助小組，鼓勵同學相互協助與支持，需要時求助導師，藉此有效掌握學生狀況。
- (二) **申請班級輔導**：諮就組將針對您的需求，為您的導生量身打造適合的心理輔導活動，形式可為心理測驗、電影討論、演講座談等，主題則含括自我探索與管理、性別關係、職涯規劃等，提升學生健康生活因子。
- (三) **與導生共同決定導師時間進行方式。**

- (四) **結合您的專長、興趣，共創珍貴回憶：**不論是藝文欣賞、路跑、球類運動、攝影等，讓導生有機會參與，並看見課堂外、真實生活中的您，相信會為您的個人魅力無限加分。
- (五) **創意慶生會：**邀請導生策劃慶生內容，拉近導生間距離。
- (六) **善用網路資源：**研究顯示，學生覺得與導師最自然的互動，是「下課時間的談話」。現金大學生習以網路為主要的溝通媒介，透過文字與圖像交流。除了 office hours，導師如能善用網路資源，相信對提升師生互動關係將有所提升。但也提醒您仍須設定界線，擁有個人時間與空間，避免讓導生過度涉入私人生活，以致身心俱疲。

四、導生個別輔導技巧

有時導師會表示自己未曾接觸助人工作訓練，對於所謂的輔導談話有些疑慮或擔心。事實上，您的態度遠比技巧來的重要，導師真誠的一句讚美或安撫，一個關懷或鼓勵，都可能改變學生的態度與情緒，它所帶來的正向迴盪往往超乎您的想像。

以下仍提供簡易技巧，協助您開展輔導性談話：

(一) 談話時的情境安排與行為

1. 座位 90 度角：導師與學生座位安排建議為 90 度角，座位間亦可放置小茶几以增加學生的安全感。
2. 身體微向前傾，自然放鬆：談話時身體可微向前傾，兩手微握，讓學生感受到您樂意傾聽的態度，眼神溫暖，並把焦點專注於學生的口語及非口語行為。

(二) 建立關係的基本技術（同理心）

同理心是輔導時重要的基本態度。是指將心比心，站在對方的立場著想，理解對方的感受，但不身陷於其中的情緒，也不以自己的邏輯去想像。同理心是一種深入、感同身受的理解與表達，讓學生接收到您是真的了解他。

【例】A 君說：考試快到了，報告又這麼多，我一定唸不完，怎麼辦？

一般人常見回應：趕快唸就對了，想這麼多不能解決問題。

同理心回應：下週就考試了，還要趕報告，你很擔心功課唸不完，也很焦慮不知道該怎麼辦。

(三) 引導

1. 接納：包含口語和非口語的接納。我們接納的是人，是學生，但並不一定認同他的作為或想法。

【例】B 君說：某某同學每次分組都拒絕跟我同組，他是不是想排擠我？

接納的引導：聽起來你對這種情形（或這位同學）有點不滿，願意多說一些你們之間的相處情形嗎？

2. 反應：對於對方的表達，適時以口語或非口語做反應。

【例】☹☹……（眼神溫和且專注，點頭）

表示您正在注意聽，您了解他的意思，接納他的表達。

3. 具體化技巧：導師亦可用具體的發問方式引導學生澄清問題，蒐集資訊。

【例】 WHAT：發生了什麼事，願意說嗎？ WHEN：願意說說看這是什麼時候開始的嗎？ WHERE：這件事通常在什麼場合（或地點）發生呢？ WHY：為什麼這麼在意這件事，你想到了什麼呢？ WHO：想想看，可能有哪些人會對這件事有幫助？ WHICH：想想看，可能有哪些資源會對這件事有幫助？ HOW：之後打算怎麼做嗎？

（四）支持或鼓勵

對於有改善現況動機及情緒不穩定的學生，有時可以運用支持或鼓勵的技術。

【例】C 君說：我有點懊惱之前只忙著打工而荒廢學業，再一年就要畢業了，我想多花點時間的在課業上……。

支持的回應：對你剛剛所說的，覺得你很有體會也很難得，或許你可以更詳細的說說想法，我很想了解。

【例】D 君說：我最近一直靜不下心，好像做什麼都不順利……。

鼓勵的回應：可以感覺你好像有些焦慮，不過你也說過曾經有過克服類似情形的經驗。焦慮一定會有，我們一起討論看看，相信會改善的。

（五）問題解決

1. 討論助力與阻力：考量學生在面對問題時有哪些資源（如能力、特質、家庭與人際支援系統等），又有哪些阻力（如非理性想法、偏差的價值觀、錯誤的期待等）協助他澄清自身情狀，將有助於學生自己面對問題。
2. 形成問題解決策略：在清楚助力與阻力後，可協助學生發展自身的問題解決目標與策略。若目標龐大，則可將其區分為若干小目標，再逐步完成，如此將較能有效解決問題。

（六）結束談話

與學生的每一次談話，或整個輔導談話結束時也有一些方法可供您參考：

1. 談話結束時，可讓學生對談話內容進行整理及回顧，藉此了解其收穫或是否尚有其他需求。
2. 您可於談話結束時，再次對學生的求助動機或可行做法予以鼓勵。
3. 與學生共同回顧此次來談目的，檢視哪些已達到，哪些尚未達成。
4. 與學生共同研訂，回去後可繼續努力的做法或家庭作業。
5. 若有持續輔導的需要，鼓勵學生下次繼續約談，並定好時間。

（六）保密與例外條件

導師對於學生的談話內容，有專業倫理保密的必要。就算是出於善意，仍建議您避免在未徵得當事人同意前，即於課堂或公開場合暗示其他同學應多關心當事人，此亦屬變相的洩密行為，可能形成當事人的情緒壓力。

另一方面，以學生的利益為前提，仍有保密的例外條件。如：

1. 評估當事人的困擾不在您能協助的範圍，或超過個人專業能力，如：精神疾病。
2. 當事人將危及自己或他人性命（自傷、自殺/傷人）自由、財產及安全。
3. 當事人的陳述內容涉及法律責任，如：性騷擾或性侵害、遭受家庭暴力、偷竊、藥物濫用等。

此時建議您立即與校內助人資源聯繫（諮商與就業輔導組系諮商老師、軍訓室教官校安中心等），共同協助與處理。

五、結語

對大學生而言，導師可以是異鄉遊子的父母，是人生領航員，是亦師亦友的輔導者，是衝突的協調者，是民主素養的啟蒙者，是學生的諮詢顧問。鍾文仁教授也曾表示：

「每個學生都來自不同的家庭，有著不同的成長過程，每個個體都是唯一的，每個心靈都是需要被理解、呵護的。」

請您無須擔心是否輔導知能不足，只要在學生的各個發展階段釋放自身能量，對學生來說，就是最珍貴的活水泉源。能有機會參與另一個生命的成長是一件意義非凡的事情，這既非金錢可以衡量，更需要因緣際會。眼看著學生由茫然蛻變為自信，由渾沌進步到清明，相信這將是給導師最好的生命禮物。

參考資料：

王心蕾（2005）。從多元背景學生學習與發展需求建構大學導師制實施策略——以國立臺灣師範大學為例。沈宛甄。導師知多少？導師在學校輔導工作中扮演的角色與功能。交通大學諮商中心，導師心知，第四期。

林鑫琪、陳瑞玲（2005）。中華大學導師制之研究。教育暨外國語文學報，23，19-41。

王萬清。導師的角色與定位，取自 http://homepage.ntu.edu.tw/~advisory/Web/article_9.htm

鍾文仁。教學策略探討——導師的角色與功能。中原大學教學卓越網站。

師生零距離——讓我們更靠近。台南大學。取自 <http://www2.nutn.edu.tw/gac690/ckImage/files/>

師生溝通技巧。台南藝術大學。取自 <http://student.tnnua.edu.tw/releaseRedirect.do?unitID=12&pageID=3830>。導師輔導學生方向與範籌。南華大學學輔中心。

導師輔導策略與面談技巧。新竹玄奘大學心理諮商中心。

文章出處：

元智大學學務處諮商與就業輔導組(2024年8月16日)。師生近距離——導師生關係建立與輔導技巧。[https://www.yzu.edu.tw/admin/st/files/Counseling_Counseling/%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%9C%8D%E5%B%99/%E7%9F%A5%E8%83BD%E6%96%87%E7%AB%A0/10411\(%E7%B6%B2%E9%A0%81%E7%89%88\)%E5%B8%AB%E7%94%9F%E8%BF%91%E8%B7%9D%E9%9B%A2%E2%94%80%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E7%94%9F%E9%97%9C%E4%BF%82%E5%BB%BA%E7%AB%8B%E8%88%87%E8%BC%94%E5%B0%8E%E6%8A%80%E5%B7%A7.pdf](https://www.yzu.edu.tw/admin/st/files/Counseling_Counseling/%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%9C%8D%E5%B%99/%E7%9F%A5%E8%83BD%E6%96%87%E7%AB%A0/10411(%E7%B6%B2%E9%A0%81%E7%89%88)%E5%B8%AB%E7%94%9F%E8%BF%91%E8%B7%9D%E9%9B%A2%E2%94%80%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E7%94%9F%E9%97%9C%E4%BF%82%E5%BB%BA%E7%AB%8B%E8%88%87%E8%BC%94%E5%B0%8E%E6%8A%80%E5%B7%A7.pdf)

給導師的一封信-關心學生小撇步

嶺東科技大學 諮商與潛能發展中心

親愛的導師您好：

在學生求學的過程中，導師的輔導與關懷一直扮演著重要的角色。導師在第一線及時發現學生的需要，給予適當的協助，並適時轉介輔導資源，對學生有莫大幫助。本中心很榮幸與各位導師合作，共同輔導關懷本校學生。輔導學生的過程其實有許多挑戰與不易之處，導師可參考以下的「五步驟」、「六層面」、「三方法」、「七方向」及「九不要」作為關懷學生的秘笈寶典屋！

【五步驟】關心高關懷學生

1. **主動積極關懷，取得信賴：**建立良好師生關係，在第一時間同理學生處境，並蒐集多元資料提供給學生作參考，使其學生對導師產生信賴感，讓學生發生事情時，願意來尋求你的協助。
2. **客觀冷靜，減少偏見：**學生遇到困難時，情緒上可能較為焦慮及著急，導師務必保持情緒上的冷靜，並避免以主觀、先入為主的觀念灌輸學生，多探問學生的想法及感受，並協助學生以理性冷靜的方式處理事件本身。
3. **同理及接納：**正確的同理心是最好的感情支持，請導師對於學生問題採以高度的同理心及接納度，讓學生備受理解，因此願意卸下心防，坦露自己的困難，建議可先回應學生的心情、經驗再提問，適時分享導師的生命經驗及正向問題解決的經驗，或讓導師及相關資源有介入協助的機會。
4. **充分溝通，釐清困擾：**鼓勵學生表達自己的想法，並重複確認自己理解的是否為學生實際的情況，幫助自己真實且正確的了解學生的處境，避免訊息有出入。
5. **評估狀況，詢問學生諮商意願：**在徵求學生同意下，鼓勵或陪同學生一起前往諮商中心接受輔導。

示範例句一：「看你這陣子受到的折騰和沉重心情，令我感到心疼及難過，同時我也擔心目前的心情會持續影響你，學校諮商中心的老師可以幫助你多聊聊你自己，釐清你的情緒、陪伴你解決問題。如果你願意，老師可以陪你去諮商中心，不用擔心。」

示範例句二：「聽到你最近的生活，老師覺得這個問題需要專業方面的協助，我很想幫你，但老師不是善長輔導方面，我們可以將這個問題，請學校諮商中心的老師，跟我們一同來看看可以尋求哪些解決方法好嗎？」

示範例句三：「XX同學我很高興你願意將心裡的困擾跟老師討論，相信這個問題一定困擾你很久了，要鼓起這樣的勇氣跟老師分享，真的很不容易。若你願意，老師希望邀請學校諮商中心老師一同來協助你，你願意給老師也給自己多一些機會來幫助自己嗎？」

可從【六層面】關心學生

營造輕鬆、關懷且溫暖的談話氛圍，關懷的層面包括：

1. **生活作息：**睡眠狀況是否良好？每天平均睡幾小時？是否常感到疲勞無力？食慾如何？

2. **住宿情況**：在外面住宿嗎？跟朋友住還是一個人住？與室友相處的情況？
3. **人際互動**：有較要好的朋友嗎？跟同學相處是否有遇到什麼困難嗎？來學校是否有歸屬感？
4. **過去的課業經驗/現今學習情形**：在課業上有沒有遇到問題或感到吃力的部分？對哪些科目感到有興趣？
5. **家庭手足**：在家跟誰比較親？父母親管教方式？有幾個兄弟姐妹？家人相處氣氛融洽與否？
6. **其他**：目前是否有參加社團生活？有打工嗎？是否有經濟壓力？其他的規劃及旅行？

可從【三方法】協助非自願學生

1. **填寫轉介單**：徵求學生的同意，轉介學生至諮商中心，由諮商中心老師親自聯繫及預約晤談。導師您可以這樣說：「關於你的問題，老師真的很想幫忙你，若你還在思考，老師也會非常尊重你，但我知道諮商中心那邊可以提供你更多的資源，你願意老師將你的情況轉告諮商中心的心理師，請那邊的心理師一起幫助你嗎？」
2. **持續關懷、適度邀請**：當學生不同意接受諮商中心老師主動聯繫，導師可持續關心學生，並與諮商中心保持聯繫，也可至諮商中心討論可提供之其他協助，持續關心學生狀況，以建立學生之信賴及協助管道的暢通。
3. **通知家長**：若學校資源介入在初期有某程度困難，則導師可在徵得學生同意後，讓家長知悉學生在校狀況，連結系統資源協助學生，加強其輔導之效果。

可從【七方向】貼近學生

1. **了解學生的過去、現在適應狀況**：可於開學後一週，與學生約時間以了解其目前的適應狀況，也關心學生過去背景資料（包含家庭、學習經歷、興趣、特質等）更全面性的了解學生狀況。
2. **針對開學後所施測的大學生身心篩檢結果，作為導師關心與進一步了解學生的話題**：導師可透過篩檢結果核對學生目前情緒壓力情形，並留意學生的缺席狀況、觀察晤談時身心安適程度及學生的非語言的矛盾線索（是否因為焦慮緊張而不斷抓手、表情黯然卻說沒事等）。
3. **尋求資源、團隊合作**
 - 發掘具支持力及關懷力的同學（建議可將願意關懷他人之學生指派為心輔長）
 - 善用諮商中心資源
 - 尋求緊密度較佳的家庭成員正向支持
4. **鼓勵學生尋求幫助：聆聽的同時區辨學生的困境原由**
 - 剛上大學，轉換期的調適困難？（例如：適應一個人住外面、不熟悉環境）
 - 進入青春發展性的任務挑戰？（例如：自我認同/性別認同/親密關係經營）
 - 缺乏學習／就業／生涯資訊？（例如：資訊蒐集能力不足/對自我興趣及性向不了解）

—需要歸屬感及支持？（例如：尚未建立自己的交友圈/社交技巧不足）

5. 形塑正向的班級氣氛

—主動詢問並參與班上活動，與學生連絡情感

—善用班會時間，佈達重要事項並分享正向人生觀、關心學生

6. 轉換觀看學生問題的視框，發現優勢力量

發現這些身處危機的學生在生活經驗中仍存在哪些正向的特質、能力與環境條件？鼓勵學生

—發現學生獨特的堅毅、樂觀、正向思考等個人特質

—擁有因應生活各項壓力所具備的能力

7. 不斷嘗試且持續建立優質的師生互動關係

好的師生關係，是一種修復性的人際撫育歷程。在愛和保護的安全氛圍中，容許學生發展其資源和創意，進行探討與嘗試，跌倒再站起，失敗了再努力。多鼓勵、多稱讚學生將會有意想之外的效用。

關懷學生【九不要】

- **武斷：**避免一拿到結果，開口急問：「你是 XX 適應有問題喔？」
- **給標籤：**將調查結果視作學生的全部資料，認為「學生就是如此」的刻板印象
- **負向預期：**有關懷資料的學生，就認為是有問題
- **評論或教訓：**一開始就說：「你是不是沒有…才會變得這樣！？」
- **說服與建議：**「你要想開一點」
- **過於緊張、憂慮學生會出狀況**
- **說話時分心：**（邊滑手機邊與學生談話）
- **擺出權威架子：**「我是老師！所以你還是要聽我的…」
- **期望學生立即改變：**「你明天開始就不準遲到…」

綜合以上資訊提供給導師，若您於關懷學生的過程中，發現學生需要諮商中心提供進一步的協助與輔導，也歡迎您與我們聯絡。以下提供導師辨識學生轉介的指標和轉介之技巧，這些技巧將使轉介過程更順利，使學生更快得到專業服務：

如何辨識學生須協助或轉介

★學生狀況辨識指標

導師可以透過觀察來勾選下列學生狀況之指標，如果選的越多，導師應注意學生是否需要協助。

- ☐ 課程出席率：透過預警制度，了解學生缺曠情形
- ☐ 成績變化（擅長科目一落千丈）
- ☐ 情緒不穩定（看起來憂鬱較少笑容，疲倦易怒不耐煩，少話）

- ☐放棄投入（對有興趣之領域不再有熱忱）
- ☐人際關係變化（以往一起行動，現在分屬不同群組，有人落單等）
- ☐飲食習慣改變／體重增加或減輕／氣色不佳
- ☐失眠或嗜睡／常感到疲倦或精神莫名亢奮
- ☐常表示身體不適、疼痛、經常性請病假等
- ☐外型裝扮改變（頹廢潦倒、散發異味）
- ☐有自殺的想法或計畫（如學生FB或Line有類似心情低弱之狀態或訊息）

★協助學生轉介之技巧

一問：詢問學生適應狀況，瞭解學生對於進入校園就讀之期待或想法，並傾聽瞭解學生之感受。

二應：對於學生之狀態，給予傾聽，同理與回應。提供支持與溫暖

三轉介：對於學生無法解決之困境，可由導師陪同前往諮商中心會談，提供進一步協助（導師的陪同，有助於學生大大降低對進入諮商中心尋求協助的擔心與焦慮，亦請導師至諮商輔導 e化系統填寫學生轉介單並送出，幫助輔導端了解狀況並及時安排專業諮詢與服務。

文章出處：

嶺東科技大學諮商與潛能發展中心(2024年08月16日)。給導師的一封信-關心學生小撇步。<https://ltu1740.video.ltu.edu.tw/p/doc5>

注意 #metoo 「說不出口的創傷」 理解該被好好接住的人

蛹之生心理諮商所 王順輝心理師



近日，MeToo 效應，鼓舞許多曾遭受性騷擾、侵害的當事人持續站出來響應，揭露自己曾經遭受到權威者、職場同事、親友、認識的人、不熟的人傷害的經驗。這些事件的內容往往既寫實又殘忍、既震驚又令人心痛、既憤慨又讓人捨不得，這些故事所呈現的畫面，多數是沒有經歷過的人難以想像及承受的。

這些令當事人痛苦不堪、渴求遺忘的回憶，往往在發生地當下，帶給當事人超越了內心可以承受的壓迫，摧毀了個體在當下對於生命、對於世界、對於自我的控制感，剝奪了受侵犯者對於關係的信任感及社會的安全感，成為了所謂的「心理創傷」。

這樣的心理創傷，會讓人變得「難以信任他人」，產生強烈的「不安心感」；害怕身心再度「失去控制感」；使人時時刻刻處於草木皆兵的「過度警覺」狀態；在無法預測的時段還會有「創傷記憶的再浮現」，想忘都忘不掉的強制你回想起來；有時候甚至會出現「解離或麻木」的狀態，讓自己陷入斷片、忘東忘西的生活狀態；甚至長期處於憂鬱痛苦、焦慮恐懼、自我懷疑、自我否定的「負向自我狀態」中。長期處於這樣的狀況，讓人既痛苦，又無法被體諒、理解，也不知道該怎麼自救、求助，深怕自己的傷痛不能被接納、自己的經歷不被相信，甚至讓人墜入絕望的深淵中。

