



109學年度 第1學期



導師手冊

活動日期：109年09月21日(一)

活動地點：國際會議廳

承辦單位：諮商中心

目 錄

諮商中心簡介

業務職掌	3
諮商心理師學經歷一覽表	7
109 學年度第 1 學期系諮商導師及系輔導員一覽表	10
109 學年度第 1 學期各系資源教室輔導員一覽表	11

109 年度第 1 學期 諮商中心工作重點

導師工作行事曆	13
導師輔導知能研習活動一覽表	14
學生輔導相關工作活動一覽表	15
諮商中心推廣活動預訂表	16
諮商中心心巢義工小天使系列活動	19
資源教室行事曆	20
資源教室活動預告	22

導師輔導資源

◆生涯發展	
從生命風格看見生涯發展的軌跡	24
學生進入職場前，師長可以做什麼	27
◆情緒照顧與陪伴	
療癒之森	29
找回接納的力量，不被焦慮綁架	32
◆資源教室	
特殊教育學生身心特質與輔導原則	36

相關辦法與表格

教師評鑑辦法(含輔導評鑑評量表)	56
諮商中心班級輔導申請辦法及申請表	61
心理測驗列表	63
諮商中心牌卡借用辦法及申請表	65
中華大學校園事件處理暨通報流程	69
新竹地區精神醫療與心理諮商資源	70

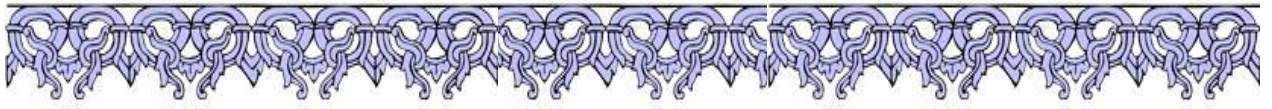
學務處各單位相關資訊

生活輔導組	74
課外活動指導組	82
衛生保健組	83
就業輔導與校友服務組	85



諮商中心簡介

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



業務職掌



諮商中心主任 林鑫琪 分機 6259

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

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



行政組員 吳季鐔小姐 分機 6263

E-mail:chia@chu.edu.tw

- *執行學輔工作計畫
- *辦理全校導師會議
- *辦理導師輔導知能研習活動
- *協助教師輔導評鑑
- *辦理優良輔導人員遴選與獎勵作業
- *辦理傑出輔導獎遴選及獎勵作業
- *製作導師費名冊及核算導師費
- *資源教室輔導員薪資核算
- *兼任輔導老師、實習諮商師招募事宜
- *編制導師手冊
- *內控、ISO 及其他會議相關資料彙整
- *校內年度經費預算控管
- *工讀金管理及核銷
- *財產報費申請
- *公文收發管理(主要窗口，執行由各項業務承辦人)
- *電子郵件管理
- *諮商行政庶務
- *其他臨時交辦事項



心理師 曾美菁老師 分機 6152

E-mail:mjtsenga@chu.edu.tw

- *心理諮商工作
- *系諮商導師
- *危機事件處理
- *大一新生心理健檢及衛教
- *高關懷學生個案管理
- *性平及懷孕學生個案管理及性平教育推廣活動
- *承辦輔導股長相關業務
- *復學生通知
- *班級輔導活動及團體測驗



心理師 簡秀潔老師 分機 6265

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

- *心理諮商工作
- *系諮商導師
- *危機事件處理
- *高關懷學生個案管理
- *性平學生個案管理
- *各項學校計畫管考
- *導師相關業務及導師評鑑工作
- *承辦專兼任心理師團體督導
- *承辦生命教育相關業務
- *生涯培力助學計畫
- *義工招募與培訓



心理師 許心虹老師 分機 6153

E-mail:katree@chu.edu.tw

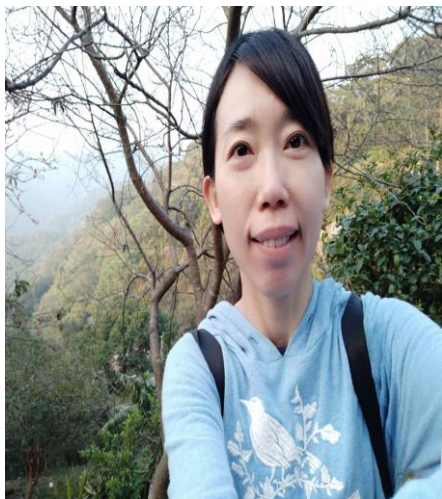
- *心理諮商工作
- *系諮商導師
- *危機事件處理
- *高關懷學生個案管理
- *性平學生個案管理
- *心理衛生活動推廣
- *活動文宣編製
- *承辦自殺防治守門人培訓計劃
- *承辦專兼任心理師專業訓練
- *承辦系導師會議
- *承辦轉學生適應座談會
- *樂齡課程協辦



心理師 張芷瑜老師 分機 6299

E-mail: cychang@chu.edu.tw

- * 心理諮商工作
- * 系諮商導師
- * 危機事件處理
- * 高關懷學生個案管理
- * 性平學生個案管理
- * 中心個案管理
- * 精神科醫師駐診諮詢
- * 承辦轉銜輔導業務
- * 心理測驗購置與管理
- * 教育部專兼任輔導人員計畫與學生輔導工作場地設備計畫
- * 特色主題計畫執行
- * 實習機構年度審查作業
- * 全職實習心理師行政督導



資源教室輔導員 黃淑容老師 分機6218

E-mail: e0221@g.chu.edu.tw

- * 資源教室學生個案輔導與管理
- * 身心障礙學生工作計畫經費管理
- * 資源教室學生工作坊活動辦理
- * 特殊教育宣導講座
- * 特殊教育書面審查
- * 資源教室學雜費減免追蹤
- * 資源教室圖書、視聽教材之購置
- * 資源教室圖書、視聽教材之管理
- * 資源教室公文窗口及其他行政
- * 特教通報網管理



資源教室輔導員 林怡君老師 分機 6253

E-mail: govenna@chu.edu.tw

- * 資源教室學生個案輔導與管理
- * 資源教室學生助理員申請
- * 資源教室學生團體活動辦理
- * 資源教室學生定向越野活動辦理
- * 統籌年度特教訪視
- * 召開特殊教育推行委員會
- * 資源教室學生校外參訪活動辦理
- * 勞動部就業轉銜服務計畫



資源教室輔導員/社工師 蔡佩芸老師 分機6264

E-mail: peiyun@chu.edu.tw

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



資源教室輔導員 曾瑞琪老師 分機 6296

E-mail: rachel@chu.edu.tw

- * 資源教室學生個案輔導與管理
- * 中心網頁管理
- * 身心障礙學生工作計畫申請及結報
- * 資源教室學生節慶活動辦理
- * 資源教室學生職涯活動辦理
- * 資源教室學生輔具申請
- * 資源教室畢業學生轉銜會議
- * 教育部鑑輔會身心障礙提報鑑定彙整
- * 單位個資聯絡窗口

全職實習心理師 林秀麗
(目前就讀玄奘大學)



- * 諮商服務櫃台值班
- * 協助諮商預約工作
- * 輔導行政業務實習
- * 執行個別諮商工作
- * 協助個管/高關懷學生追蹤業務
- * 規劃、執行或協助心理衛生推廣工作
- * 執行團體諮商、團體施測或團體活動等方案
- * 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

109/9/14- 110/1/15

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
張芷瑜	國立交通大學 教育研究所諮商組碩士	教育部學生輔導諮商中心新竹區駐點服務學校(新竹女中)專業輔導人員、國立清華大學南大校區諮商中心全職實習心理師、新竹市光武國中兼職實習心理師	自我探索與認同、人際關係、情緒困擾、生涯議題、情感關係、憂鬱症與壓力調適
許心虹	國立臺中教育大學 諮商與應用心理學系研究所	財團法人心路社會福利基金會慈佑庇護工場 就業服務員、嶺東科技大學全職實習心理師	自我探索與認同、人際／關係議題、青少年輔導、生涯議題、壓力調適
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 輔導與諮商所碩士	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
林維良	玄奘大學 應用心理學系碩士	新竹地方法院少年及家事法庭接 案心理師及程序監理人、新竹市政 府家暴性侵／騷方案接案心師、勵 馨社會福利事業基金會方案接心 理師、中華溝通分析協會方案接案 心理師、台灣家事專業調解教育學 會事、玄奘大學兼任講師、李綜合 醫院諮商心理師、國立海洋大學兼 任職涯諮商師、高雄市學生輔導諮 商中心兼任諮商心理師、曙光女中 諮商心理師	人際關係、兩性關係、 家庭關係、職涯規劃、 舒壓助眠、深度自我探 索與成長、心理創傷、 心理疾患
張靖敏	國立彰化師範大學 輔導與諮商學系碩士班	新竹市受害者家屬保護協會兼任 心理師、台南市衛生局兼任心理 師、高中慈暉班兼任心理師、育幼 院駐院心理師、大學/高中職/推廣 進修部講座課程講師	情感與關係議題、人際 溝通與互動、情緒管理 與壓力調適、職涯規劃 與自我探索、親子溝通 與諮詢
林怡慧	國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系碩士	臺灣師範大學專任心理師、嘉義基 督教醫院人才資源發展處好消息 協談中心、國立嘉義大學專任諮商 心理師、寬心自在心理諮商所、苗 栗地方法院調查保護室家事服務 中心、台灣電力公司特約心理師	情感議題、情緒探索、 人際關係、生涯規劃、 家庭關係、創傷復原、 身心症狀
蔡容容	國立彰化師範大學 輔導與諮商學系碩士	新竹市生命線社區心理衛生中心 諮商心理師、彩虹風城諮商心理 師、新竹市校外會心理師	自殺議題、自傷及危機 處理、多元性別、性諮 商取向
張怡敏	國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系碩士 台北市立教育大學 藝術治療學程碩士	安立身心診所、清華大學諮商中 心、玄奘大學諮商中心、新竹縣市 學生輔導諮商中心特約心理師、鉅 微管理顧問公司心理顧問	藝術治療、情緒壓力調 適、自我探索、人際關 係、生涯探索

羅凱鴻	國立中正大學 臨床心理所碩士	台南市立安南醫院精神科臨床心理師、衛福部台南醫院精神科臨床心理師	壓力與情緒管理、自我與生涯探索、精神疾病評估與治療、人際與親密關係困擾
-----	-------------------	----------------------------------	-------------------------------------

✧ 日間服務時間：9:25～17:00，共 7 個時段

✧ 夜間服務時間：18:10～20:00，共 2 個時段

【承辦與整理：張芷瑜心理師/校內分機 6299】

109 學年度第 1 學期系諮商導師及系輔導員一覽表

院名 所稱	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	曾美菁	6152	袁正績	董郁雯	6391	張郁青	6292
	機械系			葉明勳	林欣儀	6507	劉志偉	6289
	電子系			賴瓊惠	林美惠	6890	陳煥偉	6291
	光電系			林育立	康綺倫	6509	陳煥偉	6291
	生資系	張芷瑜	6299	董其樺	林祐靖	6781	張生生	6289
	資工系			石昭玲	楊語潔	6741	張生生	6289
人社院	外文系	張芷瑜	6299	劉立雯	范心宇	6618	王樹德	6289
	應日系			魏志珍	林佳怡	6876	林美玲	6290
	行管系			張筵儀	羅 勤	6620	張郁青	6292
	人文社會進修學士班			張筵儀	葉彥均	6616	張郁青	6292
	應智學程			簡曉花	葉彥均	6616	王樹德	6289
管理學院	工管系	許心虹	6153	馬 恆	任青珊	6592	劉志偉	6289
	財管系			陳柏琪	陳沛緹	6525	王樹德	6289
	管院進修學士班			李堯賢	劉玉玲	6019	張郁青	6292
	企管系			徐子光	蔡怡惠	6550	劉志偉	6289
	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	王樹德	6289
	國企系			江怡慧	劉玉玲	6019	王樹德	6289
	資管系			柯宇謙	任青珊 郭俐苓	6080	張生生	6289
觀光學院	會展系	曾美菁	6152	詹宜螢	蔡雅秀	6882	張奇樺	6292
	國際觀光與酒店管理雙學士學位學程			張馨文	蔡雅秀	6882		
	餐旅系			鄧維兆	徐欣儀 朱芳葶	2724 6549		
	休閒系			戴琳儷	邱惠嫻	6020		
建築學院	建築系	簡秀潔	6265	閻克勤	戴靜芳	6651	景公遠	6293
	景觀系			陳有祺	張智屏	6672	景公遠	6293
	營管系			呂志宗	張智屏	6681	景公遠	6293
	土木系			呂志宗	陳佩嵐	6701	陳煥偉	6291
	建築學院進修學士班			陳天佑	葉珮娟	6667	張郁青	6292
	工業設計			陳湘媛	葉珮娟	6667	陳煥偉	6291
其他	中華書院	簡秀潔	6265	施淑婷	黃翠文	6003	林美玲	6290

姓名	輔導系所
許心虹	管理學院
曾美菁	觀光學院、電機、機械、電子、光電

姓名	輔導系所
張芷瑜	人社學院、生資、資工
簡秀潔	建築學院、中華書院

※更新時間 109 年 09 月 10 日

承辦與整理：許心虹心理師(6153)

109 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	蔡佩芸	6264	袁正績	董郁雯	6391	張郁青	6292
	機械系	蔡佩芸	6264	葉明勳	林欣儀	6507	劉志偉	6289
	電子系	林怡君	6253	賴瓊惠	林美惠	6890	陳煥偉	6291
	光電系	林怡君	6253	林育立	康綺倫	6509	陳煥偉	6291
	生資系	蔡佩芸 林怡君	6264 6253	董其樺	林祐靖	6781	張生生	6289
	資工系	蔡佩芸	6264	石昭玲	楊語潔	6741	張生生	6289
人社院	外文系	曾瑞琪	6296	劉立雯	范心宇	6618	王樹德	6289
	應日系	曾瑞琪	6296	魏志珍	林佳怡	6876	林美玲	6290
	行管系	黃淑容	6218	張筵儀	羅 勤	6620	張郁青	6292
管理學院	工管系	林怡君	6253	馬 恆	任青珊	6592	劉志偉	6289
	財管系	黃淑容	6218	陳柏琪	陳沛緹	6525	王樹德	6289
	管院進修學士班	黃淑容	6218	李堯賢	劉玉玲	6019	張郁青	6292
	企管系	黃淑容	6218	徐子光	蔡怡惠	6550	劉志偉	6289
	英國西英格蘭大學企業管理雙學士學位學程	黃淑容	6218	裴文	韓淑惠 陳少庭	6571 6591	王樹德	6289
	國企系	林怡君	6253	江怡慧	劉玉玲	6019	王樹德	6289
	資管系	蔡佩芸	6264	柯宇謙	任青珊 郭俐苓	6080	張生生	6289
觀光學院	餐旅系	曾瑞琪	6296	鄧維兆	徐欣儀 朱芳葦	2724 6549	張奇樺	6292
	休閒系	林怡君	6253	戴琳儷	邱惠嫻	6020		
建築學院	建築系	林怡君	6253	閻克勤	戴靜芳	6651	景公遠	6293
	景觀系	林怡君	6253	陳有祺	張智屏	6672	景公遠	6293
	土木系	曾瑞琪	6296	呂志宗	陳佩嵐	6701	陳煥偉	6291

姓名	輔導系所
黃淑容	行管、財管、管院進修、企管、英國西英格蘭大學企業管理雙學士學位學程
曾瑞琪	外文、應日、餐旅、土木

姓名	輔導系所
蔡佩芸	電機、機械、生資、資工、資管
林怡君	光電、電子、生資、工管、國企、休閒、建築、景觀

※更新時間 109 年 09 月 10 日

承辦與整理：黃淑容輔導員(6218)



109-1 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 109 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 〇 九 年								1	八 月		
		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	31								
	1			1	2	3	4	5	九 月	14	一
	2	6	7	8	9	10	11	12		21	一
	3	13	14	15	16	17	18	19		24	四
		20	21	22	23	24	25	26		26	六
		27	28	29	30					29	二
	3								十 月	1	四
	4									2	五
	5									6	二
	6									9	五
	7									10	六
										12	一
										16	五
										19	一
										21	三
										22	四
										26	一
										30	五
	8								十 一 月		
	9									8	日
	10									20	五
	11										
	12										
	12								十 二 月	1	二
	13										
	14										
	15										
	16										
一 一 〇 年	16								一 月	1	五
	17									10	日
	18									11	一
										15	五
										31	日

說明：辦理事項中特標註「※」作為該事項為截止日之提醒

109 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	9/24	四	12:10~13:00	A222 演講廳	讓四年大學生活，有更不一樣的體驗 —大學儲備軍官班	劉科禾中士
2	9/29	二	12:10~13:00	A222 演講廳	大學畢業不等於失業—專業儲備軍士官班	劉科禾中士
3	10/6	二	12:10~13:00	A222 演講廳	師生關係面面觀—大學生的常見樣貌	許心虹老師
4	10/16	五	12:10~13:00	A222 演講廳	資源教室服務簡介	黃淑容老師
5	10/19	一	12:10~13:00	A222 演講廳	認識情緒障礙學生及輔導技巧	蔡佩芸老師
6	10/22	四	12:10~13:00	A222 演講廳	與學生同行-高關懷學生的辨識與處遇	鄭詩蓉老師
7	10/26	一	12:10~13:00	A222 演講廳	《雖然是精神病但沒關係！》 —精神疾患面面觀	簡秀潔老師
8	10/30	五	12:10~13:00	A222 演講廳	校園性別事件防處角色	蔡淑怡老師

備註：

※導師輔導知能研習活動於 **109 年 9 月 14 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】

承辦與整理：吳季鐔(校內分機 6263)

【自殺防治守門人培訓講座】-導師場

場次	日期	星期	時間	地點	活動名稱	講師
1	10/29	四	12:10-13:00	A222 演講廳	為他帶來一片美景	鄭詩蓉心理師

備註：

※1.本活動亦可記導師輔導知能研習活動 1 場。

※2.本活動於 **109 年 9 月 14 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】

承辦與整理：許心虹心理師(分機 6153)

