

目 錄

諮商中心簡介

業務職掌	3
心理師學經歷一覽表	8
113 學年度第 2 學期系諮商導師及系輔導員一覽表	11
113 學年度第 2 學期各系資源教室輔導員一覽表	12

113 學年度第 2 學期 諮商中心工作重點

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

導師輔導資源

◆精神醫療	
身心疾病面面觀	25
身心個案藥物治療簡介	28
◆師生互動	31
當 X 世代遇到 Z 世代	34
正念溝通—聽見你的聲音	
◆情緒調節	
情緒管理 5 步驟改善情緒壓力，從認識自我情緒開始	37
◆資源教室	
大專校院身心障礙學生學習參考指引	43

相關辦法與表格

教師評鑑辦法(含輔導評鑑評量表)	58
諮商中心班級輔導申請辦法及申請表	63
心理測驗列表	66
諮商中心牌卡借用辦法及申請表	68
中華大學校園事件處理暨通報流程	75
新竹地區精神醫療與心理諮商資源	78

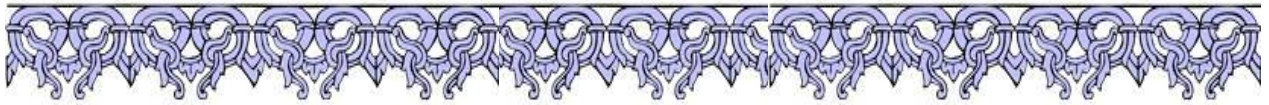
學務處各單位相關資訊

軍訓室	81
生活輔導組	87
課外活動指導組	90
衛生保健組	92
就業輔導與校友服務組	93
原住民族學生資源中心	96



諮商中心簡介

- 業務職掌
- 諮商心理師學經歷一覽表
- 113 學年度第 2 學期系諮商導師及系輔導員一覽表
- 113 學年度第 2 學期各系資源教室輔導員一覽表



業務職掌



主任 林鑫琪主任 分機 6259

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

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



行政人員 賴易柔老師 分機 6299

E-mail :

1. 性平推廣活動
2. 品德教育推廣活動
3. 心理測驗與牌卡購置與管理
4. 活動文宣編製
5. 承辦系導師會議
6. 承辦輔導股長相關業務
7. 復學生通知
8. 工讀生管理
9. 各項活動承辦、核銷與成果製作



心理師 簡秀潔老師 分機 6265

E-mail : moveon@chu.edu.tw

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. 各項學校計畫管考
10. 校園心理健康促進方案執行
11. 承辦生命教育相關業務
12. 校庫資料彙整填報
13. 全職實習心理師行政督導
14. 實習機構年度審查作業



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. 心理衛生推廣活動
7. 辦理校園學生自我傷害三級預防活動
8. 自殺防治守門人培訓業務
9. 辦理導師輔導知能研習活動
10. 承辦專兼任心理師專業訓練課程
11. 休學生輔導
12. 承辦轉銜輔導業務
13. 特色主題計畫執行
14. 承辦專兼任心理師團督
15. 承辦轉學生適應座談會



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. 班級輔導活動及團體測驗
10. 協辦全校導師會議
11. 全職實習心理師行政督導
12. 性平相關業務
13. 性平及懷孕學生個案總管理



資源教室輔導員 龔訓詣老師 分機6218

E-mail : XXX@chu.edu.tw

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



資源教室輔導員 林怡君老師 分機 6253

E-mail : govenna@chu.edu.tw

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



資源教室輔導員 葉恩孜老師 分機6264

E-mail : yeziiiuiii@chu.edu.tw

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



資源教室輔導員 林忻歡老師 分機 6296

E-mail : 700550@g.chu.edu.tw

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



全職實習心理師 陳子維
(目前就讀銘傳大學)

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



全職實習心理師 蘇品瑄
(目前就讀國立清華大學)

