

112
學年度第 1 學期

導師手冊

活動日期 112年09月25日

承辦單位 諮商中心

活動地點 國際會議廳

目 錄

諮商中心簡介

業務職掌	3
心理師學經歷一覽表	8
112 學年度第 1 學期系諮商導師及系輔導員一覽表	10
112 學年度第 1 學期各系資源教室輔導員一覽表	11

111 年度第 2 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	20
資源教室行事曆	21
資源教室活動預告	23

導師輔導資源

◆創傷同理	
你為什麼不反抗，心理師談面對性暴力三階段反應	26
注意#me too「說不出口的創傷」理解該被好好接住的人	29
◆情緒因應	
憂鬱症復發了怎麼辦？正念認知治療如何預防憂鬱復發	32
◆網路成癮	
淺談大學生網路遊戲障礙之謎—認識網路遊戲障礙及定義	36
◆資源教室	
大專校院身心障礙學生線上學習參考指引	40

相關辦法與表格

教師評鑑辦法(含輔導評鑑評量表)	53
諮商中心班級輔導申請辦法及申請表	60
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	70
新竹地區精神醫療與心理諮商資源	71

學務處各單位相關資訊

軍訓室	75
生活輔導組	79
課外活動指導組	82
衛生保健組	84
就業輔導與校友服務組	87
原住民族學生資源中心	97



諮商中心簡介

- 業務職掌
- 諮商心理師學經歷一覽表
- 112 學年度第 1 學期系諮商導師及系輔導員一覽表
- 112 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



心理師 簡秀潔老師 分機 6265

E-mail : moveon@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. 中心個案總管理
7. 精神科醫師駐診諮詢
8. 教育部專兼任輔導人員計畫
9. 辦理導師輔導知能研習活動
10. 各項學校計畫管考
11. 校園心理健康促進方案執行
12. 承辦生命教育相關業務
13. 校庫資料彙整填報
14. 工讀生管理
15. 全職實習心理師行政督導



心理師 吳珮瑄老師 分機 6299

E-mail : sarah025@g.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
16. 承辦轉銜輔導業務
17. 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. 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. 自殺防治守門人培訓業務
9. 承辦專兼任心理師專業訓練課程
10. 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. 辦理導師輔導知能研習活動



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/社工師 陳怡廷老師
分機6264

E-mail: asjasmine16@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 洪詩柔老師 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 蔡佩芸
(目前就讀玄奘大學)

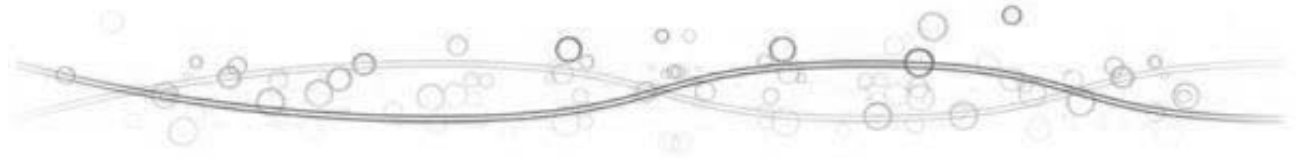
1. 諮商服務櫃台值班
2. 協助諮商預約工作
3. 輔導行政業務實習
4. 執行個別諮商工作
5. 協助個管/高關懷學生追蹤業務
6. 規劃、執行或協助心理衛生推廣工作
7. 執行團體諮商、團體施測或團體活動等方案
8. 協助帶領義工團訓練課程



全職實習心理師 黃歆藝
(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

112/09/11-113/01/11

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	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 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／騷方案接案心理 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
董志強	輔仁大學 臨床心理學碩士	中華大學專任諮商心理師、桃園療 養院成癮治療科臨床心理師、全國 自殺防治中心助理研究員、台北榮 總精神部實習臨床心理師	情緒調適、壓力因應、 人際關係、青少年輔 導、精神疾病評估與治 療、物質濫用/成癮
李亭萱	國立彰化師範大學 輔導與諮商學系博士候選人	中科好晴天身心診所兼任諮商心 理師、南開科技大學兼任諮商心理 師、新生醫護管理專科學校專任諮 商心理師	性少數諮商、性議題、 家族治療、伴侶關係、 失落哀傷議題、校園系 統合作、自我探索
徐芸萱	國立臺北教育大學 心理與諮商學系碩士	能清安欣診所、新竹市家暴方案、 杜華心苑心理諮商所、新竹市學生 輔導與諮商中心、臺灣選擇性緘默 症協會、台北市基督教勵友中心、 臺北醫學大學、真理大學、國立高 雄餐旅大學、嶺東科技大學、童綜 合醫療法人童綜合醫院	親密關係、人際關係、 親職諮詢、自我探索與 肯定、情緒調適、壓力 因應、青少年精神疾 病、自殺防治、性侵家 暴創傷知情
邱苡家	清華大學 學前特殊教育碩士 亞洲大學 心理系諮商組碩士	杜華心苑兼任心理師、苗栗縣學生 輔導諮商中心專任心理師、桃園市 學生輔導諮商中心專任心理師、苗 栗地方法院合作心理師、智能障礙 促進協會雙老計畫專案心理師	自我探索、情緒整合、 失落與創傷處遇、同志 友善心理師

◇ 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：吳珮瑄心理師/校內分機 6299

112 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	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			林育立	康綺倫	6509		
	生資系	吳珮瑄	6299	石昭玲	黃子庭	6741	張生生	6289
	資工系			石昭玲	黃子庭	6741		
人 社 院	外文系	吳珮瑄	6299	劉立雯	范心宇	6618	邱孔鐸	6290
	應日系			魏志珍	劉怡嫻	6876		
	行管系			張筵儀	張雅慧	6620	王樹德	6289
	人文社會進修 學士班			胡至沛	葉彥均	6616	馬德績	6292
	應智學程			簡曉花	葉彥均	6616	邱孔鐸	6290
				陳棟樑	任青珊	6592	馬德績	6292
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			謝齊莊	陳沛緹	6525	王樹德	6289
	管院進修 學士班			謝齊莊	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			徐子光	韓淑惠 陳少庭	6571 6591	景公遠	6293
	國企系			謝齊莊	劉玉玲	6019	王樹德	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	惠郁紋	6523	張生生	6289
觀 光 學 院	會展系	曾天凱	6152	詹宜螢	蔡雅秀	6881	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	6881	景公遠	6293
	餐旅系			鄧維兆	徐欣儀	6549		
	休閒系			張馨文	邱惠嫻	6020	馬德績	6292
	觀光學院學士班			詹宜螢	蔡雅秀	6881	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
	景觀系			陳湘媛	張智屏	6672		
	營管系			李煜齡	張智屏	6681		
	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			陳湘媛	葉珮娟	6679	王樹德	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	王樹德	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	黃素惠	楊尚育	6175	馬德績	6292

姓名	輔導系所
紀皓庭	管理學院、國際專修部
曾天凱	觀光學院、電機、機械、電子、光電

姓名	輔導系所
吳珮瑄	人社學院、生資、資工
簡秀潔	建築學院、中華書院

※更新時間 112 年 9 月 4 日

承辦與整理:紀皓庭心理師/校內分機 6153

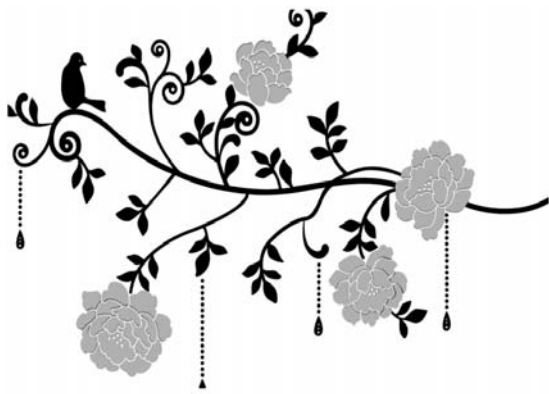
112 學年度第 1 學期各系資源教室輔導員一覽表

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	陳怡廷	6264	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	林怡君 洪詩柔	6253 6296	林育立	康綺倫	6509	陳煥偉	6291
	資工系	陳怡廷 顏毓賢	6264 6218	石昭玲	黃子庭	6741	張生生	6289
人社院	應日系	林怡君	6253	魏志珍	劉怡姍	6876	邱孔鐸	6290
	行管系	陳怡廷 洪詩柔	6264 6296	張筵儀	羅 勤	6620	王樹德	6289
管理學院	工管系	顏毓賢	6218	陳棟樑	任青珊	6592	馬德績	6292
	財管系	顏毓賢	6218	謝齊莊	陳沛緹	6525	王樹德	6289
	企管系	顏毓賢	6218	徐子光	蔡怡惠	6550	馬德績	6292
	資管系	顏毓賢	6218	賴以軒	郭俐苓	6080	張生生	6289
學觀光	餐旅系	洪詩柔 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	6882	陳煥偉	6291
建築學院	建築系	林怡君	6253	蔡宜穎	戴靜芳	6651	羅文展	6289
	景觀系	林怡君	6253	陳湘媛	張智屏	6672	羅文展	6289
	土木系	洪詩柔	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	洪詩柔	6296	李奕樵	顏美嘉	6266	王樹德	6289