109 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	109/10/12 ~ 109/11/20	- 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	許心虹 (6153)
復學生通知	109/10/5 ~ 109/12/31	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	*	曾美菁 (6152)
休學生輔導	109/9/14 ~ 110/01/31	- 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	許心虹 (6153)
班級輔導	109/10/5 ~ 109/12/31	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	曾美菁 (6152)
班級心理測驗	109/10/5 ~ 109/12/31	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	曾美菁 (6152)



109 學年度第 1 學期 諮商中心推廣活動預訂表



109-1 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
10/20(二)	【擺攤活動】 雖然是壓力但沒關係	11:00-14:00	行政大樓 3 樓中庭		80
10/24(六)	【工作坊】 我肯，定可以 -逆境中彈出韌性	9:00-16:00	諮商中心 團諮室	林秀麗 實習心理師	15
11/3(二)	【電影欣賞】 我們的故事未完待續	18:00-21:00	A222 演講廳	莊秀清 心理師	60
11/17(二)- 12/29(二)	【團體】 我們這群人-人際小劇場	18:00-20:00	諮商中心 團諮室	林秀麗 實習心理師	10
11/26(四)	【電影欣賞】 這一生，至少當一次傻瓜	18:00-21:00	A222 演講廳	戴雀芬 心理師	60
12/1(二)	【電影欣賞】 她們	18:00-21:00	A222 演講廳	李炯德 心理師	60
12/21(一)	【演講】 我們與情緒的距離： 談關係中的人際界限	15:00-17:00	A222 演講廳	林士傑 心理師	50

承辦與整理：許心虹心理師(6153)

109-1 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
11/3(二)	【演講】 為他帶來一片美景- 自殺防治守門人培訓學生場	15:00-17:00	M306	莊秀清 心理師	80

承辦與整理：許心虹心理師(6153)

109-1 轉學生適應座談會活動

活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
10/5(一)	【桌遊聚會】 一起來玩吧- 轉學生午後桌遊聚會	15:00-17:00	M206	曾沐臣 心理師	70

承辦與整理：許心虹心理師(6153)

109-1 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
10/13(二)	談一段有愛無懼的感情	18:00-20:00	演講廳	王彩筠 社工師	60
10/21(三)	專屬魅力~人我關係粉彩工作坊	18:00-21:00	M140	戴雀芬 心理師	60
11/19(四)	電影欣賞—小王子	18:00-21:00	演講廳	鍾雅惠 心理師	60
12/2(三)	講座—我們之間	18:00-20:00	演講廳	邱郁涵 心理師	60
12/7(一)	當愛是面鏡子~ 關係探索書寫工作坊	18:00-21:00	M140	謝欣格 心理師	60

承辦與整理：曾美菁心理師(6152)

109-1 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
10/14(三)	輔導股長期初座談會	12:00~13:00	N101	曾美菁 心理師	60
11/25(三)	【輔導股長講習】助人技巧	18:00-21:00	M408C	黃河 心理師	30
12/16(三)	輔導股長期中座談會	12:00~13:00	N101	曾美菁 心理師	60

承辦與整理：曾美菁心理師(6152)

109-1 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
10/14(三)	【電影賞析】 樂來越愛你	18:00-21:00	演講廳	陳柏勳 心理師	60
10/27(二)	【參訪活動】 認識心靈救火隊- 新竹張老師	14:00-17:00	新竹張老師中心	新竹張老師	25
11/24(二)	【工作坊】 手感植物美學	18:00-21:00	M140	李念祖 老師	20
12/9(三)	【工作坊】 在遊戲中遇見更好的自己	18:00-21:00	M140	鄭忠豪 心理師	20
12/17(四)	【電影賞析】 你會在那裡嗎?	18:00-21:00	演講廳	李羽榛 心理師	60

承辦與整理：簡秀潔心理師(6265)

109-1 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
10/27(二)	【生涯幸福力講座】 啟動生涯遊園草- 做自己的伯樂	18:00-20:00	演講廳	黃雅琪 老師	60
11/23(一)	【生涯幸福力講座】 一步一腳印- 談求職壓力調適	18:00-20:00	演講廳	張雅期 老師	60
11/25(三)	【生涯幸福力工作坊】 獻給自己的花束 乾燥花工作坊	17:30-20:30	M140	巫珮如 老師	20
12/12(六)	【生涯幸福力工作坊】 彩繪未來的翅膀 和諧粉彩工作坊	13:30-16:30	M140	林昱君 老師	30
11/18(三)	【宣導活動】預見幸福	11:00-14:00	行政大樓 3樓中庭		不限

承辦與整理：張芷瑜心理師(6299)



109-1 心巢義工小天使 系列活動

09/23(三)期初會議暨期初歡樂吧！

12:10-13:00 M140

09/30(三)談談義工必須知道的幾件事

12:10-13:00 M140

10/12(一)幹部訓練

15:10-17:00 職有為你中心

10/19(一)助人技巧 I

15:10-17:00 職有為你中心

11/19(四)義工期中會議

12:10-13:00 M140

11/23(一)助人技巧 II

15:10-17:00 職有為你中心

12/15(二)歲末年終-乾燥花的祝福

18:00-20:00 M140

12/23(三)期末會議暨歡慶平安夜

12:10-13:00 M140

※詳細活動地點另行公告，請洽簡秀潔心理師(6265)



中華大學 109 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 0 九 年								1	八 月	1 六	就學貸款、就學優待減免申請系統開放((8/1-9/12)		
								5		三	行政會議		
		2	3	4	5	6	7	8		13	四	二年制在職專班、碩士班、碩士在職專班及博士班之新生註冊資料截止日(通訊辦理)	
		9	10	11	12	13	14	15		16	日	暑修期末考(16-22 日)	
		16	17	18	19	20	21	22		17	一	行政單位財產定期盤點(8/17-9/4)	
		23	24	25	26	27	28	29		19	三	招生會議	
		30	31							27	四	教師送暑修各科成績截止日	
	1								九 月	31	一	大學部(日間學制及進修學士班)新生及轉學生註冊資料截止日(通訊辦理)	
	2												108-2 研究生論文正本繳交截止日
	3												
											2	三	行政會議
											7	一	新生說明會。教學單位財產定期盤點(9/7-10/15)
											9	三	延畢生網路選課(9-21 日)。教務會議
										11	五	舊生加退選(11-21 日)	
										12	五	宿舍開放。就學貸款、就學優待減免申請系統關閉日	
										14	一	正式上課。全校註冊日。新生、轉學生選課、校際選課(假日無人工選課, 14-21 日)。弱勢學生助學金申請(9/14-10/15)。水域安全宣導週(14-18 日)	
									21	一	教師提出更改 108-2 成績截止日。全校導師會議		
									23	三	學務會議。總務會議		
									26	六	中秋節調整放假補班		
									28	一	定向訓練		
									29	二	資源教室期初大會		
									30	三	招生會議		
年	3								十 月	1 四	中秋節。新生盃(10/1-11/30)		
	4									2 五	中秋節調整放假		
	5									5	一	勞動部計畫-職涯諮詢活動(第一次)。學生選課錯誤更正(5-6 日)。英文會考前測(限修習英文一者參加, 5-9 日)學生體適能檢核活動(5-16 日)	
	6									7	三	學生助理人員期初訓練會。行政會議	
	7									10 六	國慶日		
										12	一	勞動部計畫-職涯諮詢活動(第二次)。	
										14	三	校教評會。教務會議	
									19	一	玩得更靠近-人際互動成長團體(第一次)。第一次班代座談會		
									21	三	招生發展會議		
									26	一	勞動部計畫-職涯諮詢活動(第三次)。玩得更靠近-人際互動成長團體(第二次)。療癒時光-乾燥花相框工作坊。實施 109-1 線上教學評量期中問卷(10/26-11/8)		
									27	二	特殊教育推行委員會。萬聖節電影院【傻傻愛你, 傻傻愛我】		
										2	一	勞動部計畫-職涯諮詢活動(第四次)。玩得更靠近-人際互動成長團體(第三次)。	
										3	二	課輔期初說明會	
										4	三	行政會議	
										8 日	期中考試(8-14 日)		
										9	一	109-1 期中預警名單(9-27 日)	
									11	三	校教評會。教務會議。課規會議。		
									13	五	資源教室教育訓練		
									14	六	校外活動		
									16	一	玩得更靠近-人際互動成長團體(第四次)。打造你的夢想藍圖-夢想板工作坊。		
									18	三	特殊教育電影賞析座談會【我的嗚嗚老師】。研究發展委員會。國際暨兩岸事務會議		
									23	一	玩得更靠近-人際互動成長團體(第五次)。109-2 轉系、組、學位學程申請、學分學程證明書申請(23-27 日)		
									25	三	招生會議。學務會議		
									27	五	各學系送下學期課程表截止日		
									28 六	校園多益測驗(TOEIC)			
									30	一	玩得更靠近-人際互動成長團體(第六次)。第二次退選(11/30-12/4)		
	12								十 二 月	2	三	學生助理人員期末檢討會議。行政會議。運動會(2-3 日)	
										3	四	課輔期末會議	
										9	三	校教評會。教務會議	
										10	四	資源教室期末大會	
										14	一	英文會考後測(第 78 節, 限大三以上且又未曾參加過英文會考後測者參加)。大一游泳能力檢測(14-18 日)。校務發展委員會	
										16	三	推廣教育審查會議	
									21	一	校務會議		
											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, 21-25 日)		
									23	三	總務會議		
									25	五	教師上傳 109 學年度第二學期課程大綱(12/25-1/4)		

一 一 0 年	16							1	2	一 月	1	五	元旦
	17	3	4	5	6	7	8	9			4	一	109-2 修讀輔系、雙主修、學分學程申請 (4-8 日)。實施 109-1 線上教學評量期末問卷(4-17 日)
	18	10	11	12	13	14	15	16			6	三	行政會議
		17	18	19	20	21	22	23			10	日	期末考試(10-16 日)
		24	25	26	27	28	29	30			11	一	109-1 休學截止日。網路選課初選(11-15 日)。109-1 成績優異提前畢業申請(11-15 日)
		31									13	三	109-2 碩博士甄試錄取生提前入學申請(11-22 日)
											15	五	校教評會。教務會議
											18	一	就學貸款、就學優待減免申請系統開放((1/15-2/22)
											20	三	宿舍關閉
											22	五	招生會議
											31	日	教師送各科目學期成績截止日 109-1 學期結束。109-1 研究生論文口試截止日。

承辦與整理:黃淑容輔導員(6218)

109 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
109/09/07(一)	新生說明會	14：30-17：00	職有為你中心
109/09/28(一)	校園導覽工作坊	15：00-17：00	職有為你中心
109/09/29(二)	期初大會	12：10-13：00	職有為你中心
109/10/07(三)	學生助理人員期初訓練會	11：00-13：00	M408B
109/10/19.10/26.11/2. 11/16.11/23.11/30(一)	人際桌迷藏-人際互動成長團體	15：00-17：00	諮商中心 團諮室
109/10/26(一)	療癒時光~乾燥花相框工作坊	15：00-17：00	M408B
109/10/27(二)	特殊教育推行委員會	12：10-13：00	L803
109/10/27(二)	萬聖節電影院 【傻傻愛你，傻傻愛我】	18：00-20：00	M140
109/11/03(二)	課輔期初說明會	12：10-13：00	M206
109/11/13(五)	資源教室教育訓練	09：00-12：00	職有為你中心
109/11/14(六)	校外活動	09：00-14：00	老鍋農莊
109/11/16(一)	打造你的夢想藍圖—夢想板工作坊	15：00-17：00	職有為你中心
109/11/18(三)	特殊教育電影賞析座談會	18：00-21：00	A222
109/12/02(三)	學生助理人員期末檢討會議	12：00-13：00	M140
109/12/03(四)	課輔期末會議	12：10-13：00	M206
109/12/10(四)	期末大會	12：10-13：00	職有為你中心
109/10/05.10/12. 10/26.11/02(一)	勞動部計畫-職涯諮詢活動	13：00-17：00	職有為你中心 諮詢室

承辦與整理:黃淑容輔導員(6218)



導師輔導資源

➤ 生涯發展

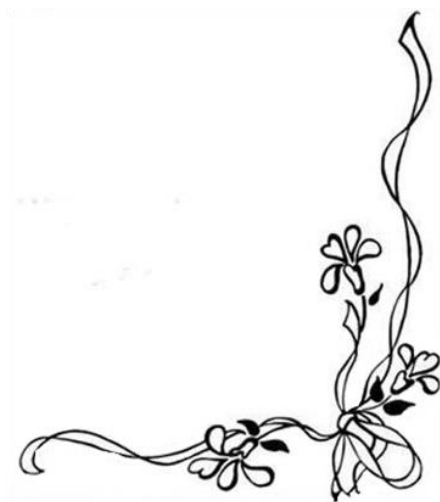
- 從生命風格看見生涯發展的軌跡
- 學生進入職場前，師長可以做什麼

➤ 情緒照顧與陪伴

- 療癒之森
- 找回接納的力量，不被焦慮綁架

➤ 特殊教育學生身心特質與輔導原則

- 視覺障礙學生身心特質與輔導原則
- 聽覺障礙學生身心特質與輔導原則
- 語言障礙學生身心特質與輔導原則
- 肢體障礙學生身心特質與輔導原則
- 腦性麻痺學生身心特質與輔導原則
- 身體病弱學生身心特質與輔導原則
- 情緒行為障礙學生身心特質與輔導原則
- 學習障礙學生身心特質與輔導原則
- 自閉症學生身心特質與輔導原則
- 多重障礙學生身心特質與輔導原則



從生命風格看見生涯發展的軌跡

林上能 諮商心理師

阿德勒認為每個人從出生就不斷經驗到自卑感，但我們都有想要克服和超越這種劣勢情境的天生本能。然而有些人因為生命經驗的不同，在面對工作、友誼、愛等生命任務時，創造出一種過度補償的自卑感、偏離對社會整體有利的方向、不與他人連結合作的生活目標，並且不斷運用著從早年累積、學習到生命風格來和這個世界互動，而生命風格包括了我們獨有的性格、思考邏輯、情緒反應和行為模式等。

生命任務：學習與生涯的挑戰

「整天讀書考試好無聊哦！上學要幹嘛？」

「我不知道我要念甚麼科系？沒什麼想法……」

「那件事來很遙遠，我現在怎麼可能有想法……？」

「當年要不是你們堅持，我早就……都是你們的錯！」

若您是教育工作者、家長，一定對於孩子不喜歡學習、對生涯沒有主見但又很難承擔自己選擇的責任……這類狀況並不陌生吧！阿德勒溫柔地提醒我們：「只有承認人們表現出的每個行為，都只是他們整體行為模式的一部分，我們才能了解一個人的內心世界。」今天，我們將從阿德勒的臨床案例以及個體心理學的角度來探討生命任務中社會接觸與貢獻的「工作」課題，特別是在學習、生涯任務中遇到困境的人，其內在世界為何。

阿德勒的經典案例

漢森（化名）今年大學二年級。在國中、國小時期，不論課業、社團、人緣都是非常傑出的孩子，走到哪裡都是風雲人物。他的爸爸是位老師，也是嚴厲的父親，常跟他說「一定要拿第一名」，他從沒讓爸爸失望過。但就在高三時，他覺得人生好無趣，一直都在學習跟準備升學，他變得好沮喪、徬徨、不想和同學互動，甚至開始出現到校不穩定的情況，原本的好友也變得不再往來，大家都覺得莫名其妙。但嚴師爸爸卻覺得這對高三生來說挺好的：專心讀書衝升學。填志願時爸爸希

望他念熱門科系，但大學第一唸到幾乎要被二一，他覺得自己人生不順遂都是爸爸的錯，父子關係也變得很惡劣，因此被爸爸帶來向阿德勒求助。

那麼，究竟漢森的自卑感與生命風格，如何影響他這般全面放棄自己的生活，選擇用迴避的方式退出人生戰場呢？

和阿德勒一起「了解人性」

阿德勒睿智地觀察、透析漢森的生命風格與動向：漢森透過抱怨來指控父親的管教不當，為自己逃避人群、表現不再是第一名等，尋求合理化理由，而這樣便不需要承擔挫折、失敗和自卑感；他的能力在青少年期以前被證明是優秀的，因此只要向外界控訴、歸咎於父親的管教方式，那麼就不會有人懷疑他的能力不足。

漢森的學習、人際社交都不是問題，但對於如何承接外在期許、面對挫折上，卻是缺乏經驗的年輕人。漢森需要耐心地引導，讓他認識自己是如何「運用」其生命風格過度補償對於失敗的害怕，以及無法接受自己做不到那個心中假想、引以為目標、讓父親驕傲的完美兒子形象。

我們都有些白日夢，比方說成為某種英雄角色、偉人的夢想，或像漢森心中那完美的自己；當然白日夢多半是不切實際，與現實有落差的，阿德勒認為這些白日夢多半是想要獲得社會認同或者展現社會地位，也是真實地反映每個人心中的期待與目標，以及每個人補償自卑感的獨創方式。而漢森需要的是透過不評價、重視過程的鼓勵，逐步地藉由參與活動、任務的貢獻，而重新與同學連結，思考自己生涯選擇與安排，為自己的生命任務負責。

阿德勒也提醒我們關於學習與生涯幾個重要概念。其一，如何讓孩子認識自己的本分呢？要讓孩子覺得學習與自身行為模式（例如：每個孩子與世界接觸的優勢感官各有不同、和生命風格要貼近）是相關的，把它融入生活中，孩子們才會對學習產生興趣；其二，專注是我們每個人天生具有的心靈能力，除了生理缺陷、精神疾病所致外，僅是眼前事物與我們生命風格不一致而無法引起注意力罷了，而總會從生命任務中「分心」的個案，多半是以缺乏社會情懷的生命風格在追尋著錯誤的生活目標所致；其三，阿德勒認為這些生活困頓、沒想法的年輕人只是沒有表現出對白日夢的渴望，或是有其他原因逼得他們壓抑想像力，好似要符合社會期許與實現條件才是成熟的表現，因而抗拒做白日夢，最終便是一點想像力也沒有了！