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

中華大學諮商中心心理師學經歷一覽表

※皆具心理師證照

114/02/17-114/06/20

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

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

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

◇ 日間服務時間：08:30～17:00，共 8 個時段

◇ 夜間服務時間：18:10～20:00，共 2 個時段

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機 6265

113 學年度第 2 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	張生生	6293
	機械系			葉明勳	陳瑾卉	6507	羅文展	6289
	電子系			賴瓊惠	黃啓豪	6890	陳煥偉	6291
	光電系			吳建宏	康綺倫	6509		
	生資系	簡秀潔	6265	石昭玲	黃子庭	6741	張生生	6289
	資工系			石昭玲	黃子庭	6741		
國際 智慧學院	應日系	曾天凱	6152	魏志珍	劉怡嫻	6876	邱孔鐸	6290
	應智學程			江怡慧	葉彥均	6616	邱孔鐸	6290
	行管系	紀皓庭	6153	張筵儀	王培馨	6620	劉德慶	6289
	國際人文社會暨智慧 商務學院進修學士班			胡至沛	葉彥均	6616	馬德績	6292
	國際事務暨智慧行銷 學士學位學程			張筵儀	王培馨	6620	劉德慶	6289
管理 學院	工管系	紀皓庭	6153	陳棟樑	任青珊	6592	馬德績	6292
	財管系			陳柏琪	陳沛緹	6525	劉德慶	6289
	管院進修 學士班			徐子光	劉玉玲	6019	馬德績	6292
	企管系			徐子光	蔡怡惠	6550		
	英國西英格蘭大學企 業管理雙學士學位學 程			裴文	韓淑惠 陳少庭	6571 6591	劉德慶	6293
	國企系			陳柏琪	劉玉玲	6019	劉德慶	6289
	資管系			賴以軒	郭俐苓	6080	張生生	6289
	中華大學美國舊金山 州立大學資訊管理與 決策科學學士學位學 程			龔愛玲	劉玉玲	6019	張生生	6289
	加州大學爾灣分校資 訊管理與資料科學學 士學位學程			龔愛玲	劉玉玲	6019	張生生	6289
觀光 學院	會展系	曾天凱	6152	詹宜螢	蔡雅秀	6882	邱孔鐸	6290
	國際觀光與酒店管理 雙學士學位學程			張馨文	蔡雅秀	6882	陳煥偉	6293
	餐旅系			鄧維兆	徐欣儀	6549	羅文展	
	觀光學院學士班			詹宜螢	蔡雅秀 徐欣儀	6882 6549	陳煥偉	6291
建築 學院	建築系	簡秀潔	6265	陳天佑	戴靜芳	6651	羅文展	6289
	土木系			李煜齡	陳佩嵐	6701	陳煥偉	6291
	建築學院 進修學士班			陳天佑	葉珮娟	6667	馬德績	6292
	工業設計			陳天佑	葉珮娟	6679	劉德慶	6289
創產 學院	創新產業學院進修學 士班	簡秀潔	6265	李奕樵	陳歆語	6266	劉德慶	6289
其他	中華書院	簡秀潔	6265	梁美惠	郭淨男	6003	邱孔鐸	6290
	國際專修部	紀皓庭	6153	林育立	陳文俊	6483	馬德績	6292

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

※更新時間 114 年 2 月 7 日
承辦與整理:紀皓庭心理師/校內分機 6153

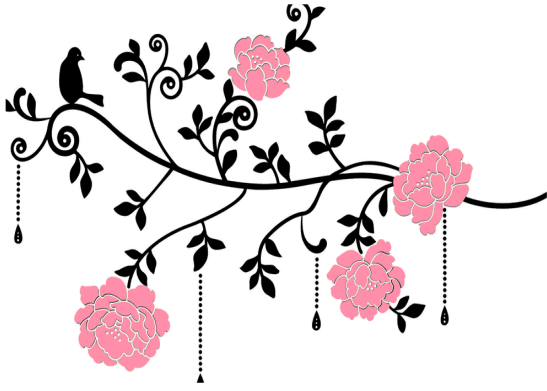
113 學年度第 2 學期各系資源教室輔導員一覽表

院所名稱	系所名稱	資源教室輔導員		系主任	系助理	助理分機	系輔導員	
		姓名	分機				姓名	分機
資訊電機學院	電機系	林怡君	6253	蘇建焜	董郁雯	6391	張生生	6289
	機械系	林怡君	6253	葉明勳	陳瑾卉	6507	羅文展	6289
	光電系	林忻歡	6296	吳建宏	康綺倫	6509	陳煥偉	6291
	資工系	葉恩孜 林忻歡 龔訓詣	6264 6296 6218	石昭玲	黃子庭	6741	張生生	6289
國際智慧學院	應日系	林怡君	6253	魏志珍	劉怡姍	6876	邱孔鐸	6290
	行管系	葉恩孜 林忻歡	6264 6296	張筵儀	王培馨	6620	劉德慶	6289
管理學院	工管系	林怡君 葉恩孜 龔訓詣	6253 6264 6218	陳棟樑	任青珊	6592	馬德績	6292
	財管系	龔訓詣	6218	陳柏琪	陳沛緹	6525	劉德慶	6289
	企管系	葉恩孜 龔訓詣	6264 6218	徐子光	蔡怡惠	6550	馬德績	6292
	資管系	葉恩孜 龔訓詣	6264 6218	賴以軒	郭俐苓	6080	張生生	6289
觀光學院	餐旅系	林忻歡 林怡君	6296 6253	鄧維兆	徐欣儀	6549	羅文展	6289
	觀光學院學士班	林怡君	6253	詹宜螢	蔡雅秀 徐欣儀	6882 6549	陳煥偉	6291
建築學院	建築系	林怡君	6253	陳天佑	戴靜芳	6651	羅文展	6289
	土木系	林忻歡	6296	李煜齡	陳佩嵐	6701	陳煥偉	6291