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

姓名	輔導系所
林怡君	機械、光電、應日、餐旅、建築、景觀、觀光學院學士班
陳怡廷	電機、資工、行管

※更新時間 112 年 09 月 06 日
 承辦與整理：洪詩柔輔導員/分機 6296



112-1 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 112 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 二 年				1	2	3	4	5	八 月		
		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	九 月	4	一
	2	3	4	5	6	7	8	9		11	一
	3	10	11	12	13	14	15	16		23	六
		17	18	19	20	21	22	23		25	一
		24	25	26	27	28	29	30		28	四
										29	五
											開放各系助理設定導師系統(9/4-10/15) 開放導師本學期輔導紀錄登錄系統(112/9/11-113/1/31)。導師知能研習活動系統開放報名。 國慶日調整放假補班 全校導師會議 導師知能研習活動【一】談創傷知情於學生輔導工作中的運用(講師：葉北辰) 中秋節
	4	1	2	3	4	5	6	7	十 月	9	一
	5	8	9	10	11	12	13	14		10	二
	6	15	16	17	18	19	20	21		11	三
	7	22	23	24	25	26	27	28		12	四
	8	29	30	31						16	一
										19	四
											國慶日調整放假 國慶日 各系召開系導師會議起始日(10/11-11/17)。【生命教育-導師場】與失落相伴-師生關係中的生命教育(講師：葉北辰) 導師知能研習活動【二】藝術治療工作坊(講師：王毓珠) ※各系繳交本學期導師紙本名單送至諮商中心(10/16-10/19 截止) 導師知能研習活動【三】正向心理學看生涯(講師：卓君柔)
	8			1	2	3	4		十 一 月	6	一
	9	5	6	7	8	9	10	11		15	三
	10	12	13	14	15	16	17	18		17	五
	11	19	20	21	22	23	24	25		29	三
	12	26	27	28	29	30					導師知能研習活動【四】導師們的桌遊體驗課-學習和身邊的青少年談性說愛(講師：李翊平) 導師知能研習活動【五】如何協助大學生情緒管理與自我照顧(講師：許琇婷) ※各系召開系導師會議截止日(10/11-11/17) 導師知能研習活動【六】自殺防治守門人培訓-導師場(講師：許琇婷)
	12					1	2		十 二 月	1	五
	13	3	4	5	6	7	8	9			
	14	10	11	12	13	14	15	16			
	15	17	18	19	20	21	22	23			
	16	24	25	26	27	28	29	30			
	17	31									
一 一 三 年	17	1	2	3	4	5	6		一 月	1	一
	18	7	8	9	10	11	12	13		8	一
		14	15	16	17	18	19	20		12	五
		21	22	23	24	25	26	27		31	三
		28	29	30	31						
											元旦 導師輔導滿意度綁定網路選課初選(1/8-1/12) ※導師輔導滿意度調查表填寫截止日(1/12) ※導師登錄輔導紀錄表截止日(1/31)

112 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	9/28	四	09:00~12:10	A222	談創傷知情於學生輔導工作中的運用	葉北辰 心理師
2	10/12	四	15:00~17:00	職有為你中心 研習室	藝術治療工作坊	王毓珠 心理師
3	10/19	四	15:00~17:00	A222	正向心理學看生涯	卓君柔 心理師
4	11/6	一	15:00~17:00	M140	導師們的桌遊體驗課－ 學習和身邊的青少年談性說愛	李翊平 心理師
5	11/15	三	15:00~17:00	A222	如何協助大學生情緒管理與自我照顧	許琇婷 心理師
6	11/29	三	15:00~17:00	A222	自殺防治守門人培訓－導師場	許琇婷 心理師

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 **112 年 9 月 11 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】

【生命教育】-導師場

場次	日期	星期	時間	地點	活動名稱	講師
1	10/11	三	13:30~15:30	A222	與失落相伴－師生關係中的生命教育	葉北辰 心理師

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機 6153

備註：

※導師輔導知能研習活動於 **112 年 9 月 11 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】

112 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	112/10/11 ~ 112/11/17	- 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	112/10/16 ~ 113/01/12	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	112/08/01 ~ 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	112/10/02 ~ 112/12/31	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	112/10/02 ~ 112/12/31	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)



112 學年度第 1 學期 諮商中心推廣活動預訂表



112-1 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
10/05(四)	【電影欣賞】 兩人	18:00-21:30	A103	蔡宗欽 心理師	60
10/16(一)至 12/11(一) 每週一晚上	【團體】 「FUN」輕鬆,「識」壓力— 自我關照團體	18:30-20:30	諮商中心 團體諮商室	蔡佩芸 黃歆藝 實習心理師	10
10/19(四)	【工作坊】 手作心,守護心— 和諧粉彩體驗工作坊	18:00-21:30	M140	卓君柔 心理師	30
11/29(三)	【電影欣賞】 白日夢冒險王	18:00-21:30	A103	謝佳琦 心理師	60
12/18(一)	【工作坊】藝起交朋友— 人際溝通工作坊	18:30-20:30	諮商中心 團體諮商室	蔡佩芸 黃歆藝 實習心理師	10

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153

112-1 自殺防治守門人培訓活動					
活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
09/26(二) 至 09/27(三)	【擺攤活動】 解憂雜貨店	11:00-14:00	行政大樓 3樓中庭		150
11/20(一)	自殺防治守門人-學生場	15:00-17:00	A103	許琇婷 心理師	60

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153

112-1 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
10/23(一)	【講座】 浪漫還是騷擾？NG 搭 訕大破解-談跟騷法與 性騷樣態	15:30-18:30	M140	廖婉琪 心理師	50
11/15(三)	【電影賞析】 童話·世界	18:00-21:00	A103	莊琇婷 心理師	50
11/22(三)	【工作坊】 澆熄「#Me Too 風暴」— 身體界線與覺察	18:00-21:00	M140	黃內瑛 心理師	20
11/25(六)	【工作坊】 愛情咖啡館快閃店	10:00-17:30	M140	徐芸萱 心理師	15

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機 6265

112-1 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
10/04(三)	【電影賞析】 月之圓缺	18:00-21:30	A103	張芷瑜 心理師	60
10/30(一)	【電影賞析】 深夜加油站遇見蘇格拉底	18:00-21:00	A103	簡亦成 心理師	60
11/20(一)	【工作坊】 沙遊曼陀羅	15:30-18:30	M140	王毓珠 心理師	20

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機 6265



112-1 品德教育系列活動

活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
10/18(三)	【講座】性別跨越：在「男」「女」 框架下無法安放的靈魂	18:00-21:00	A103	簡至潔 老師	60

承辦與整理：吳珮瑄心理師/校內分機 6299

112-1 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
09/26(二) 至 09/27(三)	【擺攤活動】解憂雜貨店	11:00-14:00	行政大樓中 庭	無	不限
10/03(二)	【講座】 從零開始的轉職魔鬼女教練之 經驗分享！	18:30-20:30	A103	邵語蓁 教練	60
11/13(一)	【工作坊】 「遊戲人生－從桌上走入生 涯」生涯探索桌遊工作坊	18:00-21:00	M140	張祝賢 老師	30
12/11(二)	【工作坊】 探索自我設計－ 人類圖自我探索工作坊	15:00-18:00	M140	林芷亘 老師	30

承辦與整理：吳珮瑄心理師/校內分機 6299

112-1 轉學生適應座談會

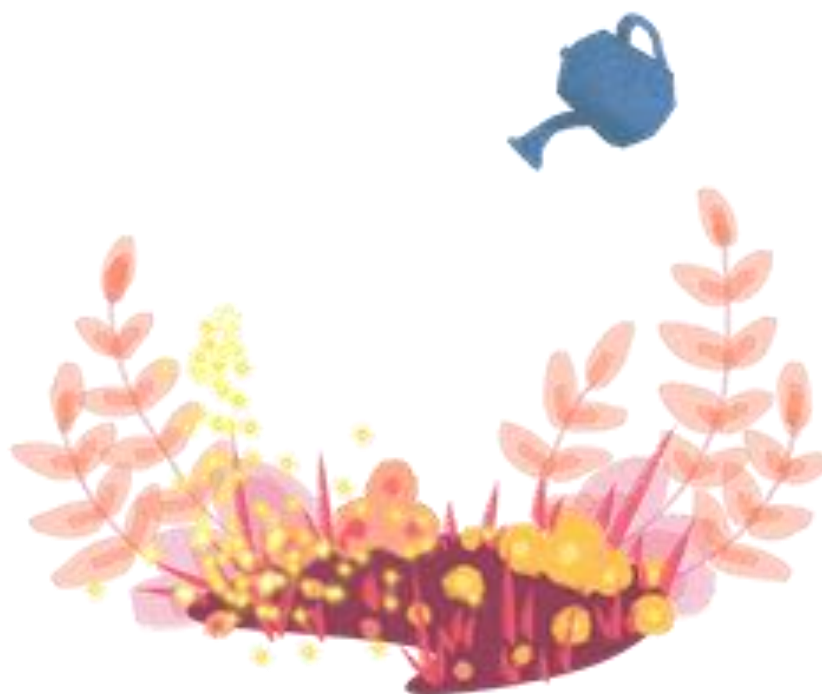
活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
11/13(一)	謀殺之謎： 完美社區－解謎遊戲工作坊	15:00-17:30	M140	張祝賢 心理師	30