能站出來揭露被騷擾、被侵犯的經歷很不容易；無法現身表達出自己的痛苦經驗也不該被苛責，畢竟沒有人想要遭遇這樣的傷痛過程。創傷復原最重要的是——「提供受侵犯者最大的『安全感』、『自主控制感』、『支持感』」；而非要求受害者說出誰是嫌犯，避免再度有人受害，那是檢警單位要做的事！避免性犯罪的發生，是你、我以及每個人該努力去達成的責

任，而非反過來要求正處於受傷狀態的人。想不到要做什麼，就努力推廣正確的性教育觀念——留意每個人的身心界線、尊重每個人當下的行為意願。

當身邊出現疑似性犯罪事件

如果身旁有親友疑似遭遇的性騷擾、侵犯或暴力事件，你可以：

1. 主動關懷，耐心等待

可以問問他們「發生了什麼事？需不需要幫助？需要什麼幫助？」如果他們尚未準備好，也請不要急迫的追問，先用自身相對安穩的狀態陪伴他們，等待恐懼與不安感逐漸降溫，直到他們能夠表達，再做合適的陪伴與傾聽。

2. 不是受害者的錯，不要苛責他們！

請傳達「這不是受侵犯者的錯」，是加害人想要傷害他們而傷害他們，並非他們該被傷害，也不是他們沒有保護好自己。相信他說的每一句話、每一個片段、每一個畫面、每一個感受。不同視角的真相，永遠停留在事件當下，而調查與判罰是檢警與法官的工作，身為陪伴者，你只要完全相信的傾聽。

3. 傾聽陪伴

讓他們好好訴說，即使片段、零散，都不要插嘴，不要給建議、不要究責！聽，就只是聽！把他們的不安、恐懼，透過你的傾聽，慢慢的接下來。擔心自己接不住，可以陪同當事人找到更合適的陪伴者，再一同承接。

4. 尊重當事人意願的尋求支援

直到當事人的情緒相對安穩後，問他們接下來需要什麼協助？想求助哪個信任的人、求助 113、求助縣市主管機關(家防中心)、警政單位(110)、相關專業人士(心理師、輔導老師)……等？當事人一定有他的顧慮、擔憂，別急著做些什麼，先處理當事人的顧慮，找到適合他們的求助者。若決定報案，為求避免遭遇不適當過程，最好有專業律師陪同為佳。

5. 持續陪伴、增強安全感

被侵犯者需要的是安全感，在自己情緒不安穩狀態下安定的支持。不要再要求他們努力、堅強、堅持，當事人已經夠努力的支撐著自己了！即使找到合適的助人者，身為他重要陪伴者的你也別急著離開，持續用當事人接受的方式陪伴在其身旁。

6. 不賦予其他的責任！

再次提醒，蒐證調查是檢警的責任，合理的司法判決固然能讓受侵犯者感受到「這個世界相信我有被傷害的事實，我的痛苦是真實的！」，但無法讓內心的創傷完全修復。讓當事人先安穩的回歸生活，是心理層面更重要的事。

如果本身沒有遭遇相同的狀況，但看見近期這些受侵犯者出來發聲的遭遇，產生了對於這些經歷感同身受的反應，出現相當程度不舒服的情緒，影響到了目前的生活狀態，可能就

是產生了「替代性創傷(vicarious traumatization)」。

自身出現替代性創傷 我可以怎麼做？

當你發現看完近期性暴力事件的資訊報導後，在生活中時常會想起類似的畫面，會開始對人感到排斥、退縮，沒來由地容易出現緊張、焦慮的情緒，代表你可能在不知不覺間承接了過多的壓力情緒，接下來你可以：

1. 暫時停止接收相關資訊

不再接收更多性暴力相關的資訊，避免累積更多自身無法承受的痛苦、恐懼、無力感、失控感……等壓力情緒，讓其他生活中的情感、想法與資訊能持續彈性的交替轉換。

2. 覺察自身的狀態，找回生活的安心感

覺知自身此時此刻的狀態，不論是身體的感覺、心理的感受、腦中的想法，告訴自己這些情緒、想法都是自然的，沒有對與錯，讓情緒和想法自然的展現，可以藉由正念、冥想、書寫、哭泣……等方式，讓內在過度承接的壓力逐漸消化、釋放。

3. 連結合適的陪伴者支持

個人感受到被尊重的陪伴方式，可能是不批判、不指導、不做干涉、願意等待、願意傾聽……等等，找到能符合你需求的陪伴者。這樣的陪伴會讓受影響者感到有人同在、理解且願意接納的支持，有助個人於回歸安穩。

4. 持續建構生活中的自控感

持續重複上述的調適，讓我們從被相關經驗影響所產生的失控感、不安心感，逐漸找到生活的自主性、控制感，漸漸的那些可怕的感受、畫面和想法就會消失。有些調適、陪伴，不只需要短期的執行，還要長期的延續，才會讓我們的安穩在生活中持續踏實。

此次 MeToo 的社會運動，引發了社會巨大的迴響，也讓性暴力傷害與壓迫的議題從長期的避而不談，浮出水面受到關注、引發討論。更多民眾意識到在我們沒有看到的角落，許多不該發生的傷害事件仍舊持續在發生；我們能做的除了要求自己與身旁的人不該成為傷害他人的角色，當面對身旁的人遭受傷害，我們也更應該好好地接住他們，而非質疑或戲謔地給予再次傷害。

文章出處：

蛹之生心理諮商所(2023 年 7 月 6 日)。注意 #metoo「說不出口的創傷」理解該被好好接住的人。<https://www.morph.com.tw/post/2023-taiwan-metoo-movements/>

我們之間是「線」還是「限」

中華大學諮商中心 陳子維實習心理師

「#Metoo」為呼籲受性騷或性侵女性能勇於站出來分享他們經歷的標籤，原由 Tarana Burke 創立，後由外國女演員 Alyssa Milano 於社群平台發起，獲得許多響應，進而受到重視，而台灣亦在其中，即 2023 年 5 月，由國內某政黨女工發起，並一路延燒至藝文圈、教育圈、演藝圈，故可窺見在各處皆有許多不被明言的性騷、性侵事件，然不論性騷擾或性侵害都係「某人以特定方式試圖或企圖跨越另一人的界線」，若對界線的概念不熟悉，就可能會使自己不小心侵犯他人或使自己受他人侵犯，因此瞭解界線的概念不只是保護自己亦也是保護他人，茲說明如下：

一、界線：係人與人之間一個無形的線，它界定出哪個是「我的」部分，哪個是「對方的」部分。常見的界線種類如下，

- (一) 思想界線：關於一個人如何分享與因應事情的看法，或是其對於談論主題的偏好。
- (二) 情緒界線：關於一個人願意分享私人情緒的程度，如願意向他人透露到什麼程度，或一個人如何處理自己與他人的情緒需求的方式。
- (三) 性的界線：關於如何談論性話題，如一個人願意何時、何地及如何與他人表達性相關內容的方式，亦或是一個人對性或性暗示的詞彙、笑話、圖像、手勢或觸摸相關的接受程度。
- (四) 時間界線：關於一個人如何管理自己與他人的時間，及如何運用時間的需求與偏好。
- (五) 物質界線：關於一個人對於自己財產的概念，包括如何運用財產、需要多少財產及分享財產的偏好。
- (六) 物理界線：關於一個人對自己身體及個人空間的需要或偏好。

由上述對界線的介紹可以發現，界線構建了自己與他人的範圍，亦構建出了「一個人對自己是誰的理解，如自己的需求、意願、偏好的理解」，而這在一定程度上和個人的自我概念有關，若沒有一個穩定的自我，就不容易有明確的界線劃分，因此，我們可以說「界線與自我概念」是相輔相成的。

延續前述，事實上，許多侵犯與侵害的發生未必都是一瞬間或是唯一的事件，而是在身體界線的侵犯前，就已有其他界線先被他人跨越了。舉例而言，前面提及的 metoo 事件中，事件的雙方可能都有某種權力關係，如在職場中「上司對下屬」的互動，上司能決定下屬的績效、考核與升遷，因此下屬本身對於上司要求的服從性也會較高，而一開始上司可能只是提出「加班」要求，接著進階到「有意無意的肢體觸碰」，最終則是「侵犯得逞」；若以學校為例，則可能「這個老師的課是我的必修，所以我需要聽話一些，否則我的成績不會過，使得自己不得不接受與這位老師不舒服的互動界線」；同儕層面的部分，可能會發生於「學長跟很多人都很熟，如果我沒有與學長打好關係，那對方可能就會在私下說我不合群，讓我在系上的名聲不好等」。

總之，可以發現侵犯可能不是突然發生，而是有個漸進的過程，且當事人也對界線被侵

犯有所覺察，但礙於許多「原因」只能隱忍下來，更甚者可能當事人在過程早已明確聲明自己的界線，如「我覺得我不舒服、我感覺被你侵犯了、我不想被你這樣對待」，但仍然無法阻止事件發生，那這時便是需要尋求其他資源幫助了。

前面提到，「界線」是人與人間無形的一條線，那人與人間是否有明確的「界限」呢？答案是有的，除了明確的物理限制外，法律亦規範了何為不可觸犯的限制，如《憲法》就有規範「人民有身體之自由保障及其他行為自由的權利及義務」，當然前題是「在不違反其他相關的法律」的情況下；又如「性平三法」（《性騷擾防治法》、《性別工作平等法》、《性別平等教育法》）中，亦明確規範大部分與性別相關的騷擾行為，並有相關的罰則與申訴辦法；再如「刑法」，也有明確對於性侵害的規範，及較重的罰則，且有《犯罪被害人保護法》可協助當事人保障在訴訟過程的安全，及後續生活重建的相關規範。而除上述法條外，近期剛實施的《跟蹤騷擾防治法》則是保護自己長期受到跟蹤騷擾的法律依據。《跟蹤騷擾防治法》是為「保護個人受跟蹤騷擾」或「保護個人不受違反自願性且以性或性別為基礎的騷擾行為影響」的法律，除有明確規範相關騷擾行為外，亦包括能在「報案後，經警察機關警告後，對仍繼續遭受騷擾行為者，申請保護令」，以保護自己在法令有效期間內，不受到對方騷擾。

總得來說，「界線」雖是自己可以決定的，但若受到他人有意的侵擾，那我們亦可從「界限」角度來向外求助，以捍衛我們自身選擇界線的權利。

那我們該如何管理我們的界線，有幾個可以依循的方向，首先需要覺察自身的界線，以前面提過的界線為例，這意味著即「我知道甚麼是自己的或別人的想法、情緒、認同」等，總之覺察界線是指「知道我與他人的區別」；接著，當我們能意識到彼此界線的差異時，我們可以嘗試理解彼此界線的差異的緣由，但過程中我們需要「接納彼此界線」的差異，而可以注意的是「接納不等於認同」，我們可以保有「彼此有自己界線的權利」，但不表示「我認同這個界線展現的方式」。最後，我們可以嘗試管理界線，這意味著我們可以決定「自己想怎麼與別人互動、希望被別人如何對待」，前面提過「界線是可以被討論的」，當討論時有些小技巧可以運用，如「保持平靜，且溫柔而堅定的告訴對方」，然過程中我們可能會感到內疚、羞恥、害怕、難過等，但這些都是正常且合理的，而在我們成功與別人設立界線後，很重要是以「行動」堅持自己的界線，否則界線就會因模糊而難以被遵守，因此學會堅持自己設立的界線，也是管理自己界線很重要的部分。

若我已嘗試管理了自己的界線，但我發現對方仍不顧我的意願跨越我的界線，或知悉學生遇到了類似狀況，那可以怎麼協助自己或學生？

大致可分為「非性方面的界線被跨越」及「性方面的界線被跨越」兩者，茲分述如下：

（一）非性方面的界線被跨越：若發現學生有這類困擾，我們可以傾聽學生狀況，同理學生的情緒，並試著用上述的技巧一同討論管理界線的方法，也可以邀請學生前往諮商中心尋求諮商服務，在「保密且安全」的諮商環境下，處理界線困擾。

（二）性方面的界線被跨越：若發現學生有「疑似！」性騷、性侵、跟蹤騷擾的狀況，這時就需要在知悉後 24 小時內立刻向校內相關單位通報（如校安人員、性平會），倘若學生當下不在校內，則可以請學生在確保自己當下安全的情況，保留可能的證據，自行前去警察局報案，或是撥打 24 小時保護專線 113，由專員協助學生處理，然而「各項法律皆指出，通

報人員若在處理過程知曉當事人的個人資料，就負有保密責任」，因此如果學生有這部分的疑慮也能一同說明。

總之，界線的侵犯都不是令人感到愉快的事情，但根據侵犯的程度，我們可以選擇不同的處理方法，然而若侵犯達到犯罪的程度，我們勢必就需要採取行動保護我們自己的安全。

參考文獻：

- Lmft, B. P. (2023, March 1). *Creating Healthy Boundaries*. In MindOut Emotional Wellness Center GRASS IS GREENER WHERE YOU WATER IT. <https://inmindout.com/creating-healthy-boundaries/>
- Wikipedia. (2024, June 25). 2023 年臺灣#MeToo 運動. Wikipedia. <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/2023%E5%B9%B4%E8%87%BA%E7%81%A3%E5%BC%83MeToo%E9%81%8B%E5%8B%95>
- 李維琳,方愉,&張維嫻. (2022, May 26). 【活動側記】2022/05/26 南方有人系列——拆文解字跟騷法！談跟騷法立法緣由及未來實務運作(台權會秘書處, Ed.). 台灣人權促進會. <https://www.tahr.org.tw/news/3209>
- 性別平等工作法. (2023, August 16). 全國法規資料庫. <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=N0030014>
- 性別平等教育法. (2023, August 16). 全國法規資料庫. <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0080067>
- 性騷擾防治法. (2023, August 16). 全國法規資料庫. <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050074>
- 跟蹤騷擾防制法. (2021, December 1). 全國法規資料庫. <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0080211>

當有人告訴你他想自殺，該怎麼辦？

與自殺傾向者的溝通心法

圖圖心理

閱讀本篇文章，你將學到：

1. 自殺傾向者的心理動機？自殺歷程？
2. 該如何與自殺傾向者溝通？

在科技發達的時代，我們時常可以透過社群媒體看到親友的生活狀況，有充滿幸福的生活，也有流露心中苦痛的時候。而當有親友在平台上表達自己有輕生的想法時，我們的心總是瞬間緊緊的揪住，擔憂與無助交織在一起，不知道該如何面對這樣的危機、也不知道該如何回應，甚至感到害怕，擔心自己錯過幫助他們的機會，引發無法挽回的結果。

確實，當有人談及自殺的念頭時，你要認真考慮相信他的話，因為他可能有了麻煩，正在對外發出求援訊號，也可能正打算把這想法付諸於行動，所以，當我們看到這樣的訊息，千萬不要因為忌諱或害怕而選擇逃避或忽略，一定要嘗試採取一些必要的行動。而同時，我們也需要學會如何聆聽、陪伴，嘗試理解那些未被明說的痛苦。透過這篇專欄，我們將一起思考如何謹慎的陪伴自殺傾向者，並練習如何透過溝通建立一個支持網絡，讓處於痛苦中的人能夠感受到希望與關懷。

一、自殺傾向者的心理動機？自殺歷程？

根據衛生福利部心理健康司所提供之數據，111 年全國自殺死亡人數，共 3,787 人(較 110 年上升 202 人，增幅 5.6%) 男性死亡人數 2,419 人(較 110 年增加 89 人)，女性死亡人數 1,368 人(較 110 年增加 113 人)。由數據可見，「自殺」是許多人面對痛苦越來越常選擇的方法，而我們可能永遠無法完全理解一個人選擇自殺的原因，畢竟每個人的背景和經歷都是獨一無二的，導致他們走向絕望的事件和情境也各不相同，這使我們難以確定或找出導致他們自殺的真正原因。但藉由研究，我們已大致能夠辨識出想自殺者一些共通的特點和經歷的過程，這些發現雖然不能提供確切的答案，卻能增進我們對於具有自殺意念者的理解，也有助於我們能更為有效地進行對他人自殺的干預與預防。

自殺傾向者的心理動機：

托馬斯·喬伊納 (Thomas Joiner) (2006) 在他的《為什麼人們會自殺而死》一書中，概述了過去兩個世紀以來出現的幾種自殺理論。他的「人際-自殺論」(Interpersonal Theory of Suicide) 是解釋自殺行為的一個重要心理社會模型。而根據托馬斯·喬伊納的理論，影響一個人選擇自殺的原因有兩種：

自覺無能：

覺得自己是他人的負擔，或感覺自己是無用、且多餘的。在這種情況下，他們可能會產生錯誤的信念，認為「如果我不在，反而對我愛的人更好。」

受挫的歸屬感：

在自覺無能的狀況下，若又感到自己和社會或身邊的人脫節，就會感覺像被孤立一樣，感到極大的孤獨和痛苦。因為人是群居動物，每個人都需要和他人建立連結，當這種連結不在或變弱時，就會失去歸屬感或生活目標。

然而，僅僅有這些感覺，並不足以使一個人真正採取自殺行動，還有一個重要因素，就是所謂的「能力」，意思是某些人在擁有連續的痛苦經歷後，對於死亡的恐懼感會減弱。這些痛苦經歷可能包括絕望、創傷、虐待、冒險行為或對自殺方法的了解等，這將使得他們對於實際自殺行為的恐懼降低，特別是那些曾經嘗試過自殺的人，會更容易再次採取自殺行動。



自殺傾向者的自我認知：

當一個自殺傾向者同時覺得自己是個累贅且感到與世隔絕，並且對死亡沒有恐懼時，他們的自我認知就會更加放大「自殺是對的」的想法，並且可能同時感到「挫敗」、「無處可逃」和「沒有解決方法」3種心理狀態。而不同的人對壓力的感受和承受能力各不相同，當這些情境被扭曲的認知影響時，人們就會失去對挫折影響的客觀評估、逃脫困境的可能性以及獲得社會支持的信心，這是因為他們的自我認知產生了以下3種問題：

思考二元化：

自殺傾向者常常將事物看成非黑即白，好壞兩極分明，缺乏中間的灰色地帶。例如，如果他們在工作上遇到失敗，可能就會認為自己在所有方面都是失敗者，忽略了自己其他領域或過去的成功經歷。這種思考模式讓他們無法看到事物的多面性和可能的正向層面，從而加劇了心理壓力和絕望感。

認知僵化，喪失解決問題能力：

當面對挑戰時，自殺傾向者往往感到無法改變現狀或找到出路。他們在思考問題時，往

往固守於一種或特定幾種思維模式，難以靈活運用不同的策略來面對問題。舉例來說，一位因為面臨婚姻問題想要自殺的人，可能只能看到離婚這一條路，忽略可以尋求婚姻輔導或與伴侶溝通改善關係的可能性。

記憶型式的障礙：

在面對問題時，正常情況下，人們會回顧過去的經驗，尋找類似情況下的解決方案。然而，自殺傾向者在回想過去時，往往只能記得與當前負面情緒相關的經歷，而忽視過去成功解決問題的經驗。例如，一個經歷失業的自殺者可能只記得工作上的失敗和挫折，卻忘記了自己曾經成功找到工作或克服困難的時刻。

上述三種自我的認知，會使原先的無助感、無望感更加放大，若無專業人員的協助且無支持因子存在，就有很大的機率會選擇自殺。

自殺傾向者的自殺歷程：

以一個失業多月的中年男子為例，來詳細說明自殺傾向者的自殺歷程：

挫折期：持續失敗感，對自己的能力和未來感到質疑和不確定。

這位男子失業後，開始感到不安和焦慮。他不斷尋找工作，但反覆遭到拒絕，感到生活充滿挫折。這種持續的失敗感讓他逐漸失去自信，開始質疑自己的能力和價值。這個階段，他經常感到沮喪和煩躁，對未來充滿不確定感。