姓名	輔導系所
林忻歡	土木、餐旅、光電、行管、資工
龔訓詣	工管、資管、財管、企管、資工

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

※更新時間 114 年 02 月 25 日
承辦與整理：林忻歡輔導員/分機 6296



113-2 諮商中心工作重點

- 導師工作
 - 導師工作行事曆
 - 導師輔導知能研習活動一覽表

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

- 資源教室
 - 資源教室行事曆
 - 資源教室活動預告

中華大學 113 學年度第 2 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 <												

113 學年度第 2 學期導師輔導知能研習活動一覽表

場次	日 期	時 間	地點	活動名稱	講 師
1	3/27(四)	15:00-17:00	E104	上網不迷惘—談網路成癮議題	李昆樺 副教授
2	4/09(三)	15:00-17:00	E104	如何編織性別友善之網？ 大學教育工作者的艱難與挑戰	林文蘭 副教授
3	4/14(一)	15:00-17:00	E104	開啟學生的生涯導航— 生涯諮商的運用	楊竣煒 心理師
4	4/21(一)	15:00-17:00	M140	「午後深呼吸」正念咖啡紓壓工作坊	曾瑞祥 心理師

備註：

※導師輔導知能研習活動於 114 年 2 月 17 日(一)起開放線上報名。

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

113 學年度第 2 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	114/03/10 ~ 114/04/25	- 有效促進各系與諮商中心、資源教室、教官室等單位交流，共同協助輔導高危險群學生。 - 有效控管各系高危險群學生之適應狀況，依個別情形轉介諮商中心。 - 有效提升與會人員對於高危險群學生的輔導能力。	各系系主任及導師、系輔導員、系諮商導師、資源教室輔導員	各系會議室	紀皓庭 (6153)
復學生通知	114/03/17 ~ 114/06/20	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	*	賴易柔 (6299)
休學生輔導	114/02/01 ~ 114/07/31	- 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	114/03/03 ~ 114/06/20	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	114/03/03 ~ 114/06/20	藉由心理測驗施測，增進學生對於個人的瞭解，測驗類別包含生涯、個人特質、生活適應等。	全校學生	各班教室	曾天凱 (6152)



113 學年度第 2 學期 諮商中心推廣活動預訂表

113-2 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
4/28(一)	【電影欣賞】 我們的故事未完待續	18:00-21:00	A103	黃郁倩 心理師	40
3/31(一)	【工作坊】「音」你而在— 音樂治療與舒壓工作坊	15:00-17:30	M140	何佳陵 音樂治療師	30
3/19~5/14(每 週三，共 8 次 團體)	【團體】 在關係中開飛航模式的我 —人際關係探索團體	18:30-20:30	諮商中心 團諮室	陳子維、蘇品瑄 實習心理師	10
6/04(三)	【工作坊】又 emo 了？ 來試試幸福心理學 Buff！— 正向心理學工作坊	18:30-20:30	諮商中心 團諮室	蘇品瑄、陳子維 實習心理師	30
3/25~3/26 (二、三)	【擺攤活動】 抽張卡，聊療心— 心靈休息站擺攤活動	11:00-14:00	行政大樓 三樓中庭	—	120

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153

113-2 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
4/14(一)	【電影欣賞】 黑天鵝	18:00-21:00	A103	楊竣煒 心理師	40

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153



113-2 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
3/24(一)	【講座】戀愛必修技： 從曖昧到愛戀的 關係建立之術	15:00-17:00	M140	程子軒 心理師	30
4/26(六)	【工作坊】 香愛容易相處難— 調香工作坊	09:00-16:00	M140	黃仕綸 心理師	20
5/28(三)	【電影欣賞】 老師的善意謊言	18:00-21:00	A103	黃內瑛 心理師	50

承辦與整理：曾天凱心理師/校內分機 6152

113-2 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
3/19(三)	【座談會】輔導股長期初座談會	12:00~13:00	N102	專任 心理師	45
4/21(一)	【輔導股長工作坊】 滑鼠放下的那一刻	18:00-21:00	M140	陳子維、蘇品瑄 實習心理師	30
5/28(三)	【座談會】輔導股長期中座談會	12:00~13:00	N101	專任 心理師	45

承辦與整理：曾天凱心理師/校內分機 6152



113-2 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
04/23(三)	【電影賞析】 惡女	18:00-21:00	A103	劉岳齊 心理師	50
04/30(三)	【工作坊】 繪畫與會話-繪畫創作表達溝通工作坊	18:00-21:00	M140	卓君柔 心理師	25
05/05(一)	【工作坊】 成為自己生命的主人， 活成自己喜歡的樣子。	18:00-21:00	M140	林祺堂 心理師	20
05/12 (一)	【講座】 靜心食光— 正念與美食的邂逅	15:10-17:00	M140	郭庭宇 心理師	40

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機 6265



113-2 心巢義工小天使 系列活動

- | | | |
|----------|-----------------|--------|
| 03/05(三) | 事難料，我同在暨期初會議 | |
| | 12:00-13:00 | M140 |
| 03/17(一) | 義工訓練：義起來說，那些事 | |
| | 18:00-20:00 | M140 |
| 04/01(二) | 年輕人如何理財 | |
| | 18:00-20:00 | M407A |
| 04/28(一) | 好的陪伴我可以一淺淡助人技巧 | |
| | 15:00-17:00 | M613 |
| 05/19(一) | 幹部訓練：下一站，義途 | |
| | 15:00-17:00 | M613 |
| 05/23(五) | 外展服務：樂齡們的同樂時光膠囊 | |
| | 13:00-16:00 | 社區關懷協會 |
| 06/04(三) | 是助服也是祝福暨期末會議 | |
| | 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 113 學年度第 2 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 <												