承辦與整理：吳珮瑄心理師/校內分機 6299

112-1 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
10/17(二)	輔導股長期初座談會	12:00~13:00	N101	專任 心理師	55
11/01(三)	【輔導股長講習】睡眠真的重要嗎？你所不知道的睡眠奧秘	18:00-21:00	M140	黃彥霖 心理師	30
12/13(三)	輔導股長期中座談會	12:00~13:00	N101	專任 心理師	55

承辦與整理：曾天凱心理師/校內分機 6152



112-1 心巢義工小天使 系列活動

- 09/27(三) 麻雀雖小五臟俱全暨期初會議
12:00-13:00 M140
- 10/02(一) 義工訓練：以遊會友
18:00-20:00 M140
- 10/12(四) 一拍就上影!行銷影片製作
18:00-21:30 L107
- 11/14(二) 千變萬化，你看得懂我的情緒嗎？
18:00-20:00 M407A
- 11/27(一) 幹部訓練：慢食~慢活~心動力
15:00-17:00 M407A
- 12/05(二) 正向心理卡的優勢探索之旅
18:00-20:30 M613
- 12/19(二) 有你而美好暨期末會議
12:00-13:00 M140

※詳細活動地點另行公告，請洽曾天凱(6152)

中華大學 112 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 二 年				1	2	3	4	5	八 月	1	就學貸款、就學優待減免學校網路申請開放(8/1-9/11)
		6	7	8	9	10	11	12		2	行政會議
		13	14	15	16	17	18	19		13	暑修期末考(13-19 日)
		20	21	22	23	24	25	26		24	教師送暑修各科成績截止日
		27	28	29	30	31				25	招生會議
										31	111-2 研究生論文正本繳交截止日
	1								九 月	6	行政會議。延畢生網路選課(6-18 日)
	2									8	舊生加退選(08-18 日)。
	3									9	宿舍開放
		3	4	5	6	7	8	9		10	112 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
		10	11	12	13	14	15	16		11	正式上課及全校註冊日。新生入學指導活動(11-12 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, 11-18 日)。弱勢助學金學校網路申請開放(9/11-10/15)。
		17	18	19	20	21	22	23		13	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(11-15 日)
		24	25	26	27	28	29	30		18	教務會議
										20	全校教師會議。教師提出更改 111-2 成績截止日
										23	總務會議
										25	國慶日調整放假補班
										27	全校導師會議
										28	招生會議。學務會議。學校衛生委員會
										29	學生選課錯誤更正(9/28-10/2)
										1	中秋節
	4	1	2	3	4	5	6	7	十 月	2	新生盃(10/1-11/30)
	5	8	9	10	11	12	13	14		4	資源教室期初大會
	6	15	16	17	18	19	20	21		9	行政會議
	7	22	23	24	25	26	27	28		10	國慶日調整放假
	8	29	30	31						11	國慶日
									十一 月	12	教務會議。學生助理人員期初訓練會議
										13	銅鑼茶廠一日遊體驗活動
										15	弱勢助學金學校網路申請截止日
										16	萬聖節手作活動-酒精畫
										18	校教評會。招生發展會議。特教電影座談會「阿波羅男孩」
										21	大一微軟 AI 認證培訓(21-22 日)
										23	職涯知能工作坊「前進未來-邁向公職之路」
										25	招生會議。
										27	課輔期初說明會
										30	班代座談會。食玩手作工作坊
	8				1	2	3	4	十二 月	1	行政會議
	9	5	6	7	8	9	10	11		5	期中考試(5-11 日)
	10	12	13	14	15	16	17	18		6	112-1 期中預警名單(6-24 日)
	11	19	20	21	22	23	24	25		7	特殊教育推行委員會會議
	12	26	27	28	29	30				8	教務會議。課規會議
									十二 月	13	大一游泳能力檢測(13-17 日)。桌遊-人際互動成長團體-1。職涯發展個別諮詢計畫-1
										15	招生會議。校教評會
										18	多益測驗校園考。戶外參訪-新城風糖一日遊
										20	112-2 轉系、組、學位學程申請、學分學程證明書申請(20-24 日)
										22	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, 20-24 日)
										24	桌遊-人際互動成長團體-2
										25	職涯發展個別諮詢計畫-2
									十二 月	27	研究發展委員會。特教電影座談會「我，為愛而活」
										28	各學系送下學期課程表截止日
										29	大一微軟 AI 認證培訓(25-26 日)
										31	第二次退選(11/27-12/01)。桌遊-人際互動成長團體-3。職涯活動-烘培師三五事。
	12						1	2		4	桌遊-人際互動成長團體-4。畢業生轉銜會議
	13	3	4	5	6	7	8	9	十二 月	6	行政會議。課業輔導期末成效討論會
	14	10	11	12	13	14	15	16		7	運動會(1-9 節停課)
	15	17	18	19	20	21	22	23		11	CWT 中文能力檢測。資源教室期末大會
	16	24	25	26	27	28	29	30		12	學生助理人員期末檢討會議
	17	31								13	教務會議。推廣教育審查會議。聖誕晚會
									十二 月	14	校務發展委員會
										16	大一微軟 AI 認證培訓(16-17 日)

[illegible]

112 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
112/09/10(日)	112 學年度新生家長座談會	13：00 - 15：00	M140
112/09/10(日)	大一新生定向活動 校園導覽工作坊	15：00 - 17：00	M140
112/9 月-12 月	資源教室獎勵金競賽活動	-	-
112/10/02(一)	資源教室期初大會	15：10 - 17：00	M140
112/10/11(三)	學生助理人員期初訓練會議	11：00 - 13：00	M408B
112/10/14(六)	銅鑼茶廠一日遊體驗活動	08：00 - 17：00	苗栗銅鑼茶廠
112/10/16(一)	萬聖節手作活動-酒精畫	15：00 - 17：00	M140
112/10/18(三)	特教電影座談會「阿波羅男孩」	18：00 - 21：00	A103
112/10/23(一)	職涯知能工作坊 「前進未來-邁向公職之路」	15：00 - 17：00	職有為你中心 研習室 ABC
112/10/27(五)	課輔期初說明會	12：10 - 13：50	Teams
112/10/30(一)	食玩手作工作坊	15：00 - 17：30	M408B
112/11/7(二)	特殊教育推行委員會會議	12：00 - 13：00	L803
112/11/13、20、27 及 12/04(一)	有你一起玩，桌遊才好玩 人際互動成長團體	15：00 - 17：00	諮商中心 團諮室
112/11/13、20(一)	職涯發展個別諮詢計畫	13：00 - 17：00	職有為你中心 諮詢室
112/11/18(六)	戶外參訪-新城風糖一日遊	08：00 - 17：00	寶山新城風糖
112/11/22(三)	特教電影座談會 「我，為愛而活」	18：00 - 21：00	A103
112/11/27(一)	職涯活動-烘培師三五事	15：00 - 17：00	M140
112/12/04(一)	畢業生轉銜會議	15：00 - 17：00	M140
112/12/06(三)	課業輔導期末成效討論會	12：10 - 13：00	M408B

112/12/11(一)	資源教室期末大會	15：10 - 17：00	M140
112/12/12(二)	學生助理人員期末檢討會議	12：10 - 13：00	M140
112/12/13(三)	聖誕晚會	17：00 - 20：00	M140

承辦與整理：洪詩柔輔導員/校內分機 6296



導師輔導資源

➤ 創傷同理

- 你為什麼不反抗？心理師談面對性暴力的三段反應，無法逃跑是有原因的！
- 注意 #metoo 「說不出口的創傷」理解該被好好接住的人

➤ 情緒因應

- 憂鬱症復發了怎麼辦？心理師告訴您正念認知治療如何預防憂鬱復發

➤ 網路成癮

- 淺談大學生網路遊戲障礙之謎—認識網路遊戲障礙及定義

➤ 大專校院身心障礙學生線上學習參考指引

- 不同障礙類別學生之定義及特殊需求
- 教師參考指引



你為什麼不反抗？心理師談面對性暴力的三段反應， 無法逃跑是有原因的！

蔡宜芳 諮商心理師

台灣近期爆發 #MeToo 運動，許多受害者勇敢說出職場性騷擾的經歷。心理師分析面對性暴力時的三大反應，讓旁觀者能更好地了解他們的處境與陪伴他們。

最近職場性騷擾頻傳，引發各界關注，台灣興起一波 #MeToo 運動，許多受害者紛紛開始訴說自己的經歷。

其實，性騷擾的本質就是權力關係的不對等，行為人可能認為受害者「不敢說」而恣意妄為。而當被害者鼓起勇氣告訴主管或同儕，可能得到的回應是「這沒什麼大不了、你申訴可能會失去工作」等回應，或被吃案。當受害者要付出更大的代價才能申訴時，可能選擇隱忍下來。