向阿德勒學習：從生命風格幫助學習、生涯困頓者

我曾遇過一位二十來歲但長期未就學、就業的個案小風（化名），他被父母要求前來尋求生涯諮商。透過阿德勒經典的理論與技術，從家庭星座、出生序、管教氛圍以及孩子求學經驗的探討，我發現他自幼就展現了豐沛的創作藝術天賦，父母、師長允許自由發展且展現優異；直到妹妹上了幼稚園後因身體病弱，父母疲於奔命，也開始要求小風要自律、打理家務甚至應該要照顧妹妹。小風國三時，父母因考量到未來升學，禁止他從事藝術活動，並希望他要以理工為目標，但孩子越來越難融入體制、團體生活。他開始出現拒學、反抗行為甚至被診斷有憂鬱症。在他的主觀世界裡，寵極一時的自己被妹妹「鬥下」王位，失去關注的自己，漸漸地放棄本來有興趣的事物，看似轉而嘗試各種事物，實則害怕聚焦與定向，發展出消極、逃避人群的生活態度，唯一有動力的事情便是：與父母大吵一架。

從個體心理學的角度，我們可以理解小風從早年到學校生活中都缺少了面對生命任務的準備，並在手足競爭的威脅下不情願地配合父母的期望，但同時也帶著很大的失落與挫敗：他永遠不可能重回被寵愛的王位，自己有興趣的事物也不被認同，學校生活之餘他不再有任何意義，從憂鬱症狀也反映了他懷疑自身存在，控訴父母的不是成為不需要承擔生命任務的最佳理由；正如同漢森父親的殷殷期盼，雖成就了漢森早年的優越，但也壓抑了他的創造力、自發性與夢想，終致以社會疏離的方式自處。

在後續陪伴小風的過程中，我花了不少的時間引導他重新自我檢視自己的生命風格，特別是他如何緊抓著那些從被寵溺到被忽略的主觀想法與情緒反應，同時到家長協調、允許他適性發展，從有興趣的藝術活動重新激起他對生命任務的專注，培養他有自我負責、願意對社會群體貢獻的人生態度，最終期盼他能逐步回到職場中。身為師長、父母，在引導孩子時需理解孩子的生命風格，即便不是典型的生涯發展路徑，只要在有益社會的方向上，鼓勵孩子發揮其創造性，孩子便將是有貢獻、有歸屬感的公民。同樣地，我們也能檢視自己的生命風格，進而反思我們的教養風格，甚至重新審思、展開自己適性、有意義、有價值、有歸屬感的生涯實踐。

資料來源：

張老師月刊 2020.01 NO.505

阿德勒與他的個案 從生命風格看見生涯發展的軌跡

作者：林上能

學生進入職場前，師長可以做什麼

是什麼阻隔了未來的生涯想望？

林秀麗 中華大學諮商中心實習心理師

去（2019）年年底，中國大陸湖北地區爆發新型冠狀病毒（COVID-19），其後全球性疫情陸續大規模引爆，嚴重衝擊全球經濟。根據台經院2020台灣景氣預測，展望下半年，因國際景氣疲弱與疫情不確定性因素，壓縮經濟成長空間。而勞動市場就業情況嚴重惡化，更加衝擊即將進入就業市場的職場新鮮人。

生活為我們每個人準備了無數的挑戰，這當中偶爾會出現各式各樣嚴重的厄運。當人們長期暴露在密集、不可控制及巨大的壓力中，常可能招致精疲力、焦慮、憂鬱等身心疾病。然而，韌性是一項人生發展功能以及人們對於環境的適應力。當學生在這種大環境相當不利的情況下進入就業市場，身為師長可以做的是從旁協助盤點學生個人生命及環境的資源，協商、適應及管理目前的困境。

首先可以做的是分析阻隔了學生生涯發展的因素，是哪一些阻隔因素的存在使自己的生涯停滯在較不好的發展狀態？生涯決策困境常存在著幾個問題發展阻隔因素：

1. **方向不明**：對自己未來發展方向仍然很模糊，無法明確地規劃，也不能積極為未來努力。建議不要著急，先花一些時間做積極生涯探索的工作，這樣才不會因為急著要確定方向，而限制了選擇的範圍，或做錯了選擇。
2. **信心不足**：過於擔心自己的實務經驗或個人條件不足、擔心現實環境、擔心時機問題等。建議先為自己加油打氣，試著找出自己在生涯上的優點與優勢，從中找到信心，將有利於你的探索行動。
3. **學習干擾**：受到感情困擾、不當學習態度或不好的學習技巧而影響。建議覺察自己會有這樣現象的原因，如果能夠在認知與行動上做調整，試試處理其中學習困擾的來源，才可能不致錯過適當的學習時機。
4. **堅持不足**：受個人因素（例如時間、經驗、個人毅力、想法）的影響，而改變生涯發展方向的選

擇。建議隨時提醒自己的目標所在，或可以藉由座右銘的提醒，引導自己努力不懈朝目標邁進。

5. **發展阻撓**：有關生涯發展的規劃工作時遇到的阻撓（例如：經濟因素、個人猶豫、資訊不足或覺得現實環境條件不足）。建議積極收集相關的資訊，同時檢視自己的優弱勢條件，讓這些資訊成為自己生涯發展的規劃。如此，才可以因為擁有豐富的條件，而有效率地作生涯準備。
6. **意志薄弱**：受到他人（例如：父母、親人、他人）的影響，容易放棄在自己真正想要的發方向上發展。建議想一想：「我的理想是什麼？」、「我的生涯目標是投射了他人的期待？」然後掌握住方向去努力。
7. **猶豫行動**：受個人（被動、消極、逃避等態度或行動）的影響，遲遲未採取與生涯發展有關的行動。建議找出自己為跨出行動的原因，對自己建立信心，並提出勇氣實際行動，或利用一些技術來督促自己採取行動。
8. **科系困擾**：就讀科系非自己所期待的、認為是不適合自己的，或尚未充分了解讀的科系。建議給自己一些時間沉澱，想想看這個科系是不是真的不適合自己，或者是因為他不曾是自己「幻想」的科系，而沒給自己機會去接近它。
9. **決策干擾**：受到某些因素（例如：相關的評價、猶豫的態度、個人的刻板印象等）干擾，以致猶豫做決策或未全力去做準備。建議靜下來覺察自己是不是具有不利的表現或想法，並努力去調整，及有機會改變目前的不利狀態。

若有興趣進一步瞭解目前學生生涯發展究竟潛在哪些阻隔因素，可以請學生前往諮商中心透過心理測驗，一窺究竟喔。

參考資料

陳麗如（2010），生涯發展阻隔因素量表（第二版）。

療癒之森

當感到疲憊、壓力、憂鬱

不要忘記向大自然尋求助力，讓大自然來照顧你。

黃香萍

你可曾有這樣的經驗：原本乘載了許多生活中的煩惱或壓力，但經歷一趟大自然的小旅行，或只是到戶外散個步後，原本緊繃的肩頸，隨著每一口呼吸，感到壓力減輕，甚至有了一些新的靈感湧現，找到重新面對當下處境的良方。走進自然中，遠離喧囂、感受空氣中的清新、視野的變化，會使我們身心感到愉悅放鬆。

生命源於自然，深受自然環境影響的我們，不要忘記向大自然尋求助力，讓大自然來照顧我們的身心，感受自然之間的連結與依存。瑞秋·卡森說：「那些感受大地之美的人，能從中獲得生命的力量，直到一生的盡頭。」

森林浴跟森林療癒一樣嗎？

遠古時期，樹就被認為是力量、智者、豐饒、庇護的象徵。樹的能量體向上接收、向下扎根，在很深的意識裡，人類藉由樹和土地連結在一起。「森林療癒」一詞最早起源於日本林野廳長秋山智先生，於1982年將在森林中散步憩息，享受森林植群所散發的香氣，以強健身心與增強活力的活動命名為「森林浴」。而森林療癒是視參與者的需求及狀態，透過在森林環境中的遊憩活動，用感官體驗多元的大自然，達成促進健康與教育目的的療育活動。

在許多醫療先進國家，都已廣泛使用自然環境作為增進健康的自然療法或環境療法，舉凡森林遊憩活動、在森林中獨處靜心、在大自然中進行諮詢或團體活動、利用森林地形進行醫療復健和利用森林產物進行芳香治療等。

走進森林對人的正向影響

西方醫學始祖希波克拉底有句名言：「人間最好的醫生乃是陽光、空氣和運動」，他主張將食物療法與運動結合作為養身的自然療法。在《運動改造大腦》一書中亦有提到：人在運動時，身體會產生多巴胺、血清素、正腎上腺素。多巴胺影響情緒，血清素與情緒、記憶有關，正腎上腺素則在

某些腦部區域的含量，發揮喚醒大腦、保持大腦正常運作與建立自尊心的抗憂鬱效果。這也是為什麼運動會使人身心愉快，還是能治療多數精神疾病的最佳處方之一。

如果能使憂鬱症的病人走出家門去運動，將達到改善情緒、增加幸福感與提振注意力的目的。由受過訓練的引導員陪伴親近自然，病情將會往正向發展。許多從事醫療照護人員也在自然中進行過許多實驗與比對，發現人在走進森林後，無論是生理的自律神經、免疫系統能力或是心靈的愉悅滿足感，都獲得提升。

從預防醫學或輔助療法的角度看，森林給人的療癒力，是其他人工場所無法取代的。透過走進森林的過程，和喧囂、競爭的社會暫作隔離，人與人的互動增進了扶持與分享的機會。在森林中靜心慢行，和自己內在對話，重新認識自己、接納自己。步行的疲憊與克服體力的問題，可以增強自我容忍度，調整與提升自己的韌性與耐力，人的身體可以恢復原有的平衡感、調節自律神經。觀察植物在大自然中不斷克服環境與氣候的困境，尋找生命的出口，讓人重新珍視萬物與自身的存在。

台灣的森林療癒實作經驗

在台灣，已經有許多醫療與學術單位攜手合作，以森林作為保健、預防、復康的療養場地。著有《森林益康：森林的療癒的神奇力量》的林一真教授，自 2010 年起，曾主持林務局委託為期三年的台灣森林益康研究，累積豐富的數據與實例作為森林為何能促進健康的資料，發展出森林益康的活動，並實際運用在國內校園第一座為森林益康而拓開的「馬偕醫學院真愛森林」。一真教授分享每一回走進森林的感覺：「親近森林，對我來說，是回家和母親相逢。」那是源自生命最深層的滿足與歸屬感。

一群「希望森林」的志工基於對山林的熱愛、自身或家人受精神疾病所苦的同理心，帶領情緒障礙及精障者，接觸大自然，走進森林，感受森林療癒的力量，至今已有十多年。當初的發起人是在金融界服務的經理人大榕樹，他分享自己走進山林療癒之旅與籌辦「希望山林」的初心：「當時因長期工作壓力與失眠造成焦慮與憂鬱纏身，憂鬱症嚴重時我的知覺、觸感，甚至情感都是麻木的狀態。但在一次登山的過程，看到遠方的大霸尖山時，我才猛然發現我的眼睛可以如此明亮。之後，我多次年往新竹尖石鄉的霞喀羅古道，好幾次我慢慢地聽，聽到落葉的聲音，看著嚴冬的楓葉落下，在林間發出許多聲響，我才驚覺我的耳朵可以如此敏銳；走在鎮西堡的深山，躺在馬望海山的箭

竹林，感受背部的慵懶與舒適，才發覺到我找回了多年來失去的觸感。持續了一段時間的爬山活動後，我的憂鬱離開了，快樂都回來了！自此，我變成一個登山者，也成為一個助人工作者。」

「希望山林」志工團隊的初始運作，是由大家稱為「老鷹」的沈振中老師主導，及一群荒野保護協會志工及登山好手「杜媽」的協助，透過刻意設計的活動，開啟「眼、耳、鼻、口、身、心」體會森林的美好，連結人與人的互助與信任、從心看待自然環境。在森林綠蔭下散步和談心，陪伴的過程中，許多志工與病友都分享了身心的改變與進步。而今許多病友與家屬感動於自然療癒的力量與志工無償的付出，也在康復之後成為「希望山林」的陪走志工，傳承愛與照護的森林療癒之旅。

走進森林也就走進心靈原鄉

在台灣任何一個地方，幾乎不用半個小時就能親近郊山，接觸自然荒野。而島內大部分的鄉鎮，在一天之內就可以由亞熱帶的闊葉林登上溫帶針葉林的高山，體驗各種不同的林相植被與生態環境，這對於許多國家而言，是不可思議的事情。大部分的林道與遊憩規畫也都非常完善，鼓勵人民親山樂水，也是絕佳發展森林療癒的環境。

你有多久沒有走進森林呢？多久沒有清聽風吹過樹梢的聲音、感受大自然中四季不同的風景輪替、探尋驚喜於森林中許多生靈活耀的生命？走吧！敞開胸懷，從住家附近的郊山開始你的森林益康之旅。在感受芬多精與負離子的清新氣息，做一個深深的大呼吸時，別忘了向森林說：「我回來了！」

資料來源：

張老師月刊 2020.05 NO.509

綠色處方 療癒之森

找回接納的力量，不被焦慮綁架

情緒的漩窩中，你能準確判斷自己的想法是否為真嗎？
透過正念，開放自我，理解你的擔憂不一定是現實。

蘇益賢 臨床心理師

新的一年 2020，迎來的不是景氣復甦的消息，而是讓民眾人心惶惶的新冠肺炎。這段期間，排山倒海的無力、恐懼與焦慮，直接衝擊民心。口罩搶不到、聽說誰被隔離了、哪個國家又新增死亡案例……這樣的資訊從年初開始，已然變成民眾日常。

此外，新冠肺炎是個全新的醫療議題，截至本文撰寫之際，尚無有效治癒的方法，專家也還在了解它的轉機。究竟何時才能戰勝新冠肺炎，沒有人知道，我們彷彿被迫參與了一場沒有終點的戰役。在此次疫情期間，我們緊盯著感染科醫師、急診醫師、兒科醫師、公衛學者提供的資訊，深怕自己少知道了什麼方法。但在「心理層面」，其實也有許多方法是民眾可以嘗試，藉此來安頓內心，進而提升免疫力，減少感染風險。

事實上，人生本來就是充滿著突如其來與不可控制的挑戰。本文將以新冠肺炎做為引子，想與讀者分享，在心理師的觀察中，接納與承諾治療（以下簡稱 ACT）中的接納與正念元素，如何協助我們調適心態，更有效地應對這些挑戰。

困在焦慮裡，記得先重新找回「現實」

面對各種充滿不確定性的事件時，最容易觀察到的情緒正是「焦慮」。在本文撰寫之際，疫情仍持續著，同時春節與寒假後的開學與開工正準備開始。

或許你曾聽聞許多家長陷入惶恐，擔心小孩上學被傳染，又或者誰的家長曾經居留中國...，在焦慮的作用之下，我們的思考容易「困在」焦慮之中，把一開始小小的焦慮，點燃成大大的焦慮。以 ACT 的觀點來看，我們第一個可以嘗試的步驟，就是重新找回「現實」。

第一個小練習：區分「現實」和「小劇場」

長年研究 ACT 的心理學家 Kevin Polk 認為，帶領個案區分「外在現實」和「內在經驗」，是培養心理彈性，也是 ACT 取向核心目標的關鍵之一。

什麼是外在現實？他指的是「真的已經發生的事」，是一種客觀資訊。在理解外在現實時，我們不把自己主觀的想法、感受、情緒加進去。也就是說，外在現實很像客觀記者的報導內容。與之對應的「內在經驗」則是人們在面對現實的當下，內心自然產生的想法、感受或情緒。

好比「再過三天就要開學了」，這句話是外在現實，很客觀。但「再過三天就要開學了，萬一小朋友被同學傳染怎麼辦」這句話裡頭，「萬一小朋友被同學傳染怎麼辦」就不是「現實」，他是我們在面對現實時，大腦自動產生的主觀想法。

ACT 將人類的大腦比喻為「思考機器」。在遇到各種情境時，它會盡責地提供各種建議（好比「萬一小朋友被同學傳染」就是一種思考建議），我常比喻為「大腦小劇場」。但個案未必能察覺到，大腦這個思考機器的建議許多時候都不是「外在現實」。我們時常把外在現實和內在小劇場混在一起，並且全然當作事實。而將小劇場視為現實，往往會引發更混亂的思緒與情緒。

第二個小練習：把接納應用在外在現實與內在經驗上。

ACT 當中的 A 是 Acceptance，意指接納，可以理解為：我們接納此刻的「外在現實」，清楚知道目前的狀況是甚麼，不否認也不輕忽它，同時，若把接納應用在「內在經驗」，則意謂我們看到思考機器接受資訊後提供的各種建議時，接納、允許這些想法和情緒存在，不論他們是正向還是負向的。同時，我們知道這些內在想法與情緒更像是種建議，是主觀的猜測，而非絕對的事實。我們感謝「思考機器」提供的建議，知道它正善盡它的職責，但不急著將其視為「現實」。

【案例】一位擔心新冠肺炎疫情而多日不敢出門，打電話來取消諮商的焦慮患者。在電話裡，心理師邀請他述說他的擔心，並一邊邀請個案觀察，在他剛剛的擔心裡，哪些資訊是客觀的（外在現實）、哪些是主觀猜測（小劇場）？心理師逐步引導個案察覺，他是不是「已經」把小劇場當成事實，並且陷入小劇場之中，進而引發更多焦慮了？

第三個小練習：停下來，一分鐘也好。

區分現實與小劇場後，擔心、焦慮、緊張等內在經驗雖然不會立刻消失，卻不至於變得更強烈。這是 ACT 很重要的治療哲學：讓我們感到不舒服的情緒或想法之所以會一直出現，是因為我們不願意接納他們。因為焦慮很不舒服，也難怪許多個案很努力，想讓（必然出現的）焦慮完全消失，不管是透過壓抑、否認、忽視，抑或是透過抽菸、喝酒等行為來達到這種期待。