16	1	2	3	4	5	6	7	六 月	1 日	運動菁英獎勵申請(1-15 日)
17	8	9	10	11	12	13	14		2 一	校務發展委員會。資源教室期末大會
18	15	16	17	18	19	20	21		3 二	課業輔導期末成效討論會
	22	23	24	25	26	27	28		4 三	行政會議
	29	30							5 四	教師送應屆畢業生各科學期成績截止日
								七 月	9 一	114-1 修讀輔系、雙主修、學分學程申請（9-13 日）。校務會議。
									11 三	教務會議。推廣教育審查會議。
									14 六	畢業典禮
									15 日	期末考試(15-21 日)
									16 一	113-2 休學截止日。網路選課初選(16-20 日)。英文畢業門檻考試(限非英文二修課生考，第 7 節，L219，名單見語言中心網頁)。
									17 二	英文畢業門檻考試(17-18 日、20 日，L219，限英文二修課生考)
									18 三	校教評會。總務會議。學務會議。
									23 一	宿舍關閉。暑假開始。
									24 二	暑修網路選課(24-29 日)
									25 三	招生會議
									26 四	教師送各科目學期成績截止日
								七 月	2 三	行政會議
	6	7	8	9	10	11	12		6 日	暑修上課(7/6-8/17)
	13	14	15	16	17	18	19		9 三	招生會議。教務會議。
	20	21	22	23	24	25	26		16 三	國際處務會議
	27	28	29	30	31				31 四	113-2 學期結束。113-2 研究生論文口試截止日。

承辦與彙整：林忻歡輔導員/校內分機 6296

113 學年度第 2 學期資源教室活動預告

活動日期	活動名稱	時間	地點
114/03/03(一)	資源教室期初大會	15：00-17：00	M309
114/03/24(一)	學生助理人員期初訓練會議	11：00-13：00	M408B
114/03/25(二)	課業輔導期初說明會	12：10-13：40	M408B
113/03/31(一)	手作工作坊—貝殼香氛蠟燭	15：10-17：10	M408B
114/04/21(一)	職涯課程-工作態度知多少	15：00-17：00	M408B
114/04/25(五)	特殊教育推行委員會會議	12：00-13：00	L803
114/05/14(三)	特教電影座談會「聲之形」	17：30-21：00	E111
114/05/05、12、19、26(一)	一起來桌遊，玩出人際力 -人際互動成長團體	15：00-17：00	團諮室
114/05/05(一)	母親節手作活動-馬賽克燈燭臺	15：00-17：30	M411
114/05/27(二)	學生助理人員期末檢討會議	12：10-13：00	M140
114/06/02(一)	資源教室期末大會	15：00-17：00	M309
114/06/03(二)	課業輔導期末成效討論會	12：10-13：00	M140

承辦與整理：林忻歡輔導員/校內分機 6253



導師輔導資源

➤ 師生關係

- 身心疾病面面觀
- 身心個案藥物治療簡介

➤ 師生互動

- 當 X 世代遇到 Z 世代
- 正念溝通—聽見你的聲音

➤ 情緒調節

- 情緒管理 5 步驟改善情緒壓力，從認識自我情緒開始

➤ 大專校院身心障礙學生學習參考指引

- 不同障礙類別學生之定義及特殊需求
- 教師參考指引



身心疾病面面觀 ～ 怎樣判斷自己有沒有生病

中華大學諮商中心駐診醫師 姜學斌

憂鬱不一定是憂鬱症，焦慮也未必就得看醫師。知道自己到底是不是生病了，是一件很重要的事情。

終其一生，我們總會面對各種壓力，情緒是用來幫助我們瞭解自己的警報器，不可能有人不曾傷心或是從未害怕過，沒有人願意自己永遠悲傷。情緒，是一種無所謂好壞的存在，之所以我們會害怕，是因為潛意識裡，我們本能地想要保護自己，那個令你討厭的人、會欺壓你的環境、我們的大腦經由這種「過度敏感」的機制，讓我們趨吉避凶，但是，身而為人，我們總要去面對一些不得不面對的情境，這是責任，也是牽掛，所以，偶爾我們需要學會去面對那些失控的情緒。

情緒失控的時候，大概就是疾病了。

什麼時候是憂鬱症？

憂鬱症的個案，相較於出現憂鬱情緒的人，最大的特徵，有兩個：

之一，生病的人，會出現許多的伴隨症狀，假如是憂鬱症，常常會伴隨著食慾的改變（不想吃東西或是突然爆食）、睡眠狀況的惡化（睡很久卻沒睡飽或是失眠睡不著隔天沒精神）、失去了快樂的能力（對於原本感興趣的東西提不起勁、即使做了也覺得沒有以前那麼快樂）、整天都覺得沒有活力無精打采的、覺得自己活的沒有價值或者有不合理的罪惡感、思考能力與專注力下降甚至對許多事情變得猶豫不決，嚴重時甚至會反覆想到與死亡有關的意念。當憂鬱的情緒，出現了以上的伴隨症狀，可能就要認真思考，自己是不是生病了。