當有人被性侵害或性騷擾時，我們會譴責行為人，但很多時候，我們也會不經意地指責或檢討受害人。例如：「你裙子穿太短、穿著太暴露、你不應該去夜店那種地方、是不是你給他什麼暗示？你為什麼要喝醉？」

還有一些時候，我們會去檢討受害人被侵犯當下的行為反應：「你為什麼當下沒拒絕？你怎麼沒有制止他？你為什麼沒有說不？」這些話語，都會造成當事人的二度創傷。面對外界的批判和質疑，當事人很可能開始自責：「都是我的錯，我不應該喝醉。」「我當下應該要激烈反抗才對。」

七八年前，我有一次和朋友走在路上，一個男生騎著摩托車從我身旁經過，摸了我的臀部一下，就加速騎走了。我覺得很不舒服，也受到很大的驚嚇。朋友陪我一起去警局備案，但因為我沒有看清楚車牌，好像也無法再多做些什麼。

朋友陪我回家，也有關心我「還好嗎？」，但他也問我：「你好像沒有很驚慌？你以前有遇過類似的事嗎？」那個當下，我覺得我被質疑了，而且百口莫辯：「我沒有遇過類似的事情，但我也不知道為什麼我不驚慌，而且，我一定要表現的驚慌才對嗎？」

而被侵犯的當下，動彈不得、不知所措或沒有任何反應，其實是有原因的！

其實，我們的自主神經系統會依周遭環境讓我們感受到的安全程度，作出三階段的反應：

1. 社會連結(Social Engagement)
2. 戰或逃(Fight or Flight)
3. 凍結/關閉(Freeze/Shut-down)。

當我們感覺到安全時，我們處在「社會連結階段」，感覺到平靜、可以正常與人互動、也能理性思考。

而當壓力來襲，大腦皮質會馬上接收到訊息，下視丘會傳給交感神經，此時，人體會產生反應：血壓升高、心跳加快、出汗、手腳發冷、瞳孔放大，讓我們的聽力和視力都變得更加靈敏，幫助我們因應壓力情境。

這時，我們可能進到「戰或逃階段」，我們會視情況決定要戰還是逃，反擊或趕快逃離危險，這是人類存活的本能。例如：有一天你走在路上，你遇到一隻野狗衝向你，你可能選擇拿棍棒攻擊，也可能「三十六計，走為上策」，先跑再說！當面對性騷擾或性侵害時，有些人會用任何方式攻擊對方，也有人會想盡辦法逃離現場。

在生活中也有許多例子，例如：明天的數學考試對孩子來說太困難，孩子可能不是跟他拚了（戰），而是決定逃跑——不念書而去睡覺。當你跟另一半吵架時，如果你站得住腳，可能會選擇「戰」；如果你理虧，可能就會「逃」。

而當壓力情境使人感受到劇烈威脅、覺得被困住，導致你覺得自己無法戰也逃不走時，你可能進到「凍結/關閉階段」，感受到麻痺、身體沉重、失去力量，這是我們面對最劇烈威脅時的自我保護機制。

例如：被性侵害、性騷擾的當下，你可能被嚇傻了，而且往往侵犯你的人是你認識的人、信任的朋友，或是權力位階比你高的人。在當下，你可能過於驚嚇而無法做出任何回應，只能任人擺布。事件的發生也會讓受害者的心中產生很大的衝擊：「這個我認為是好朋友、甚至是信任的大人，怎麼可能對我做出這種事？」

事發後，受害者心中也會有各種疑問和擔心：

「如果我說出來，會有人相信我嗎？」「是不是我做錯了什麼，他才要這樣對我？」

每個人遭受性侵害、性騷擾的狀況都很不同，而你的任何情緒和應對方式，都是正常的！在事件發生地當下，你可能「戰或逃」，也可能「凍結/關閉」，這些都是正常的，是你正在努力的保護自己、降低傷害。事發後，你可能有憤怒、恐懼、沮喪、憂鬱、自責、驚嚇、麻木……等感受，或感受不到任何感受，這些都沒有關係。你不需要檢討自己，因為錯的根本不是你。

當面對身旁的親友遭遇性騷擾、性侵害等狀況時，希望我們都能不再質疑被害人，不造成當事人的二次傷害。同時，請告訴受害者：「這不是你的錯！」不管你當時穿著如何、正在做什麼、以及如何回應，這都不是你的問題，錯的是那個傷害你的人。

當身旁的人鼓起勇氣說出口，需要身邊的人溫柔的承接，陪伴他們面對、尋求協助、走過創傷，願我們及這個社會都能更友善的陪伴每個曾遭受性暴力的人。

本文出處：

女人迷(2023 年 6 月 6 日)。你為什麼不反抗？心理師談面對性暴力的三段反應，無法逃跑是有原因的。https://womany.net/read/article/31903?ref=readout_text

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 王順輝諮商心理師

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。

本文出處：

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/>

憂鬱症復發了怎麼辦？

心理師告訴您正念認知治療如何預防憂鬱復發

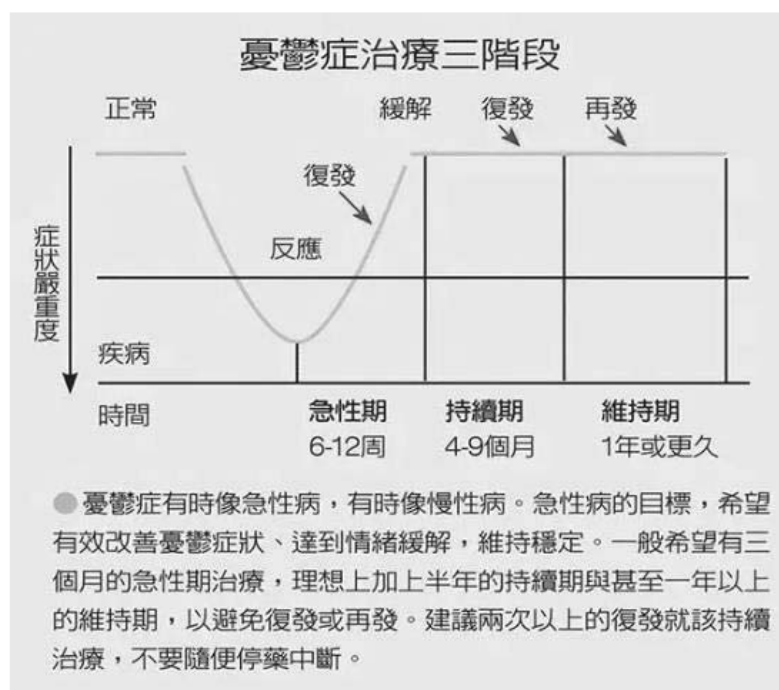
振芝診所 陳冠儒諮商心理師

「醫生啊！我的憂鬱症才剛治療好，現在又掉下去了，這樣是要怎麼辦？」

來談的小珍掩面哭泣著，當中有著失望與憤怒的感受。畢竟憂鬱症才剛痊癒三個月，自行停藥後，從娘家搬回婆家住了幾週。本以為一切非常順利，沒想到開始聽到夫家親戚的閒言閒語，以及婆婆的冷漠，讓本來就非常在意他人評價的自己，心情很快又被烏雲壟罩，不斷環繞在「我是不是個很失敗的媳婦、妻子？」、「為什麼這樣的爛心情又發生在我身上」等念頭，越想越痛苦與難過...

憂鬱症是一種慢性、會復發的疾病

許多人常常認為憂鬱症康復之後，便可以一勞永逸。但事實上，憂鬱症是一種慢性疾病，會有急性期、持續期，以及維持期與復發期。根據長期追蹤研究顯示，大約 50% 的患者在憂鬱症緩解後 6 個月內會再次發作，而過去曾有兩次或更多次憂鬱症發作的病人，一生中會有 70-80% 的機率再度復發。此外，也有研究顯示，在第一次憂鬱症康復後復發者，有 20% 的機會成為慢性化、長期的憂鬱。因此，**憂鬱症是一個需要急性治療與長期保養的疾病。**



憂鬱症具有不同的階段，也有復發和再發的可能性（資料來源：台灣憂鬱症防治學會）

為什麼憂鬱症會復發？

憂鬱症的復發，除了過早停藥、人際壓力情境、睡眠與營養不足以外，以下的因素，也扮演著關鍵的角色：

1. 過於絕對的思考：

「除非我認識的人都欣賞我，否則我無法感到快樂」、「如果我不能凡事都做得很好，人們就不會尊重我」、「如果我犯錯了，人們就可能對我有不好的評價」
「我應該讓別人都高興」、「我一定要相貌好看、聰明、富有、有創造性，否則就很難感到快樂」

以上這些想法，是否也常常是您在憂鬱狀態下，較容易出現的想法呢？

根據認知治療理論，在憂鬱症的狀態下，會形成一組對自我、世界以及未來的負向態度。在此，認知治療之父 Beck 與學者 Weissman 編製了「功能失調態度量表」，量測一系列人們過度追求完美、注重成就、過分重視別人的贊同等態度，當量表分數越高，表示對世界的態度更為片面，或是功能失調，容易產生挫折、情感障礙。