自責期：內化問題，深陷自我批評和失敗的思維，夜晚失眠。

隨著時間的推移，他開始將失業視為個人失敗的象徵，自責自己沒有足夠的技能或努力。他經常陷入自我批評的循環中，夜晚難以入睡，回顧自己的職業生涯，尋找可能的錯誤和失敗。這種自我指責的心態加深了他的絕望感。

敏感期：對評價過敏，不愛社交，因恐懼被詢問工作而感到羞愧。

這位男子變得對周遭的言論和事件過度敏感。即使是家人的關心和鼓勵，他也可能解讀為對自己能力的質疑或同情。他開始逃避社交活動，因為他擔心會遇到關於工作的問題，這會讓他感到羞愧和不安。

無望期：失去尋找工作動力，覺得生活沒有出路和希望。

經歷長時間的求職失敗和自我批評後，他進入了無望期。這時，他幾乎失去了尋找新工作的動力，因為他認為自己再也不可能找到合適的工作，感到自己的人生已經沒有出路和希望。他經常沉浸在自我否定的思想中，對未來感到絕望。

行動期：計劃自殺，開始準備實施計劃，如撰寫遺書、預備自殺器具

在經歷了長期的心理壓力和絕望後，這位男子開始考慮自殺作為逃避困境的出路。他能開始計劃自殺的方法，評估不同的方式和時機。在這個階段，他可能會開始處理個人事務，

如撰寫遺書或安排財務，準備實施自殺計劃。



自殺往往是人們在極度痛苦和絕望中的一種選擇，當他們覺得生活像是一片苦海，找不到其他逃離的途徑時，自殺似乎成為了唯一的出路。這種行為也多半發生在衝動和深刻絕望的狀態下，是一種試圖結束內心痛苦的極端方式。但若有其他方式可以緩解這些痛苦，大多數人並不會選擇走上自殺這條路。這也代表在許多情況下，想要自殺的人更多需要的是理解和支持，而不僅僅是被告知該怎么做。

想要幫助自殺傾向者的關鍵在於增強保護因子，如親友的關心慰問、壓力管理技巧、解決壓力源等等，這些都可以幫助減輕自殺念頭。當一個人感到被理解和支持時，他們的自殺風險通常會降低。重要的是，身旁的我們，的應該學會判斷自殺的警示訊號，提供及時的幫助和關懷，並引導他們改善情緒壓力。

二、該如何與自殺傾向者溝通？

Psychological today 曾經回顧了一篇研究，心理學家請那些從金門大橋上面跳下去自殺（但沒死成）的人，回想並描述「剛跳下來那一刻」的感覺。許多自殺者的反應是：第一秒是覺得真爽、解脫了，但再來就是後悔。這更是在表示，許多人想要自殺其實是衝動行事，我們只要陪伴他們度過那個「很想死」的時刻，其實就有好轉的可能！因此，和自殺傾向者溝通的方式就顯得更加重要，可以採用「SET 溝通策略」幫助我們自己更有邏輯與技巧的方式，來提供關鍵性的支持。



給予支持（Support）

展現關懷和願意提供幫助的態度

- 表達你的關心和意願幫助他們。在他們情緒激動時，藉由穩定的支持讓他們願意聽你說話。說法範例：「看到你這麼激動，我真的很擔心。請告訴我，我怎樣才能幫到你？或是我在這裡，你願意和我聊聊嗎？」

提供具體的幫助

- 聽取他們的需要，並提供實際的協助，如協助處理日常事務或提供他所需要的資源，比如說「如果你不介意，我可以陪你去看醫生。」

發揮同理心（Empathy）

達理解和信任

- 承認他們的感受是真實且重要的，即使你可能無法完全理解他們的痛苦。例如：「我可以感覺到這對你來說非常艱難，你一定很不容易，也很努力，我在這裡支持你。」

避免做出比較或貶低其感受

- 避免使用任何可能使對方感覺被貶低或不被理解的語言。不要說：「這沒什麼大不了的，你應該振作起來。」、「很快就沒事了~你不要想太多」

點出事實（Truth）

中性地描述現狀

- 在前兩個步驟建立起的信任和理解基礎上，客觀描述現在的狀態，並開放討論他們

的感受和想法。例如：「我注意到你最近很煩惱，似乎是因為...的事。我可以陪你一起思考可改善的方式，你覺得怎麼樣？」

保持支持與同理，同時拉回現實

- 當提出事實時，仍需維持支持和同理的態度，幫助他們從情緒激動中恢復平靜，更加接觸現實。
- 重要目標：使對方感覺被理解，並慢慢引導回到較為理性的溝通狀態。

藉由 SET 溝通策略步驟，不僅能夠讓我們不會慌慌張張的提供的支持和理解，還能幫助自殺傾向者漸漸的從激動的情緒中平復，一起思索解決問題的方法，慢慢理解「自殺並不一定是解決問題的方式」。

總結來說，在我們幫助想要有自殺傾向的人時，光是有心還不夠，我們還得花時間真正懂他們為何感到絕望。了解他們的處境和原因，比單純的關心更能幫到他們。當你在日常生活中關心身邊的人時，也要學會留意他們是否有自殺的跡象，觀察他們的行為和話語，是否有何異常。如果發現情況不對勁，特別是當事情看起來很緊急時，千萬不要猶豫，立刻打 110 或 119 求助，讓專業的警察或消防員有訓練和能力來處理這些情況，他們可以提供必要的幫助。



支持有自殺傾向的人不是一件簡單的事，需要耐心和理解。但只要我們能夠給予他們足夠的關心和適當的支持，就有機會幫助他們度過難關，讓我們都成為那個在他人需要時可以依靠的人，保護和珍惜身邊的每一個生命。

文章出處：

圈圈心理 CircleWe(2024 年 4 月 11 日)。當有人告訴你他想自殺，該怎麼辦？與自殺傾向者的溝通心法。<https://circlewelife.com/article/detail/188>

大專校院身心障礙學生學習參考指引

不同障礙類別學生之定義及特殊需求

一、智能障礙

(一) 定義：智能發展較同年齡者明顯遲緩，且在自我照顧、動作、社會情緒或學科學習能力表現上有顯著困難者。

(二) 特殊需求：

1. 學習時可能無法理解教師下達的指令或是理解較慢，需要他人在旁協助說明。
2. 若有動作協調、精細動作問題，在操作線上學習設備或軟體時可能需要他人協助或事前訓練。
3. 智能障礙者不善組織學習材料、短期記憶拙劣及學習遷移的困難，應多運用工作分析及功能性、核心單元等教學方式。

二、視覺障礙

(一) 定義：視覺障礙指由於先天或後天原因致視覺器官構造缺損，或機能發生部分或全部障礙，經矯正後對事物之視覺辨認仍有困難者。

(二) 特殊需求：

1. 視覺障礙者無法看清楚或看見螢幕中教師呈現的教材或文字，教師應注意教材或板書呈現的大小，並適時口述說明。
2. 應教導學生善用學習輔具及視障資源中心教材，如：擴視機、盲用電腦、語音報讀軟體等。

三、聽覺障礙

(一) 特性：聽覺障礙學生由於先天或後天原因，導致聽覺器官之構造缺損，或機能發生部分或全部之障礙，導致對聲音之聽取或辨識有困難者。

(二) 特殊需求：

1. 聽覺障礙學生常用之溝通方式可分為三大類：口語、手語及綜合溝通（讀話、口語及手語）。
2. 因為聽覺障礙學生需要讀話（讀唇），所以教師在進行課程時應避免口罩遮住口鼻或背對學生，課堂中可安排聽打員或手語翻譯員協助學生吸收教學內容；若是採用非同步課程，應事後加上字幕或搭配手語翻譯員協助。
3. 運用學習輔具，如由學生配戴適宜的助聽器、人工電子耳，由教師授課使用 FM 調頻系統，並善用聽障教育輔具中心的相關資源。

四、語言障礙

(一) 定義：語言理解或語言表達能力與同年齡者相較，有顯著偏差或遲緩現象，而造成溝通困難者。

(二) 特殊需求：

1. 日常對話，工作要求，考試時可給予簡單而精確的提示，提示後請學生用自己的話把提示再說一遍，以確定理解程度。
2. 教師應避免要求語言障礙學生以口語回答問題，應教導學生善用科技輔具，如：溝通板等。

五、肢體障礙

(一) 定義：上肢、下肢或軀幹之機能有部分或全部障礙，致影響學習者。

(二) 特殊需求：

1. 操作性課程應於課前向資源教室輔導人員及學生確認實施的可行性。

2. 課程實施前應與資源教室輔導人員及學生討論輔助性科技輔具包括學習輔具、生活輔具及溝通輔具的介入，例如：使用書寫輔具、用餐輔具、溝通板等。
3. 安排班級事務或學習活動時，在可行的情況下，鼓勵肢體障礙學生參與。

六、身體病弱

(一) 定義：罹患慢性疾病，體能虛弱，需要長期療養，以致影響學習者。

(二) 特殊需求：

1. 建議教師事前向資源教室輔導人員確認瞭解學生在醫療、行動擺位、語言溝通、自我照顧以及身體姿勢方面的特殊需要。
2. 需理解學生疾病的症狀及瞭解藥物的副作用對學習以及行為的影響，學習時，可能會因為疾病或藥物副作用導致不專心或嗜睡等狀況。
3. 允許學生適當休息，注意或避免對學生不適宜的學習活動，避免可能造成的意外傷害。

七、學習障礙

(一) 定義：因神經心理功能異常而顯現出注意、記憶、理解、推理、表達、知覺或知覺動作協調等能力有顯著問題，以致在聽、說、讀、寫、算等學習上有顯著困難者。

(二) 特殊需求：

1. 學習障礙學生的智力正常或在正常程度以上，但是個人內在能力有顯著差異。

2. 學習期間可能在聽、說、讀、寫、算等學習能力表現較弱，建議教師與資源教室輔導人員及學生共同討論學習策略（例如：自我監控、關鍵字記憶法、自我教導訓練等），並教導學生善用科技輔具（如：語音報讀軟體），及設計補救教學輔助學習。
3. 學習障礙學生應依其不同之學習問題及困難提供多元學習評量。
4. 有些學習障礙的學生不善表達，需要師長及同學多體諒、包容、耐心地與他們相處。

八、腦性麻痺

(一) 定義：指腦部發育中受到非進行性、非暫時性之腦部損傷而顯現出動作及姿勢發展有問題，或伴隨感覺、知覺、認知、溝通、學習、記憶及注意力等神經心理障礙，致在活動及生活上有顯著困難者。

(二) 特殊需求：

1. 腦性麻痺學生可能伴隨智能不足、癲癇、行為異常、知覺異常、情緒困擾、視覺、聽覺、語言或發展緩慢等障礙，教師應於課前向資源教室輔導人員確認學生之狀況。
2. 腦性麻痺學生可能在動作或姿勢發展上有問題，因此安排操作性課程，應於課前向資源教室輔導人員及學生確認實施的可行性。
3. 課程實施前應與資源教室輔導人員及學生討論輔助性科技輔具包括學習輔具、生活輔具及溝通輔具的介入，例如：使用書寫輔具、用餐輔具、溝通板等。

九、情緒行為障礙

(一) 定義：長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者；其障礙並非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果。

(二) 特殊需求：

1. 情緒行為障礙包括精神性疾患、情感性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症、或有其他持續性之情緒或行為問題者。
2. 學生可能因注意力問題無法長時間專注於課程，教師或助理員應適時提醒學生，或適時安排下課時間。
3. 若學生有情緒或行為問題時不要直接責備，建議教師先瞭解是否受到藥物或疾病影響，並通知資源教室輔導人員關心及處理。
4. 學生遇到困難或挫折時，引導學生將壓力事件做分段處理，釐清短期目標、確定可行方法。
5. 教師請多包容和諒解，協助學生覺察自己的情緒狀態，並引導他適當的情緒表達。

十、多重障礙

(一) 定義：具兩種以上不具連帶關係且非源於同一原因造成之障礙而影響學習者。

(二) 特殊需求：

1. 視其合併之障礙類別可提供輔助性科技輔具包括學習輔具、生活輔具及溝通輔具的介入，如書寫輔具、用餐輔具、溝通板等。
2. 視其合併之障礙類別，教師應於課前與資源教室輔導人員及學生討論可行之學習策略、教材調整及補救教學。

十一、自閉症

(一) 定義：因神經心理功能異常而顯現出溝通、社會互動、行為及興趣表現上有嚴重問題，造成在學習及生活適應上有顯著困難者。

(二) 特殊需求：

1. 自閉症學生可能有顯著口語、非口語之溝通困難、社會互動困難或表現固定而有限之行為模式及興趣。
2. 學習時可能無法理解教師下達的指令或是理解較慢，需要他人在旁協助說明。
3. 可以使用字卡或圖卡作為溝通的輔具，善用輔助性科技輔具，如溝通板等；或使用示範的方法讓他了解，也讓他學習分享。
4. 當學生對交待事項沒有反應時，請提醒他，但切勿代替他完成。

十二、其他障礙

(一) 定義：因其不同疾病或損傷而有所差異，但不外乎可能會影響身體功能、思考、情緒、行為、人格特質、人際互動、學習效果、社會適應、日常生活功能等方面。

(二) 特殊需求：

1. 視其合併之障礙類別可提供輔助性科技輔具包括學習輔具、生活輔具及溝通輔具的介入，如書寫輔具、用餐輔具、溝通板等。
2. 視其合併之障礙類別，教師應於課前與資源教室輔導人員及學生討論可行之學習策略、教材調整及補救教學。
3. 應視其個別需要，轉介或申請相關設施和服務，例如：提醒就醫、關心生活適應狀況及申請社會福利服務。

教師參考指引

課前準備

一、事前瞭解班級中身心障礙學生之障礙類別、學習特性及特殊需求，可先與學校資源教室輔導人員聯繫確認。特殊需求包含：

- ☐ 課前提供視訊軟體之操作教學或手冊
- ☐ 老師於螢幕中露臉，避免遮住嘴巴、背對學生
- ☐ 教材標示重點
- ☐ 課前提供教材講義
- ☐ 課後提供課程錄影
- ☐ 教材呈現需注意於螢幕中之大小及顏色對比
- ☐ 提供字幕、聽打員或是手語翻譯員
- ☐ 口述影像人員、協助同學或助理人員
- ☐ 調整講授速度
- ☐ 調整每個講授段落的时间
- ☐ 輔具調整與應用
- ☐ 額外關注：學生專注力、特殊疾病或症狀(猝睡、癲癇、過動等)
- ☐ 情緒控制：部分障礙類別學生的情緒可能會有突然不穩定之情況

二、一般線上學習以外之專業課程或實作(習)課程，應主動檢視學生ISP，確認學生是否具備專業設備及環境是否可以順利進行課程或完成相關評量與作業，可先與系所確認得否協助提供或與資源教室研商可行的替代方案。需確認之項目包含：

- ☐ 電腦、平板、手機規格
- ☐ 視訊設備
- ☐ 收音設備
- ☐ 軟體版本、版權、軟體所需最低硬體規格 (包含：視訊軟體、課堂作業所需軟體、線上測驗軟體或特殊與專業程式等)

☐網路頻寬與流量

☐身心障礙學生操作相關設備或軟體之困難

☐線上學習所需之輔具調整與應用

教材調整

- 一、高等教育階段之課程內容已屬專業人才培育，各科系或科目之專業要求仍係依據各科系所訂標準，教材調整只是幫助學生能夠分批、分階段學習，並非讓學生可以不用達到既定學習目標。
- 二、部分身心障礙學生因為障礙導致學習功能缺損，改為線上學習後又必須面對無法有人直接提供協助或及時輔導，因此，針對學習功能缺損之身心障礙學生，可參考之調整策略包含：簡化、減量、分解、替代、重整，以減少學生之學習困難。
 - 簡化：**降低科目學習重點的難度。
 - 減量：**減少科目學習重點的部分內容。
 - 分解：**將各科目學習重點分解為數個小目標或學習內容，在同一階段或不同學習階段分段學習。
 - 替代：**以另外一種方式達成原科目之學習目標。
 - 重整：**將該學習階段或跨學習階段之學習重點重新詮釋或轉化成生活化或功能化的學習目標與學習內容。
- 三、依學生學習需求轉製成點字書、有聲書、放大字體等特殊教材，可提早與資源教室聯繫，由資源教室或教育部委託成立之教育輔具中心協助調整。

一、保持與輔導人員或助理人員之聯繫

課前或上課期間應保持與輔導人員或助理人員之聯繫，確認學生特殊需求已盡量滿足，並隨時給予彈性調整或依需求讓助理人員參與課程，以協助學生順利學習。

二、線上測驗或作業應避免特殊檔案，並提供內容調整服務

試卷應以所有學生均可開啟為原則，避免適用特殊檔案類型，或是必須使用付費軟體編輯之檔案。另外，線上測驗之電子試卷應注意是否有特殊生於測驗時遭遇困難(例如：視覺障礙學生避免考圖形問題、聽覺障礙學生避免考聽力測驗、智能障礙學生避免太抽象艱深的句子等)

三、盡量改以彈性、多元評量

線上學習期間可減少標準化測驗，改以檔案評量、學習歷程評量、評量採手語或口語問答，可以避免標準化測驗之公平性及線上測驗之問題；或是改以示範影片講解，待恢復到校上課後再於學校內實作。

四、測驗時應依法提供輔具、代謄答案人員或改變評量方式等考試服務

測驗時應考量特殊生在進行答題輸入時是否有困難，必要時應提供輔具應用教學、代填答案人員或改變評量方式，或是其他考試服務(例如：報讀試題、放大字體、調整試題版面、延長考試時間、錄音作答、加強試題指導語或分段考試等)。

五、建立課後互動機制，確認學生學習成效

課程結束後應與學生確認課程進行中是否有遇到困難，提供固定之學業 Q&A 機制，適時與資源教室討論學生適應情形以及是否進行其他調整。

六、應協助學生安排合適組別

若是課程或作業需以分組進行，應了解學生是否有被排擠孤立，必要時應協助安排合適組別，避免學生落單。

七、課前提供講義，課後提供錄影

部分身心障礙學生在理解能力、組織能力較弱或是需要事前轉換教材，授課講義應盡量於課前提供給學生，並於課後提供課程錄影，讓學生可以課前預習及課後複習，並利於學生視需求採取多段學習。

八、操作性課程應依據學生之身心障礙狀況調整

實作課程(例如：體育課要求錄製影片)必須考慮到部分肢體有障礙之學生可能無法在家獨立操作，需事前與學生協調是否調整方式或提供相關協助。

九、避免講授段落過長，保持與學生互動

情緒不穩、長期情緒低落、有特殊行為(例如：過動症)、特殊疾病(例如：猝睡、癲癇)等狀況之學生可能會容易分心或無法長時間聽課；或部分理解能力較弱之學生無法理解較長之語句，所以課程進行間，應注意講授速度與每一段講授時間，並保持與學生之互動，重複確認學生資訊接收或理解程度。

十、注意教材大小或顏色對比

視覺有障礙之學生可能有視力值較低、視野狹窄、顏色辨識問題，課程中的教材或板書呈現，應注意在畫面中是否過小，或是顏色對比不足。

教學與評量調整：不同障礙類別之調整參考指引

調整方式	可能有需求之障礙類別
一、避免遮住嘴巴 學生需要透過讀唇來接收資訊，教師可以選擇使用透明口罩、避免背對鏡頭或是臉部被遮住。	聽覺障礙、 腦性麻痺、 多重障礙
二、錄影加字幕、同步課程安排聽打或手語翻譯員 學生聽不清楚或無法聽到影片中的聲音，若能提前錄製授課影片，建議加上字幕；若是同步課程，建議事前協請資源教室安排聽打員或手語翻譯員。	聽覺障礙、 腦性麻痺、 多重障礙
三、提供口述影像說明 視覺有障礙之學生無法看到畫面，課程中若有使用教材、圖表或是物品講解，應說明使用之物品或圖表，必要時可事前協請資源教室安排口述人員或是協助同學，隨時提醒翻頁或講述內容之位置。	視覺障礙、 腦性麻痺、 多重障礙
四、避免要求溝通有障礙之學生以口語回答問題 部分學生因其障礙導致口語表達困難，老師應事前了解學生狀況，避免要求此類學生以口語回答問題。	聽覺障礙、 語言障礙、 腦性麻痺