這些作為其實是「短效」的，真正「長效」的方法就是接納。我們可以接納自己的擔心與焦慮，但不「信以為真」。在諮商時，心理師常透過正念（mindfulness）練習來讓個案學習接納。正念的正指的是「正在」，也就是現在進行式（-ing）的意思，而「念」可拆解為「今」與「心」二字，合在一起就是「現在、當下的心」。以上述個案為例：

【案例】在電話裡，心理師邀請個案回憶之前提過的正念接納練習，請個案「觀察」他的大腦正在想甚麼。同時，不去附和腦中出現的想法（「對！我出門一定會有危險」），也不否定腦中出現的想法（「不對，我一定不會被感染」）。允許自己當下感受到的焦慮，但不對這焦慮做任何動作，只專注在自己的呼吸。不到幾分鐘，個案表示他雖然還是有點焦慮，但已經不是剛剛打電話時的「過度焦慮」了。

透過正念練習，個案在腦中創造一個大大的空間，允許各種想法、情緒、感覺的出現，但不去干預這些內在經驗的運作。當願意接納內心小劇場時，個案的練習經驗會告訴他，這些小劇場裡的東西，不必用力處理也會慢慢淡去。

第四個小練習：重新整理再行動

在面對各種外在現實時，思考機器自動地產生許多建議情緒與想法。透過接納的練習，我們允許這些想法、情緒存於腦中（let in），但不陷入這些想法或情緒裡，只是觀察、看著他們（let be）。一段時間後，這些思緒與情緒便會隨著時間淡去（let go），我們不需太刻意地做些甚麼。當焦慮淡去後，個案往往能發現更多可以嘗試的新反應，而不會困在本來的想法裡。

【案例】短暫的正念練習後，個案的焦慮舒緩了，於是心理師問：「假設焦慮不再困擾你了，你覺得自己真正想做的行動是甚麼呢？」個案回答：「我會把能留意的事情做好，雖然還是有點擔心，但我明天會準時去找你諮商。」

接納時常被誤解為消極或被動的，但其實真正的接納很有力量。正確的觀念理解，搭配正念練習，我們更能跳出大腦機器，區辨現實與小劇場，並接納現實的原貌，不加以放大或否認；同時。接納思考機器的貼心，成為開放的觀察者。給自己一點時間，察覺、接納當下後，做出更符合價值觀的行動。

資料來源：

張老師月刊 2020.05 NO.509

活在當下 找回接納的力量，不被焦慮綁架

特殊教育學生身心特質與輔導原則

視覺障礙學生身心特質與輔導原則

對於就讀大專校院之視覺障礙學生，為增進學校輔導人員與授課教授之認識，以下建議做為參考。

（一）身心特質：

由於視覺障礙學生看不見或看不清，所產生在移動、環境控制能力受限，以致於在經驗範圍與種類上受到限制，與同年齡學生比較，在行動、認知、語言、社會情緒發展上有較遲緩的現象。視覺障礙學生的特質與發展，存在著很大的個別差異性，主要的影響因素包括：失明時期、失明原因、視力功能以及是否伴隨有其他障礙等。以下分別自動作、認知、社會及語言各層面進行簡單介紹：

1.動作發展：

眼盲並非造成動作發展遲滯主因，相關因素為：缺乏視覺刺激，以激發其移動意願；環境和社會因素，如過度保護；身體對空間位置知覺能力不足。此一動作發展遲滯現象，對先天盲者容易造成姿勢不良與特殊的行走姿態。

2.認知發展：

- （1）由於眼睛看不見，導致無法獲取大量的知覺訊息，造成概念發展困難。
- （2）概念內化遲滯，對於其他如物體恆存、因果關係、空間關係、分類能力、保留能力等發展也受到影響。
- （3）盲生運用觸覺與聽覺來探索環境，再用心理想像加以統整，此種概念化過程較無效率，容易感受不完整或形成錯誤。

3.社會發展：

- （1）社會學習亟需依賴視覺模仿，當失去視覺時，將無法揣摩社會角色模式、遵循團體遊戲規則等。
- （2）無法有效運用非語文溝通，如注視、微笑、點頭、打招呼等，社交能力將受到限制，因而造成孤立、誤解、負面態度、消極的自我觀念。

4.語言發展：

- （1）視覺障礙學生語言發展與明眼學生相同，早期字彙習得發展階段無顯著差異。
- （2）受限於視力，對於視覺線索與社交經驗不足之影響，在語言使用與描述上，常依賴他人轉述，在缺乏實際經驗下，說出的文意常有「語意不合」的現象。

（二）視覺障礙學生的輔導原則：

1.教室中座位選擇：

- （1）桌面要有夠大的空間，足以讓學生擺放大字體課本、點字書、點字機或擴視機等器材。另外，如視覺障礙學生使用電子輔具或輔助照明設備，座位盡可能靠牆以便有足夠的插座可連接學習設備。
- （2）教室內要有足夠的專屬置物箱或櫥櫃，讓學生存放相關的書籍與設備。置物空間與書桌間的行走動線要簡明，以利學生往返取物。
- （3）注意學生與黑板間的位置，允許學生到接近講台看黑板及老師的示範，或讓學生選擇坐在中間或後面的位置，而以望眼鏡遠眺。

2.學習資料：

- （1）儘量以電腦打字，並且使字體字形一致，以直線成行，避免不必要的跳行。
- （2）紙張與字體對比要清晰，最好使用白紙黑字，但白紙不能有反光的情形。此外，也要避免為了美觀，將字體印在背景圖形上，造成視覺混淆。
- （3）由於弱視學生視力狀況各不相同，因此對於「放大」字體，並非一體適用相同倍率的字體。另外，並不是字體放得越大越好，有時放大太多反而影響閱讀的範圍與速度。
- （4）教室黑板宜採用黑色或綠色的乾淨版面，以白色或黃色對比較高的粉筆書寫，字體 72 亦需工

整清楚、大小一致，依序一行一行的寫。

(5) 以書寫方式呈現教材時，同時要輔以口頭說明或提供錄音教材。

3. 儘量參與原則：

- (1) 盡可能讓視覺障礙學童有第一手的經驗，如僅由他人轉述，將降低學生的自我知覺與自我經驗的價值，剝奪經由發現而主動參與的學習機會。
- (2) 除了一些無法經由接觸或基於安全考量，不讓視覺障礙學童接觸的事物外，盡可能刻意安排讓他們有實際的經驗，如觸摸展覽作品、讓學生操作實驗器材等，對學生將有珍貴的體驗。

4. 對學生的期望：

- (1) 對於學校中各項學習活動或要求，較適當的方法是採用和一般同學一樣的期望標準，但允許視覺障礙學生有較充裕的工作時間。
- (2) 由於在各項學習過程需要全神貫注，因此學生較容易疲憊、分神而錯失學習重點，故應給予額外的協助，但不需要過度保護，避免造成其失去獨立的機會。
- (3) 應注重視覺障礙學生的生活教育，加強其責任感，如自行整理背包、準備學習用品、繳交作業、準時上課等，激勵學生追求和明眼學生相同的行為準則。

5. 給授課老師的提醒：

- (1) 由於授課教師的聲音是學生學習資訊的來源，因此教師要能掌握清晰愉悅的聲音表情，並提供正確的訊息。藉由說話的速度、音量、語調的變化，增加上課趣味性，使視覺障礙學生加深上課的重點。
- (2) 提供訊息時應注意避免使用視覺語彙，如「請把這個東西拿到那邊去」。
- (3) 如果以肢體語言來表達訊息（如動作教學），應適當輔以口頭說明；指定學生發言，應說明學生姓名或同學自行說出姓名，讓視覺障礙學生有參與討論的機會。
- (4) 視覺障礙學生從事任何學習，均需花費較多時間，故不可因其速度較慢，認為學生學習遲緩，影響其自信心。
- (5) 因為學生需要長時間學習，以應付日益繁重的課業，因而缺乏社交生活與休閒活動，故需要指導學生有效率的學習。例如應用科技輔具，如盲用電腦、語音系統、光學閱讀儀器等，提高學習的效率。

聽覺障礙學生身心特質與輔導原則

對於就讀大專校院之聽覺障礙學生，為增進學校輔導人員與授課教授之認識，以下對聽覺障礙學生之身心特質與在校輔導重點，簡要說明如下：

（一）身心特質：

聽覺障礙是由於先天或後天因素，導致聽力受損而無法像一般人一樣接受聲音訊息，依其受損的程度，聽覺障礙程度可分為輕度、中度、重度、及全聾。輕度者所受影響較少，戴上助聽器之後，困難較少；但中度以上者，即使戴了助聽器，聽不清的困擾依舊存在；重度與全聾者可能因聲音和語言機能的嚴重缺損，而無法以口語與他人溝通。因不同聽覺部位損傷所造成之聽覺障礙也會影響聽覺障礙輔助的效能。聽覺障礙學生的特質與發展，存在著很大的個別差異性，主要的影響因素包括：失聰時期、失聰原因、聽覺障礙發生部位、是否伴隨有其他障礙以及是否接受過早期療育與溝通等。以下分別就聽覺障礙學生之認知、社會、語言與學業成就各層面進行簡單介紹：

1. 認知發展：

聽覺障礙學生的智力與一般同儕無異，但由於聽覺管道受限，導致聽覺障礙學生在聽覺訊息的汲取上受到很大的限制，造成概念發展困難，特別是在抽象概念上有很大的困難。聽覺障礙生必須靠大量的視覺材料與學習來彌補聽能受限的問題。

2. 社會發展：

- （1）社會學習亟需依賴視覺與聽覺的管道，當失去聽覺時，則無法完全理解社會角色與團體遊戲規則等，容易造成與同儕間的摩擦。
- （2）聽覺障礙學生極度依賴視覺線索進行學習與人際間的互動，但也容易因為誤判他人的表情與動作而造成社會互動誤會。

3. 語言發展：

語言的發展是依循聽、說、讀、寫的順序，聽覺障礙學生因聽損的關係聽覺回饋能力有限，致使語言的發展與理解均有困難，尤其對抽象主題與隱喻的語言，此外，在口語表達時經常出現音質、音調、構音的問題，在書寫語言的使用上也常會出現語法、語序、語句、抽象概念等語言知識限制。

4. 學業成就：

學業的成就除了學習動機外，很大部分是學生的語文能力，然而這又是聽覺障礙學生在學習歷程中最大的困難，因此，如果聽覺障礙學生沒有接受過早期療育或是在國民教育階段未接受聽語的訓練，在一般大學課堂上的學習會是很大的挑戰，特別是遇到大班級演說式及需要大量閱讀的課程，學業成就表現會受到影響。

（二）聽覺障礙學生的輔導原則：

檢視與調整學習環境與習慣，絕大多數的聽覺障礙學生進了大學後，學習的習慣多已形成，應該協助學生檢視自己的學習習慣與策略。

1. 教室中座位選擇：

- （1）教導聽覺障礙學生儘量坐在可以清楚看到老師板書或PPT 的位置。
- （2）如果是使用讀唇的學生，更要他們坐在最佳讀話區。
- （3）學生座位的選擇要儘量避免在噪音源附近，如冷氣機或風扇的下方。

2. 學習資料：

- （1）讓學生清楚知道課程進度，並有書面教材可以讓聽覺障礙學生預習。
- （2）課程如果是屬於演說式，儘量在課堂上提供學生視覺的學習資料。

3. 儘量參與原則：

- （1）儘管事先提供聽覺障礙學生預習的教材，仍應要求養成自己抄寫黑板上教材的習慣。
- （2）聽覺障礙學生只是聽覺上的不方便，仍應參與像小組報告或實驗課程的分工。

4. 對學生的期望：

- (1) 對於學校中各項學習活動或要求，較適當的方法是採用和一般同學一樣的期望標準，但允許聽覺障礙學生有較充裕的工作時間。
- (2) 應注重聽覺障礙學生的生活教育，加強其責任感，如自行整理資料、繳交作業、準時上課等，激勵學生和其他學生相同的行為準則。

5.給授課老師的提醒：

- (1) 由於授課教師的臉部動作是學生學習資訊的來源，因此教師要儘量面對學生，並提供正確的訊息。注意說話的速度、音量、表情變化，增加上課趣味性，使聽覺障礙學生加深上課的重點。
- (2) 老師說話時儘量保持口無任何遮蓋的狀況，讓學生可以看到老師的唇形和表情，以利學生讀語。
- (3) 在一些場合，聽覺障礙生習慣保持沉默，這並不代表他不想參與聚會或班上活動，不需刻意要求學生當眾發言。
- (4) 聽覺障礙生聽不見／不清楚自己的聲音，雖然盡了最大的努力，但是可能還是說的不夠清楚，宜以最大之耐心聽他們的發言，並多鼓勵之。
- (5) 戴上助聽器之後，雖然能接收老師或同學的說話，但是相對的也會接收到環境的噪音，鼓勵學生尋找對於自己較有利的位置。
- (6) 配助聽器的學生有助於課堂學習，特別是使用FM 調頻系統的學生，需要老師戴上發射器以利清楚接收老師的口語，是發射器並非錄音筆。
- (7) 對於非操作性的課程，聽覺障礙生經常需要鄰座同學協助，並提醒他老師進行的進度。
- (8) 利用讀話聽課的學生幾乎不能邊看邊作筆記，鼓勵學生向同學在課後借閱筆記。
- (9) 分組討論課程對於聽覺障礙學生是另一挑戰的課程，同組的同學需先和聽覺障礙學生商量，採行可能補救的方法再討論。

語言障礙學生身心特質與輔導原則

對於就讀大專校院之語言障礙學生，為增進學校輔導人員與授課教授之認識，以下對語言障礙學生之身心特質與在校輔導重點，簡要說明如下：

（一）身心特質：

語言障礙學生，可能會出現構音、聲音、節律方面的說話異常，也有可能會出現語言缺乏、語言能力喪失，且在接受性語言或表達性語言上有明顯缺陷。接收性語言乃指理解口語的複雜認知歷程，包括：聽覺刺激的接收、音韻的分辨、聽覺語言的記憶、覺識及理解。而表達性語言乃指口語表達的複雜認知歷程，包括：認明某個概念、感覺，並將這個概念或感覺以適當的詞彙依語法順序組合成句子，再加以表達出來。

語言障礙學生的特質與發展，因個別間和個別內存在著很大的差異性，正確的發音需要呼吸、發音、共鳴及構音等過程的配合，如果上述的這些過程有一項出問題，就會發生說話異常。語言障礙學生通常與發展性障礙的學生，如腦性麻痺、聽力損失、視覺功能損傷、唇顎裂、智能障礙和自閉症有關。

語言障礙學生通常有下列特徵：

1. 認知特徵：

由於語言是認知處理或思考所必須使用的中介符號，因此許多言語語言障礙學生的認知能力或多或少都會受到影響。

2. 學習特徵：

人類利用語言作為學習工具，語言一旦發生問題，則以語言文字為基礎的抽象化、概念化之思考作用就會受阻，人際間的語意溝通也將變得窒礙難行，一連串的抽象思考、邏輯推理與判斷等能力，也就難以形成。因此有語言缺陷的學生，不僅在語文學習上有困難，而且還會影響到其他學科的學習與學業成就。

3. 行為特徵

少部分語言障礙學生也會有其他的異常行為表現。如對同儕的排斥、嘲笑，或是表現攻擊性、退縮、仇恨、或焦慮的行為；此外，因語言的障礙常會影響人際關係，進而造成挫折感、自卑感、與人格發展交互影響，不僅相互循環，而且互相累積加劇。

（二）語言障礙學生的輔導原則：

1. 學習活動空間的安排：

- （1）桌面要有夠大的空間，足以讓學生擺放溝通輔具。另外，當語言障礙學生使用電腦輔具時，其座位盡可能靠牆邊以便有足夠的插座可連接其學習設備。
- （2）班級教室內可設置個人的專屬置物箱或櫥櫃，讓學生方便存放書籍與設備。置物空間與書桌間的行走動線要簡明寬敞，以利學生往返取物。
- （3）應注意學生的座位安排，尤其是座位儘量安排在前排，以方便和老師做溝通。但也需要注意，安排座位時不要擋到其他正常同儕的視線，以免造成困擾。

2. 學習資料：

- （1）課堂使用之投影片或相關的輔助教材，建議依學生學習情況於課前或當場提供，以補強語言障礙學生因抄寫不及、或因視、聽覺障礙所造成學習上的困難。
- （2）語言障礙學生由於溝通上有困難，在口頭的報告所需時間會較其他正常同儕要長；因此，應可給予較寬裕的時間，以便獨立完成任務。

3. 儘量參與原則：

請勿因語言障礙學生的溝通能力受限，而減少其參與活動的機會。應鼓勵他盡可能的參加各種休閒、體育及其他活動。除了一些需大量口語表現的活動考量外，盡可能刻意安排讓他們有實際的經驗，以減少和同儕間的落差。

4. 對學生的期望：

- (1) 對學校中各項學習活動或要求，儘量採用和一般同學一樣的期望標準，但允許語言障礙學生有較充裕的工作時間。
- (2) 由於在各項學習過程需要全神貫注，因此學生較容易疲憊、分神而錯失學習重點，故可給予額外的協助，但不需要過度保護，避免造成其失去獨立學習的機會。

5.給授課老師的提醒：

- (1) 語言障礙學生可能伴隨聽覺障礙、視覺障礙、智能障礙、自閉症、情緒障礙、運動障礙等，要依其障別的特性來進行溝通。
教師可扮演催化者的角色，利用說話或動作激發學生的溝通反應，以提升師生間的互動機會。
- (2) 共同討論或交談時，要儘量讓語言障礙學生有參與及表達的機會，以免讓他感覺孤單。同時與學生交談時須看著他，對他所說的話感興趣，使他喜歡與老師交談。
- (3) 須耐心地聽學生的表達，並予以鼓勵，用積極的語氣，讚美他每一次的成功表達。
- (4) 不要當眾揭示學生說話的缺陷或強迫他在陌生人面前說話。
- (5) 對無口語或少口語之重度溝通障礙學生，應善用輔助溝通系統(AAC)讓他有充分表達之機會。