研究指出，憂鬱症康復後的患者，在心情好的時候，量表的分數與未曾憂鬱症的受試者，並沒有顯著的差別，然而，在負面心情之下，有憂鬱症病史的人，量表的分數卻非常高。換句話說，曾經罹患過憂鬱症的人，在負面心情之下，傾向認同這些功能失調的想法，也大大增加了憂鬱症復發的風險。因此，若發現自己有許多這樣的內在假設，可以與您的醫師、心理師多加討論。

2. 反覆思量、不斷自責的心

「我做了什麼，會有這樣的下場呢？」
「為什麼別人就不會有這樣的問題，而我就是會發生呢？」
「為什麼我就是沒辦法把事情處理得更好呢？」
「我需要分析自己的性格，了解自己為什麼會這麼憂鬱」

遇到壓力事件，產生負面心情的時候，有些人可能會針對自己的狀態有許多的分析、檢討。那麼，當你分析的時候，比較習慣自我反省，還是傾向陷入自責的狀態呢？

為了探討憂鬱情緒的維持問題，學者 Nolen-Hoeksema 提出了反芻（rumination）的觀念，主張個人對於負向情緒採取不斷反芻的方式，將影響憂鬱情緒的維持。日常生活中，面對生活的種種考驗，我們的內心會習慣比對「當前狀態」與「目標狀態」之間的差距，並且致力於在環境之中找方法，來縮短這樣的差距。這樣的狀態可以幫助我們解決生活當中的問題，小到出門去 7-11 買瓶飲料，大到完成一項老闆交辦的專案。

然而，當我們希望解決的問題，是「避免再次陷入憂鬱」時，這樣的模式，可能產生如下的現象：我們開始反覆思考，注意力不斷徘徊在目前的壞心情、過往的負面事件，以及若

沒有改善，將會創造出來的種種問題...等元素當中。當我們不斷發現到這些狀態不符合自己的預期時，很快又創造出更深一層的負面情緒（我的心情又變爛了，我果然是個廢物，連解決問題的能力都沒有...）。這樣的心理狀態就好像無頭蒼蠅一般，越來越慌亂，也越來越憂鬱。

在此，我們需要澄清，並不是尋求目標導向解決的方式必然會造成問題，而是需要辨識出，當我們在為了達到目標的過程裡（尤其是處理心情問題），是否不斷只關注某些負向的訊息、不斷意識到自己的現況不符合期望，因此覺得自己沒有辦法達到快樂，而感覺越來越糟糕。如果意識到不斷反覆思考，讓心情越來越差，那麼暫停下來，也是一個可以嘗試的選擇。

正念認知治療(MBCT)如何預防憂鬱復發？

正念認知治療(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)是近十年來最具實證基礎的憂鬱症復發預防方法，採課程方式進行，每堂課 2.5 小時，每週一次共八週，另包含一日正念體驗。老師會教導成員各種正念練習，包括靜坐與伸展等，也鼓勵學員在日常生活中落實正念，包括正念進食，正念行走等。學員回家後必須規律練習。而這當中，有幾種元素，可以幫助您預防憂鬱症復發：

1. 對慣性思考的觀察

我們的內心，大部分是被動的，任由自己被許多的想法、回憶、計劃給籠罩，不斷隨波逐流。尤其對曾罹患過憂鬱症的患者來說，當我們不對內心的負向念頭加以注意的時候，這些負向的思考片段容易集結起來，悄悄形成了更巨大的悲傷感受，和更嚴重的憂鬱。當我們發覺的時候，這些心念往往變得過於強大，難以面對。因此，留意當下的心念跑到什麼地方，也是正念訓練、預防憂鬱復發的一個重要環節。

2. 練習覺察自己的身體與呼吸

當憂鬱的漩渦來襲時，您是否曾留意過此刻的身體感覺呢？有沒有什麼身體部位會不自覺地緊繃？呼吸又是什麼樣的呢？此時的身體，又會變成什麼樣的姿勢呢？

當強大的感受出現時，不只是展現在心理上，也會展現在身體之中。有些時候，四肢僵硬、呼吸緊促、頭暈目眩，可能也是強烈情緒的一種展現，只是我們沒有發現到。其次，當我們觀察情緒在身體當中是如何顯現的時候，也有機會讓注意力從腦袋當中轉移出來，移向對身體的觀察。從而慢慢體認到「這個身體是如何感受到這個情緒的？」

在此，我們也藉由呼吸與身體覺察練習當中，包容自己不的不斷分心，並知道這就是這個心的實際狀態，從而培育一種溫和、專注的注意力，讓心安頓下來，擺脫負面思考的漩渦。

3. 行為活化

您是否觀察過，在日常生活中，哪些活動會為你帶來滋養、減緩憂鬱，又有哪些活動會讓你的心情消沉，能量耗竭呢？

一般狀況下，我們會等到想要做一件事情，然後才開始去做。當我們沒有憂鬱的時候，倦怠感提醒著我們應當休息，同時也在休息之後，有一種充電的感覺；然而在憂鬱狀態下，休息實際上會增加倦怠感，讓自己越躺越難受，也想要退縮、逃避。

此時，若想要轉化這種心境，可以試著先增加一些小活動（整理書桌的一小部分、出門買個飲料、進行正念觀呼吸、身體掃描...等），並將這些行動當成一個實驗，不要預先判斷行動後會有什麼感受，帶著開放的心情嘗試看看。不需要期待這個新做法會讓問題通通都不見，而是透過這些活動，幫助自己建議一些些控制感，慢慢承接自己的心情。

每次憂鬱症的復發，都會對大腦造成一次傷害，也會讓患者越來越容易復發、對治療的反應越來越差。因此，預防憂鬱復發，需要持之以恆地進行身心保健，培養心理的彈性與韌性，並加強人際和社會的連結、留心憂鬱症復發的早期徵兆。祝福您，透過本篇文章，重新開啟一個與自己身心的自在關係！

參考文獻：

- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of abnormal psychology, 102*(1), 20.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.
- Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation.

本文出處：

振芝心身醫學診所(2022年9月27日)。憂鬱症復發了怎麼辦？心理師告訴您正念認知治療如何預防憂鬱復發。<https://www.blossomclinic.com.tw/l/relapseprevention-depression/#>

淺談大學生網路遊戲障礙之謎—認識網路遊戲障礙及定義

中華大學 黃歆藝實習諮商心理師

「學生玩線上遊戲玩到廢寢忘食不來上課？」

「學生手機玩不停？」

在現今科技網絡越來越發達的時代，手機的用處已不止僅用於傳簡訊、通話或與人聯絡的用途，其設備更不輸電腦的使用，而實際上很多的遊戲公司提供了各種各樣不同類型及主體的遊戲，並且只要透過智慧型手機裡特定的 App 即可下載一些自己喜歡類型的遊戲，手機的便利性以及容易下載遊戲的管道，透漏著現今社會的一個人機互動緊密的現象，而網路遊戲成癮現象也將是大眾不可避免要認識與面對的身心發展問題。

那什麼是網路遊戲障礙呢？

在 2018 年 6 月在 ICD-11，世界衛生組織（WHO）將遊戲成癮列入「成癮行為導致的疾患」，稱之為「遊戲障礙 (Gaming Disorder)」，正式納入心理疾病的診斷類別。網路遊戲障礙是指對網路遊戲表現出持續、重複的行為模式，導致功能受損或造成社交、學業等重要領域的困擾。

WHO 定義的網路遊戲成癮（Internet Gaming Disorder）症狀為，無法控制地打遊戲、生活中越來越以網路遊戲為優先，而忽略其他興趣與日常活動，即使知道有負面的影響與結果也持續增加玩網路遊戲時間，以至嚴重影響個人日常生活正常運作，包含健康、家庭、學校、工作等層面，並且上述症狀有持續至少 12 個月才能確診。

根據 DSM-5 的診斷準則，IGD 的特徵包括以下九個標準：

1. 遊戲使用的難以控制，無法減少或停止
2. 對遊戲過程的優先權提高，優先於其他活動
3. 遊戲行為持續增加，以達到期望的興奮或滿足感
4. 對遊戲的注意力減弱，無法專注於其他事務
5. 遊戲行為導致個人的社交、學業或職業功能受損
6. 遊戲行為引起明顯的苦惱或煩憂
7. 個體在遊戲方面表現出越來越多的耐受性，需要更長的遊戲時間以獲得相同的滿足感
8. 遊戲行為出現退縮症狀，如焦慮、抑鬱等
9. 個體對於遊戲的狂熱程度與他人相比顯著增加

瞭解大學生網路遊戲障礙的原因

大學生尋求網路遊戲作為壓力釋放和逃避現實的方式。其次，網路遊戲本身的設計、特徵、可及性、遊戲內激勵系統和社交互動等特點，也是增加大學生對遊戲的吸引力和依賴性因素。例如，一些網路遊戲採用了獎勵和成就制度，使玩家產生達成目標和獲得滿足感。此外，心理因素也對大學生的網路遊戲障礙產生重要的影響。