之二，生病的人，日常生活的功能會下降。活在世上，我們需要扮演許多不同的角色，我們同時是個子女、是學生、是工作者、是朋友、是父母，在家庭、學校、工作、休閒、人際互動的領域，我們總有各種不同的任務要完成。憂鬱症的個案，往往無法兼顧各種領域的功能。所以往往，憂鬱症的個案會變得無法上班，缺席課程，甚至整天待在自己的房間逃避外出。

假使，你只有憂鬱的情緒，但是沒有相關的伴隨症狀，也還可以維持該有的生活功能，這時候，就還未到生病的程度。你需要的，可能是轉換環境、或是充分休息、又或者修正目標。反之，如果伴隨症狀越多，影響生活的領域越廣，就越需要讓專業的心理從業人員來評估。

舉個例子來說，如果某學生因為無法應付某堂特定的課程，因此出現了容易在這堂課程時緊張與低落的情緒，但是，該學生回到家中，還是有能力開心與放鬆，放假時也可以好好休息，這時候，並不構成任何身心科的診斷。但是，如果在這堂課程領域裡，他感受到的痛苦已經無法承受，我們便會稱呼為適應障礙症（Adjustment disorder），是一種相對輕微的身心疾病。

自律神經失調是什麼

除了常見的憂鬱症，另一個更常聽說的身心疾病，大概非「自律神經失調」莫屬。但是，實際上，正式的身心科診斷準則中，並有沒這個名稱。概念上，「自律神經失調」想要指稱的，是指一些身體的症狀，經過一連串檢查，卻查不出有哪個器官明確地生病之證據，往往會被冠上這樣的稱呼。

理解什麼是自律神經失調之前，當然要先知道，什麼是自律神經。簡單來說，就是我們無法用意志操控的神經。我們可以用意志力讓自己的手指動起來，也可以努力憋氣幾十秒；但是，我們無法靠憋氣讓自己窒息而亡，更無法控制自己的心跳停止3秒鐘，或是要求自己立刻腹瀉。這些不聽我們的意識操縱，會自主管控的神經，就叫做自律神經。

自律神經又分成兩個互相拮抗的系統：交感與副交感神經，前者負責作戰或逃跑，後者負責放鬆與充電。

舉個最常見的自律神經失調來說，比如，胃痛。常見的胃痛原因之一，是胃部幽門螺旋桿菌的感染所導致，然而，如果做了檢查也沒有發現這隻細菌，往往腸胃科醫師會多問一句：「你是不是壓力很大？」因為緊張與害怕時，會促使交感神經興奮，因而分泌胃酸，導致胃痛的症狀出現。也就是，胃本身其實沒有生病，而是被太過焦慮的大腦下了錯誤的指令，分泌過多胃酸，導致胃痛的症狀。這時候，服用胃藥只是治標不治本，而是需要針對過度緊繃的自律神經做調理，才能真正痊癒。

這也是我們常常會誤解，某些個案平時身體都好好的，但是一提到要上課或考試，就出現各種身心症狀，比如頭暈、頭痛、反胃、耳鳴、喉嚨卡卡的（專業的說法稱為「喉球症」）、心悸、呼不到空氣、胸悶、胃部不適、胃食道逆流、腸躁症...等等症狀，這時候，有可能並非「裝病」，而是過度焦慮或憂鬱的大腦，為了保護主人，下了錯亂的指令給全身的器官，導致身心症狀的出現。

臨床上，我們會使用「排除法」來做診斷，也就是如果你有上述的身體症狀，可以先去內外科進行檢查，假使沒有找到明確的身體因素，同時又伴隨著情緒的緊繃，或許，也是身心生了病的警訊。

其中，自律神經失調，最常合併的身心疾病就是「焦慮症」。焦慮意指一種對於未來的擔憂與害怕，但是，這是在未必會發生的情況下。社交焦慮的個案，會擔憂在社交場合被他人批評；恐慌症的個案，會害怕突然之間又出現喘不過氣心跳過快全面失控的恐慌不會又再發作；廣泛性焦慮症的人則是什麼都擔憂，煩惱到會出現失眠、肌肉緊繃（常見脖子很酸很硬或是腰很不舒服的狀況）、情緒暴躁易怒、記憶力變差的狀況。

正如最一開始說過的，焦慮並非壞事，這是一種要提醒我們防範未然，提早準備的過度敏感的狀況，但是焦慮過了頭，如同前面講的原則，出現了廣泛的症狀，還有日常功能的影響時，便需要看醫師了。

身心疾病還有很多種

除了上述常見的憂鬱症、焦慮症、自律神經失調之外，還有許許多多的身心疾病，都值得我們去關注，包括創傷後壓力症候群、強迫症、飲食障礙症（厭食與暴食症）、躁鬱症、成癮症、思覺失調症等等。但是，除了上述疾病，身心科還有另外一大類疾病被稱做「神經發展障礙症」，其中包括了有名的ADHD（注意力不足過動症）、ASD（自閉症類群障礙症）、LD（學習障礙症）...等，與上面疾病最大的不同，是這些「神經發展障礙症」都是從小就會伴隨著個案一起長大，隨著年齡增長，雖然有些人的症狀會逐步改善，但是也不乏許多個案即使長大成人，仍有明顯的症狀。