五、包容學生情緒，善用線上會議室主持人功能 部分障礙學生可能會有情緒不穩定或是突然發出怪聲、罵髒話(例如：妥瑞氏症)等情況，請老師事前了解學生障礙狀況，並避免直接責備學生，必要時可使用線上會議室之主持人功能關閉該生麥克風，並請資源教室或助理人員提供及時協助。	自閉症、 多重障礙、 情緒行為障礙
--	----------------------------------

※以上參考資料修改並取自於教育雲「線上教學便利包-訊息公告-大專校院身心障礙學生線上學習參考指引(110 年 9 月 30 日更新)」網站 <https://learning.cloud.edu.tw/onlinelearning/>

相關辦法與表格

- 教師評鑑辦法(含輔導評鑑評量表)
- 諮商中心班級輔導申請辦法及申請表
- 心理測驗列表
- 諮商中心牌卡借用辦法及申請表
- 中華大學校園事件處理暨通報流程
- 新竹地區精神醫療與心理諮商資源



中 華 大 學

製定單位：研發處/計畫管理組	教師評鑑辦法 (本版自 113 學年度起適用)	文件編號：AD2-2-038
公佈日期：113 年 6 月 17 日		頁次：1

103.01.15	102 學年度第 1 次校務會議修正通過
104.06.17	103 學年度第 2 次校務會議修正通過
104.12.30	104 學年度第 1 次校務會議修正通過
105.12.28	105 學年度第 1 次校務會議修正通過
106.05.24	105 學年度第 2 次校務會議修正通過
107.05.23	106 學年度第 4 次校務會議修正通過
108.06.10	107 學年度第 3 次校務會議修正通過
108.12.23	108 學年度第 1 次校務會議修正通過
109.12.21	109 學年度第 2 次校務會議修正通過
110.05.24	109 學年度第 4 次校務會議修正通過
111.06.06	110 學年度第 3 次校務會議修正通過
112.06.05	111 學年度第 4 次校務會議修正通過
113.06.17	112 學年度第 3 次校務會議修正通過

- 第一條 為提升中華大學(以下簡稱本校)教師之教學、研究、輔導及服務等項目績效，依大學法第二十一條規定，訂定「中華大學教師評鑑辦法」(以下簡稱本辦法)。
- 第二條 凡本校編制內之專任教師每學年均應依照本辦法接受評鑑。惟符合下列情形之一者，得免接受評鑑：
- 一、獲選為中央研究院院士或國際學術機構院士/會士者。
 - 二、曾獲頒教育部學術獎、國家講座或國科會傑出研究獎者。
 - 三、曾獲國際著名學術獎或在學術上有卓越貢獻或其他表現傑出教師，經系、院、校三級教師評審委員會(以下簡稱教評會)審議認可者。
 - 四、曾任本校校長者。
 - 五、講座教授。
- 第三條 於前一學年度獲本校傑出教學獎、傑出研究獎、傑出研發成果技術移轉獎、傑出輔導獎、傑出服務獎，且通過基本責任評鑑者，即視為通過教師評鑑。
- 於評鑑當學年度擔任招生宣講教師、兼任二級主管(含功能性編組之職務，且持有該評鑑學年度聘函者)，且通過基本責任評鑑者，即視為通過教師評鑑。
- 前兩項教師仍可選擇參與績效責任評鑑，通過評鑑者，得列為各項傑出獎勵之候選人。
- 第四條 受評期間有下列情形之一者，得申請免受評鑑：
- 一、留職停薪、留職留薪、教授休假研究、教師借調服務(限僅領取本薪或不支薪)或獲准延長病假超過半年以上者，該學年度得免受評鑑。
 - 二、教師因懷孕生產或遭受重大變故，經檢具證明陳請校長核准者，該學年度得免受評鑑。
 - 三、受遴派前往與本校簽有合作協議之海外姊妹校，進行教學交流工作達一學期者，該學年度得免受評鑑。
 - 四、兼任一級主管者，該學年度得免受評鑑。
 - 五、本校專任特聘教授，該學年度得免受評鑑。
 - 六、執行國科會研究計畫案共二件之計畫主持人或國科會整合型計畫案之總計畫主持人，該學年或次學年度得免受評鑑。
 - 七、發表 SCIE、SSCI 期刊論文達 4 篇以上者(以第一作者或通訊作者為限，且同一篇論文如有多位本校專任教師共同合著，限採計一次)，該學年或次學年度得免受評鑑。
 - 八、執行產學計畫金額達 600 萬元以上(到職五年內之新進教師為 400 萬元以上)、或獲技轉金與權利金總和達 100 萬元以上者，該學年或次學年度得免受評鑑。

中 華 大 學

製定單位：研發處/計畫管理組	教師評鑑辦法	文件編號：AD2-2-038
公佈日期：113 年 6 月 17 日	(本版自 113 學年度起適用)	頁次：2

九、以導師群方式輔導大一班導生(導生對導師之人數比例平均至少為 10)，使該班於升大二時留校比率達 95%以上者，該學年或次學年度得免受評鑑。

十、獲本校卓越研究，得連續三個學年度免受評鑑。

十一、連續三年評鑑總績效責任排序全校前 3%者，得連續三個學年度免接受評鑑。

十二、媒合創業投資資金達新台幣 300 萬元以上者，該學年或次學年度得免受評鑑。

十三、對招生、增加學校財務收入、執行校務重點計畫等具重大貢獻，有具體佐證並經專簽核可者，該學年或次學年度得免受評鑑。

第五條 本校教師評鑑項目分教學、研究、輔導及服務四項，各評鑑項目至少應包含內容如下：

一、教學評鑑項目應包含：依學校規定之授課時數與課程大綱授課，注意學生上課出席率，並接受教學評量調查，以及所授課程之課程大綱上網等。

二、研究評鑑項目應包含：執行國科會計畫、非國科會計畫、技術移轉案或發表研究成果等。

三、輔導評鑑項目應包含：參與導師輔導知能研習、執行學生學習、選課或生活輔導工作，並接受學生滿意度調查等。

四、服務評鑑項目應包含：維護個人校務資料，提供系院校之評鑑與認證所需之資料，以及配合執行系院校之各項行政措施等。

各評鑑項目之評鑑子項分「基本責任」與「績效責任」兩類。評鑑項目及評鑑子項如附表。重要產出之績效責任得依各評鑑項目評量表之規定重複認列。

第六條 本校教師每學年須通過教學、研究、輔導及服務四項評鑑之基本責任子項共4項，績效責任子項共6項，合計10項。超過10項者，其中研究績效責任項目可延用至下一學年度認列。

因配合執行專案教學、推廣教育或校務發展需要所聘任之青年教師，依據聘任契約書所載之評鑑項目與通過標準，由聘任之各專案任務單位一級主管評核。

各學院得視需要經院教評會審議通過，增訂基本責任子項之檢核標準。

績效責任子項經教師選定，於系、院教評會進行初評，若發現初評資料有誤時，得退回原評分單位進行重新評分。

第七條 系、院、校教評會負責教師評鑑工作。教師評鑑作業時程與程序如下：

一、人事室於每年三月中旬，將受評教師名單彙入教師評鑑系統，各院於七月底前確認受評教師名單。

二、自評：

(一)受評教師應於每年八月十五日前完成上網填報評鑑子項，並上傳相關佐證資料，未如期完成填報及上傳佐證資料者，視同該評鑑子項未達成。

(二)各評鑑細目之檢核單位應於九月五日前計算並核定績效點數。

(三)九月十五日前完成錯誤更正作業。

三、初評：各系、院教評會應於每年九月底前完成初評，並提送校教評會進行複評。

四、複評：校教評會應於每年十月中旬完成複評，並將複評結果陳請校長核定後通知受評教師。

系、院教評會應就受評教師之自我評鑑評核表及佐證資料，進行實質審查。校教評會應就初評結果進程序審查與抽樣審查，對初審不通過者進行複評。

中 華 大 學

製定單位：研發處/計畫管理組	教師評鑑辦法 (本版自 113 學年度起適用)	文件編號：AD2-2-038
公佈日期：113 年 6 月 17 日		頁次：3

- 第八條 受評教師未通過者，應於接獲通知後二個月內提出改善方案報院。經院教評會審查通過後，由學院協調學系給予輔導，執行改善方案，並應於次學年度起之再評鑑審視其接受輔導後之改善成效。
- 第九條 受評教師第一次未通過者，於評鑑後次學年度不得提出教授休假、在外兼職或兼課、退休後延長服務之申請，亦不得超鐘點授課及於創新產業學院之推廣教育各班次授課。
- 到校未滿一年之教師，評鑑未通過者可免除前項之處置，且不須提自我改善方案及進行輔導。
- 連續兩次評鑑未通過者，除維持第一項處置外，受評鑑當學年度不予晉級，且次學年度不得擔任校內各級教評會委員，並依本校相關辦法辦理。
- 經再評鑑通過者，自次學年度起，解除前述各項之處置。
- 連續三次評鑑未通過者，視為不適任，應申請資遣、退休，或經提三級教評會審議通過後辦理不續聘或解聘。
- 第十條 受評教師對評鑑結果不服者，得於接獲評鑑結果通知之次日起十天內，向校教評會提出申復，申復以一次為限。
- 受評教師如仍不服校教評會針對申復所為之決定，得於接獲申復結果通知之次日起十天內，得向本校教師申訴評議委員會提出申訴。
- 第十一條 教師評鑑作業應採保密方式進行，評鑑過程及內容均不得公開，教評會委員須親自出席，不得委由他人代理。
- 第十二條 本辦法經行政會議審議，校務會議通過，陳請校長核定後公布實施，修正時亦同。

相關文件

- 一、教學評鑑評量表
- 二、研究評鑑評量表
- 三、輔導評鑑評量表
- 四、服務評鑑評量表

使用表單

- 一、教師申請免受評鑑申請單(系統表單)
- 二、教師申請個人評鑑認可結果申請單(系統表單)

中華大學輔導評鑑評量表《自 113 學年度起適用》

103.01.15 102 學年度第 1 次校務會議修正通過
 104.06.17 103 學年度第 2 次校務會議修正通過
 104.12.30 104 學年度第 1 次校務會議修正通過
 105.12.28 105 學年度第 1 次校務會議修正通過
 107.05.23 106 學年度第 4 次校務會議修正通過
 108.12.23 108 學年度第 1 次校務會議修正通過
 109.12.21 109 學年度第 2 次校務會議修正通過
 109.12.21 109 學年度第 2 次校務會議修正通過
 110.05.24 109 學年度第 4 次校務會議修正通過
 112.06.05 111 學年度第 4 次校務會議修正通過
 113.06.17 112 學年度第 3 次校務會議修正通過

評鑑子項	評鑑子項說明	評鑑細目及說明	評鑑點數	檢核標準	檢核單位
基本責任	學生輔導滿意度調查、導師輔導知能研習與導生全面輔導	1.參加導師輔導知能相關活動，包含全校導師會議、導師知能研習、系導師會議等，其中導師知能研習至多核計 2 場	10 點/場	1.每學年度須符合左列兩項評鑑點數累積達 100 點，可通過此評鑑子項	學務處
		2.以下項目三擇一： (1) 學生輔導滿意度調查每學年平均分數達八十分以上，獲得 60 點；如未達八十分，本項點數為 0 (2) 每學年導師對全體導生進行輔導，並將輔導過程登錄於導師管理系統中，輔導覆蓋率須達 100%，獲得 60 點 -大一、大二導生：進行就學穩定促進輔導並登錄「就學穩定促進輔導紀錄表」 -大三以上導生：進行生涯輔導並登錄「生涯輔導紀錄表」 (3) 由所屬系主任依導師表現進行評鑑，評鑑分數範疇為 0-60 點	60 點/學年度	2.評鑑細目 1 至多認列 40 點。	學務處 各系(含語言中心、學位學程、進修學士班、通識教育中心)主管

評鑑子項	評鑑子項說明	評鑑細目及說明	評鑑點數	檢核標準	檢核單位
績效責任 1	學生生活與學習輔導	1.針對學生進行生活與選課輔導，包含個別化學習、生活適應、課程資訊提供、選課建議等，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄	5 點/人次 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	學務處諮商中心
		2.針對預警生、復學生進行學習或生活輔導，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄	10 點/人次 點數可累積		
		3.導師自主辦理學生輔導活動，凝聚班級向心力，促進師生及同儕互動，形成共融之班級風氣及學習環境，並將活動辦理情形紀錄於班級共融促進輔導紀錄表。	50 點/場 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	
績效責任 2	就學穩定促進輔導	1.導(教)師針對校務研究中心評估學生之就學穩定度進行個別化輔導，並使學生未休退學續讀本校，且將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	100 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2.每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任	學務處生活輔導組
		2.每學年導師對大一導生全面進行就學穩定促進輔導，輔導覆蓋率達 100%，並將輔導過程登錄於導師管理系統中。	100 點/學年 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任	學務處生活輔導組
		3.每學年導師對大二經校務研究中心評估學生進行全面輔導，輔導覆蓋率達 100%，並將輔導過程登錄於導師管理系統中。	100 點/學年 點數可累積	2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	
績效責任 3	導生「陽光青年」成效	輔導導生參加陽光青年活動，並於當學期完成認證一次，且其輔導過程登錄於輔導管理系統記錄。	100 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加	學務處課外活動指導組

				通過 1 項績效責任，並以 3 個績效責任為上限	
評鑑子項	評鑑子項說明	評鑑細目及說明	評鑑點數	檢核標準	檢核單位
績效責任 4	升學與就業輔導	1.導(教)師輔導學生考取本校、台清交成政或國外雙聯學位研究所，並於導師輔導系統中下載表單，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	50 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	各系教評會初審，各院教評會複審
		2.導(教)師輔導學生就業成功(須為當學年度正職就業者)，並將輔導過程及相關就業資訊登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	100 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	學務處就業輔導與校友服務組
		3.導(教)師參與職場爭霸培訓計畫且其輔導學生完成培訓結業者，或輔導學生至職有為你中心進行職涯諮詢，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	50 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	學務處就業輔導與校友服務組
		4.導(教)師帶班（10 人以上,學生不重複）參與職有為你中心之活動(包含至中心參加講座、工作坊、體驗設施等)，並將學生參與過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄	50 點/10 人點 數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 3 個績效責任為上限	學務處就業輔導與校友服務組
		5.輔導畢業導生薪資高於勞動部前一年度職類別薪資調查統計結果達 5%以上，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	50 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任	學務處就業輔導與校友服務組

				2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	
評鑑子項	評鑑子項說明	評鑑細目及說明	評鑑點數	檢核標準	檢核單位
績效責任 5	高危機個案輔導	針對輔導高危機學生，如：性平事件之被害人或加害人、藥物濫用、自殺自傷傾向、精神狀態不穩定影響就學及校園生活等，協助進行危機事件處理，並與家長、諮商中心或校安等相關人員進行系統合作，將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	50 點/人次 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 3 個績效責任為上限	學務處諮商中心
績效責任 6	資源教室導生輔導	1. 導師輔導資源教室學生，與資源教室、校安人員、家長及任課老師等相關人員進行系統合作參與 ISP 會議或其他個案輔導會議。	50 點/場次 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	學務處諮商中心
		2. 導師成功協助媒合學生助理人員，提供資源教室學生生活及學習協助，並將媒合過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	100 點/人次 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	
績效責任 7	經學務會議事先決議核可之學生輔導工作評鑑子項目	檢核單位可於每學年度第一或第二學期依學務處規定時間，向學務會議提出該學年度欲執行之重點學生輔導工作與預期目標，待學務會議審議並核可公告後，該學年度之輔導評鑑績效責任，即包含此一評鑑項目。	經學務會議決議核准之點數與計點方式	1. 經學務會議決議之檢核標準	學務處

●輔導記錄表單全面電子化，各項評鑑項目之輔導紀錄開放導師本人及系主任查閱，查閱人員應謹守保密原則，對學生相關資訊進行保密。

中 華 大 學

制定單位：諮商中心	班級輔導申請辦法	文件編號：CA5-2-103
公佈日期：111 年 05 月 25 日		頁次：1

101 年 11 月 1 日諮商與職涯輔導中心會議通過
102 年 08 月 26 日諮商與職涯輔導中心會議通過
107 年 11 月 20 日諮商與職涯輔導中心會議通過
111 年 05 月 25 日諮商中心會議通過

壹、目的

透過諮商中心輔導專業知能，以班級輔導形式，協助本校導師輔導學生，因應可能面臨的自我認識、生活適應、生涯規劃、學習、人際關係、情感關係、時間管理、情緒與壓力調適等問題，提高本校學生身心適應能力，特訂立「中華大學班級輔導申請辦法」（以下簡稱本辦法）。

貳、範圍

協助本校導師輔導學生，處理學習過程可能面臨自我、人際、愛情、學習與生涯等問題。

參、權責單位

由本校導師與任課教師可量學生需求，向諮商中心申請班級輔導。

肆、名詞解釋：

無。

伍、內容

第一條 中華大學(以下簡稱本校)透過諮商中心輔導專業知能，以班級輔導形式，協助本校導師輔導學生，因應可能面臨的自我認識、生活適應、生涯規劃、學習、人際關係、時間管理、情感關係、情緒與壓力調適等問題，提高本校學生身心適應能力，特訂立「中華大學班級輔導申請辦法」（以下簡稱本辦法）。

第二條 本辦法所稱的班級輔導和心理測驗是指新生在適應大學新鮮生活過程中，需要不斷的自我調適；大二至大四的學生也可能在面對生活課題，如課業、情感、人際、家庭、生涯抉擇等生活的調適過程中，也可能帶來情緒變化和壓力。希望透過班級輔導和心理測驗方式，讓學生能自我探索並找出最為適應的生活型態，同時可讓導師了解班上學生的適應狀況，及提供學生更有幫助的輔導策略。

中 華 大 學

制定單位：諮商中心	班級輔導申請辦法	文件編號：CA5-2-103
公佈日期：111 年 05 月 25 日		頁次：2

第三條 班級輔導的進行方式分為兩類：

- 一、 班級輔導主題：時間管理、課業學習與方法、人際關係、情緒與壓力調適、愛情關係、生涯興趣、自我探索等。
- 二、 心理測驗主題：自我概念、人格、大學適應、人際關係、生涯興趣、信念、價值觀的探索。

第四條 本辦法所指班級輔導的施行對象是全校學生。

第五條 班級輔導的申請：班級輔導是以班級導師為主要申請人、其次開放任課老師申請，請導師或老師依其需要與本中心聯絡，本中心將安排專業人員為導師或老師介紹測驗種類或班級輔導主題，協助挑選適宜的主題；同時，可預約班級輔導和心理測驗之時程及討論相關事宜。

第六條 班級輔導的施行時程：

- 三、 實施班級輔導，以一節課為限，並依實際需要與情況安排時間。
- 四、 實施心理測驗，需 1~2 小時(含作答與解釋說明)，其所需時數、節數，依測驗種類彈性安排。

第七條 班級輔導的調整或取消：班級輔導的主題或時間有變動需做調整或取消，請導師或老師須在活動進行 3 天前告知本中心。

第八條 班級輔導主要由班級導師視班級學生需要申請，另外為鼓勵本校任課教師善用輔導資源，任課教師可視任課班級需要申請班級輔導，唯獨本中心人力資源有限，將視班級輔導申請情況，優先接受班級導師申請，再評估是否接受任課教師申請。