有研究發現，焦慮、抑鬱和自尊心低下等心理健康問題與網路遊戲障礙息息相關。大學生在面臨著學業壓力、社交壓力和自我認同問題等心理壓力，使他們更容易轉向網路遊戲作為逃避現實和情緒調節的方式，從而導致網路遊戲障礙的發展。此外，若過度沉迷與網路遊戲的行為可能加劇個體的壓力和負面情緒，進而增加自殺意念的風險。

一、 個人因素：

1. 自制力不足：缺乏有效的自我管理能力和難以控制自己的遊戲時間和行為。

2. 渴望成就感：遊戲中的成就感和競爭刺激可能使大學生沉迷其中，追求更高的遊戲等級和成就。
3. 逃避現實：面對壓力、學業負荷或人際關係困難時，遊戲成為一種逃避現實的方式。

二、 社會環境因素：

1. 同儕壓力：大學生可能受到同儕間遊戲的影響，形成遊戲社群和競爭環境。
2. 孤獨感：缺乏社交互動或情感支持時，遊戲成為填補寂寞感的一種方式。

如何協助學生減少對網路遊戲的依賴

可參考以下策略：

一、 加強並建立人際關係與溝通社交技巧之訓練：

藉由擴展社交圈，學習社交的溝通技巧，免於過度依賴網路，藉由學習社交技巧與處理人際衝突的方式，可以避免在現實社會中受到人際互動的傷害與挫折。

二、 釐清其生活目標與學習時間規劃：

由於現代人的生活壓力很大，不論是課業上的壓力或工作上的壓力，因此很多人相上網當作是抒解壓力的休閒活動，在此狀況下，很容易失去自己原本的目標，所以要重新思考自己的生活目標為何，然後規劃自己的時間（學習、工作、休閒），讓自己的時間可以充分的利用。

三、 鼓勵學生多參與課外活動：

減少網路使用時間後，可安排做其他的事，如參與一些自己有興趣的團體活動或，或者可以找一些能發揮自我專長、提升自尊及責任感的活動，增強其在現實生活中獲得肯定與成就的動機，如參加營隊、露營、社課、打籃球或做志工等活動。

林煜軒醫師表示，醫界與學界對網路遊戲成癮有嚴謹的判斷標準，核心基準是「失控造成生活失能」，而非一般認為的「花太多時間在遊戲上」。意即，個人因為對於上網打遊戲不可自拔（失控），讓他的日常活動優先順序產生變化，總以打遊戲為優先，造成日常生活失能，且明知道有負面影響，還是無法控制的這麼做，這樣一連串失控的狀態。主要還是需要警惕自己花在遊戲活動上的時間，特別是當遊戲活動影響了其他日常活動，以及身體或心理健康和社交功能開始發生任何的變化時，應開始正式自己的遊戲行為模式是否有問題，並找到遊戲與現實生活間的平衡。

最後，網路的便利性能更快速的讓我們找到想要知識和資訊，除了在工作上給與我們很大的協助，同時它也具有休閒娛樂的功能，是我們在消遣娛樂上的好工具。俗話說：「水能載舟，亦能覆舟」，學習如何正確及適當地使用網路是一件事很重要的事。我們應該利用網路來增廣自己的見聞，而不是將自己沉溺於虛擬的網路世界裡，最終難以自拔。

參考資料來源：

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Pub.

Meng, Y., Deng, W., Wang, H., Guo, W., & Li, T. (2014). The prefrontal dysfunction in individuals with Internet gaming disorder: a meta-analysis of functional magnetic resonance imaging studies. *Addiction biology*, 20(4), 799-808.

Yan, H. W. (2013) Research on College Students' Online Game Addiction. Nanjing University of Science and Technology, Nanjing.

World Health Organization, **《Addictive behaviours: Gaming disorder》**

<http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

衛生福利部 **《長時間使用=網路遊戲成癮？揭開青少年網路遊戲成癮盛行率的面紗》**

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43926-1.html>

大漢技術學院心理衛生文章網路 **《成癮之認識》**

<http://b004.dahan.edu.tw/p/412-1018-307.php?Lang=zh-tw>

大專校院身心障礙學生線上學習參考指引

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. 線上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），所以教師在進行線上同步課程時應避免口罩遮住口鼻或背對鏡頭，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，在家進行線上學習時，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. 線上學習期間可能在聽、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. 線上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
- ☐ 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、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坐在電腦螢幕前聽課；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、注意畫面中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

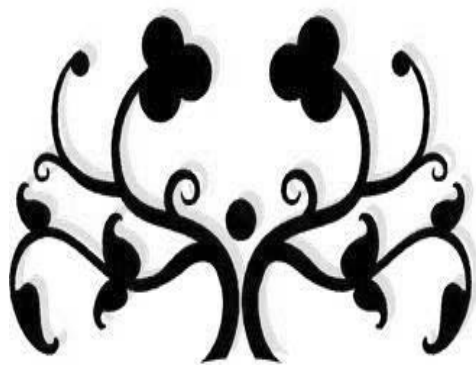
調整方式	可能有需求之障礙類別
一、避免遮住嘴巴 學生需要透過讀唇來接收資訊，教師可以選擇使用透明口罩、避免背對鏡頭或是臉部被遮住。	聽覺障礙、 腦性麻痺、 多重障礙
二、錄影加字幕、同步課程安排聽打或手語翻譯員 學生聽不清楚或無法聽到影片中的聲音，若能提前錄製授課影片，建議加上字幕；若是同步課程，建議事前協請資源教室安排聽打員或手語翻譯員。	聽覺障礙、 腦性麻痺、 多重障礙
三、提供口述影像說明 視覺有障礙之學生無法看到畫面，課程中若有使用教材、圖表或是物品講解，應說明使用之物品或圖表，必要時可事前協請資源教室安排口述人員或是協助同學，隨時提醒翻頁或講述內容之位置。	視覺障礙、 腦性麻痺、 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 112 學年度起適用)	文件編號：AD2-2-038
公佈日期：112 年 6 月 5 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
 112.06.05 111 學年度第 4 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。
 - 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。
 - 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 (本版自 112 學年度起適用)	文件編號：AD2-2-038
公佈日期：112 年 6 月 5 日		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。

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 112 學年度起適用)	文件編號：AD2-2-038
公佈日期：112 年 6 月 5 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 112 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

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 <u>導生全面輔導</u>	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 <u>2 場</u>	<u>10 點/場</u>	1.每學年度須符合左列 <u>兩項</u> 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. <u>以下項目三擇一：</u> (1) <u>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</u> (2) <u>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</u> (3) <u>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」</u> <u>大三以上導生：進行生涯輔導並登錄「生涯輔導紀錄表」</u> <u>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</u>	<u>60 點/學年度</u>	2. <u>評鑑細目 1 至多認列 40 點。</u>	
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	1. <u>每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任</u>	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	2. <u>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</u>	

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
		導紀錄 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		
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。 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。 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/人 點數可累積 100 點/學 年 100 點/學 年	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 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
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，可再增加通過 1 項績效責任，並以 3 個績效責任為上限	學務處生活輔導組
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

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
		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 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
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	50點/人次 點數可累計	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	學務處諮商中心

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 6	經學務會議事先決議核可之學生輔導工作評鑑子項目	導師輔導紀錄。 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	以3個績效責任為上限 1.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

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：吳珮瑄心理師/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