肢體障礙學生身心特質與輔導原則

對於就讀大專校院之肢體障礙學生，為增進學校輔導人員與授課教授之認識，以下對肢體障礙學生之身心特質與在校輔導重點，簡要說明如下：

（一）身心特質：

肢體障礙學生是指四肢或軀幹，因缺陷而失去正常的運動機能，使學生在實際生活中產生困難，並且需要學校教育特別加以協助者，才能參與學校的各種學習活動。由於四肢和軀幹是各種動作的主要部位，一旦肢體傷殘，便會立即造成學習和生活上的不便。此外，肢體傷殘的結果，往往也會造成生活適應的困難，而需要特別關照、教育和訓練。

肢體障礙學生的特質與發展，因個別內和個別間存在著很大的差異，主要的影響因素為身體損傷的部位與程度及心理方面。以下分別就動作和心理層面的發展進行簡單介紹：

1.動作的發展：

有器官、肌肉、骨骼系統缺損或疾病者，會有肌肉無力、關節發炎、肌肉萎縮或脊椎彎曲等狀況，導致無法走路、獨自坐起或使用雙手操作等問題；心肺功能缺損或疾病者，可能會受呼吸問題或心臟缺陷的影響，以致無法進行劇烈運動，同時也較容易感染疾病；神經系統出現缺損或疾病者，會有動作協調不良、知覺功能異常等問題，可能會導致無法隨心所欲地操控肢體活動。

2.心理的發展：

肢體障礙學生由於生理及環境因素，常有自我概念低於常人的錯覺，歸咎其原因，乃在現實的生活經驗裡，他們常處於挫折情境中，自我肯定不易，因而很難以客觀的角度來看待自己。此外，因肢體障礙較容易影響外貌和姿態，進而增加肢體障礙學生人際互動上的不安，引發自憐自卑、導致社會適應上的困擾。

（二）肢體障礙學生的輔導原則：

1.學習活動空間的安排：

- （1）學校應提供符合「建築物無障礙設施設計規範」的各種無障礙設施與設備。尤其是經常進出的學習空間。
- （2）教室要有夠大的空間，足以讓學生可以方便地進出，且需考量輪椅的迴轉半徑。演講廳也應設有輪椅乘坐者的座位，以方便肢體障礙學生參加學校的大型活動。
- （3）班級教室內可設置個人的專屬置物箱或櫥櫃，讓學生方便存放書籍與設備。置物空間與書桌間的行走動線要簡明寬敞，以利學生往返取物。
- （4）注意學生的座位安排，尤其是乘坐輪椅的同學，其座位儘量安排在前排，以方便和老師做溝通。但也需要注意，安排座位時不要擋到其他正常同儕的視線，以免造成困擾。

2.學習資料：

- （1）課堂使用之投影片或相關的輔助教材，可依學生學習情況於課前或當場提供，以補強上肢障礙學生因抄寫不及而造成的學習上的困難。
- （2）對有上肢障礙的學生，在翻書或筆記抄寫上所需之時間會較其他正常同儕要長；因此，應可給予較寬裕的時間，以方便其獨立完成任務。

3.儘量參與原則：

- （1）請勿因肢體障礙學生的活動能力受限，而減少其參與活動的機會。應鼓勵學生盡可能的參加休閒、體育及其他各種活動。但因學生可能容易疲勞，讓其有間歇性休息是相當必要的。
- （2）主動邀請肢體障礙學生參與班級及社團活動，並提供適時的協助，讓同學有歸屬感及參與感，不應事先假設肢體障礙學生無法參加而不告知。
- （3）除了一些無法經由接觸或基於安全考量，而不讓肢體障礙學生接觸的事物外，儘可能安排讓他們參與，以提升他們的實際經驗。

4.對學生的期望：

對學校中各項學習活動或要求，較適當的方法是採用和一般學生一樣的期望標準，但允許肢體障礙

學生有較充裕的工作時間或使用輔具來完成學習任務。

5.給授課老師的提醒：

- (1) 由於許多肢體障礙學生會影響其行動能力，因此，當有戶外課程或上體育課時，需考量學生的能力，並給予適時的協助。
- (2) 對有書寫困難的肢體障礙學生，應善用書寫輔具來解決其書寫困難的問題。如可以利用語音辨識來取代書寫或電腦打字。除非有必要，儘量不要請人代抄或代寫。
- (3) 若學生有呼吸問題或心臟缺陷，上課時需留意其發病的可能，並隨時給予適當的協助或送醫。
- (4) 授課教師應對肢體障礙學生有更多的接納與包容，儘量減低肢體障礙學生在校園適應上的心理障礙。

腦性麻痺學生身心特質與輔導原則

對於就讀大專校院之腦性麻痺學生，為增進學校輔導人員與授課教授之認識，以下對腦性麻痺學生之身心特質與在校輔導重點，簡要說明如下：

（一）身心特質：

腦性麻痺（cerebral palsy, CP）是屬於一種非進行性的腦部神經損傷，其原因乃是在大腦未發育成熟之階段受到傷害，而造成動作控制障礙，其發生之時間有可能在產前、產中或是產後；發生原因有遺傳疾病、母體感染、早產、難產、缺氧、產中傷害與黃疸等。由於傷害的位置不同，腦性麻痺個案常會伴隨出現其他的障礙，包括如感官、認知、語言及學習能力障礙，甚至有些還會伴隨癲癇。

腦性麻痺學生的特質與發展，因個別間和個別內存在著很大的差異，主要的影響因素包括：腦性麻痺的成因、智力和語言功能以及是否伴隨有其他障礙等。以下分別就動作、認知、

社會及語言各層面的發展進行簡單介紹：

1.動作的發展：

腦性麻痺學生動作發展的主要問題有：發展遲緩或停滯、異常動作與姿勢、手部操作能力、行走能力、生活自理能力受限，平衡反應、動作協調差、肌力與肌耐力、體適能不足、肌肉張力異常與缺乏活動的動機等。

2.認知的發展：

並不是每位腦性麻痺學生都會伴隨智能障礙，除了有些智力受損或是有學習困難的學生外，約有25%的腦性麻痺學生在學習方面是正常或是優異的。尤其是有機會進入大專校院就讀之學生。

3.心理的發展：

腦性麻痺學生因障礙造成長期的挫折或不被同儕接納的情形下，使得其較容易產生自卑感和缺乏信心，而有較低的自我概念，進而產生退縮甚或過度的自我防禦，並視與一般人接觸為畏途，因而造成社會功能障礙以及有不適應行為的表現。

4.語言的發展：

有些腦性麻痺學生會因動作發展的障礙影響到說話能力的控制，導致無法以口語與他人溝通、口齒不清或構音困難的現象，甚至有時會因不適當或奇怪的表情而引起他人誤解。

（二）腦性麻痺學生的輔導原則：

1.學習活動空間的安排：

- （1）學校應提供符合「建築物無障礙設施設計規範」的各種無障礙設施與設備。尤其是經常進出的學習空間。
- （2）教室空間要夠大，足以讓學生可以方便地進出，且座位的安排需考量輪椅的迴轉半徑。演講廳也應設有輪椅乘坐者的座位，以方便肢體障礙學生參加學校的大型活動。
- （3）班級教室內可設置個人的專屬置物箱或櫥櫃，讓學生方便存放書籍與設備。置物空間與書桌間的行走動線要簡明寬敞，以利學生往返取物。
- （4）注意學生的座位安排，尤其是乘坐輪椅或使用溝通輔具的同學，其座位儘量安排在前排，以方便和老師做溝通。但也需要注意，安排座位時不要擋到其他正常同儕的視線，以免造成困擾。

2.學習資料：

- （1）課堂使用之投影片或相關的輔助教材，建議依學生學習情況於課前或當場提供，以補強腦性麻痺學生因抄寫不及、或因視、聽覺障礙所造成的學習上的困難。
- （2）腦性麻痺學生由於動作上的障礙，在翻書或筆記抄寫上所需之時間會較其他正常同儕要長。因此，應給予較寬裕的時間，以便獨立完成任務。

3.儘量參與原則：

請勿因腦性麻痺學生的活動能力受限，而減少其參與活動的機會。應鼓勵他盡可能地參加各種休閒、體育及其他活動。但因學生可能容易產生疲勞，必要時可提供間歇性休息。除了一些無法經由接觸或基於安全考量，不讓腦性麻痺學生接觸的事物外，儘可能安排讓他們參與，以提升他們的實

際經驗。

4.對學生的期望：

對於學校中各項學習活動或要求，盡可能採用和一般學生一樣的期望標準，但允許腦性麻痺學生有較充裕的工作時間或使用輔具來完成學習任務。由於在各項學習過程需要全神貫注，因此學生較容易疲憊、分神而錯失學習重點，故應給予額外的協助，但不需要過度保護，避免造成其失去獨立的機會。

5.給授課老師的提醒：

- (1) 由於許多腦性麻痺學生會伴隨肢體障礙，因此，當有戶外課程或上體育課時，需考量學生的能力，並給予適時的協助。
- (2) 腦性麻痺學生常伴隨不同程度的語言問題，授課教師需耐心地瞭解他所說的話，同時也請鼓勵班上同學多與其談話，並加強腦性麻痺學生的心理建設，不要讓其因怕人取笑而不肯開口的心結。
- (3) 對於無法說話或書寫困難的腦性麻痺學生，應善用輔助溝通系統（AAC）或書寫輔具來解決其語言表達的問題。
- (4) 伴隨語言障礙的腦性麻痺學生，課堂口試、口頭報告時，授課教師應視學生情況，改以書面報告替代，或以電腦語音報讀或其他方式進行之。
- (5) 若學生伴隨有癲癇，上課時需留意其發病的可能，並隨時給予適當的協助或送醫。
- (6) 腦性麻痺學生除了有肢體障礙外，經常還會伴隨語言障礙，故在生理、心理方面，較一般的身心障礙學生更需要協助，因此，授課教師應隨時注意其個別需求並適時滿足其需求。

身體病弱學生身心特質與輔導原則

對於就讀大專校院之身體病弱學生，為增進學校輔導人員與授課教授之認識，以下對身體病弱學生之身心特質與在校輔導重點，簡要說明如下：

（一）身心特質：

身體病弱學生，指「罹患疾病，體能衰弱，需要長期療養且影響學習活動者。」不論學生是由於先天或後天的因素所致，因為經常需要長時間與疾病對抗，也有些學生所罹患的是屬於進行性的疾病，致使身體的體能與功能會隨著時間而惡化，甚至危及生命，部分學生可能會有情緒與心理上的壓力。此外，有的身體病弱學生須長期、定期接受醫療介入，如重度地中海型貧血、血癌的患者，可能會有需要經常請假的情況。

身體病弱學生的特質與發展，除了疾病本身可能影響身體狀況外，其他的各項發展與一般同儕並無很大的差異，以下就身體病弱學生在各領域的發展略以說明。

1.動作發展：

身體病弱並不會造成動作發展遲滯，除非疾病會影響肌肉骨骼之功能或限制學生體能活動如重度心臟病者；又或環境和社會因素，如過度保護，學生在動作的靈活度上可能稍弱，對於耗體能與長時間的活動上容易感到疲倦。

2.認知發展：

一般而言，身體病弱學生認知的發展與一般同儕無異，除非疾病本身可能直接影響腦部功能。

3.社會情緒發展：

許多身體病弱學生經常或終身需要醫療的介入，因未能接受自己的疾病情況或對自己的未來產生不確定性而較消極，有時又因為體能的關係無法與一般同儕從事體能相關的社會性活動，可能造成孤立、誤解、負面態度、消極的自我觀念，因此心理支持與輔導格外重要。

4.語言發展：

身體病弱學生語言的發展與一般同儕無異，除非疾病本身可能直接影響腦部及語言功能。

（二）身體病弱學生的輔導原則：

1.教室的位置安排：

注意身體病弱學生的體能狀況，儘量安排學生在一樓或有電梯的大樓教室，特別是如果學生是在治療期間。

2.課程調整學習資料：

- （1）依身體病弱學生之身體狀況與治療階段，調整需要耗費較多體力的課程如體育課、校外實習課程。
- （2）學生有可能因為治療因素，或是服用藥物之副作用，出現較多的病假情況，儘量提供學生上課的資料，可以讓學生有複習與補救的機會。

3.儘量參與原則：

- （1）盡可能讓身體病弱學生有直接參與的機會，除了因疾病情況需要避免感染與過敏源，仍可鼓勵學生儘量參與課程活動。
- （2）只要學生的體能可以負荷，仍可以參與班級的服務活動或擔任幹部，能讓學生有參與感及歸屬感。

4.對學生的支持與期望：

- （1）對於學校中各項學習活動或要求，較適當的方法是採用和一般同學一樣的期望標準，但允許身體病弱學生有較充裕的工作時間。
- （2）身體病弱學生較容易疲憊而錯失學習重點，故應給予額外的協助，但不需要過度保護，避免造成過度依賴的情況。
- （3）很多時候身體病弱學生對於心理支持的需求會大過學習協助的支持，須注意學生的心理狀態給予支持，必要時可轉介至學校的心理諮商中心。

5.給授課老師的提醒：

- (1) 身體病弱學生的聰明才智與一般同儕無異，然可能因為疾病及治療對體能產生挑戰，或因治療造成身體上之不適時，部分作業與考試可以做調整，如田野調查可用書面報告、劇烈性的體能測驗可改為較緩和的慢走。
- (2) 因為學生需要花較多的體力應付疾病與治療及治療後所帶來的副作用，又須面對日益繁重的課業，而缺乏社交生活與休閒活動，故需要指導學生有效率的學習。例如應用科技輔具，如語音系統提高學習的效率。
- (3) 部分學生可能特別敏感並對於生命與未來感到消極或悲觀，儘量鼓勵學生，參與過程重於結果。

情緒行為障礙學生身心特質與輔導原則

對於就讀大專校院之情緒行為障礙學生，為增進學校輔導人員與授課教授之認識，以下對情緒行為障礙學生之身心特質與在校輔導重點，簡要說明如下：

（一）身心特質：

由於情緒行為障礙學生在行為或情緒反應控制有明顯的困難、嚴重程度高，且影響著學生的學習或生活的適應。情緒行為障礙的問題類型包括精神醫學診斷的五大項疾患（disorder）範圍；其特徵可分成外向行為、內向行為及低出現率的行為等三類：「外向行為」是問題行為顯現於外，多為發脾氣、惡性行為、攻擊、衝動、違抗，以及學業表現不佳，青少年最常見的三個行為問題為違法行為、毒品菸酒的濫用、早期性活動。「內向行為」常是較壓抑的行為，常見的是退縮、孤獨、憂鬱以及焦慮等問題；至於「低出現率的行為」雖然人數很少，但相對嚴重，例如精神分裂症。

情緒行為障礙學生有一些共同的特徵，以下分別就社會技巧及學業表現二層面進行簡單介紹：

1. 社會技巧：

一般來說，學生有情緒行為障礙，他們的社會技巧都會比同儕差，較常經歷負面經驗，顯現在與權威者的衝突、同儕的拒絕、厭食或嘔吐、家庭生活問題、孤單以及學業成績低落，因此這些學生的行為模式，從小就常殃及他們與他人的互動關係，而且延續到大專階段，嚴重者還會衍生出焦慮或憂鬱等第二障礙。

2. 學業表現：

學業表現不佳經常是犯罪與障礙間普遍的關聯要素；不論智力高低，當一個人處在混亂時，自然無法在學業上表現其能力；另一方面，因為缺乏基本的閱讀與數學技巧，他們很可能被當成低成就者，而形成習得挫折的惡性循環。

（二）情緒行為障礙學生的輔導原則：

有許多的方法可以預防及治療情緒行為障礙，教導學生適當的情緒行為與學業成就必須並重，否則偏重問題的處理而不注重學科的教學則會使原本學科技能不足的學生更為落後，而影響情緒行為控制的效果；下列四種具有科學研究基礎的教學法，分別是：

1. 教師具體誠懇地稱讚，增強好的行為及表現。

2. 教學過程提供多元的反應方式及機會。

3. 清晰的教學策略，因為有效學習則學生容易專注於學習事務上。

4. 正向行為支持，包括全面性的正向行為支持、管理或促發功能性的正向行為，讓學生能在友善的環境支持下，產出正向行為的功能。

5. 對學生的期望：

（1）許多情緒行為障礙的學生不相信自己可以掌控生命，認為所有事情總是被自己搞得一團糟，透過自我管理，學生可以學會負責任與自我決策；事實上，情緒行為的改善，需要時間與陪伴，適度地寬容學生再次犯錯的可能，欣賞他的努力與每個微小的改變，給學生持續改善的力量，直到行為情緒的良善變成一種習慣。

（2）教師平心靜氣的接受學生過度憤怒、仇恨或攻擊的獨特行為，不意味贊同或縱容他們的反社會行為，而是老師不以一般方式回應，採取不同角度解讀學生行為，了解到學生是藉此反應過去或目前遭遇的挫折與衝突，才能協助學生學習更好的因應方式。

6. 給授課老師的提醒：

除了學業與行為管理技巧，老師必須建立健康正向的師生關係；若教師能具有接受學生行為的獨特呈現以及能同理學生的感受兩種特質，則容易與情緒行為問題學生建立信任關係，以下幾個建立信任關係要點，供教師參考：

（1）前後一致：老師表現前後一致，學生才會逐漸信任；預先建立清楚的上課流程或行為規範，上課前複誦一次藉此提醒老師與學生目標的期待；同時，學生在獲取特權／獎勵以及失去特權

／需接受懲罰時，都需確保他們能真正行使其獲得或失去特權的結果。

- (2) 善用幽默感：透過自嘲，學生能學會教師是如何欣賞自己；教師建立「陽光檔案」，蒐集學生曾對你做過、令你快樂的事，來引發自己在挫折時產生正向想法。
- (3) 保持冷靜：在高壓力情境下保持冷靜，能提供學生正向行為模範；別把學生失控時對你說的話或舉動當真；老師若發現自己的錯誤時，能對學生道歉，真誠以對。
- (4) 利用非上課時間建立師生關係：師生關係亦師亦友，創造有別於課堂中嚴格要求的另一種相處關係，讓學生了解你是可親近、可求助的對象。
- (5) 利用檢核工具，達到目標行為的建立：利用計時器或檢核表形成一種提醒的機制，幫助學生自我管理，如此可以降低老師正面糾正學生問題的衝突與難堪。