陸、相關文件

無。

柒、使用表單

班級輔導申請單。

中華大學 諮商中心

【班級輔導申請表】

填表日期： 年 月 日

班級導師申請	申請班級： 系 年 班
任課老師申請	任課課程：
申請導師/老師姓名：	辦公室分機： 手機：
申請導師/老師 email：	
班級聯絡人：	手機： email：
預計人數：	人
【內容說明】	
★講座主題：(請老師勾選本場次的講座主題) ☐心理測驗 ☐人際議題 ☐性教育 ☐情感問題 ☐性平議題 ☐讀書策略 ☐時間管理 ☐生涯規劃 ☐自我探索 ☐情緒管理 ☐壓力調適 ☐認識精神疾患 ☐其他：_____ ★需求說明：(說明班級輔導的目的以及希望的形式以供中心老師參考)	
★請預填多個時段，以方便中心安排老師： 1. _____年_____月_____日第_____～_____節 地點：_____ 2. _____年_____月_____日第_____～_____節 地點：_____ 3. _____年_____月_____日第_____～_____節 地點：_____ 4. _____年_____月_____日第_____～_____節 地點：_____	
注意事項： 1. 請班級聯絡人協助借用器材，包括<u>電腦</u>、<u>投影機</u>、<u>麥克風</u>。 2. 請至少在預期實施時間<u>兩週前</u>提出申請並將申請表送回諮商中心，中心人員會儘速與您聯絡，了解您的需求並確認施行時間。 3. 若無法依商確時間進行班級輔導，務必請於3天前提早告知我們取消或是重新調整時段。聯絡人：曾天凱 校內分機6152；E-mail：ice1190@chu.edu.tw	

-----聯絡處理狀況表 (以下由中心人員填寫) -----

1.班級輔導主題：	_____
2.施行時間：	_____ 地點：_____ 人數：_____
3.諮商中心安排老師：	_____
4.實施內容：	_____
承辦人：_____	

心理測驗列表

◎為常用測驗，提供參考

分類	測驗名稱	測驗內容	施測時間
生涯探索	◎生涯發展阻隔因素量表	協助生涯探索，覺察阻礙自己生涯正向發展的各項因素，並克服自己生涯發展的困難及阻礙	15 至 20 分鐘
	◎生涯信念檢核表	協助在做出生涯決擇前，了解自我在認知、行為以及情緒等方面影響個人生涯決定的因素	15 至 20 分鐘
	◎成人生涯認知量表	協助探索個人的生涯認知態度與工作適應之間的關係，以提供自我生涯規劃時之參考	20 至 30 分鐘
	大學入學考試中心興趣量表	提供高中生及大學生在做生涯選擇與選填大學學系及轉系時重要的參考工具	20 至 30 分鐘
	大學生學習與讀書策略量表	協助了解個人的學習技巧、學習計畫、認知思考模式、學習困難等，以調整學習策略	20 至 25 分鐘
	青年工作價值觀量表	協助 18-29 歲青年瞭解其工作價值觀，據以與其生涯興趣對照，以作為未來生涯規劃的參考。引導受試者建立正向的自我觀念。	20 分鐘
	◎生涯興趣量表-大專版	協助探討各類工作活動對個人的吸引程度，以了解自我的職業興趣取向及生涯定向、生涯探索的規劃	30 分鐘
	興趣量表-增訂版	檢視不同的工作活動對個人的吸引程度以協助了解自我的職業興趣	20 分鐘
	職業興趣組合卡	探索職業興趣、瞭解自我在進行職業選擇背後的理由	60 分鐘
	教師信念量表	了解教師的情緒和行為困擾程度，可作為影響師生關係及教學成效之指標	30 分鐘
	大學生生涯適應力量表	評估大學生生涯適應力的表現，作為大學生之生涯輔導之參考。	10 分鐘
	生活彩虹探索	幫助個人了解自我人格類型、興趣、能力、個人需求、生命價值、人際價值和工作價值的綜合性量表	30 至 50 分鐘
人格特質	新訂賴氏人格測驗	協助了解個人的人格特徵	40 分鐘
	◎人際行為量表	協助瞭解人際間的自我肯定行為與攻擊行為	35 至 45 分鐘
	◎田納西自我概念量表-成人版	協助了解個人的生理、道德倫理、心理、家庭、社會、學業或工作等多向度以提升自我概念	15 分鐘
	基本人格量表	協助檢測大學生適應不良及精神困擾程度	30 分鐘
	基本人格量表-成人版	協助檢測社會成人適應不良及精神困擾程度	30 分鐘
	◎艾德華個人偏好量表	協助學生增進對自身人格特質優/劣勢的瞭解	40 至 50 分鐘

生活適應	健康、性格、習慣量表-修訂版	測量三大類心理疾病、整體心理功能、及心理健康程度	50 分鐘
	大學生心理健康量表-篩選性評估	協助檢測大學生潛在困擾特質的類型與強度，找出憂鬱傾向、焦慮傾向、自傷傾向、衝動行為與精神困擾等特質較高的學生，預防偏差行為之產生	20 分鐘
	貝克憂鬱量表	用來評估受試者憂鬱程度，作為診斷及安置的參考	10 分鐘
	貝克焦慮量表	測量青少年與成人之焦慮之水準，可區辨焦慮與非焦慮相關診斷之患者，作為焦慮患者之篩選參考	10 分鐘
	貝克自殺意念量表	評估受試者的自殺想法，可提供心理師作為介入自殺問題的有效開端，更能聚焦於病人自殺意圖的評估	10 分鐘
	貝克絕望感量表	測量受試者對未來的負向態度	10 分鐘
	◎大學生心理適應量表	協助大學生了解適應問題及適應能力，並比較不同年級與性別之大學生所面臨的生活、人際、學業和其他方面困擾之程度與現象	20 至 30 分鐘
	大學生身心適應調查表	協助學生發現自己目前是否正面臨心理困擾的評量工具，及時發現並處理，進而促進個人的成長與適應	30 分鐘
	我的人生量表	可協助評量受試者正、負向價值觀的情形，篩選出具有較高自我傷害傾向的學生，預防自傷/殺的發生。	30 分鐘
認知能力	正向心理健康量表	評量大學生的身心健康，作為篩選高關懷學生之參考	15 分鐘
	魏式成人智力量表第四版(WAIS-IV)	測量 16 歲~90 歲成人認知能力的個別測驗，可供智能障礙或智能優異之鑑定，亦可作為各種神經性疾患受試者的認知強弱項分析的工具	60 至 90 分鐘
	問題解決創造力測驗	以多元化的題型協助測量學生的問題解決及創造能力	60 分鐘
	區分性向測驗-第五版	測量語文、數字、抽象、知覺速度、機械推理、空間關係、中文、學業性向等九項智能	120 分鐘
	多元智能量表-丙式	調查個人在日常生活中多元活動的發展技巧與熱忱，分析比較個人優勢以及弱勢特質，用以協助在學習活動與生涯發展上作自我探索和適切規劃	30 分鐘

承辦與整理：鄭家揚心理師/校內分機 6299

中華大學 諮商中心

牌卡借用辦法

104年4月訂定

一、諮商中心的牌卡工具如附件一。

二、牌卡以本中心之業務優先使用。若相同牌卡份數多於2份，則可提供教職員借用。

三、牌卡單次可借用2份，借用期限為一週，歸還後始可再借用。

四、欲續借牌卡者，請於歸還日期前通知諮商中心，可再延長一週，續借以一次為限。
如有他人預約則無法續借。

五、如需借用的牌卡已借出，可向諮商中心提出預約。

六、逾期未還者將暫停借用權益，逾期一天則暫停借用一個禮拜，以此類推。

七、若遇特殊情況需超借份數或延後歸還時間，須於借用前一週**完成申請表(附件二)**提出申請，經過中心內部討論與**主任核可**後才可借用。

八、為確保牌卡完整性，在借用與歸還牌卡工具時，借用人與經手人需現場清點與確認數量。

九、若借出之牌卡有遺失、弄污或損壞，借用人需依照價賠償或購買相同牌卡歸還中心。

十、借用與歸還時，請確實填寫借用登記表。

中華大學諮商中心 牌卡列表

編號	牌卡	用途說明
1	生涯卡	覺察生涯價值觀。
2	職業憧憬卡	透過實際職業名稱，讓生涯規劃有實際方向。
3	能力強項卡	評估自己的能力。
4	熱情渴望卡	發掘生命當中的熱情與渴望，以協助生涯規劃。
5	愛情卡	覺察愛情中的需求。
6	夢想實踐卡	探索生涯中想要的，並擬定具體行動計畫。
7	新萬用情緒卡	情緒的覺察與理解。
8	紅花卡	藉由眾多攝影圖像協助貼近並表達自身情緒感受。
9	OH 卡	無固定牌義解譯，可依照圖像自由聯想與潛意識投射，詮釋權在當事人身上。
10	人像卡-兒童版(personita)	藉由人像卡及動作卡之搭配探討關係中的樣態； 另可與 OH 字卡搭配。
11	人像卡-成人版(PERSONA)	藉由人像卡及動力卡之搭配，用於探討關係的互動狀況，更具象的作呈現；另可與 OH 字卡做搭配。
12	OH！圖卡完全使用手冊	OH 卡相關牌卡使用操作指導手冊。
13	簡單答案卡	靜下心來，往自己的內在探索、詢問。
14	花仙療癒卡	可喚起內在療癒本能。
15	愛 Q 卡	幫助建構個人的愛情理論。
16	哇～卡(WOW 卡)	以敘事治療概念所設計。透過問句，找到新故事的入口，並讓好故事豐厚。
17	偉特塔羅	具邏輯系統化的偉特塔羅牌，有 78 張牌卡中繪製了淺顯易懂的圖象，屬於入門款的塔羅牌。
18	直覺式塔羅牌	藉由潛意識以達到自身與他人的瞭解。對於現實生活或人際關係上能有清明的視野，並能作為個人意識與覺察。
19	漣漪卡	重新看待真實的自己，並接受自己的優缺點。

20	心靈樹卡	6 種占卜牌陣，說明牌卡的意涵與樹木的特質，做為心靈探索媒介。
21	吃什麼卡	中西式美食圖卡，搭配上用心設計的心靈探索語句。適合用來自我探索、認識他人的有趣卡片。
22	夢境智慧探尋卡	以細緻的插畫進行心理的解夢歷程。
23	改變卡	以焦點解決短期諮商為基礎，於諮商中使用。
24	彩虹卡	智慧和肯定的心靈探索牌卡。
25	心願卡	由曼陀羅繪圖集結而成的投射/訊息指引卡。
26	找阿寶玩創意	自我探索、找出人生方向，用自在的方式覓得創意。
27	神聖契約盤 (英文版)	運用榮格的原型概念應用在心理諮商上。透過基本典型的樣貌組合，來詮釋現實生活。
28	生命療癒卡	以療癒為主題，針對身心靈的療癒給予建議，及今日學習課題。
29	守護天使指引卡	協助你在每日的生活與工作中清楚自己的方向，穩定地發揮個人的力量。
30	動物卡	各種動物照片，可用在心理探索，或是內在投射之用。
31	植物詩畫卡	一套融合詩、曼陀羅畫及心靈隱喻的植物卡。
32	點亮價值卡	將人生價值具體化, 透過體驗、選擇、失去、獲得等方式釐清並認識人生價值。
33	嗨卡 123	人際溝通、生涯探索、親近關係萬用卡。
34	珍愛卡	重新回顧、肯定並珍視過去所發生的故事與經歷。我們希望這套圖卡的收藏者，能夠對周遭的人事物有新的體悟，並且珍惜、疼愛記憶中的每個精采片段。
35	生涯關鍵卡	提升自我覺察、給自己方向、也能增加自我效能的生涯牌卡。
36	療心卡	探索自我內在世界的豐富，從困境中找到祝福的力量，發現心靈的奧妙與生命的回應。
37	Fun 心卡	以「心」的擬人化圖像設計，勾勒出各種心的故事。以圖卡 × 字卡的組合，發現更多自我的可能性
38	Fun 心福卡	將心擬人化的 44 張正向圖卡。一面為圖像，一面為正向語句，用圖像來說故事，也可以運用文字來給予鼓勵及指引。
39	大集繪卡	透過繪圖卡的嶄新概念，幫助人們克服對繪圖及創

		作的恐懼。藉由繪畫與創作的過程，達到舒緩壓力、調整心情、表達所想、提升溝通和互動技巧，共同創作藝術作品。
40	我們的關係卡	國內第一副以親密關係為主題的卡片。透過圖卡與文字，說你我關係的故事。圖卡，以油畫為風格，象徵親密關係間，浪漫又濃厚的真實情感。 字卡，關係互動型態，讓我們覺察伴侶關係樣貌，練習親密關係的表達。
41	我的任意門： 打開心門·看見自己	人們的日常生活經驗中，使用很多不一樣的門是普遍的經驗。「門」，具有連結的象徵意義，能幫助人們探討時空轉換之連結意義，內外心理衝突之統整與釐清，並具有各種生活多元觀點探究之可能性。
42	生命樹卡	姿態各異的樹，是人們生活經驗的一部分，也是創作時，記憶庫中隨時可提取的影像。「生命樹」圖卡象徵生命的多元樣貌，幫助心理工作進行時，更豐富的探討生命經驗。本圖卡採用特殊材質印刷，可單獨使用再催化口語表達，或引導創作出豐富的生命圖像。
43	尋·嘗日：生活興趣探索卡 2.0	在與當事人往返敘說的過程中，對照著各式卡片的步驟，探索出當事人的特質、優勢、生活興趣類型，也提供現況中需要的資訊對應，能夠與教學現場、職業資訊、測驗結果…等無縫接軌
44	親職卡	此套卡片內容包括三套系列卡： 1. 親職價值系列卡：簡稱價值卡，包含 63 張價值卡片，說明照顧者在親職過程裡所重視的價值，如獨立自主、孝順、優秀…等。 2. 親職姿態系列卡：簡稱姿態卡，包含 66 張姿態卡片，說明照顧者影響孩子的方式，如溫和、堅持、身體處罰…。 3. 情境對話系列卡：簡稱情境卡，包含 18 張情境卡，用來開啓親職角色探索的對話。
45	熊讚卡	這是一套關於靈性、脈輪的肯定語集合，並且透過色彩以及簡易的文字，幫助自己從最基本的概念回饋給自己鼓勵與支持。透過這些美麗、可愛、逗趣、幽默的卡片，可以帶給人們許多驚喜與新洞見。期盼也可以透過這些圖卡帶來的微療癒，能夠改變一個人的信念與價值觀點，從而體會真善美之道
46	希望卡	希望卡，是在進行職涯晤談時，最後用來祝福來訪者的小卡，奇妙的地方在於，每回讓來訪者憑直覺任選一張卡片時，翻過來的話語，恰巧都是對應到來訪者當下的情境，於是瞬間化為鼓勵的力量，陪

		伴來訪者繼續向前行。
47	哇卡 2	哇卡 2 生命故事卡提供了「一張卡片一堂課」的玩法，將卡片中深厚美好的問句，轉化為一個個輔導活動教案，讓孩子能藉由一堂堂哇卡化身的輔導課，找到面對自己生命的方向與力量。
48	舒心呼吸卡	這是一副自助式的牌卡，共有 4 張分類介紹卡和 40 張舒心呼吸卡，使用者可以根據個人需要，隨機選擇或抽取一張牌卡，按照上面的指示進行身、心對話或呼吸練習。當您感到迷茫、缺乏靈感、需要啟發、或心情波動的時候，都可以利用本牌卡幫助自己，得到您內在心靈的指引。
49	人生設計卡	「人生設計卡－職業生涯規劃工具」是一套協助人們找到人生方向、設計理想職業生涯的工具。它是專業心理與職業生涯諮詢卡牌，也是自我探索成長蛻變的指引，更可以是一款與親友同樂的桌遊。
50	需求卡	卡片共有 48 張，需求有六大類，每一類則有八張卡片。需求類別共分為：「生存與生理需求」、「價值與權力需求」、「社會與關係需求」、「情緒經驗與刺激需求」、「自控與自由需求」與「超越與靈性需求」。每張需求卡都包含兩極端的詞語、量尺+10~-10、兩極端詞語的意義描述。牌面上另有圖像設計以做類別歸類的識別，以及編號數字，以便做清點之用。

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機6265

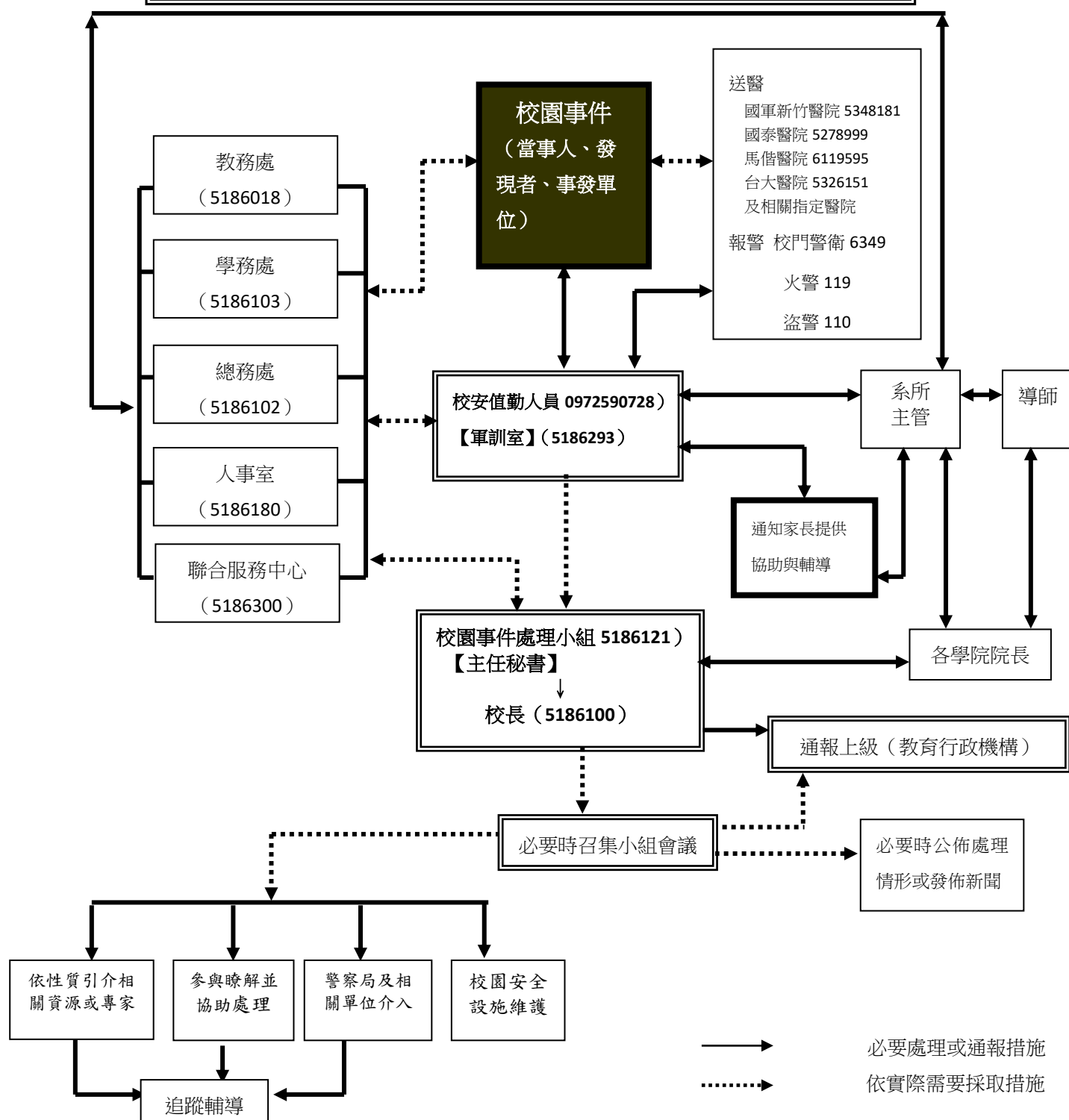
中華大學諮商中心

牌卡借用申請表

借用人		申請日期	____年____月____日		
電子信箱		聯絡電話			
單位/系所					
課程/活動 名稱					
牌卡名稱 與 份數					
用途說明					
借用日期	____年____月____日～____年____月____日				
借用人		承辦人		主任	