多一點包容理解與接納

如果可以，沒有人希望自己生病。假使我們不會對一個得了乳癌的人品頭論足說：你怎麼這麼不努力，竟然得了癌症，你快點把它控制住呀！那麼，我們或許不該對憂鬱、焦慮症或是其他身心疾病的個案說：想開一點不就好了，你要學會放下，別不知足。

既然是生病，就不是我們可以用意志力來控制的。這時候，個案需要的，是好好的休息與治療，可能是心理治療或諮商、可能是藥物治療與營養品補充、也可能是透過生活習慣與環境的調整來改變。

當然，回歸原點，最重要的問題是，有完整個檢查，確認自己是不是真的生病了。偶爾，我們會發現一些因為身體疾病引發的身心症，比如甲狀腺異常、自體免疫疾病、癲癇...等狀況，都可能是原因。

終究我們要面對自己的，如果可能，不太肯定的時候，不妨與身心科醫師好好討論。看醫師，不等於有生病。能夠好好地理解自己的身體想跟自己說的話，或許，才是幸福的重點吧。

身心個案藥物治療簡介

中華大學諮商中心駐診醫師 姜學斌

「不要隨便吃安眠藥，吃了就會上癮！」「得到憂鬱是你自己想不開的問題，吃什麼藥？」「吃藥傷身體，能不要吃就不必吃。」「不要吃那麼多藥啦，挑重要的吃就好！」上面這些話，你有聽過嗎？這些都是常見對於身心科藥物的迷思，如果你有空，希望你聽我娓娓道來，作為一個身心科醫師的疑慮。

藥即是毒 吃藥就不好？

如果你曾經這樣想過，請問，什麼叫做「藥物」呢？那台灣人趨之若鶩，號稱沒病強身、有病治病的「營養補充品」呢？那什麼是「食物」呢？

實際上，不管藥物、營養補充品或是食物，他們都是同一個來源，就是營養。當我們把這些營養成分按照科學方法分離並且純化，得到的東西，如果能促進健康，卻未達到足夠藥效的，我們會稱之「營養補充品」；至於「藥物」，則是指經過反覆的實驗認證，可以用來治療疾病的營養物質，就可以稱做藥物了。

藥品比較起營養補充品或是食物，特色是經過了高度精鍊，純化出的單一成分，更可以被我們完整的研究與掌握。比起製程不確定、來源需考究的食物，藥品其實是穩定度更高、且可預測性更好的存在。

常常聽人說，藥吃太多，就是毒。這樣說，對嗎？舉個例子來講，喝水，是好事嗎？不喝水，人會渴死的；但是水喝太多，會導致血液中的鈉離子過低，可能會導致昏迷甚至死亡，一般我們稱之為「水中毒」的疾病。所以，若我告訴你，喝很多水，是會死人的，我們就不喝水了嗎？

當然不對。所有營養物質，重點一定要回歸到劑量與濃度上，不足與過量都是不好的，能夠維持身體的平衡，才是關鍵。所以，確實藥物吃到過量，可能會有中毒症狀，但是，在應該吃藥的時候不吃，反而又會造成更大的健康危機，如何吃的剛剛好吃的正確聰明，才是關鍵。

身心科藥物很容易成癮 好可怕？

在這邊，我們可能要先釐清，什麼叫做成癮。這是指一個在規律使用某物質的前提下，身體慢慢出現耐受性，導致藥效下降，當事人為了追求相同的效用，因此提高使用量，過度施用某物質的狀況，導致了其他害處時，稱之為「成癮」。所以，一個去醫院開刀治療骨折的人，手術之後在醫護的協助下、短暫的使用「嗎啡」這種第一級毒藥品止痛，出院之後，這些人都會「嗎啡成癮」嗎？實際上並不會，因為這是有醫療適應症的前提下，在適當的指示下使用，成癮的機率很低。

就像是一個乳癌的個案，如果她必須每天規律服用標靶治療藥物，才可以避免乳癌的復發，我們會指責這個癌症病人說她「抗乳癌藥物成癮」嗎？不會。因為這是正當的藥物使用。

所以，一個有失眠症狀的憂鬱症個案，在醫師的指示下，正確地使用安眠鎮靜藥物與抗憂鬱藥物，與剛剛舉的抗癌藥物例子，並無二致。不過，如果這個個案在未經醫師同意之下，也不是因為醫療必須的前提時，提高安眠鎮靜劑的劑量，這樣的「不當」與「過量」使用，就有成癮的可能性。

因此，病情變化時，好好與醫師討論使用的時機與劑量，才是避免成癮的最好方法。

副作用一大堆 不如別吃藥

對於藥物，有所謂的正作用與副作用。一般而言，效果越好的藥物，往往副作用也就越明顯。為何如此？因為對於藥物而言，沒有所謂的正副作用，充其量，這只是我們人類自私的認定罷了。喜歡的效果就叫做正作用，不要的附加物就變成了副作用，只是藥物何其無辜，它只是認真地發揮所有的效果而已呀。