學習障礙學生身心特質與輔導原則

對於就讀大專校院之學習障礙學生，為增進學校輔導人員與授課教授之認識，以下對學習障礙學生之身心特質與在校輔導重點，簡要說明如下：

（一）身心特質：

學習障礙是一群異質性很高的特殊教育群體，雖然有其獨特的個別性，但學業的缺陷、社會技巧的不成熟，以及一些行為型態的缺陷，例如，不專注、過動、衝動、協調性差、組織力差、動機低及過度依賴等，是學習障礙學生常有的特徵；除此之外，還有一些一般特徵，如：抱持負向歸因、沒有策略、無法類化/遷移學習及訊息處理錯誤等，也是其重要的問題特徵。以下就學業、社會技巧及其他一般性特徵等各層面進行簡單介紹：

1.學業表現：

學習障礙與學業低成就學生同樣都有學業表現不佳的問題，他們不同的地方，在於學習障礙的學生礙於神經心理缺陷，導致他們在聽、說、讀、寫、算、記憶、注意、理解等方面產生顯著的困難，其中以閱讀的障礙居多，據估計約有4/5 的學習障礙者屬閱讀障礙者，即使是診斷為數學障礙的學生，其障礙常來自於閱讀理解的因素。以下針對學障不同學業表徵說明：

- （1）閱讀能力方面：包括閱讀習慣、朗讀、理解、和表達方式等困難，常因閱讀速度慢而發生錯誤，或者唸完一段文章卻無法理解內容，也有跳行跳字的現象，對於易混淆的字也難以分辨。
- （2）書寫能力方面：包括字跡的工整、字的正確性、文句的通暢性等，經常出現技術性的錯誤，如：寫字上下左右顛倒，詞彙有限，語句很短，寫字速度慢，需要花很長的時間才能完成作業等。
- （3）語言能力方面：分為語言的接收、處理與表達三方面的問題；在思考時，也有符號運用的困難，很難運用詞彙或句子表達自己的想法，進而很少開口說話，無法與老師或同學產生良好的溝通。
- （4）數學能力方面：通常無法了解數字的概念與心算、無法理解數學應用問題，也無法運算太複雜的計算式，對於小數、分數、比例、時間、單位等概念理解有困難。

2.社會技巧：

並不是所有學習障礙者都有社會技巧的問題，但絕大多數都有此問題；社會技巧的缺陷主要在於自我概念、交友能力、與他人互動能力，甚至影響他們處理學校課業的方式都有負面的影響。學習障礙影響社會能力發展的原因來自其溝通能力不佳及學習障礙低成就造成社會地位低落；首先，溝通的是社會互動的必要能力比較容易理解，而學習障礙、語言障礙與語用的困難產生非口語行為理解的缺陷，也常常是讓學生難以解讀社會情境，以及建構適當的反應與他人互動的能力。第二，障礙導致的學業低成就，限制了他們與高成就同儕的交友機會，失去互動的共同焦點。

3.其他一般性特徵：

學習障礙學生的其他一般性特徵，主要為不專注易分心、過動、衝動、協調性差、組織性差、動機低且較顯依賴。學習障礙學生年復一年經歷學校的失敗及挫折，對於個人動機容易產生負面的作用，認為不論自己如何的努力都不會成功，甚至因此認為是自己能力不足，而不會想到需要更多的努力或需要尋找相關資源及其他人的幫助。當學生預期自己會失敗，就會變得依賴他人或相信運氣，也會很容易放棄，這種現象稱為習得無助，也因此容易增加他們表現不佳的機會。

（二）學習障礙學生的輔導原則：

國內外有許多傑出的學習障礙成人過著很成功、很有成就的生活，事實上也還有更多的學習障礙成人仍持續努力要實踐其潛能。從文獻上得知，多數學習障礙成人認為有錢、成名並不是他們未來的理想，但快樂與具有生產力的生活卻是人人都企盼的目標；對於從小就問題連連，不斷打擊他們的信心，則快樂且具有生產力就是遙遠的企盼，對於即使上了大學的學習障礙學生，看似已有不錯的適應能力，但他們仍持續有寫作與閱讀的困難以及無法順暢閱讀、記住訊息，甚至也很難有效地應付日常生活，在在困擾著他們。唯有透過有效的自我管理方式及課程調整與協助，學習障礙學生才能大幅改善其表現。以 Jonathon Moony 為例，他是學習障礙同時具有注意力缺陷過動症診斷的患者，他是長春藤聯盟布朗大學英國文學系的榮譽畢業生，曾經來臺灣及其他二個國家以及全美各地演講分享他的

學習障礙人生，他認為大學生存的秘訣就是「秩序」，學生透過精熟的自我管理，幫助自己適應多變的大學生活，他及他的盟友與David Cole 提出以下四點，供學習障礙大學生參考：

- (1) 每本教科書都張貼遺失時可送回的住址。
- (2) 書包／背包與筆記型電腦都須擺放在固定位置。
- (3) 筆記或筆記本需要每週整理。
- (4) 每堂課程結束時，心裡應該要自我檢核。（例如：所有東西都拿了嗎？座位上有我的東西嗎？）

1.教師對於學生的期望：

進入大學的學習障礙學生越來越普遍，能成功地從大學畢業的學習障礙學生也越來愈多。學習障礙學生的智力是正常的，他們是能夠學習也能接受挑戰的一群，教師不需要因為學業表現不穩定而過度擔心他們的未來，反而需要設定一定高度的期待，同時提供適當的教學及表現/考試方式的調整，適時地激發學生的潛能及建立應有的自信心，即是對學習障礙學生最佳的因應方式。

2.給授課老師的提醒：

在大學裡老師或學校可提供學習障礙學生的調整協助為以下各點：

- (1) 考試的調整或替代形式，如延長時間、口考或操作替代筆試等。
- (2) 課輔或家教。
- (3) 報讀或筆抄服務。
- (4) 協助註冊或優先選課，以及協助處理事務性，如宿舍登記、證件繳交或認證等。
- (5) 輔助科技的協助，如錯別字檢查、掌上型行事曆及鬧鈴提醒。
- (6) 彈性課程安排。

自閉症學生身心特質與輔導原則

對於就讀大專校院之自閉症學生，為增進學校輔導人員與授課教授之認識，以下對自閉症學生之身心特質與在校輔導重點，簡要說明如下：

（一）身心特質：

自閉症是一個廣泛的詞彙，「指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，致在學習及生活適應上有顯著困難者。」又稱泛自閉症（autismspectrum disorders, 以下簡稱ASD）；ASD 學生的特質與發展，在實際表現型態存在著很大的個別差異性，所以常以自閉症譜係障礙稱之。ASD 有一些共同特質，分別是溝通、社會互動及重複行為或興趣等的受限等三個發展領域缺陷的障礙。目前ASD 的醫療診斷普遍採美國精神 醫學會出版之精神 疾病診斷手冊第五版，簡稱DSM-V 或DSM-5；診斷採社會性互動與重複行為或興趣兩個向度評量，障礙程度分為三等級，第一級最輕，所需支持程度最少，障礙／支持需求程度會因該生的徵狀改善而重新取得較低級數的診斷結果。

ASD患者在社會溝通，以及重複行為或興趣都有類似的行為特徵。將以這兩個層面進行簡單介紹：

1. 社會性溝通：

社會情緒互惠的缺陷，ASD 通常獨來獨往，不想要人陪伴，許多自閉症學生與人的互動，只是把人當做完成事務的工具使用，難以理解他人並維持互惠的關係；很少分享個人興趣或感受，通常不知道如何開啟話題進行社會互動或無法進行輪流對話。ASD也具有非口語溝通的缺陷，一般溝通上出現困難，很難理解別人的意思以及形成語用的概念，不瞭解與人溝通時需要運用的非口語線索或提出個人觀點。若有部分語言，其說話型態多重複過去所聽過的話語，稱為鸚鵡式語言；也會出現代名詞反轉，例如，當說到自己時，可能會說「你要」而非「我要」（如：你早上要上通識課）。

2. 重複行為或特殊的興趣：

常會有重複的行為模式，稱為固著性或固著行為。有時會有極不尋常或狹隘的興趣。常見其僵化的語言、行為、作息或興趣模式，例如，前節授課教師未能準時下課，則易令自閉症學生產生焦慮，這種焦慮情緒經常無法順利轉換就直接帶進下課堂中，導致同學老師無法理解該生問題的來源。ASD 也可能在視覺、聽覺、嗅覺或觸覺方面出現敏感度過高或過低的異常現象，對環境中接觸到的聲音、光線或衣服的質感，表現出極端痛苦反應，或者對於冷熱或疼痛忍耐的指數，大幅超越常人所能忍受的範圍。

（二）ASD 學生的輔導原則：

對於較大的 ASD 孩子、青年及成年有效的輔導在創造ASD 成功參與的環境，其原則為結構化、功能性的溝通、社會技巧教學與正向取向。融合上述四相輔導原則，提供以下三點說明：

1. 讓事件的發生是可預期的，以避免學生沒有足夠的時間調適，例如：

- （1）提前策劃，讓學生面對新經驗時是可預期；避免驚喜、不要進行未告知的變動。
- （2）生活作息發展出可預期及固定例行規則；事件的處理提供結構與固定流程。
- （3）幫助學生瞭解個人如何打發「自由時間」。

2. 提供明確的教學與結果：

- （1）直接陳述，不要使用俚語或暗喻、暗示，並且仔細使用人稱代名詞。
- （2）一次只問一個問題或一次只處理一件事情。
- （3）避免只使用表情或肢體語言等非口語的線索，溝通時，盡量在口語說明時提供版書，透過文字或圖示強調重點，讓ASD 學生能明確取得線索。
- （4）教學時，盡量有固定的模式，讓課堂事件變得可預期，若有新的安排，則事先盡早通知ASD 學生。
- （5）安排適當的機會與教材，讓ASD 學生可以跟同儕一同參與，並增強這類行為。
- （6）仔細的解釋對學生的期待，並利用檢核表幫助ASD 學生檢索與表現適當行為。

3. 促進正向參與原則：

- (1) 回饋時，儘量注意回應的適當性與正確性，提供正確的訊息，他們較難從錯誤中學習，因為一旦學錯了，就會因為僵化的思考而要花更多的時間做改變。同時，當ASD學生有適當的表現，儘可能告訴他們，讓他們了解這就是能被社會接受的行為。
- (2) 安排ASD 可以做的工作。
- (3) 把時間轉換成可以看見或具體的形式。
- (4) 教學或口語溝通時，透過圖示、圖片或用具體的例子來促進理解。

4.對學生的期望：

- (1) 對於學校中各項學習活動或要求，較適當的方法是採用和一般同學一樣的期望標準，但允許ASD學生有較多元的表現方式。
- (2) 仍應注重ASD 學生的社會互動教育，加強其參與團隊的能力，例如，準時、清理使用後的公共空間及適當回應他人問話等。

5.給授課老師的提醒：

- (1) 由於明確的訊息與結構是ASD學生與他人互動的一扇窗，因此授課教師要能掌握清晰的教學結構，並提供正確及明確的訊息。藉由教材、可預期的課程活動，增加上課的互動性，使ASD學生加深上課的重點瞭解與互動性。
- (2) 提供訊息時應注意輔以圖示或文字，提供ASD學生掌握課程進行及檢核自我行為或課程訊息。

多重障礙學生身心特質與輔導原則

多重障礙學生，指「包括二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」。

多重障礙學生的樣貌非常多元，學生的特質與發展會因不同之障礙組合有很大的變化，相關特質請參考各類的障礙特質與輔導策略說明。在輔導除須考慮學生的障礙組合外，須以主要障礙也就是影響學生發展與學習最大的障礙，作為輔導規劃的主要參考，同時納入第二項障礙的特質與有效的輔導策略。

例如：智能障礙伴隨聽覺障礙，學生雖然有聽力的問題，但認知功能才是影響學生最大之因素，因此，除了提供學生所需之聽覺障礙輔具外，這類學生要和其他的聽覺障礙生一樣學會流利的手語可能會有困難，在協助與教導學生溝通方式時首要的考量即是學生的認知能力，所以就需了解智能障礙學生的特質及輔導相關策略並將其納入。

又如肢體障礙與視覺障礙，這類的多重障礙學生，認知與學習特質與視覺障礙學生相似，只要學生的上肢操作能力沒有問題，可依輔導視覺障礙學生的策略來規劃；然學生的行動能力除了受限於下肢的功能還有視覺上的限制，因此在學生的定向與行動的訓練上就須將兩類障礙同時考量，對於一般盲人的定向訓練對於這類學生是不足夠的，必須將輪椅移動與乘坐輪椅者有關的所有無障礙因素一併考慮進來。

※以上參考資料取自於教育部大專校院特殊教育資源手冊。

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/校務發展組	教師評鑑辦法 (本版自 108 學年度起適用)	文件編號：AD4-2-003
公佈日期：108 年 12 月 23 日		頁次：1/3

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

壹、目的

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)。

貳、範圍

本校專任教師均為本辦法之適用範圍。

參、權責單位

- 一、教務處教學發展中心：訂定教學評鑑評量表及提供教學評鑑相關資料。
- 二、研發處企劃管理組：訂定研究評鑑評量表及提供研究評鑑相關資料。
- 三、學務處諮商與職涯輔導中心：訂定輔導評鑑評量表及提供輔導評鑑相關資料。
- 四、研發處校務發展組：修訂教師評鑑辦法，訂定服務評鑑評量表及提供服務評鑑相關資料。
- 五、人事室：確認受評教師名單。

肆、名詞解釋

無

伍、內容

- 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、國家講座或科技部傑出研究獎者。
 - 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。

中 華 大 學

製定單位：研發處/校務發展組	教師評鑑辦法 (本版自 108 學年度起適用)	文件編號：AD4-2-003
公佈日期：108 年 12 月 23 日		頁次：2/3

- 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、執行科技部研究計畫案共二件之計畫主持人或科技部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。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、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。
- 九、獲本校卓越研究，得連續三個學年度免受評鑑。
- 十、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。
- 十一、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。
- 十二、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：執行科技部計畫、非科技部計畫、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。

中 華 大 學

製定單位：研發處/校務發展組	教師評鑑辦法 (本版自 108 學年度起適用)	文件編號：AD4-2-003
公佈日期：108 年 12 月 23 日		頁次：3/3

二、自評：

(一)受評教師應於每年八月底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底前計算並核定績效點數。

(三)十月十五日前完成錯誤更正作業。

三、初評：各系、院教評會應於每年十月底前完成初評，並提送校教評會進行複評。

四、複評：校教評會應於每年十一月中旬完成複評，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。

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。

陸、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

柒、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 108 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

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與導師輔導知能研習	1. 學生輔導滿意度調查每學年平均分數達六十分以上，獲得 40 點；如未達六十分，獲得 20 點；若未擔任導師者，本項點數為 0	40 點/學年度	每學年度須符合左列二項評鑑點數累積達 100 點，可通過此評鑑子項	學務處諮商中心
		2. 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 3 場)(未擔任導師者，導師知能研習至多可核計 5 場)	20 點/場		
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	每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過此評鑑子項	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		
績效責任 2	導生「陽光青年」成效	1. 班導生於陽光青年五項指標皆有分數，且達平均 60 分以上	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	學務處諮商中心
		2. 陽光青年獎勵評選受獎導生之導師	100 點/人 點數可累積		

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 3	生涯輔導	導(教)師針對學生之生涯狀況進行個別化生涯輔導，包含生涯選擇與決定、生涯規劃等，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。	20 點/人	每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過此評鑑子項	學務處諮商中心
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	學務處諮商中心
		2.導(教)師輔導學生就業成功，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。	100 點/人 點數可累積		學務處諮商中心
		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。	100 點/人 點數可累積		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，將就業發展輔導紀錄登入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		學務處就業輔導與校友服務組
績效責任 5	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	經學務會議決議之檢核標準	學務處諮商中心

●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。

中華大學諮商中心班級輔導申請辦法

一、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、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。

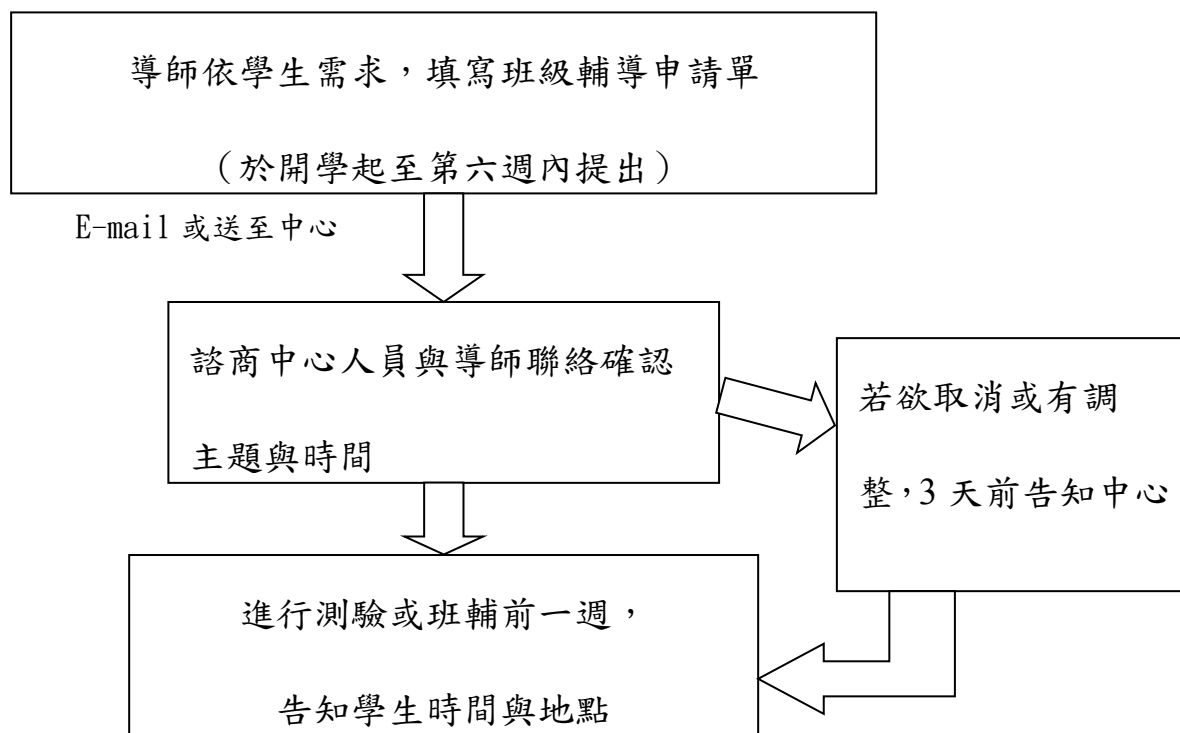
二、說明

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，可能逐漸適應，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相關知能。