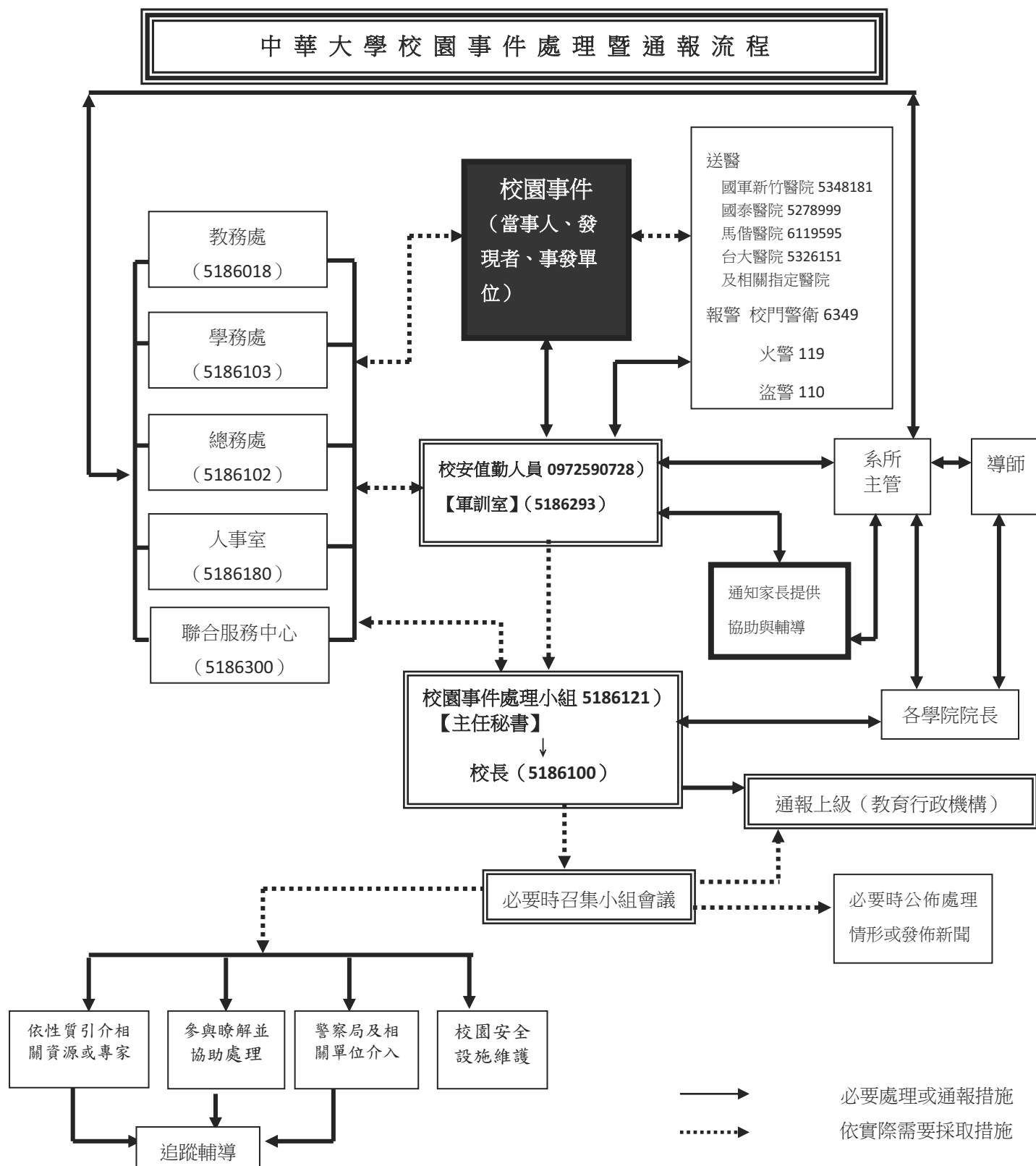
		作的恐懼。藉由繪畫與創作的過程，達到舒緩壓力、調整心情、表達所想、提升溝通和互動技巧，共同創作藝術作品。
40	我們的關係卡	國內第一副以親密關係為主題的卡片。透過圖卡與文字，說你我關係的故事。圖卡，以油畫為風格，象徵親密關係間，浪漫又濃厚的真實情感。 字卡，關係互動型態，讓我們覺察伴侶關係樣貌，練習親密關係的表達。
41	我的任意門： 打開心門·看見自己	人們的日常生活經驗中，使用很多不一樣的門是普遍的經驗。「門」，具有連結的象徵意義，能幫助人們探討時空轉換之連結意義，內外心理衝突之統整與釐清，並具有各種生活多元觀點探究之可能性。
42	生命樹卡	姿態各異的樹，是人們生活經驗的一部分，也是創作時，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

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：吳珮瑄心理師/校內分機6299



學生申訴暨性騷擾(侵害)防治專線電話 (5186119)

承辦與整理：董志強心理師/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 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) 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
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:吳珮瑄心理師/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

- 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

112.09 版

一、全民國防教育(景公遠承辦，分機 6293)

(一)112-1 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	國防科技	當今國防科技、軍兵種、武器系統等介紹、資訊作戰、核生化訓練等。	選修	1	1. 國防科技—創世紀文化股份有限公司出版 2. 自編	二(3-4)	
中校教官	景公遠	防衛動員	全民防衛動員的意義與功能、組織架構與災害防救、全民防衛動員重要性、災害防救、模擬演練、戰場急救、中暑防治、心肺復甦術、青年服勤動員等。	選修	1	1. 防衛動員—創世紀文化股份有限公司出版 2. 自編	二(5-6)	兼生輔組組長

(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(83 年次後出生之役齡男子)辦理離校手續時，可申請大學修習全民國防教育軍事訓練課程合格證明(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(如：修國際情勢、國防科技 2 門課程合格，可折抵 4 日)。
- 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、承上，自 112 學年起，本校開設「全民國防教育軍事訓練課程」，將以滿足 94 年次學生(預計 112 學年入學)修習全民國防教育軍事訓練課程及役期折抵之需求，持續開課。

二、國軍人才招募(ROTC)(馬德績承辦，分機 6292)

(一)113 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)112 年招募簡章(113 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(馬德績承辦，分機 6292)

(一)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。

- (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。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，請同學注意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(陳煥偉承辦，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://sites.google.com/go.edu.tw/home/>)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(張生生承辦，分機 6289)

立法院於 112 年 1 月 12 日三讀通過「菸害防制法」修正案，並於 112 年 3 月 22 日施行，其中涉及大專校院相關條文包含「大專院校全面禁菸」、「禁菸年齡提高至 20 歲」，本校依法全面禁菸，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，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。

六、學生(男)兵役重要宣導事項(陳煥偉承辦，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.nca.gov.tw/>)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)為因應義務兵役將恢復 1 年，教育部推出「3+1 方案」，讓大學生 3 年內讀完學業，剩下一年可服兵役。教育部日前頒布「大學校院學士班學生就學期間服役彈性修業實施指引」，教育部表示，公布的彈性修業指引，主要針對學期修課學分數、暑期修課、跨校選課、修業年限及學習銜接與輔導等，請各校據以進行規劃，以符合學生在學期間申請服役之需求，教育部將請各校配合建立彈性修業制度，本校訂於 112 學年度開學前將上開機制納入學則或相關教務章則報部(如未能及時完成校內會議程序，可先依指引彈性處理學生申請事宜，事後追認)，今年 9 月中旬各校開學前後，學校啟動就學役男彈性修業措施，引導大學協助有意願申請之就學役男完成專案服役。

七、學生安全(意識)及被害預防觀念宣導(陳煥偉承辦，分機 6291)

- (一)本校各教學大樓往頂樓處新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(羅文展承辦，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」、「關懷訪視表」訪視填報，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」。倘學生不幸誤觸毒品，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)。

九、民主法治教育-人權教育(陳煥偉承辦，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、三好校園、品德教育宣導：(承辦人：王樹德 分機電話：6289)

本校以「愛與共生」之主軸，將品德教育的新思維，由校園拓展至對社會與環境跨領域s，規劃辦理品德深耕活動，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105-111 連續七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。近兩年學校更持續獲選為公益信託星雲大師教育基金之三好校園實踐學校，使同學能在生活中思辨與力行「做好事·說好話·存好心」的行為，進而讓「三好」內化為學生的品德力，使學生自幼能習慣於實踐敦品勵行的美德，學校亦辦理多項品德教育及三好校園之相關活動與講座，請鼓勵同學踴躍參與，深化與涵養品德。

生活輔導組

112.08 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、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)請向同學宣導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(ling7392@g.chu.edu.tw)。

3. 於校園生活問卷中提出。

4. 教育部防制校園霸凌專線 0800-200885、本校校園霸凌專線 03-5182111、0972-590728

5. 教育部防制校園霸凌專區留言版

6. 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。

四、學生操行獎懲注意事項：（與期末成績開放截止時間相同）（承辦人：陳士廷 分機電話：6298）
113 年 1 月 6 日(六)-113 年 1 月 22 日(一)。

五、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：6298）

學期中至 113 年 1 月 12 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。

六、學生電子化請假宣導：（承辦人：陳士廷 分機電話：6298）

(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。

七、智慧財產權宣導：（承辦人：陳煥偉 分機電話：6291）

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。

八、住宿服務中心宣導事項：（承辦人：胡芯禕 分機電話：6166）

重申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 3408 或中華電信:0800-080128

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	申請承辦人	時數	備註
志 工 服 務 活 動	一	大學之道愛校學習課程—陽光青年	學務處	潘崑宏 分機 6157	2	內容以「陽光、創新、 π 中華」為主題分成三大單元(共十二項子單元)，入學前至CHUMoodle完成觀看各項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上傳體驗、回饋事項，即可取得2小時之服務時數。
		大學之道愛校學習課程—在地關懷教育		呂芊慧 分機 6158		
	二	愛(院)系服務	各學(院)系	潘崑宏 分機 6157	2 至 10	由(院)系助理或(院)系老師申請
	三	「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	呂芊慧 分機 6158	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。

-陽光青年宣導-



「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。



<https://x.chu.edu.tw/PLWMWN/>

志工校園文化推動實施要點



<https://x.chu.edu.tw/YEAENC/>

陽光青年辦法與要點

衛生保健組

一、【112 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. 每月第一與第三周的週二 12:00~13:30，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、112-1 學年度衛保組辦理相關活動：已活動前公告為準

日 期	活動名稱	活動內容	地 點
9/11(一)	新生體檢	新生健康檢查	活動中心
9/26(二)	新生健康檢查補檢日	新生請補檢日完成健康檢查	活動中心
10/3(二) 10:00-17:00	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
10/3(二) 11:00-14:00	免費愛滋匿名篩檢 與諮詢活動	不需任何證件，辦理免費愛滋病 匿名篩檢與諮詢，由風城部屋協 助執行	衛生保健組
10/17(二) 13:15-15:00	健康生命探索 <一筆畫>DIY 繪畫	邀請覺年法師「一筆畫」的生命 力，由《團體動力學》設計許多 團體活動，所設計的活動，都需 要同儕眾人的群策群力，同心協 力方能順利完成。	A103
12/5(二) 10:00-17:00	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