甚至，有些副作用，用的剛好，反而有幫助。比如有些抗組織胺會出現過度鎮靜的副作用，但是針對沒有睡意又剛剛好夜間過敏嚴重的個案，這個副作用可以協助失眠症狀的改善。

如果遇到了副作用，其實不要太擔心，因為有些副作用，隨著時間進展，會慢慢被身體適應，並不會是長期的狀況；就算真的無法耐受副作用，也可以跟醫師討論劑量或是服用時機的調整，甚至是更換其他類似作用的藥物，往往就可以將副作用控制在可以接受的範圍中。而且，多數的副作用都是可逆性的，哪天不用吃藥的時候，多半也就不會有副作用，大多數的藥物都並不會帶給身體永遠的傷害。

治標或治本 搞懂很重要

身心科的藥物，分成治本與治標。大眾最擔心的，害怕吃了會上癮的藥物，比如鎮靜劑或是安眠藥，都是屬於治標的藥物，這類藥物其實多吃無益，只是在治本藥物還未完全發揮效果之前，暫時幫忙身體可以因應當下的症狀與抵抗外來的壓力，等到治本藥物發揮該有的效果時，就應該與醫師討論逐步減少治標藥物的服用。

那麼，什麼是治本的藥物呢？比如抗憂鬱藥物（anti-depressants）、情緒穩定劑（Mood Stabilizer）、抗精神病藥物（anti-psychotics），它們作用在腦部之後，可以調控神經細胞的微分子結構，創造一個健康的腦袋環境，讓透過新陳代謝時，長出來的新腦細胞可以更健康。不過，這類治本的藥物，幾乎都需要一週才會開始有感覺，二到四周才能評估療效，完全發揮效果更是需要三到六個月的時間。為何會需要那麼久的時間，主要是因為要等待腦細胞的新陳代謝，等到治本藥物的使用時間足夠，完成療程之後，才有機會與醫師討論是否可以逐步減藥的可能性。

減藥慢慢來 比較快

很多身心科的個案常常自作主張，只吃可以協助睡眠的安眠藥，不吃「沒有感覺」的治本藥物，反而導致成癮機率的上升。正常的減藥順序，應該是在醫病雙方經過討論與同意之後，謹慎開始的過程。

起初，我們會治標與治本的藥物一同使用。等待治本藥物發揮療效之後，就可以逐步減少治標藥物的使用劑量與使用頻率，可能是嘗試減半使用，也可能是有需要時才使用，等到治標藥物完全不需要使用，或者一週僅服用 1-2 次時，或許就可以跟醫師討論，開始減治本的藥物。

也就是，身心科的藥物，在適當的調整之下，多半只需要吃一陣子，而不是吃一輩子。

那麼，什麼時候適合減藥呢？大概有個大原則與內外的穩定：首先，是治療藥物已經服用足夠的劑量與足夠的時間，並且達成內在症狀的穩定，也就是原本吃藥要解決的憂鬱、焦慮、自律神經失調、失眠、食慾不佳等症狀，都已經恢復原狀或是控制得宜了；並且外在的壓力狀態也已經獲得控制，可能是已經轉換會帶來壓力的環境、或是接受了心理治療或諮商讓自己有了全新的調整與消化，已經達到內在與外在都是穩定的狀態，才比較適合減藥。

減藥的過程，也應該要逐步調整，千萬不要突然斷崖式的停藥。因為在抗憂鬱藥物當中，如果有使用到跟血清素（Serotonin）調節相關的藥物，突然不吃，會有 3 成上下的人會出現血清素戒斷症狀，可能會有噁心、頭暈、輕飄飄或胸部不適之狀況。但是，只要能逐步慢慢減藥，多半都可以避免這樣的問題。

重點並非吃與不吃 而是如何找回身心的自在

藥物有時候只是一個過渡。它是我們要跟大魔王作戰時可以穿上的裝備，也是我們生活壓力變大時的一種抗衡，正確的使用藥物，消除對於藥物的不當迷思，找個你可以沒有壓力溝通的醫師，好好討論如何調整藥物或是生活，找回屬於自己的平穩，才是重點。畢竟，吃藥的目的是有一天不用再吃藥呀，對吧？

當 X 世代遇到 Z 世代

周祝瑛教授

大學不但是社會的縮影，也是世代交替最常見的地方。當一群擅用文字抽象思考的 X 世代（戰後嬰兒潮之後出生者），遇到常年活躍在鍵盤上與社交媒體裡的 Z 世代（一九九〇年代後期出生的人），兩代間互動，形成大學校園中看似衝突卻又有趣的畫面。