三、申請對象：開放全校教師申請，若遇人力資源分配不足時，以班級導師為優先。

四、申請時間：開學起至第六週內

五、申請流程：



班級輔導作業流程圖

中華大學 諮商中心

【班級輔導申請表】

填表日期： 年 月 日

申請班級：	系	年	班
申請導師姓名：	辦公室分機：	手機：	
申請導師 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 ☐UCAN(大專校院就業職能平台)施解測 ☐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 2 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：_____			
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：曾美菁心理師；校內分機 6152；E-mail：mjtsenga@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，以作為未來職涯規劃的參考。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己的職業興趣	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，作為大學生之職涯輔導之參考。	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

質	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
力	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：張芷瑜心理師/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	簡單答案卡	靜下心來，往自己的內在探索、詢問
13	花仙療癒卡	可喚起內在療癒本能
14	愛 Q 卡	幫助建構個人的愛情理論
15	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，並讓故事豐厚
16	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，是屬於入門款的塔羅牌
17	直覺式塔羅牌	可有效地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著清明的視野，並能作為個人意識與覺察。
18	漣漪卡	重新看待真實的自己，並接受自己的優缺點。

19	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
20	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
21	夢境智慧探尋卡	夢透露出生活裡隱藏著的擔心緊張或渴望。以細緻的插畫，進行心理專業的解夢歷程。
22	改變卡	以焦點解決短期諮商為基礎，於諮商中使用
23	彩虹卡	智慧和肯定的心靈探索牌卡
24	心願卡	由曼陀羅繪圖集結而成的投射/訊息指引卡
25	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
26	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。
27	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。
28	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。
29	動物卡	各種動物照片，可用在心理探索，或內在投射之用
30	植物詩畫卡	一套融合詩、曼陀羅畫及心靈隱喻的植物卡，回到最初的單純，翻轉出更多可能，找回遺落的自己。
31	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，釐清並認識自我人生價值。
32	嗨卡 123	人際溝通、生涯探索、親近關係萬用卡

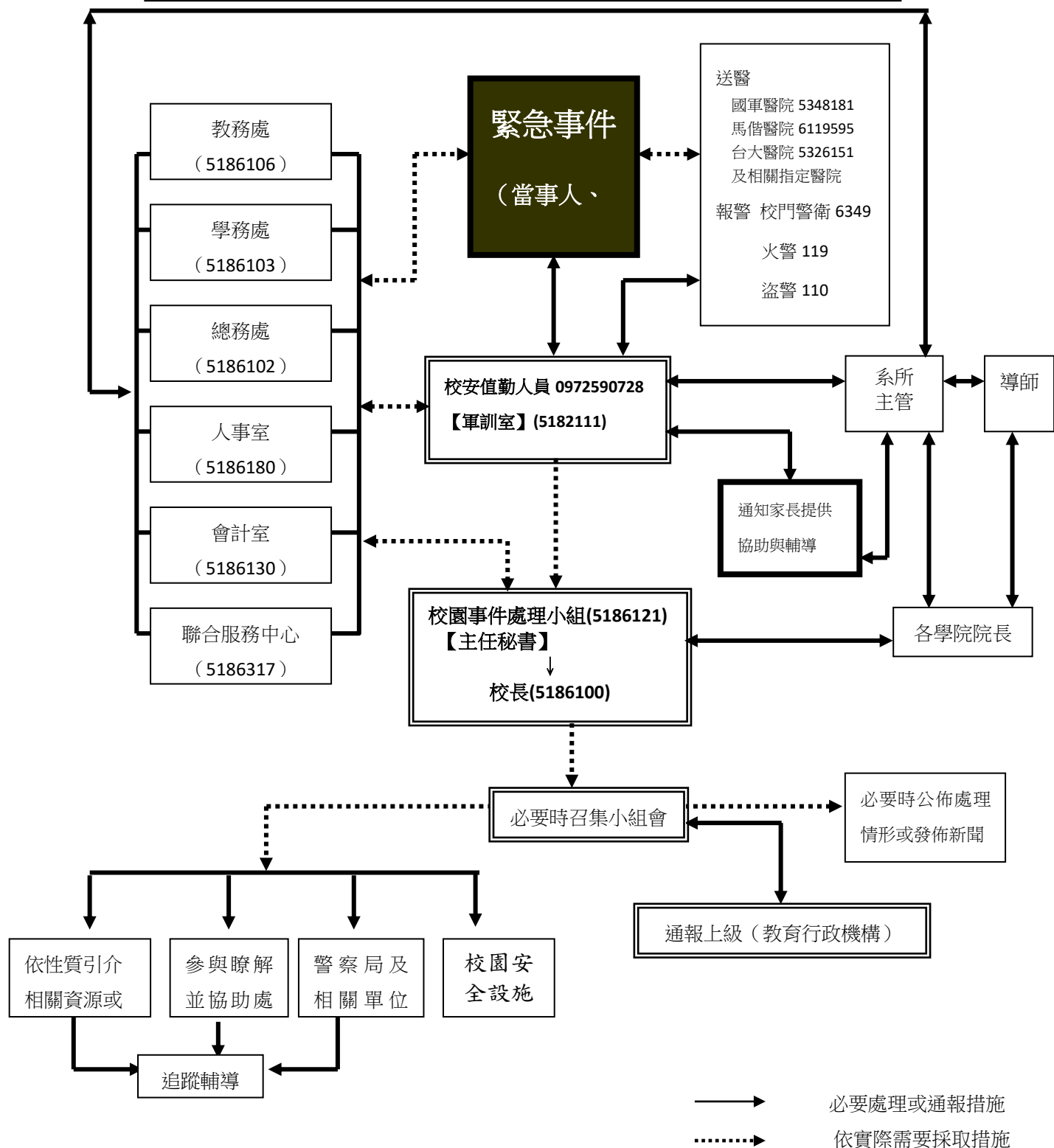
中華大學諮商中心

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：張芷瑜心理師/校內分機6299】

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：許心虹心理師(6153)

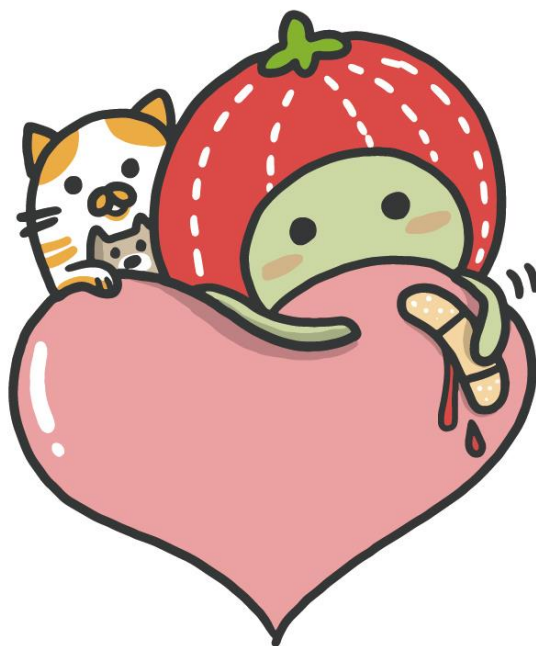
新竹地區精神醫療與心理諮商資源

	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 人工掛號電話：(03) 553-4545/ 語音掛號電話：(03) 552-7528
	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) 685569
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
	陽光精神診所	新竹縣東榮路 2 號 電話：(03) 594-2371
	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) 5670642
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
	吳憲一內科診所 心理諮商室(付費)	新竹市東區西大路 135 巷 12 號 電話：(03) 525-8052
	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
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:張芷瑜心理師/校內分機 6299】

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

- 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

壹、學生安全事項：

一、反詐騙宣導：(承辦人：陳建國 分機電話：6262)

- (一) 凡是利用醫療院所、警察機關（警察）、檢察署（檢查官）或法院（法官），要求監管、保管您的帳戶或派人收取現金者，就是詐騙，請勿上當，並打 165 或 110 查證。
- (二) 凡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，就是詐騙！提醒您，ATM絕對沒有辨識身分或解除分期付款設定功能，切勿聽從他人指示前往ATM操作相關設定，切勿上當。發現詐騙或有疑似可能詐騙事件，請撥打165或110查證。
- (三) 近期學校發生數起學生網路購物遭詐騙的事件，提醒同學網路購物陷阱多，請謹慎選擇信譽良好的購物平台，以及評價優良的商家，使用合法金融機構交易付款，並應謹慎揭露個資，避免透過社群軟體（例如賣方個人臉書、LINE）進行交易，以免不慎落入詐騙陷阱。
- (四) 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，應小心是否遭遇詐騙，並儘可能以當面交易方式完成買賣。
- (五) 請籲請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。
- (六) 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。

二、交通事故防範與宣導（承辦人：景公遠 分機電話：6293）

為落實交通安全教育、防範交通意外事故的發生，生輔組備有「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。

三、智慧財產權宣導：(承辦人：張郁青 分機電話：6292)

- (一) 請確實遵守「智慧財產權」相關法律規定，並注意網路使用安全及分級（暴力、色情等不當資訊）、慎防個人資料外洩。
- (二) 有關專利、商標及著作權等，均屬於智慧財產權範疇。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規及本校「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。

貳、學生助學相關申請：

三、弱勢學生助學計畫（承辦人：劉仕傑 分機電話：6162）

1. 弱勢學生助學金：

- (1) 申請資格：凡符合家庭年所得新台幣 70 萬元以下、利息合計新台幣 2 萬元以下、不動產價值合計新台幣 650 萬元以下以及前一學期學業成績平均達 60 分以上，同時未申請政府其它助學措施或教育部學雜費優惠減免者皆可提出申請。
- (2) 申請時間：每學年上學期開學日起至 10 月 15 日前上網提出申請並上傳申請資料至生輔組。
- (3) 補助金額及方式：經教育部查核通過者，依級距分為 5 級，並直接於下學期註冊繳費單逕予扣減補助金額。

家庭年收入	30 萬元以下	30 萬元以上 40 萬元以下	40 萬元以上 50 萬元以下	50 萬元以上 60 萬元以下	60 萬元以上 70 萬元以下
補助金額	35,000	27,000	22,000	17,000	12,000

2. 緊急紓困助學金（承辦人：王樹德先生 分機電話：6289）

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

四、就學優待(減免)：(承辦人：劉仕傑 分機電話：6162)

凡符合下列類別之學生可辦理學雜費減免：

1. 軍公教遺族、現役軍人子女、身心障礙學生、身心障礙人士子女、中低收入戶學生、低收入戶學生、原住民身份學生、特殊境遇家庭之子女或孫子女。
2. 申辦時間：依本校行事曆日程辦理。
3. 申辦方式：請參閱本組規章辦法-中華大學各類學生就學優待（減免）作業須知。

五、就學貸款：(承辦人：鄭尚悅 分機電話：6163)

1. 政府為協助中低收入戶家庭子女就學，減輕其籌措教育部經費之負擔，設有就學貸款辦法，學生於就學期間至畢業後滿一年止由政府全額或半額補貼利息，(家庭年收入 114 萬以下全額補

助，114-120 萬之間半額補助，120 萬以上收入，需兄弟姊妹就讀高中以上學校資格，自付利息），各項程序配合教育部期程辦理。

2. 申辦時間：依本校行事曆日程辦理。
3. 申辦方式：請參閱本組規章辦法-中華大學學生就學貸款申請須知。
4. 為加強學生對就學貸款權利、義務觀念之了解，敬請各位導師利用時間對學生 加強宣導：曾辦理就學貸款之同學，於學業完成後滿一年之次日起【就讀在職專班者，於學業完成日之次日起】，就要開始按月平均攤還本息，請務必履行應負之還款責任。如逾期未還款者，台灣銀行會對貸款學生及連帶保證人提起訴訟求償，並移送『全國金融聯合徵信中心』列為金融債信不良往來戶，爾後若向金融機構申請支票、信用卡或其他各種貸款時都會遭到拒絕，對同學的權益影響甚大，請貸款同學留意。

參、學生(男)兵役重要宣導事項：(承辦人：陳煥偉 分機電話：6291)

1. 請導師提醒新生(男生)入學務必上網填寫新生基本資料之「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。
2. 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。
3. 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）。
4. 役男出國(出境4個月以下)須先至戶籍地兵役辦理單位申請出境章戳核蓋事宜或至內政部役政署網頁役男線上申請短期出境 (<https://www.nca.gov.tw/>) 申請通過後始得出境。
5. 奉派或推薦出國之在學役男(出境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。
6. 欲及早當兵之在學役男，可於完成休學、退學流程後，向註冊組申請證明，至戶籍所在地（鄉、鎮區公所）告知承辦人，可縮短徵集令等待時間，及早服完兵役。

肆、學生操行獎懲注意事項：(承辦人：景公遠 分機電話：6293)

1. 學生操行登錄起迄日期：（與期末成績開放截止時間相同）
➤ 一般生：110 年 1 月 4 日(一)~110 年 1 月 22 日(五)
2. 學生獎懲申請截止日：110 年 1 月 16 日(六)。(期末考截止日)
3. 因獎懲可列計操行成績，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，請及早申請始可於學期成績結算前完成程序。

伍、賃居安全及藥物濫用防制宣導事項：(承辦人：張奇樺 分機電話：6289)

- 一、賃居安全宣導：提醒同學使用燃氣熱水器應注意保持通風，避免因環境通風不良而造成一氧化碳

中毒事件。

二、藥物濫用宣導：

(一) 新興混合式毒品逐漸在年輕族群間流行，有關此類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，新興混合式毒品多為第三、四級毒品與精神藥物之隨機混合，其危險性乃至致死率更難以預估，敬請提升同學反毒意識及拒毒八招，遠離毒品危害。若我們的導生中，有異常現象（流鼻水、黑眼圈、精神時而太好時太差…）可以與輔導教官張奇樺連絡，讓我們一起關懷他。

(二) 老師預防：

學生較少於校內濫用藥物，反而他們會選擇在假日或週末往的士高或狂野派對等地方才使用；結果其後遺症如失眠、情緒不穩定等或濫藥的習慣帶返校園，將氣氛蔓延，影響其他同學：

1. 從多方面留意學生的行為，如交友情況、精神狀況及外觀等是否有異於平常。
2. 老師之間主動交換訊息，尤其是學生的班主任或負責的老師。
3. 課堂外多與學生接觸，藉此建立關係。惟有互信的師生關係才能有效地讓老師了解學生及讓有需要之學生尋求支援。

(三) 清查：由學生精神、行為上觀察其有無異常：

濫用藥物的青少年學生其精神、行為將會產生左列異常徵候：

1. 心神不定、躁動不安、情緒、態度突然改變、異於往常。
2. 喜怒無常、與家人、同學、朋友相處不睦。
3. 突然頂撞父母、違反校規、紀律,且有攻擊性傾向。
4. 曠課、逃學、離家出走、出入不當場所,或藉故外出、晚歸。
5. 交往對象神情怪異、言談秘密、夾雜暗語。
6. 做事讀書不專注、工作績效、學業成績不斷急遽退步。
7. 用錢無度、向家人索錢或向朋友錢次數增加。
8. 順手牽羊、偷錢、或家裡有貴重物品不翼而飛。
9. 行為鬼鬼祟祟、長時間滯留於房間、門窗閉鎖，且出現錫鉛紙、變造之吸食罐、或筒狀紙捲、強力膠、不明藥品等。
10. 面色轉變、精神萎靡、眼神不振，但時有不尋常之亢奮及無意義之行為。就學生日常生活中的精神狀態與行為表現，觀察其有無上述徵候。若然，則應對具有前述徵候之學生個別訪談，以瞭解其有無濫用藥物？（一般而言，在個別訪談中，百分之七十以上的學生會真實相告。）

(四) 處理方法：

對於被懷疑濫藥的學生：

1. 若發現學生行為或外觀有異，要主動與家長傾談，了解學生在家中是否有異常行為，例如：在廁所很久才出來及精神欠佳。有需要時，可鼓勵家長陪同學生驗尿。
2. 向其相熟的同學了解其動態，例如：近期與那些外間朋友相熟，放學及午膳常去的地方。

在需要的情況下，可在巡區時加以留意，甚至上前了解。一旦發現學生身上懷疑藏有毒品，便須報警處理。

3. 暗中觀察目標學生的行為和習慣，以掌握學生情況。然後以輕鬆的態度與他們接觸。
4. 可透過體育課堂，進行體能測試，了解學生的心肺、體能是否正常，以評估目標學生的濫藥程度。

(五) 濫藥學生的處理：

1. 若學生因服用藥物出現一些後遺症，如情緒未能平復或抑鬱時，不適宜讓他上課。在專人陪同下，留他在房間中安靜下來，再了解詳情。
2. 可先聆聽學生濫藥背後原因，然後鼓勵學生通知家長，並跟進輔導或轉介工作。鼓勵家長參與跟進工作，如陪同到醫務所驗尿及檢查。如需入戒毒所，最好可為學生爭取保留學位，免學生及家長的後顧之憂。
3. 引導其思想濫藥的壞處，身體的變化，並剖析利害關係
4. 給予關心和支持，例如送一句鼓勵說話或一張慰問卡都有很大的幫助。
5. 面對已經養成藥物依賴習慣的學生，老師的介入有一定難度，因為他們生理和心理層面都已經成癮，需要醫學療程和輔導服務治療，所以，會交由諮商中心或社工跟進。