12/5(二) 11:00-14:00	免費愛滋匿名篩檢 與諮詢活動	不需任何證件，辦理免費愛滋病 匿名篩檢與諮詢，由風城部屋協 助執行	衛生保健組
------------------------	-------------------	---	-------

五、法定傳染病防治宣導：

(一)、【猴痘】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) 前往猴痘病毒流行地區時，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

就業輔導與校友服務組

UCAN 職能診斷

帳號：1011+學號 密碼：1011+學號(登入過應為自行修改後密碼)

(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



職場共通職能診斷



專業職能診斷

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**職場共通職能診斷**及**專業職能診斷**。

敬請各位導師務必協助學生完成教育部 UCAN 大專院校就業職能測驗。

教育部就業職能平台 UCAN 施測步驟說明

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 1011+學號(大寫) ex:1011B09612057 登入過應為自行修改後密碼

使用者登入
Member Login

帳號：
密碼：
驗證碼：

8501 登入

重新產生 帳號申請 忘記帳號/密碼

UCAN應用教學
規劃發展工具

UCAN
懶人包

UCAN
應用教學規劃發展工具

1 2 3 4 5 6 7 8

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

最新消息 | NEWS

- 【線上研習】108年UCAN應用交流研習會「連結教學，UCAN好好用」系列影片將陸續上線!!!
- 《系統公告》忘記帳號/密碼「手機簡訊」查詢功能上線通知!
- 【活動通知】「連結教學，UCAN好好用」108年UCAN應用交流研習會 開放報名!!!
- 《系統公告》「UCAN懶人包」上線!!!
- 《系統公告》「總管理者新手專區」上線!!!

更多最新消

使用者登入
Member Login

帳號：
密碼：
驗證碼：

6355 重新產生

使用者登入 帳號申請 忘記密碼

https://ucan.moe.edu.tw 的網頁顯示：

您好，由於您的基本資料不全，將會影響您繼續使用本平台，請到「我的帳戶」修改個人基本資料。

確定

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

學貝

報

IS

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：

本國國籍

*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：年

*班級：班

*學號：

*入學時間：2016年9月

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。



◆ 就業情報網位置：學校首頁-就業情報網



回首頁請點偶！ 高薪就業31K 天下學習網 就業相關平台 ▾ 求職秘笈 ▾ 補助獎勵 職涯諮詢預約

中華大學 就業情報網

徵才訊息

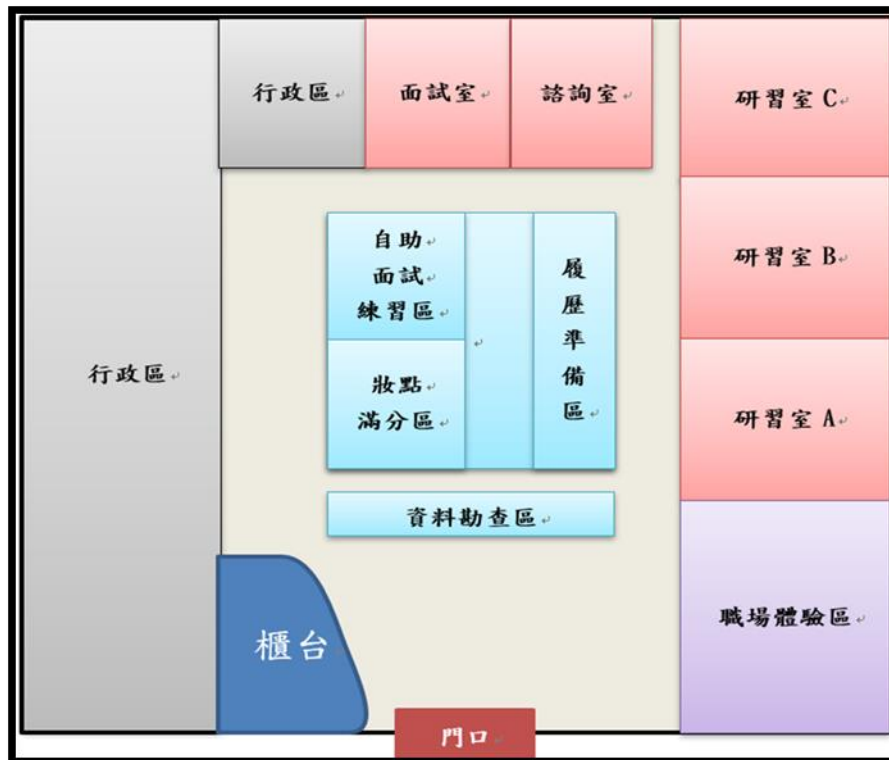
點我下載徵才資料表

公告時間	徵才訊息(全部職缺)
2022-08-12	【企業徵才訊息】國立陽明交通大學-專任計畫助理
2022-08-12	【企業徵才訊息】新竹市私立慧育美語補習班-英語社團工讀生
2022-08-12	【企業徵才訊息】歐凌股份有限公司-台北業務人員

最新消息

公告時間	最新消息
2022-08-12	2022新北市現場徵才活動
2022-08-03	2022新竹地區無紙化聯合徵才活動
2022-08-03	2022新竹地區無紙化聯合徵才職缺內容
2022-07-18	2022新竹地區新鮮人徵才訊息
2022-07-05	2022台灣就業通中部就業博覽會
2022-07-05	臺北市政府舉辦職缺、求職、求職博覽會

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／畢聯會 UCAN 平台施測 職有為你中心	林姿瑩分機 6151
	職涯講座、工作坊、諮詢輔導 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

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！】

族群偏見案例中部份同儕與師長，其實犯了「微歧視(Microaggression) 37」的錯誤。隨著人權成為普世價值，人們傾向政治正確的言論，卻不一定對相關言論有所省思，使得歧視的表現較為隱微、不易察覺甚至難以辨識。所謂「微」歧視並非指歧視微小，而是凸顯日常生活中「被合理化」的歧視狀態。對他人造成傷害的人，往往不曾察覺自己的言行舉止已造成聽者的不適，長期經歷微歧視可能衝擊身心健康。

#Q1. 不符合你的期待，我就不是原住民嗎？

「你是原住民，你會講母語嗎？」「你知道你部落在哪裡嗎？」「在都市長大的原住民為什麼可以加分？」「你是原住民，你酒量一定很好」「你是原住民一定很會唱歌、跳舞」這些問題相信對原住民族人來說並不陌生。從主流社會群體的視角來看，可能僅是單純且無惡意的詢問，但是在原住民族人聽來，卻可能會感受到不舒服。這種種問題的背後似乎已預先假設，認為具備某些特徵的原住民才能被稱作原住民，而不符合這些特徵的，似乎沒有當原住民的權利。言下之意，不會講母語的、不知道自己部落在哪裡的、酒量不好的或不會唱歌跳舞的，這些不符合主流社會對原住民族印象的這群人，不應被視為原住民。

此種假設忽略當代原住民族在殖民壓迫的歷史創傷和社會變遷下，有著多元的樣貌與經驗。以母語為例，若探究當代原住民族青年無法流利說母語的原因，需追溯到上個世代經歷不能說方言（國語運動）的傷痛，衝擊這個世代青年學習母語的機會。在筆者歷史創傷研究的調查中，常聽到部落長輩描述在不能說方言的年代，不少族人因為在公共場合說母語，而被體罰、掃廁所、帶牌子走校園，甚至是下跪道歉；他們雖然憤怒、不滿與不解說母語要被如此對待的原因，但因國家體制的規定與要求，他們還是努力學習講「國語」。更加無奈的是，進入職場後，有很高比例的族人會因為講話有口音，而受到主流社會中的雇主或同事的歧視。

約 20 年前，標準且無口音的國語，似乎已成為在大社會生存的重要條件，也導致不少原住民族家長選擇不教孩子講母語。在筆者歷史創傷的田調訪談時，好幾位受訪者表達，不讓自己孩子學母語是很痛苦的，這並非不認同自己的族群，而是為了保護孩子避免同樣經歷到他們沉痛的歧視經驗。只是在這樣的保護傘下，隨著時代變遷與政府本土化的推動，會說原住民族語在當今社會開始被肯定，這些因殖民壓迫而無法在家庭環境中習得流利母語的孩子，又被迫面對因為不會說母語，遭主流社會質疑其原住民族身份的環境，使得不少原住民族青年在

這過程產生認同的懷疑與掙扎。一句無心或無惡意的「你是原住民，你會講母語嗎？」不僅容易讓被詢問的原住民感受到刻板印象，另一方面也會勾起其母語流失、沉重的生命經驗。

#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





中華大學

Chung Hua University

chu!



守護每顆心

是全校師生的心靈充電園地

位置在行政大樓三樓

歡迎您前來坐坐

諮商中心

預約
專線 03-5186154

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、心靈牌卡、心理與輔導書刊...等