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機6265

中華大學校園事件處理暨通報流程



學生申訴暨性騷擾(侵害)防治專線電話 (5186119)

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153

新竹地區精神醫療與心理諮商資源

	機構名稱	聯絡方式
精 神 醫 療 機 構	臺大醫院 新竹分院 (精神科)	新竹市經國路一段 442 巷 25 號 電話：(03) 533-0654
	新竹馬偕紀念醫院 (身心內科)	新竹市光復路二段 690 號 電話：(03) 611-9595
	國軍新竹地區醫院 (精神科)	新竹市武陵路 3 號 電話：(03) 534-8181
	新竹國泰醫院(精神科)	新竹市東區中華路二段 678 號 電話：(03) 527-8999
	新中興醫院(精神科)	新竹市北區興南街 43 號 電話：(03) 521-3163
	東元綜合醫院(精神科)	地址：新竹縣竹北市縣政二路 69 號 電話：(03) 553-4545
	臺大醫院竹東醫院 (精神科)	新竹縣竹東鎮至善路 52 號 電話：(03)594-3248 語音掛號：(03) 594-4129
	財團法人天主教湖口仁慈 醫院（精神科）	新竹縣湖口鄉忠孝路 29 號 電話：(03) 599-3500 轉 2133、2135、2153
	關西培靈醫院	新竹縣關西鎮新富里 11 鄰石門 33 之 1 號 電話：(03) 547-6399
	為恭紀念醫院(精神科)	苗栗縣頭份鎮信義路 128 號 電話：(037) 672311
身 心 專 科 診 所	能清安欣診所	新竹市中央路 214 號 電話：(03) 535-7600
	林正修診所	新竹市新光路 38 號 電話：(03) 516-6746
	馬大元診所	新竹市東區光復路一段 544 巷 36 號 電話：(03) 579-4698
	六竹診所	新竹縣竹北市嘉豐二街一段 48 號 電話：(03) 550-5550
	安立身心診所	新竹縣竹北市莊敬北路 78 號 電話：(03) 657-7622
	暖陽身心診所	新竹縣竹北市福興路 661 號 電話：(03) 558-5321
	台齡身心診所	新竹縣文信路 376 號 電話：(03) 558-6857
	觀心心理治療所	新竹市東區關新東路 159 號 2 樓 電話：(03) 567-0642

	平衡身心診所	新竹市東區北大路 92 巷 59 號 電話：(03) 532-0622
	聊癒之森 身心診所	新竹市東區金城三路 119 號 電話：(03) 572-1925
	親禾身心診所	新竹市東區關新二街 67 號 1-2 樓 電話：(03) 5771057
	黃煌富身心診所	新竹縣竹北市自強北路 180 號 1 樓 電話：(03) 6675754
	陽光精神科診所	新竹縣竹東鎮東榮路 2 號 電話：(03) 5942371
	瑞安診所	新竹縣竹東鎮中豐路二段 190 號巷 1 號 電話：(03) 5956630
心 理 諮 商 機 構	新竹社區心理衛生中心 (免費)	新竹市集賢街三號 電話：(03) 523-4647
	新竹張老師(免費電話協 談、付費面談諮商)	新竹市東區西門街 146 號 5 樓 電話：(03) 521-6180
	新竹市家庭教育中心	新竹市中央路 241 號 7 樓 諮詢專線：(03) 412-8185
	杜華心苑諮商所(付費)	新竹市東區新光路 83 號 1 樓 電話：(03)573-6178
	聯合心理諮商所(付費)	新竹縣竹北市光明一路 216 號 電話：0800 001 385
	光合心理諮商所	新竹市東區民生路 193 號 11 樓之 2 電話：0900-755940
	寬心自在心理諮商所	新竹市北區東大路二段 3 號 電話：(03) 5426695
	晨境心理治療所	新竹市北區北大路 180 號 4 樓之 1 電話：0921-569487
	若竹心理諮商所	新竹市東區大學路 81 巷 3 號 2 樓 電話：(03)5166186
	觀心心理治療所	新竹市東區關新東路 159 號 2F 電話：(03)5670642
	雲起心理治療所	新竹市東區自由路 67 號 7 樓之 2 電話：0978-479875
	蛹之生心理諮商所	新竹市東區光復路一段 268 巷 9 弄 1 號 1-2 樓 電話：0908-620620
	拾光心理諮商所	新竹縣竹北市文信路 23 號 電話：(03)558-3800
	沐光心理諮商所	新竹縣竹北市成功十一街 150 號 2 樓 電話：(03)6578521

	穀風心理諮商所	新竹縣竹北市嘉豐五路一段 5 號 2 樓 電話：(03)6675760
	心璞藝術心理諮商所	新竹縣竹北市光明六路東二段 48 號 電話：(03)6685726
自 殺 防 治 諮 詢	行政院衛生署安心專線	1925
	生命線	1995
	張老師	1980
	財團法人董氏基金會	02-27766133

承辦與整理:簡秀潔心理師/校內分機 6265

1925 安心專線

「依 舊 愛 我」



難過時需要的不是道理，
而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image

24小時免付費心理諮詢專線
衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我



衛生福利部

廣告

使用菸品健康福利捐



學務處各單位相關資訊

- 軍訓室
- 生活輔導組
- 課外活動指導組
- 衛生保健組
- 就業輔導與校友服務組
- 原住民族學生資源中心

軍訓室

113.08 版

一、全民國防教育(承辦人：景公遠，分機 6293)

(一)113-1 學期全民國防教育軍事訓練課程開課簡表如下表：

級職	姓名	課程名稱	主要內容	必/選修	學分數	使用教材	授課時間 星期(節次)	備註
上校主任	邱孔鐸	全民國防	國家意識、全民防衛、國防與經濟及文化與心理等總體資源運用等。	選修	1	全民國防—創世紀文化股份有限公司出版	二(3-4)	

(二)全民國防教育課程免修申請：109 學年度起，該課程改為選修，108 學年度前入學仍為必修列入畢業條件之一，尚未完成合格之同學，仍需選修全民國防教育課程。已符合免修全民國防教育軍事訓練課程者，請於開學兩週內完成申請。

(三)兵役折抵：

- 1、為避免同學畢業離校後，還需返校辦理兵役折抵作業，請同學辦理離校手續時，可一併申請「中文歷年成績單」，至軍訓室辦理常備兵役之軍事訓練折抵作業，取得大學修習全民國防教育軍事訓練課程合格證明(國際情勢、國防科技 2 門課程合格，可折抵 4 日【93.12.31 前出生者】)。
- 2、因應國家兵役制度變革，94 年 1 月 1 日起出生者役期恢復為 1 年，依「全民國防教育軍事訓練課程折減常備兵役役期與軍事訓練期間實施辦法」第二條附表修正規定，其折減現役役期，依每門課程總時數 36 小時(堂)計算，修習成績合格者，每 8 小時(堂)課折算 1 日，得折減 4.5 日；5 門課共 180 小時(堂)，不足 1 日不列入計算，至多得折減現役役期 22 日。
- 3、自 112 學年起，本校開設「全民國防教育軍事訓練課程」，可滿足 94 年次學生修習全民國防教育軍事訓練課程及役期折抵之需求(國防科技、防衛動員、國防政策、國際情勢、全民國防五門輪開)。

二、國軍人才招募(ROTC)(承辦人：馬德績，分機 6292)

(一)114 年大學儲備軍官團(ROTC)第 1 梯次報名時間預估為 10 至 11 月，請大一、二同學有興趣報考者，可參考大學儲備軍官團(ROTC)113 年招募簡章(114 年簡章待國防部發布後將立即公告本校軍訓室網頁)或請加入華大 ROTC 招募諮詢站(LINE 群組)，俾及早瞭解相關制度與福利及報考資訊，詳情細節歡迎洽軍訓室馬教官諮詢(03-5186292)。

(二)大四同學可參考專業軍(士)官班、志願士兵等就業班隊，並請至『國軍人才招募網站』瞭解相關訊息，如有需諮詢可洽軍訓室。

三、交通安全教育(承辦人：馬德績，分機 6292)

(一)為落實交通安全教育、防範交通意外事故的發生，軍訓室備有「交通安全教育宣導影片」供各班級導師於班級集會時撥放宣導，並於每學期辦理交通安全教育講習，針對發生車禍之同學予以行車安全再教育，以加強學生交通安全觀念。已於同學學生證註明校園安全緊急連絡電話號碼：**0972-590728**，若同學發生急難時可通報軍訓室值班人員協助。

(二)為強化學生族群機車防禦駕駛安全觀念，提升機車上路安全，行政院「道路交通安全精進作為」鼓勵尚未取得駕照學生參加機車駕訓制度補助計畫，參加「機車駕訓班」並考取駕照補助 1,300 元，本校另補助 500 元商品卡。同時方便學生交通往返機車駕訓，駕訓班學科部分由駕訓班派講師至學校實施 6 小時教學，術科部分可由專車接送至駕訓班實施 10 小時教學，並於駕訓班原場地考照，惠請師長協助提醒同學依學務處公告開班時間踴躍參加。

- (三)為提升學生防禦駕駛概念，減少車禍事故發生，本校自 111 學年開始實施學生安全防禦駕駛課程，納入新生入學指導重要課程之一，課後並經測驗合格始能辦理汽機車停車證申請；另自 112 學年起，本校建立交通安全評鑑系統，考題結合最新交通法規資訊及檢討上年度車禍肇事之概因制定而成，全校學生申請停車證時均可輔以防禦駕駛宣導影片進行測驗(合格成績為滿分，答題錯誤時系統會引導學生填答至正確為止)，以增進同學汽機車駕駛(騎乘)安全及交通安全常識。

四、反詐騙及智慧財產權宣導(承辦人：陳煥偉，分機 6291)

- (一)請下載警政服務 APP(<https://www.gov.tw/AppContent2.aspx?n=13&sms=9063&s=268787>)，並善用『165 反詐騙諮詢專線』：現行詐騙手法不斷更新，常用手法是接獲聲稱您網路或電視購物分期付款發生設定錯誤、要求操作 ATM 解除；或網路拍賣交易，如有低於市價、拒絕面交、無法驗貨、評價異常、強烈要求儘快匯款，或要求私下交易，應注意被詐騙的可能，並利用警政服務 APP 撥打 165 反詐騙諮詢專線查證。
- (二)洗錢防制：此為「人頭型犯罪型態」，諸如詐欺、毒品、吸金、走私、網路簽賭等犯罪活動活絡需增加學生洗錢防制智識，促進學生提高警覺意識，避免誤入犯罪組織的金錢陷阱，成為幫助他人洗錢的工具，以達到事先防範避免觸犯法網。
- (三)請呼籲同學應經常與家人互動並保持連繫，若因故長時間無法使用手機或電話通聯時（例如電話故障、遺失，或睡眠、上課時有關閉手機習慣等），應設法先讓家人及親朋好友、熟悉的同學知悉，以免讓歹徒可乘機進行詐騙；若接獲電話通知親朋好友遭綁架或勒索事件時，請務必先保持冷靜，並請撥打 165 或 110 查證或報警處理。
- (四)請瞭解並確實遵守「智慧財產權」相關法律規定，可避免誤觸法網，注意網路言論、使用安全及分級（暴力、色情等不當資訊）、防範個人資料外洩。若有不當下載、引用、複製、影印、公開播放、傳輸等情形，本校將依據具體事證，視實際情形依相關法律及本校「學生獎懲實施規定」處理，並藉由多元管道持續追蹤輔導，達成教育學習功能。
- (五)請謹慎購買攔路推銷產品，切勿輕易於訂單或合約簽名或蓋章；高獲利伴隨高風險，發現疑似非法吸金事件，請撥打調查局檢舉專線電話 0800-007-007。
- (六)教育部另設置詐騙防制專區(<https://www.edu.tw/af/default.aspx>)請導師多加利用，以協助強化本校學生反詐騙知能，減少遭詐案件發生。

五、校園菸害防制宣導(承辦人：張生生，分機 6289)

- (一)菸害防制法於 112 年 3 月 22 日修正施行，本校因應「大專院校全面禁菸」、「禁菸年齡提高至 20 歲」，依法全面禁菸，為「無菸校園」；凡校內學生吸菸經取締第一次違規吸菸，愛校服務 4 小時，第二次違規吸菸，得逕送衛生局罰鍰，未滿 20 歲違規吸菸須接受戒菸教育，無故不參加逕送衛生局罰鍰，另於宿舍區違規吸菸退宿處分。
- (二)112-2 學期校園違規吸菸同學 12 人(含未滿 20 歲戒菸教育 4 人)、宿舍違規吸菸 3 人，合計 15 人，均按本校「校園菸害防制實施要點」及「學生宿舍住宿管理辦法」辦理，惠請師長們協助宣導，叮嚀有吸菸習慣同學，勿於校內吸菸，一同維護健康無菸的華大校園。
- (三)類菸品(電子煙)及指定菸品(加熱菸)摘要簡介
- 1、類菸品(電子煙)：指以菸品原料以外之物料，或以改變菸品原料物理性態之物料製成，得使人模仿菸品使用之尼古丁或非尼古丁之電子或非電子傳送組合物及其他相類產品。
 - 2、「指定菸品」的規範(含加熱菸)：除紙菸、菸絲、雪茄、鼻菸、嚼菸外，凡以菸草或其他含有尼古丁之天然植物為原料製成，且未改變該原料物理性態的菸品，應向中央主管機關申請「健

康風險評估審查」，經核定通過後，始得製造或輸入，公告指定之菸品包括加熱式菸在內(加熱菸列管)。

3、使用「類菸品(包括電子煙)」或『未核准之「加熱菸」』都違法，最高可處新臺幣 1 萬元。



六、學生(男)兵役重要宣導事項(承辦人：陳煥偉，分機 6291)

- (一)請導師提醒新生(男生)入學務必上網填寫學生基本資料之「兵役資料表」；當學期轉系、轉學、復學或碩士(4+1 學程)及直攻博士之學生，均須比照新生重新填寫資料，據以辦理役男在學緩徵或儘後召集事宜。
- (二)學生個人兵役緩徵資訊查詢系統:學生學習歷程資訊系統→學務系統→個人兵役資料查詢。
- (三)在學役男之戶籍地、體位等相關資料若有變動，請即通知生輔組兵役業務承辦人，以免影響個人兵役相關權益(退役者亦同)。
- (四)19 歲到 36 歲尚未完成兵役義務的役男，短期出境(4 個月以內)需依「役男出境處理辦法」規定，申請核准出境。因此已屆 19 歲徵兵及齡尚未服役之役男，欲辦理短期觀光出境，請到內政部役政署網站(<https://www.ris.gov.tw/departure/app/Departure/main>)辦理，並列印核准通知單連同護照攜帶出境即可，《護照免到區公所加蓋出境核准章》。
- (五)各院系奉派或推薦出國之在學役男(4 個月以上)請於出國一個月前，洽兵役業務承辦人辦理出境核可申請；若出境時間超過在學緩徵期限，出國前須向戶籍所在地縣市政府之兵役單位申請延長修業核准，始得出境。

(六)請導師協助向在學役男宣導:為配合兵役役期恢復一年之政策推動,並依據教育部公布之「大學校院學士班學生就學期間服役彈性修業實施指引」,教務處訂定「中華大學學士班學生就學期間服役彈性修業實施要點」,如有需申請中華大學學士班學生就學期間服役彈性修業者,請洽教務處洽詢索取填具【中華大學學士班學生就學期間服役彈性修業申請書】辦理,相關適用對象如下:

- 1、中華民國 94 年次(含)以後出生之役男,於 112 學年度起進入學士班就讀,並於 113 年 1 月 1 日後依個人意願於就學期間申請專案提前入伍服役,為期一年,惟延畢生不得提出申請。
- 2、就學役男申請專案服役彈性修業者,應於當學期加退選截止日前檢具「中華大學學士班學生就學期間服役彈性修業申請書」,向教務處註冊課務組提出申請一式二聯,第一連送交教務處註冊課務組,第二聯送交學務處軍訓室,並於入伍前(學期結束前一個月內)繳交休學證明文件至戶籍地公所兵役單位辦理。
- 3、申請專案提前入伍服役者,於公所兵役單位尚未完成徵兵作業前,得撤回提前入伍之申請;但公所兵役單位已完成徵兵作業者,不得撤回。前項專案役男之申請作業時程,應參閱國防部及內政部公告。

七、學生安全(意識)及被害預防觀念宣導(承辦人:陳煥偉,分機 6291)

- (一)本校各教學大樓往頂樓處均裝設監視器及警報器,如師長或同學有發現(聽見)警報器警報聲響,請立即通知軍訓室(0972-590728)或附近師長同學前往協處,以維本校校園及學生安全。
- (二)為加強本校學生安全意識及被害預防觀念之宣導,並提升學生遇到意外事件之臨機應變能力與緊急求助技巧,宣導事項如下:
 - 1、儘量結伴同行,絕不行經漆黑小巷或人煙罕至處或進出危險場所。
 - 2、課餘時避免單獨留在教室或單獨到校園偏僻的死角,也不單獨上廁所,以確保自身安全。
 - 3、在校遇可疑陌生人應立即通知師長。
 - 4、遇陌生人問路,可熱心告知,但不必親自引導前往;切勿聽信他人的要求而隨同離校。
 - 5、在校外發現陌生人跟隨,應快速跑至較多人的地方或周邊最近之愛心(便利)商店,並大聲喊叫,吸引其他人的注意,尋求協助。
 - 6、請各班利用相關課程或時機,宣導安全防護觀念,加強學生安全意識,及被害預防觀念教育。

八、賃居安全及防制藥物濫用宣導事項(承辦人:羅文展 分機 6292)

(一)賃居安全宣導:

- 1、請加強宣導校外賃居學生,使用燃氣式熱水器時應注意保持通風,避免因環境通風不良而造成一氧化碳中毒事件。
- 2、為瞭解校外賃居學生生活情形,給予必要之關懷與協助,以防範意外事件發生,有效維護學生校外賃居安全,惠請導師依「本校學生校外賃居安全暨服務工作具體辦法(已掛載學務處網頁/單位法規)」於每學期開學後 2 個月內,完成系所學生「校外賃居處所安全自主檢核表」、導師「關懷訪視表」填報,並送到軍訓室彙整,以利協處及進而建立賃居學生及房東聯繫資訊,有效維護學生校外賃居安全暨減少學生賃居意外事件發生,期達家長放心、學生安心之目標(自主檢核表、關懷訪視表連結 <https://sa.chu.edu.tw/var/file/50/1050/img/481/CA1-2-033.pdf>)。

(二)藥物濫用防制宣導

- 1、鑒於新興混合式毒品除有精美包裝之特徵,易降低施用者對於毒品的警戒性外,亦多為二種以上的毒品混合,造成更大的危險性及致死率(相關資訊或偽包裝圖檔如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等,請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/>)。

- 2、為防杜毒品危害校園安全，請師長多加留意關心，另提供情資協助檢警循線查緝，打擊校園及社區藥物濫用情形，以營造「健康校園」。倘學生不慎誤觸毒品，請提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。校外相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心（諮詢專線：412-8185）或毒品危害防制中心（戒毒免費專線電話：0800-770-885）。
- 3、近期泰國已將使用大麻合法化，而部分歐美國家（如美國、加拿大、荷蘭等）也可合法吸食，然國內大麻仍屬於二級毒品，製造、販賣、運輸、持有及吸食將負相關刑責；另長期吸食將對人體健康造成危害，請各系所提醒學生切勿以身試法。

九、民主法治教育-人權教育(承辦人：陳煥偉，分機 6291)

人權教育的中心思想是不斷地探索尊重人類尊嚴和人性的行為法則，促使社會成員意識到個人尊嚴及尊重他人的重要性；並能加強種族、族群、宗教、語言群體之間的了解、包容與發展。由此可知，「尊重」與「包容」是人權的基本概念與核心價值；互惠的權利與責任，則是民主法治社會中每個人所應謹守的共同契約。因此，人權教育即是尊重與包容、自由與平等、公平與正義等觀念的教導，進而促進個人權利與責任、社會責任、全球責任的理解與實踐。以下為教育部人權及轉型正義教育資源網(<https://hre.pro.edu.tw/#gsc.tab=0>)，惠請師長們協助宣導。