(六) 正確認識藥物對人體身心健康的影響：

名稱	搖頭丸、忘我
簡介	正確名稱亞甲雙氧甲基安非他命(MDMA)，屬於興奮劑類，此藥是一種化學設計的合成物質，含有興奮劑及迷劑的成份，現時流行的Fing 頭丸是黑市研製，多夾雜著其他物質如麻醉劑、咖啡因等，更有混入有害物質如老鼠藥；不同成份加上不同包裝，便衍生不同名稱。
濫用方法	多數混合酒精飲品服用亦有以益力多、可樂等服用以加強藥力
可能出現的個人主觀感受	欣快和喜悅，精力無窮，得到解脫，會降低防衛意識，進入容易與人親近的精神狀態。
即時出現的反應	心跳加速，身體會不斷擺動，頭暈，牙關痙攣、緊閉。
可能出現的後遺症	不停流汗，有脫水危機，導致筋疲力盡和肌肉崩緊，抽搐、作嘔、崩潰、死亡。
名稱	安眠藥
簡介	屬於鎮靜劑類
濫用方法	直接口服；通常會混和其他藥物或酒精類飲品吞服。
可能出現的個人主觀感受	鬆弛及心境平和，神智模糊，不知自己在做甚麼。
即時出現的反應	眼皮下垂，瞳孔放大，容易入睡，而且是昏睡，不易被弄醒。
可能出現的後遺症	肌肉緊張及失去協調，思想及記憶出現問題，精神抑鬱和思想混亂，過量服用會引致死亡。
名稱	茄/K 仔(ketamine)
簡介	正確名稱氯胺酮，屬中樞神經系統鎮抑劑，主要使用於麻醉動物之用，屬新興流行的毒品，一般是白色粉末狀的。
濫用方法	口服-將茄溶於水、酒或汽水中。鼻索-把茄撥成幼線狀，以紙筒或管經鼻索、或以手指甲沾上少量的茄，放於鼻孔前索吸。
可能出現的個人主觀感受	情緒高漲、欣快、疲勞盡消、精力充沛、似飲醉酒的感覺、產

	生抽離感覺、出現幻覺。
即時出現的反應	流鼻血、嘔心、說話迷糊、抑鬱。
可能出現的後遺症	對外界及四肢感覺遲緩，因而容易造成意外，例如跌傷等，嚴重心癱及傷害中樞神經、可導致精神病，肝衰退、心律不正、呼吸心臟機能受損。
名稱	大麻
簡介	屬於迷幻劑，俗稱草、牛牛。
濫用方法	把大麻混合在香煙中吸食，用煙紙把麻葉卷成粗幼不一的大麻煙，一支大麻煙被俗稱為「一栽」，以煙斗或水煙斗吸食。
可能出現的個人主觀感受	比平時愛說話、表現興高采烈，有迷幻的感覺。
即時出現的反應	對聲音及光線特別敏感，易哭易笑，精神鬆弛，舉止緩慢、遲鈍，平衡及動作協調有困難，眼紅、頭痛、出汗、目光迷惘而呆滯，感官扭曲，對時間、空間、距離等感覺很混亂，判斷力下降。
可能出現的後遺症	食慾增加並飽餓不分，容易導致胃病，妄想或猜疑心極重，脾氣暴躁，情緒不穩定，抑鬱、緊張、激動。
名稱	冰
簡介	正確名稱甲基安非他命，屬興奮劑、能對中樞神經系統產生迅速而強烈的刺激作用。
濫用方法	口服、鼻索、注射、抽吸(方法與追龍相同)。
可能出現的個人主觀感受	煩躁不安、驚惶及精神紊亂。
即時出現的反應	失眠、判斷力失準、性欲增加或降低、幻覺、喋喋不休、大汗淋漓。
可能出現的後遺症	永久性失眠、焦慮及緊張、皮膚疹(冰瘡)、因食慾減低導致營養不良、因幻覺及被迫害感而引致暴力。
名稱	咳水、咳丸
簡介	俗稱 MB、B 仔等。
濫用方法	直接飲用或吞服。
可能出現的個人主觀感受	有耐性、工作能力提高。
即時出現的反應	大汗淋漓、說話紊亂、神情呆滯、脈搏加快、食慾不振。
可能出現的後遺症	蛀牙、便秘、記憶衰退、脾氣、暴躁、人際關係惡劣、手震、焦慮、緊張、幻覺、妄想。

陸、校園菸害防制實施要點修訂宣導：（承辦人：張生生 分機電話：6289，0972590728）

一、107 年 6 月 1 日起本校吸菸區為 6 處，教職員工違規吸菸者，由人事室逕行送新竹市衛生局處以罰鍰。外包廠商及其相關工作人員由事務與營繕組逕行送新竹市衛生局處以罰鍰。

二、本校學生於同一學年內違規吸菸累犯者處理如下：

- （一）第一次初犯者處以愛校服務 2 小時；
- （二）第二次累犯者處以愛校服務 8 小時；
- （三）第三次以上累犯者，由生輔組逕行送新竹市衛生局處以罰鍰。
- （四）108-2 學期各系違規吸菸人統計表(如下圖)。

108-2 學期各系違規吸菸人次統計表

系 別	校區 違規人次	宿舍區 違規人次	系 別	校區 違規人次	宿舍區 違規人次
電機系	1	0	景觀系	2	1
機械系	4	0	土木系	0	1
資工系	1	1	建築系	0	0
電子系	0	0	工設系	1	2
光電系	0	0	營管系	4	0
生資系	2	0	外文系	0	0
工管系	1	0	應日系	0	0
企管系	4	1	行管系	1	0
財管系	3	4	餐旅系	7	1
運管系	2	1	休閒系	0	0
國企系	2	0	會展系	0	0
科管系	2	0	海青班	2	0
資管系	5	1			
總計	57				

柒、住宿服務中心宣導事項：(承辦人：胡芯禕 分機電話：6166)

1. 重申本校學生宿舍重要規定，以提升住宿品質：

- (1)禁止進入異性宿舍，也禁止帶異性及非住宿生進入宿舍
- (2)宿舍區全面禁菸
- (3)禁止飲用含酒精性飲料
- (4)禁止寢室內使用吹風機、電腦以外之電器用品
- (5)嚴禁任何烹煮行為
- (6)宿舍區內不得飼養寵物

*其他住宿規定及相關辦法，請參照「中華大學學生宿舍住宿管理辦法」。

2. 宿舍 6 大不必報修事項

- (1)椅子損壞 -直接拿壞椅子至住宿服務中心更換
- (2)門鎖不好開 -至住宿服務中心拿油自行上油
- (3)桌燈閃爍，直接拿舊燈管至住宿服務中心更換
- (4)冷氣遙控器壞掉，拿至住宿服務中心更換電池
- (5)洗烘衣機-機器吃錢直接電洽 上洋：0800-211648
- (6)宿網- 撥宿舍寢室分機 3408；中華電信:0800-080128

3. 聯絡電話：

- (1)宿舍學生連絡專線電話：03-5376000、5375015，撥通後直撥寢室號碼即可連絡學生。
- (2)住服中心：寢室內分機直撥 1101。
- (3)宿舍輔導員電話：0972-536929。
- (4)軍訓室 24 小時值勤電話：0972-590728，03-5182111。

4. 愛舍服務注意事項：

- (1)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(考量無上課時間)，以利管控。
- (2)請各系助理協助通知違規未申請愛舍服務之同學，於期限內到住服中心提出申請，以維個人權益。
- (3)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。

捌、學生請假電子化宣導：(承辦人：景公遠 分機電話：6293)

本校學生請假電子化表單系統，預自 108 學年度起實施，學生須至「學生資訊系統」請假。請假流程如下：

1. 請假 3 日內 (含)：請假單送件後，必須親自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」。
2. 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。
3. 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】>【承辦人:景公遠教官】，始完成請假手續。

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	時數	備註
志 工 服 務 活 動	志工基礎訓練課程： 「志工服務經驗分享」或「志工新時代的服務觀」	學務處	2	1.新生訓練實施 2.志工特訓課程
	愛(院)系服務	各學(院)系	2至10	由(院)系助理或 (院)系老師申請
	「服務學習網公告」之活動： 1. 一系一德鄰 2. 社區服務 3. 志工培訓課程 4. 教務處認證服務學習課程時數	各行政單位 各學系、社團 教務處	6至14	
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。
- 3、項次一：志工基礎訓練課程於新生訓練實施，新生若未參訓，可於後續項次三：「志工特訓」課程補上(每學期只開一次)，時數認列只能擇一項次認列。

-陽光青年宣導-



華大
優勢



「精彩的大學生活」每學期辦理評選活動，同時提供總獎金 15 萬元，讓每一位同學在校學習期間都能有豐富精采的全人體驗。



衛生保健組

一、【109 學年度學生平安保險理賠】：由全球人壽保險公司承保。

- 1.服務專員及連絡電話:周垣蘋 0908691139 / 陳姿陵 0939209002。
- 2.每週二 12:00~13:30 保險專員臨校服務。
- 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).診斷書。
 - (2).就醫收據。
 - (3).本人存簿影印本。
 - (4).X 光片(如有骨折需附)。

二、本校【自動體外心臟電擊去顫器(AED)】設置地點：有 3 處，「活動中心前廊」、「萊爾富衛保組前」、「游泳池內」。

三、衛保組服務時間：週一至週五 8:30-17:00，下班時間如有緊急傷病請洽軍訓室值班教官，專線：0972-590728。

四、【傳染病宣導】：

(一)、嚴重特殊傳染性肺炎

- 1.透過學校首頁、學校 line 群組、電子公文、個人 mail 信箱、海報、防疫懶人包、宣導加入【疾管家】群組...等管道，強化宣導防疫訊息。
- 2.【勤洗手】為首要並以洗手乳正確洗手、咳嗽戴口罩等個人防護措施，口罩是給生病的人使用。
- 3.避免出入販售活體動物之市場或當地醫療院所等高風險公共場所。
- 4.避免接觸活體動物及動物屍體。
- 5.避免食用生肉及生蛋。
- 6.如出現類流感如發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽等症狀，應戴上口罩就醫，確實告知旅遊史。
- 7.落實感冒發燒生病不上班，不上課，在家休養。
- 8.依現階段防疫措施，確實告知旅遊史，落實自主健康管理及通報機制：
 - (1).若發現有發燒(耳溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)或類流感症狀之學生或教職員工，應戴口罩、盡速就醫並通報衛保組或生輔組，以利了解全校師生健康狀況。
 - (2).教職員工生應落實「生病不上班、不上課」原則，在家休養直至發燒、上呼吸道症狀解除後 24 小時始返校。
 - (3).有旅遊史或是有接觸新型冠狀病毒肺炎感染者的人，若體溫 $>37.5^{\circ}\text{C}$ 或呼吸道不適等類流感症狀，請立即通報衛保組 03-5186160 或 6161(上班週一至五 8-17)或生輔組 0972590728(24 小時)，由衛保組或生輔組連絡 1922，並依指示協助轉送醫院治療。

(4).請主動關心學生健康狀況：班導師或授課教師應注意學生是否有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀。

9.提供適當支持環境：

- (1).維持教室通風：打開教室窗戶、氣窗，使空氣流通，維持通風設備的良好性能，並經常清洗隔塵網，若環境為密閉空間，應打開窗戶和使用抽氣扇，沒有必要，盡可能不使用冷氣空調。
- (2).返校後如出現發燒或類流感症狀，執行自我健康管理 14 天。
- (3).在校期間如出現上述症狀，請個案戴上口罩，請立即通知衛保組 03-5186160 或 6161(上班週一至五 8-17)或生輔組 0972590728(24 小時)，由衛保組或生輔組連絡，並協助送醫院治療，學生返家休養，衛保組並進行後續追蹤。
- (4).有呼吸道症狀應持續戴口罩，直至症狀解除後 24 小時。

★請每日進入學校首頁瀏覽『中華大學新冠肺炎防疫專區』宣導。

★本校防疫資訊與中央指揮中心同步更新，敬請配合遵照國家防疫政策辦理，並宣導學生。

(二)、登革熱防治：

- 1、為避免境外移入個案造成疫情擴散，請依權責持續掌握自流行地區來（返）臺教職員工生名單及健康狀況。如有發燒情況，請即刻就醫，如確診登革熱個案請告知本組，以利校安中心通報作業。
- 2、相關資訊請至疾管署網站(<http://www.cdc.gov.tw/>)「國際旅遊與健康」及「傳染病介紹/蟲媒傳染病/登革熱或茲卡病毒感染症」項下查詢參用，或撥打國內免付費防疫專線1920、0800-001922洽詢。

(三)、**茲卡病毒感染症**：(Zika virus infection)：是由茲卡病毒 (Zika virus) 所引起的急性法定傳染病。

- 1、傳染途徑：病媒蚊為埃及斑蚊及白線斑蚊，特徵都是身體是黑色的，腳上有白斑，是經由蚊子叮咬傳播。
- 2、發病症狀：典型症狀為發燒合併斑丘疹、關節疼痛或結膜炎（紅眼）等，有時也有頭痛、肌肉痠痛及後眼窩痛，與登革熱相較症狀輕微。
- 3、預防：避免病媒蚊叮咬是最主要的預防方法。戶外活動時，建議穿著長袖淺色衣褲，或使用經衛生福利部核可、含有DEET的防蚊液，並依照標示說明正確使用。前往流行地區活動，應選擇裝有紗窗或空調設備的居住場所。
- 4、提醒：懷孕婦女如無必要應暫緩前往流行地區，如前往疫區運動比賽或學術交流與國際生返國後，應注意個人自主健康監測，如有任何疑似症狀，應儘速就醫，並告知醫師旅遊史。

五、【10/13-14 與 12/15-16 愛心捐血活動】：10-17 點，中午無休。

地點：行政大樓前。請攜帶身分證或駕照並善加利用 10 點-14 點 30 分時段，不需久候。

捐血者由校園獅子會贊助豐富捐血禮，請踴躍捐血救人。

六、【10/14 愛滋匿名免費篩檢與諮詢服務】：11-14 點

地點：衛保組(男三宿-萊爾富旁)

不需要任何證件，免費愛滋病匿名篩檢與諮詢。

七、【學生健康檢查報告查詢路徑】：學校首頁→行政單位→學務處→衛生保健→健檢報告查詢

就業輔導與校友服務組

◆ 依教育部重點政策，自 108 學年度起，**大三大四同學離校前務必完成 UCAN 大專院校**

就業職能平台之職業共通職能診斷及專業職能診斷

敬請各位導師及各系所教師務必協助學生完成教育部 UCAN 大專院校就業職能測驗

帳號：1011+學號 密碼：1011+學號(已自行修改密碼者，請點選「忘記帳號/密碼」查詢)

ex:1011B10602001

(<https://ucan.moe.edu.tw/Account/Login.aspx>)



UCAN 大專院校就業職能平台



專業職能診斷



共通核心職能診斷

教育部就業職能平台 UCAN 施測手冊

Step1：學校首頁→在校生→職涯發展→UCAN 職能平台



Step2：請輸入帳號、密碼，登入後請點選 ”確定”。

帳號 1011+學號(大寫) ex:1011B09612057

密碼 1011+學號(大寫) ex:1011B09612057



Step3：請輸入基本資料(性別、姓名、身分證字號)，有“*”皆要輸入資料，輸入完畢後請點選“我同意”並儲存後

職能與職業查詢職業興趣探索職能診斷能力養成計畫諮詢及診斷紀錄

職場共通職能 | 專業職能

首頁 > 我的帳戶

我的帳戶
My account

學員報到

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	
*帳號：		
*性別：	☒ 女 ☐ 男	
*姓名：		
*身份證號：		
*出生日期：		
*電子信箱：		(為防止系統寄信失敗，請確認此信箱為你的常用信箱)
*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：		(為防止手機號碼驗證失敗，請確認此行動電話為您常用的行動電話號碼)
聯絡電話：		
聯絡地址：		
*學校系所：		
*系所分類：		
*目前學歷：		
*年級：		
*班級：		
*學號：		
*入學時間：		

☐ 在您儲存資料前，請閱讀並同意「個人資料蒐集、處理及利用之告知說明」以及「使用者條款」。

儲存資料

標示「*」為必填欄位，請確實填答。

Step4：登入後確認使用者名稱是否正確，請點選”職能診斷—「職場共通職能」”



Step5：進入「職場共通職能」後，請勾選「我同意」後，點選”開始 職場共通職能診斷”。

(共54 題，請耐心作答)



Step6：做完“職能診斷—「職場共通職能」”後，請點選“職能診斷—「專業職能」”。



Step7：進入「專業職能」後，請勾選「我同意」後，點選”開始 專業職能診斷”。（請耐心作答）



Step8：施測完畢後，請點選「檔案紀錄」，即可看到剛才所施測的報告。



Step9：請點選“能力養成計畫”分別完成「職場共通職能」能力養成計畫、「專業職能」能力養成計畫之個人規劃。



職有為你中心：(行政大樓三樓-郵局正對面)

***招募職有為你大使*詳細問題請洽就輔組**

◆ 預約導覽/預約使用各空間敬請於一個月前於 e 化公文系統填具服務申請單

- **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。(每週二校外職涯顧問駐點服務，一個月前於 e 化公文系統填具服務申請單預約)
- **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。(每週四職涯電影院)
- **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。

就業輔導：

定期性活動：職涯諮詢、週四職涯電影院、大一/大三新生 UCAN 施測、職有為你大使培訓

常態性活動：徵才訊息、就業講座、企業參訪、雇主/創業座談會、校園徵才博覽會、職有為你中心系列活動。

校友服務：

定期性活動：傑出校友遴選

常態性活動：畢業生流向調查(畢業後一、三、五年)、雇主滿意度調查、校友相關服務

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



諮商 中心



全校師生的心靈充電園地

我們有...

個別諮商、團體諮商、心理測驗
義工培訓、班級輔導、專題演講
電影欣賞、心理與輔導書刊等
位置在行政大樓三樓
歡迎您前來坐坐

諮商預約專線: 03-5186154