十、品德教育宣導：(承辦人：劉德慶 分機電話：6289)

本校持續推動品德教育，將品德教育由校園拓展至社區，結合社會責任與永續發展目標，規劃辦理品德深耕系列活動，形塑學生品德與社會關懷能力。學校以陽光青年「德智體群美」及校訓「勤樸誠正」為核心，透過思辨活動讓學生自主理解品德的意義和價值，勤於事、樸於物、誠於人、正於心，期許學生成為自覺自律、有教養的專業人才（本校105-112 連續八年獲教育部北一區大專校院推動品德教育成效優良學校表揚）。

十一、校園霸凌防制宣導：(承辦人：羅文展 分機電話：6292)

- (一)宣導「尊重他人，勇敢向霸凌說不」，應有「同理心」、「友善、責任感」、「包容、尊重個體差異」及「知道遇到霸凌事件時可尋求的解決方法」等認知，一起勇敢大聲向校園霸凌說「不」，讓我們在校園中能夠快樂學習、成長環境。
- (二)防制校園霸凌多元反映管道：
 - 1、告訴導師或家長。
 - 2、學校申訴信箱(smile@chu.edu.tw)。
 - 3、教育部防制校園霸凌專線 1953、本校校園霸凌反映專線 03-5186292、0972-590728
 - 4、教育部防制校園霸凌專區留言版
 - 5、其他管道（好同學、好朋友）；請同學發現或是遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，尤其是旁觀學生的反映，更是彰顯校園正義的重要機制。

生活輔導組

113.08 版

一、緊急紓困助學金：(承辦人：劉仕傑 分機電話：6162)

學生家庭發生急難者(如家庭突遭變故或天災，致生活陷入困境者，須檢具政府機關開立相關證明文件供查驗)，請導師協助同學向生輔組提出緊急紓困助學金之申請。

種類	資格條件	補助金額	申請期限
緊急紓困助學金	一、凡家庭或本人突然遭受重大變故經濟上有困難者。 二、本項紓困助學金可由各系(所)推薦或學生申請。 三、申請學生需檢附相關證明文件。 四、依教育部學產基金急難慰問金資格辦理。	1 至 5 萬元	事實發生之日起三個月內
教育部學產基金急難慰問金	*限大學部學生 *學生本人重傷(須住院達七日以上)、死亡或符合全民健保重大傷病標準者 *學生父、母一方死亡或符合全民健保重大傷病標準者。	1 至 2 萬元	事實發生之日起三個月內
學生傷病慰問金	學生傷病慰問金可由導師或系輔導教官協助申請。 請檢附診斷證明書影本。 本項申請以車禍及意外事件為主。	2000 元	事實發生之日起三個月內

二、就學貸款宣導：(承辦人：劉仕傑 分機電話：6162)

- (一)就學優待減免及就學貸款為「每學期」申請，台灣銀行對保後並非成立貸款，請務必於期限內至校內申請入口網頁上傳對保單並待學校配合教育部期程上傳申貸生資料交財稅中心查調家庭年收入，生輔組會依所得類別通知學生完成補繳資料，無法補繳資料者，視同資格不符，須補繳學費。
- (二)書籍費、生活費、校外住宿費，皆需先行墊付，經教育部查調年收入，確認資格後方可撥入學生帳戶。
- (三)銀行撥款前若辦理休、退學者，必須取消就學貸款，繳還本學期學雜費，始可完成離校手續。

三、拉近公私立學校學雜費差距配套措施方案注意事項：(承辦人：劉仕傑 分機電話：6162)

學士班(含學士後專班)1年級至4年級具中華民國國籍且在學者，自112-2學期起將於學校學雜費註冊系統扣抵「行政院減免學雜費」1.75萬。

注意事項：

- (一)申請大專校院弱勢助學金者，可重複申請「行政院減免學雜費」。
- (二)申請其他政府補助者，如就學優待、公教人員子女補助等，不可重複申請「行政院減免學雜費」1.75萬/學期。

(三)取消行政院減免請至學校首頁點選在校生後，校園生活底下就學貸款/就學優待減免/弱勢助學校內申請系統，登入後送出申請，約1個工作天更新繳費單。

(含:申請取消行政院學雜費補助)

若重複請領二種補助時，日後會被政府相關單位追討，請同學留意申請規定。

(四)若重複請領二種補助時，日後會被政府相關單位追討，請同學留意申請規定。

五、學生操行成績注意事項：(與期末成績開放截止時間相同)(承辦人：陳士廷 分機電話：6167)

操行成績系統開放時間：114年1月5日(日)-114年1月20日(一)止。

六、學生獎懲申請截止日：(期末考截止日)(承辦人：陳士廷 分機電話：6167)

學期開始至114年1月10日(五)止；因獎懲連動列計操行成績，考量程序(申請者->申請者主管->生輔組組長->系主任->學務長)處理時效，請及早申請始可於學期成績結算前完成程序。

七、學生電子化請假宣導：(承辦人：陳士廷 分機電話：6167)

(一)請假3日內(含)：請假單送件後，須主動向導師和任課老師說明請假原因，並請導師於導師輔導系統點選請假單「送件」。

(二)請假3日(不含)以上：必須列印出紙本請假單，並依請假流程完成請假手續。

(三)紙本假單送陳流程：【導師(3日以內)】>【系主任(7日以內)】>【學務長(8日以內)】>【系輔導教官】>【生輔組承辦人陳士廷先生】，始完成請假手續。

(四)自112-1學期開始，本校新增學生「心理調適假」，每學期以五日為上限。心理調適假請假累積達二日(含)以上者，應由導師優先關懷，必要時轉介至諮商中心；連續三日(含)以上者，需檢具醫療院所或相關輔導機構等證明。

(五)請假系統開放時間：113年9月9日(一)至114年1月13日(一)。

八、住宿服務中心宣導事項：(承辦人：胡芯禕 分機電話：6166)

中華大學校內住宿補貼方案

行政院及教育部為減輕學生校內住宿負擔，支持青年專心就學，自113年2月(112-2學期)起，補貼大專校院學生(具本國國籍)校內住宿費用。

補貼原則

一、「一般身分」住宿生：每學期補貼5,000元。

二、「經濟弱勢身分」住宿生：

(一)中低收入戶身分學生每學期補貼7,000元。

(二)低收入戶身分學生每學期補貼7,000元及減免2,100元，合計9,100元。

「一般身分」學生無需申請，僅需繳交入住房型扣除5,000元後之差額。

「經濟弱勢身分」(低收入、中低收入戶)學生，請進入學校網站(<http://es.chu.edu.tw/WebDis/>)
→就學優待減免申請→輸入學生之學號及密碼→輸入資料→上傳相關證明文件電子檔→送出(正式受理審查)。再依出納組訂定的日期至本校註冊 e 化下載繳費單(請確認減免金額是否正確)。

中華大學學生宿舍住宿補助收費標準表					
房型	含寒暑假	每學期收費	一般身分 補助後費用	中低收入戶學生 補助後費用	低收入戶學生 補助後費用
一宿(5人舒適雅房)	×	9,100	4,100	2,100	0
一宿(5人舒適雅房)	○	11,500	6,500	4,500	2,400
二宿(3人精緻套房)	×	14,400	9,400	7,400	5,300
二宿(3人精緻套房)	○	17,600	12,600	10,600	8,500
二宿3樓(3人優雅套房含小冰箱)	×	14,900	9,900	7,900	5,800
三宿(5人舒適雅房)	×	9,100	4,100	2,100	0
三宿(5人舒適雅房)	○	11,500	6,500	4,500	2,400
四宿(2人精緻套房)	○	20,100	15,100	13,100	11,000
四宿(4人精緻套房)	×	13,600	8,600	6,600	4,500
四宿(4人精緻套房)	○	16,800	11,800	9,800	7,700
四宿2樓(4人優雅套房含小冰箱)	×	14,000	9,000	7,000	4,900

◎本學期宿舍男女雅房仍有床位，如有需要之同學請至住宿服務中心申請。

本校學生宿舍重要規定，以提升住宿品質：

- (一)禁止異性及非住宿生進入宿舍及留宿，禁止頂替(讓)床位，違者依住宿管理辦法實施罰款。
- (二)宿舍區全面禁菸，於宿舍吸菸(含電子菸)者，予以勒令退宿，並於一週內遷出宿舍，住宿費及保證金不予退還。
- (三)禁止飲用含酒精性飲料。
- (四)除電鬚刀、吹風機、檯燈、電腦、電風扇、路由器外，其他電器應經審核是否有安全顧慮後方可使用。
- (五)嚴禁任何烹煮行為，違者罰款3仟。
- (六)宿舍區內不得飼養動物。

※其他住宿規定及相關辦法，均依「學生宿舍住宿管理辦法」辦理。

宿舍報修注意事項：

- (一)請同學下載「中華大學行動報修」App，任何宿舍維修事項可立即報修。
- (二)椅子損壞，門鎖不好開、桌燈閃爍、冷氣遙控器壞掉、馬桶、洗手台不通等問題無須報修，請直接至住宿服務中心(4宿1樓)實施更換或簡易維修。
- (三)洗烘衣機故障(吃錢)等問題請直接電洽廠商 上洋：0800-211648
- (四)宿舍網路問題，請撥宿舍分機3120或中華電信：0800-080123

愛舍服務注意事項：

- (一)宿舍違規同學於7日內(含假日)到住服中心完成愛舍服務申請；並填註可執行之時段(需為無上課時間)，以利管控。
- (二)違規同學需於期限內，自行到住服中心申請愛舍服務，以維個人權益。
- (三)於期限內完成愛舍服務之同學即註銷扣點紀錄，凡違規扣點達(含)10點即勒令退宿，住

宿費及住宿保證金不予退還。

宿舍聯絡電話：

（一）住服中心 24 小時服務電話：0972-536929。

（二）宿舍學生連絡專線電話：03-5376000，撥通後撥寢室號碼即可直接連絡學生。

課外活動指導組

中華大學學生基本能力指標-社會關懷能力

	項次	實施方式	執行單位	承辦人	時數	備註
志 工 服 務 活 動	一	(第一項)大學之道愛校學習課程【體驗探索-陽光】 1. 如何成為陽光青年。 2. 社會關懷能力畢業門檻及志工活動報名方式。 3. 介紹「新希望遨翔安定助學補助及獎勵辦法」，協助無法負擔學費和生活費用的學生能專心課業，並輔導學生參加相關課程及證照。	學務處	潘崑宏 分機 6157	2	【學習規定】 內容以「適性自主三階段人才打造」為主題(共 13 個子單元)。入學前至 CHUMoodle 完成觀看 13 部子單元影片自我學習，並於第一學期結束前，完成各項子單元的測驗或活動事項，即可取得 2 小時之志工時數。
	二	(第二項) 愛（院）系服務	各學（院）系		2 至 10	由（院）系助理或（院）系老師申請
	三	(第三項) 志工校園文化推動實施要點第四條之五種服務活動： 1. 志工訓練課程 2. 一系一德鄰志工服務活動 3. 服務學習活動 4. 陽光志工服務活動 5. 書院服務活動	1 課外組 2.各系或各學程 3.各系或各學程 4.課外組 5.中華書院		6 至 14	4. 志工服務活動可分為愛校服務、社區服務、弱勢團體服務、帶動中小學及政府機關舉辦之志工服務等五種類型。
合 計					≥18	符合畢業資格

註：學生端時數查詢方式：【學生資訊系統】→〔其他功能〕→〔服務學習〕

【常見錯誤】：

- 1、≥18 小時符合畢業資格：需三個項次都要有基本時數，不能單項次符合。
- 2、本校推行「志工校園文化」，服務活動須由校內老師或職員提出申請、打成績，學生校外自行接洽之服務，不符合認列項次。



大學之道愛校學習說明



凡本校日間大學部學籍生，入學前應完成「大學之道愛校自我學習課程」，及早了解學校發展優勢，以「適性學習三階段人才打造」，將學習生涯區分為「體驗探索」、「專業跨域」、「就業連結」三階段。並將各面向的課程或活動細分為「基礎」、「進階」及「精實」三級別。全校學生皆須參加基礎級別的課程或活動，至於進階、精實級別則屬於學生自主參加。

體驗探索

- | 陽光
- | 創新
- | 跨領域π中華
- | 專業實務

專業跨域

- | 資訊科科技
- | AI應用
- | 人文關懷
- | 自主學習

就業連結

- | 國際移動
- | 社會參與
- | 問題解決
- | 就業力



備註：新生請於開學前至CHUMoodle觀看「大學之道」自我學習影片，並完成測驗及前、後測問卷，方能認證社會關懷能力之志工時數2小時(為畢業門檻，課程開放至第一學期結束關閉)。

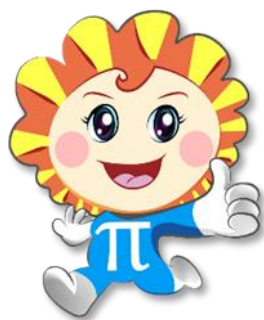
聯絡窗口：學務處 邱小姐 03-518-6163



-陽光青年宣導-

精彩的大學生活

中華大學推行「陽光青年計畫」已有 10 餘年的歷史，以「德、智、體、群、美」五育為核心，發展「人格健全」、「愛智求知」、「強健體魄」、「熱心服務」及「藝術品味」五項評量指標，透過課程與課外活動的設計，持續培育學生成為五育並重之陽光青年。(承辦人：潘崑宏 分機電話：6157)



藝術品味-
參觀展覽或活動或
修習認證的藝術課程

德

人格健全-
參加生活輔導組活動，且
操性 85 分以上

美

智

愛智求知-
借閱圖書或參與活動
並寫心得

陽光
認證

熱心服務-
參加課外活動或
社會關懷服務

群

體

強健體魄-
參加衛生保健組活動、
游泳檢測或體育活動

衛生保健組

一、【113 學年度學生平安保險理賠】：由全球人壽保險股份有限公司承保。

1. 服務專員與連絡電話：黃麗珮主任 0978-265737。
2. 每月第二與第四周的 週二 12:00~13:00，由保險專員蒞校服務，地點：男三宿 1 樓大廳。
3. 學生如突逢意外事故或住院，可申請學生平安保險。
4. 申請學生平安保險準備文件：
 - (1). 診斷證明書正本
 - (2). 就醫收據正本
 - (3). 本人存簿影印本
 - (4). 學生證正反面影本

二、本校【自動體外心臟電擊去顫器(AED)】設置地點：有 9 處，「男三宿萊爾富前」、「綜合一館廣場」、「建築一館 2F 大廳」、「大門警衛室內」、「行政大樓 3F 郵局旁」、「工程一館 3F 資工系辦門口」、「研發大樓 1F」、「活動中心川堂」、「工程二館游泳池門口」。

三、衛保組上班服務時間：週一至週五 8:30-17:00，下班時間：如有緊急傷病

請洽值班教官專線：0972-590728。

四、注意：凡『入學新生健檢』若無法配合，請自行線上預約，攜健保卡或身分證受檢，當日可以進食，健檢費用：530 元/人，當場由醫院統一收取。

補檢日期：113.9.16 至 113.10.15

檢查時間：週一至週五 08:30-11:30

承辦醫院：竹北市新仁醫院

醫院地址：新竹縣竹北市博愛街 331 號三樓 健檢部

預約方式：請注意系統開放預約為 113.9.11 起至 10.13



1. 請掃描 QR CODE 採線上預約方式
2. 或網址進入：<https://www.sr-hc.com.tw/sr-hc/e/UDIwMjQwMDAz>

員工編號：請輸入學號

密碼：西元出生年月日共 8 碼

3. 醫院健檢專線：03-5530981-23 廖主任

五、導師(老師)愛滋教育課程：

依立法院第 8 屆第 6 會期第 18 次會議修正人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例部分條文時附帶決議：「各級學校針對學校老師每學期應安排至少兩小時的愛滋教育課程。」

113-1 學年度衛保組辦理健康促進相關活動:活動時間以活動前公告為準

日期	活動名稱	活動內容	地點
9/9(一)	新生體檢	新生健康檢查	活動中心
10/1(二) 12/3(二) 10:00-16:30	愛心捐血與 愛滋病防治宣導	辦理愛心捐血活動、 愛滋病防治宣導	行政大樓前
10/2(三) 12/4(三) 11:00-14:00	免費愛滋匿名篩檢 與諮詢活動	不需任何證件， 由風城部屋協助執行	衛生保健組
10/17(四) 13:15-15:00	健康生命探索 <一筆畫>DIY 繪畫	邀請藝術家生命教育家覺年法師透過「一筆畫」DIY 體驗，畫出對生命探索熱愛，舒壓放鬆	A226
10/24(四) 13:10-14:20 10/28(一) 10:50-12:00	愛滋病防治講座 2 場	1. 基礎愛滋知識與預防方法 2. 疾病價值觀澄清與多元性別意識 3. 與感染者相處之道	10/24 A224 10/28 A103
11/4(一) 10:30-12:00	健康促進講座 健康長壽的秘訣	如何增加「四種健康荷爾蒙」 『新生活習慣的提倡』 講師：醫學博士 周東寬 日本臨床內科專門醫師 日本埼玉縣南越谷健身會醫院 理事長 日本健康著作將近百本	A103

六、法定傳染病防治宣導：

(一)、【M 痘】為第二類法定傳染病：

1. 降低人際間傳播風險：

- (1) 有高風險性行為者（例如：多重性伴侶、性交易服務者、於營業場所發生性行為者、性病患者等）鼓勵可以接種猴痘疫苗。
 - (2) 避免與猴痘感染者接觸，避免出入可能與不特定人士密切接觸之社交活動等高風險場域，並請全程使用保險套。
 - (3) 由於確診個案精液中曾檢出病毒 DNA，雖目前尚未確定是否具有傳染力，仍建議男性病患於出現症狀後三個月內應避免各種性行為，或全程使用保險套。
- #### 2. 降低人畜共通傳播風險：
- (1) 前往 M 痘病毒流行地區時，避免接觸齧齒動物和靈長類動物以及生病或死亡動物，所有食物必須徹底煮熟後才能食用。
 - (2) 隔離陽性個案曾接觸之哺乳類動物寵物。
- #### 3. 如有任何疑似症狀，疑似猴痘感染症狀，如：
- 出現不同型態的皮膚病灶(如：皮疹、斑疹、斑丘疹、水泡、膿疱等，於臉部、四肢及生殖器等部位)，可能伴隨症狀，如：發燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)、畏寒/寒顫、出汗、頭痛、肌肉痛、背痛、淋巴腺腫大(如耳周、腋窩、頸部或腹股溝等處)，如有相關症狀，請佩戴口罩並就醫，並告知旅遊史、高風險場域暴露史與接觸史。
- #### 4. 疫苗施打：
- 年滿 18 歲以上，處於有高風險者，請施打疫苗，保護自己。

(二)、【登革熱】為第二類法定傳染病：

傳播方式：

1. 人與病媒蚊的傳播循環

臺灣重要的病媒蚊為埃及斑蚊及白線斑蚊，當人被帶有登革病毒的病媒蚊叮咬而受到感染，為主要傳播方式。當病媒蚊叮咬處於可傳染期之登革熱病人後，亦會被病毒感染，此被感染的蚊子再叮咬其他健康人，則造成社區中的傳播。

2. 潛伏期：

約為 3-14 天，通常為 4-7 天。

3. 定期清除辦公室與住家所屬環境積水容器，消除孳生源。

(三)、【流感併發重症】為第三類法定傳染病：

流感為急性病毒性呼吸道疾病，致病原為流感病毒，預防校園感染，師生如有流感症狀應速就醫，痊癒再上班、上學。定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。

(四)、【愛滋病】為第三類法定傳染病：

愛滋病匿名免費檢驗宣導，新竹馬偕醫院匿名預約專線(03)6119595-2936，王小姐；或洽新竹衛生局與各衛生所。

(五)、【嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)】為第四類法定傳染病：

1. 維持手部清潔，保持經常洗手習慣。應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴

巴。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手及澈底洗淨。

2. 確診或快篩陽性：

(1)若發現有發燒(耳溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)或類流感症狀，應戴口罩，盡速就醫。

(2)教職員工生應落實「生病不上班、不上課」原則，建議在家休養直至發燒、上呼吸道症狀解除後 24 小時始返校。

(3)導師請主動關心學生健康狀況。

(六)、【水痘】為第四類法定傳染病：

1. 好發於冬季及早春，具高度傳染性，主要透過人與人之間皮膚直接接觸或經飛沫傳染，或接觸水疱等途徑感染。在發疹早期（一般指出疹前一至兩天）最具傳染性，至水痘水泡變乾、結痂為止（通常為出疹後五天）則不具傳染性。

2. 居家隔離：經醫師診斷感染水痘，請盡量留於家中休息，避免出入公共場所或上學，直到水泡結痂為止（約一星期），水痘患者亦應在家休息，直到全身的水疱均完全結痂變乾為止。

※相關法定傳染病資訊：

1. 請至疾管署全球資訊網詳閱（<http://www.cdc.gov.tw>）或撥國內免付費防疫專線 1922 洽詢。

2. 請逕至衛生保健組「傳染性疾病防疫專區」瀏覽。

3. 請留意透過學校首頁、電子公文、個人 mail 信箱、海報、電子看板、衛生福利部疾病管制署…等管道，宣導訊息。

承辦人：陳逸蓁/校內分機 6160、6161

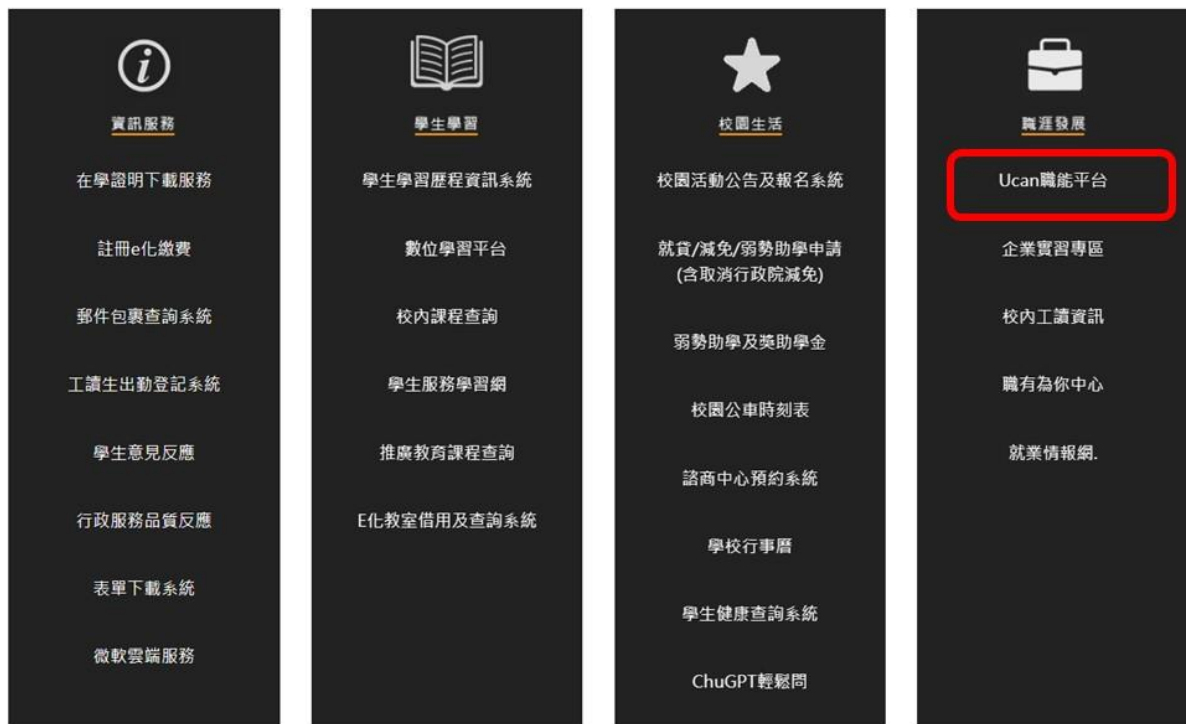
就業輔導與校友服務組

UCAN 職能診斷

學校首頁 – 在校生



職涯發展-UCAN職能平台



登入

帳號：1011學號(B大寫)

密碼：035374281 登入後要修改，

**建議改為與學生資訊系統相同密碼。



首次登入需更新個人基本資料



填妥個人基本資料後按→儲存資料

受嚴密保護的個人資料

以下您所輸入的資料均依中華民國「個人資料保護法」規範，未經同意絕不會將您的資料揭露給無關第三者知悉，請放心填答

※身 分：☒ 學生 ☐ 待業者 ☐ 在職者

※性 別： ☐ 女 ☐ 男

✖帳 號: 10118113

姓名: 0

※附 碼： 請輸入密碼

※ 確認密碼： 請再次輸入密碼

※ 氏名を記入してください。

※ 電子信箱：

※ 備用信箱： 請輸入備用信箱 為防止系統寄信失敗，請確認此信箱為你的常用信箱

※ 行動電話： 請輸入行動電話 為防止手機號碼錯誤失敗，請確認此行動電話號碼與您的行動電話號碼

※入學時間: 2024 年 9 月 若您為轉學生/留學生: 請選擇當初大一的入學時間, 而非目前轉學/留學的時間。

※學 校：

士奇：陸：奇

※族 所:

※年 / 班: 1 年 / 1 班

學 號：

在印註冊成為會員前，該團體必須呈「個人資料蒐集、處理及利用之基本說明」以及「使用權限表」。

健康資料

重新輸入

	職業興趣探索	職場共通職能診斷	專業職能診斷
大一	☒	☒	
大三		☒	☒

[回首頁](#)
[網站導覽](#)
[UCAN使用指南](#)
[聯絡我們](#)
[林瑩瑩](#)

[職能與職業查詢](#)
[職能應用](#)
[職能診斷](#)
[診斷紀錄](#)
[認識UCAN](#)

- 職業興趣探索
- 職場共通職能診斷
- 專業職能診斷

點選 右上角職能診斷

進入畫面，完成測驗送出即可！

職業興趣探索



職業興趣探索

協助您找出職業興趣，以及與這些興趣相關的工作。您會發現自己職業選擇上的偏好，以及可能吸引您想要投注心力的領域。

職業興趣探索的結果，可以提供您了解自己的興趣類型，以及想進一步探索的職業領域。

☒ 我已經詳閱測驗同意書

[開始職業興趣探索 >>](#)

職場共通職能診斷



職場共通職能診斷

職場共通職能是從不同職業類別都需要具備的能力，像是溝通表達、人際互動、解決問題、創新等。此測驗可以協助您作「職場共通職能」的自我檢視。

職場共通職能診斷的結果，可以幫助您了解自己共通職能的具備程度，及職場優勢，並依此設定職涯目標、訂定學習與行動計畫。

☒ 我已經詳閱測驗同意書

[開始職場共通職能診斷 >>](#)

專業職能診斷

測驗說明與提醒

- ▶ 本測驗完成所需時間約10分鐘。
- ▶ 請以客觀角度評量自己目前的能力狀況，而不是對自己能力的期待。
- ▶ 1-5分代表能夠勝任的程度。



專業職能診斷

方式一：建議你直接選擇與目前就讀系所相關就業途徑

與目前系所相關的職涯類型



選擇系所相關的就業途徑



方式二：選擇職業興趣診斷分數前三高或其他職涯類型

如果你還不確定自己的職涯方向，建議你先進行[職業興趣探索](#)，再依據結果進行專業職能診斷
若你已經確定自己的職涯方向，可以直接從下列選單中選擇職涯類型及就業途徑，進行專業職能診斷。

請選擇要自我診斷的項目：

選擇診斷分數最高的三項職涯類型



選擇就業途徑

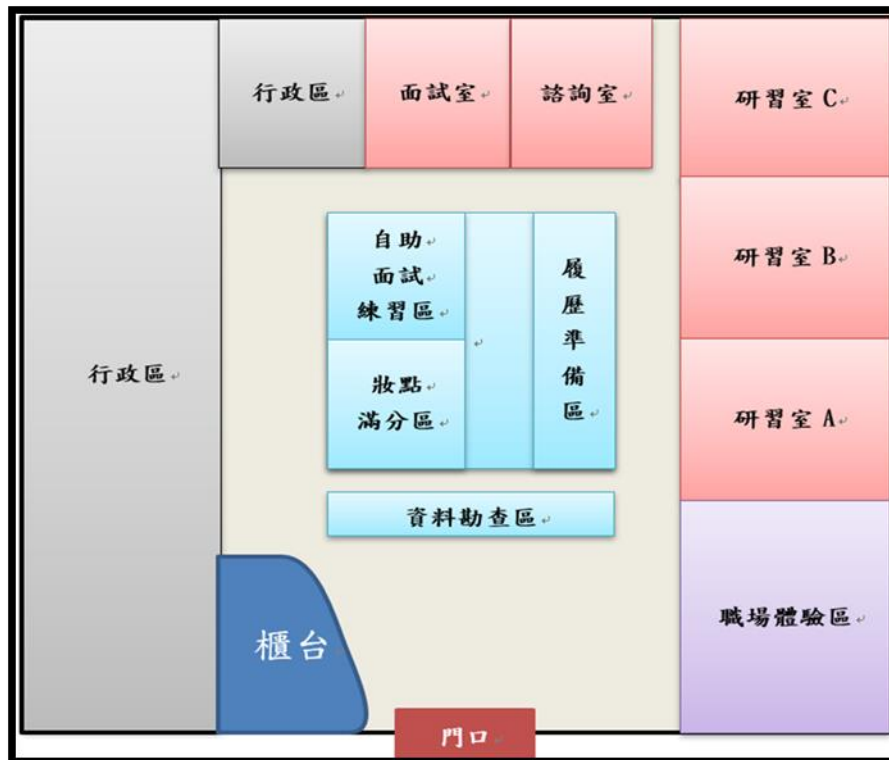


開始專業職能診斷 >>

◆ 就業情報網位置：學校首頁-就業情報網



職有為你中心：(行政大樓三樓-郵局正對面)



職有為你中心空間位置圖

- **研習室**：辦理職涯系列講座，與就業輔導相關之研習、研討。
- **諮詢室/面試室**：提供職涯諮詢之個人服務，讓學生更加深入了解自我。
- **履歷準備區**：提供書面履歷模版、影音履歷等履歷 DIY，作為學生行銷自我之參考，製作與眾不同的客製化履歷。
- **妝點滿分區**：辦理職場彩妝系列講座，讓學生了解職場服裝儀容，使面試官留下深刻正面印象。
- **自助面試練習區**：模擬面試體驗，讓學生自我檢視模擬面試體驗過程，在未來能更加自信的完成面試。
- **職場體驗區**：職場工作模擬體驗，讓學生從互動式體感遊戲中體驗不同職業的工作活動。
- **職涯資料查詢區**：職涯相關書籍借閱、就業資料之電腦檢索查詢。



◆ 預約導覽/預約使用各空間敬請掃描 QR CODE

◆ 活動剪綵

手作工作坊	研習室使用
	 
職涯就業講座	企業參訪
	

◆ 學生就業輔導與校友服務相關工作一覽表

項目	服務內容	承辦人
就業輔導	校園徵才博覽會 畢業典禮 UCAN 平台施測 職有為你中心 職涯諮詢處理	林姿瑩分機 6151
	職涯講座、工作坊、企業參訪活動 職有為你大使招募培訓 校園徵才博覽會、就業情報網 畢業典禮／畢聯會 UCAN 平台施測	謝睿庭分機 6150
校友服務	校友資料庫維運 畢業生流向調查 校友募款、餐會 校友服務中心	林姿瑩分機 6151
	雇主滿意度調查 傑出校友選拔	謝睿庭分機 6150



The poster features a vibrant orange background with various geometric shapes like circles, triangles, and squares in shades of blue and yellow. At the top, a large white circle contains the text 'AI Mission J' in orange and red, with '【職場啟動計畫】' in blue below it. A blue 3D cylinder below this circle displays '賈桃樂學習主題館X中華大學'. The middle section lists course details: 'AI初階課程 (3HR)' with 'AI Overview' (生成式人工智慧原理及應用), 'AI商業應用觀念', and 'AI行銷心法解析'; and 'AI進階課程 (6HR)' with 'AI網頁' (創意生成教學應用平台工具及實作教學) and 'AI圖文' (創意生成教學應用平台工具及實作教學). A red box highlights the 'AI商業應用觀念' and 'AI行銷心法解析' items. To the right, a large blue 3D cube is surrounded by smaller blue cubes. A text box on the right states: '由財團法人人工智慧科技基金會AIF所開辦的AI初階、AI進階課程。'. The bottom section, titled '報名流程' (Registration Process), lists four steps: 01 9月中前完成報名, 02 學員上完AI課程 (課程可上到12/31), 03 填完AI課後問卷、就業職缺調查表單, and 04 領取AI證書 (證書領取需要九月底前完成課程喔!). The footer says '【初、進階皆可領取證書】!'.

AI Mission J

【職場啟動計畫】

賈桃樂學習主題館X中華大學

【Mission J:職場啟動計畫】

AI初階課程 (3HR)

- AI Overview
生成式人工智慧原理及應用
- AI 商業應用觀念
- AI 行銷心法解析

AI進階課程 (6HR)

- AI 網頁
創意生成教學應用平台工具及實作教學
- AI 圖文
創意生成教學應用平台工具及實作教學

由財團法人人工智慧科技基金會AIF所開辦的AI初階、AI進階課程。

報名流程

- 01 9月中前完成報名
- 02 學員上完AI課程 (課程可上到12/31)
- 03 填完AI課後問卷、就業職缺調查表單
- 04 領取AI證書 (證書領取需要九月底前完成課程喔!)

【初、進階皆可領取證書】!

播課平台

以下操作以【其他一般線上課程】為例

課程

Home > 一般課程

播課平台登入後，請點選欲上課之課程



播課平台

數位溝通力-新媒體的口語表達力

2024-09-25 17:18:01

分類：數位溝通力-新媒體的口語表達力【行銷力】

進入此頁面時，
第1步:請先點選 右側【我要報名】
第2步:再繼續點【開始觀看】
第3步:再按下方播放影片

1

2

3

1小時30分鐘 已觀看0分鐘

我要報名

開始觀看

課程資訊:

遠端報名 數位溝通力-新媒體的口語表達力【行銷力】

2024-09-25

講師:

2024-09-25

Taas

課程影片連結:

線上課程預覽:

數位溝通力-新媒體的口語表達力

數位溝通力-新媒體的口語表達力



即刻報名吧！

原住民族學生資源中心

原住民族學生的基本認識

【一起來認識「微歧視」吧！】

或許這個詞彙對大家來說有點陌生，也有許多疑問。我們希望透過簡單的介紹，讓大家初步認識這個概念，也一起來檢視日常生活當中，我們是不是也不小心犯了「#微歧視」的錯誤呢？

「透過微歧視的概念，主要也是想讓有善意但還不理解原住民族的朋友知道，雖然你不是惡意，但這樣的說法真實傷害到我」—Ciwang Teyra | 台大社工系助理教授

#Q1. 歧視就歧視，還有分這麼多哦？

「微歧視 (Microaggression)」(又翻譯成微侵略、微冒犯) 是 1970 年代美國學者提出的概念，指的是主流社會對於非主流社群的細微歧視行為。調查顯示，不只是心理，微歧視更對北美原民造成了實質的健康衝擊，近幾年來北美的原民社群也開始力倡主流社會應正視微歧視的影響。

「微歧視」並不是說這種歧視類型比較「微小」，就字面上而言，可以理解成「隱微的躲在善意背後的歧視」所以，不是在說原民遭到歧視經驗的可以被淡化或忽視、更不是指我們受的歧視經驗是微小的、可以輕忽的。這個概念本身的發展，是在提醒主流社會，很多時候「自以為」無意、無害或無傷的言語或行動，卻可能還是會因為不同族群截然不同的生命經驗和歷史創傷，對聽的、看的人造成了傷害。這也是許多原住民族人的生命歷程中，非常沈重的經驗。

#Q2. 我沒有惡意，為什麼這些句子和問句會傷到人？

許多娛樂節目主持人，喜歡在對原住民講話時後面加「的啦」以為是一種親近的表現。在電影大尾鱸鰻二中，「呼嘎蝦嘎」胡言亂語的達悟族人，穿著傳統服飾的他們，卻被揶揄是「馬桶蓋」髮型，當時導演說沒有要傷害原民的意思，觀影的主流社會甚至認為「只是開玩笑沒什麼大不了」，「原民不需要小題大作」，忽略了原民社會很多朋友真的受傷了，這是「懂得笑就不會恨了」嗎？這正是微歧視這個概念想要表達的：聽的人真的受傷了，即使說話的人沒有惡意。

許多原住民在和主流社群互動中常被問到「你是原住民，那你很會唱歌跳舞嗎？」「你是原住民？你這麼白，看起來不像欸。」這些問題的背後隱藏一個近乎偏見的假設，認為某種樣子的原住民才能被稱作原住民，不符合某種條件或特徵的原住民，似乎沒有當原住民的權利。這樣的假設，忽略了當代原住民族隨著歷史殖民壓迫和社會變遷，有著多元的樣貌與經驗。不論歧視或微歧視帶來的傷痛，都有著相當的重量，這也是為什麼我們很希望能夠讓到主流社會大眾認識到、那些無心的話，真的可以把人傷得很痛；且若日常生活中長期經驗到類似的事件，很容易會影響被歧視族群的身心健康。

#Q3. 面對微歧視，你／我該怎麼做？

如果你是原住民：當面對一些自認為對原住民友善、但說出的話語和做出的行動卻讓人頭皮發麻的人，如果我們直接挑明跟他說「你就是在歧視」，通常得到的反應是對方啟動防衛機制、強烈否認並拒絕接受，甚至可能會築起一道牆，不再接觸原民議題或話題。透過分享微歧視的概念，並進一步友善說明為什麼那些話語和行動會令原住民感到不舒服，來慢慢讓主流社會理解，或許是一種好的策略。

如果你不是原住民：透過微歧視的概念，主要也是想讓有善意但還不理解原民的朋友知道，雖然你不是惡意，但這樣的說法真實傷害到原住民朋友。如果希望善意能真的被傳達，需要進一步去思考，我們該怎麼問問題、怎麼互動交流，才可能減少因為不理解而對原民造成傷害。

但除了從個人來改變，從結構面來打破歧視的方式則是，如果台灣社會可能真的在主流教育中將原住民的經驗與知識納入，讓非原民與原民的朋友在教育過程中從小接受原住民族知識與觀點，使每一個族群的人都能夠彼此認識、並且擁有尊重多元文化的態度與思考，才是最最根本的解決之道。

參考網站：原住民族青年陣線

承辦與彙整：方乾懿/校內分機6148

「華大原住民族學生學習成長陪伴」 計畫流程說明

(一)目標：提升學生學習狀況及生活適應度。

(二)內容：(1) 輔導學生生活適應。(2) 課業學習追蹤與協助。(3)生涯發展諮詢。(4)就業輔導。

(三)執行方式：

1. 請各系協助安排，每學期至少一次。

2. 邀請系主任、系助理及導師參加原民生個別輔導座談。

3. 請各系協助安排原住民生及該生導師進場時間，依各系原住民生人數狀況安排，每組(學生及導師)約15分鐘輔導會談時間。

(四)鼓勵方式：為鼓勵各系協助進行本校原住民學生的「學習成長陪伴計畫」，凡協助此計畫的人員給予輔導評鑑加分。

掃一下 發現更多



🔍 中華大學- 諮商中心



詳情請洽工作人員

陽光青年



諮商中心