根據美國皮尤研究中心的研究，當前的大學生多屬於 Z 世代。這個世代的年輕人由於多數出生於網絡盛行的年代，成長於 3C 產品的大環境，又被稱“網絡原住民”。Z 世代多期望自己所就讀的大學擁有新科技的概念與設備，提供較高的技術支援，讓他們悠遊於日新月異的科技裡。他們喜歡務實的生活體驗，要求學校提供科技與生涯有關的實習機會對 Z 世代來說，各種社教媒體如谷歌、推特、Line 與微信等，已經是生活必需品。由於隨時隨地可以透過網際網絡與外界，甚至全世界聯繫，他們期望校園提供隨時與各種資訊的連結。尤其，Z 世代在學習過程中，希望能參與、決定自己要學什麼東西，與如何呈現學習成果等類似客製化的個人要求，這些都逐漸在影響大學教學現場的轉變。

為此，今日的大學教學，首先必須盡量滿足學生慣於社交平台上的即時互動模式，教師必須對他們繳交的作業，盡快提供回饋意見與成績。X 世代的大學教師也必須學會如何利用科技，來提供快速資訊，引導大學生學習。在教學上，採取以下改變：

一、使用教育軟體，發展互動式發表與教育遊戲。

二、開啟一個對話平台，Z 世代不歡迎長篇大論的講述或長篇文章，他們喜歡用多角度與重點式的資訊，透過各種不同教學方法的輪流使用。

三、避免冗長的文字敘述或演說，善用具有視覺效果的輔具，透過各種圖形、表格、照片與影片等多元媒體工具，來展示教學內容。

四、將過去常見的辦公室時間，改為線上會談，讓學生可以即時聯繫到教師，獲得回饋。

五、提供合理解說課程的機會。教師保留調整的彈性，直接與學生溝通，爭取課程的認同與支持。

另一方面，Z世代學生背景更加多元，教師更需要提高文化敏感度，留意用字遣詞，避免觸及宗教、信仰、性別、族群與政治等敏感議題及冒犯言詞。

此外，由於長期暴露在網絡世界的資訊爆炸時代，Z世代大學生更容易出現憂鬱、沮喪及焦慮等傾向，他們容易因為情緒化而發生退縮與缺課等情形。根據研究，從二〇〇七到二〇一七年，在美國青少年中，患有抑鬱症的比例增加了近六成。其原因包括：學業壓力、過度的完美主義與缺乏足夠的睡眠等，導致Z世代的精神健康問題。尤其，社交媒體已嚴重影響年輕世代的生活與學習品質，且引起心理健康等問題。

為此，大學教師必須面對學生心理健康方面的諮商問題。如：對學生採取一對一的輔導方式，避免上對下的權威關係。其次，盡量用正面積極的闡述方式，如：上課中可透過公開的口語讚賞形式，來肯定學生學習表現。同時，定期檢視個人的教學風格是否恰當？隨時追蹤學生的表現，並且視情況而調整教學的步調。過程中，千萬不要吝於給予學生正向的回饋與讚賞，甚至有時可以採取物質上的鼓勵，如：提供巧克力與其他食物，甚至餐廳禮券等作為獎賞。過程中，也可由全班同學投票決定，提高大家的參與感。

此外，最好能隨時注意上課情況，進行必要性的調整，如作業份量、繳交日期等。過程中，也可以鼓勵學生提出有創意的學習計劃，透過同儕間的相互合作，來達成課程目標。

最後，透過具體作業案例，發揮典範作用，提供學生具體、明確的參考與模仿對象。如遇到比較棘手的學生心理問題，則需要徵詢校內學生心理衛生專業輔導人員意見。甚至選修一些相關的諮商輔導課程，充實教師個人的輔導相關知識與能力，並擴大專業支援系統。

總之，作為一位面對 Z 世代的 X 世代大學教師，必須經常面對世代改變的挑戰。藉由不斷反思與進修，提升個人的專業素養，期望“為今日的學生，預備明日的成功”。

原文出處：

周祝瑛(2022 年 10 月 17 日)。當 X 世代遇到 Z 世代。澳門日報。

推薦參考：

周祝瑛(2023)。當 X 世代遇到 Z 世代的大學教學。元華文創股份有限公司。

正念溝通：聽見你的聲音

龔蕾

「盲人摸象」的故事，大家想必耳熟能詳。當盲人站在大象的不同位置，憑藉其所摸到的部分去判斷大象長什麼樣子，每個人所得出的結論都不一樣。當盲人摸到大象的四隻腿，得出的結論是「大象是粗壯但矮小的」；當盲人摸到的是大象的鼻子，得出的結論是「大象是細長圓形的」。然而，這兩種結論都不是大象的真實樣貌。由此可見，盲人若無法將其在不同位置所摸到的樣貌加以統整，便無法認識真實的大象。

在我們的日常溝通中，「盲人摸象」現象每天都在發生。例如，孩子拿起手機玩遊戲，母親看見之後指責孩子浪費時間，孩子則覺得不被母親關心，兩人衝突由此產生。在這當中，母親看見的是「孩子當下拿起手機玩遊戲而沒有去學習」，沒有看見的是「孩子在前一刻剛剛寫完作業」；孩子看見的是「母親只在乎學習而不關心自己」，沒有看見的是「母親剛收到老師來信，提及自己學業表現退步較多」。無論是在親子，伴侶，或是同學之間，溝通之所以遇到阻礙，大多是因為大家站在大象的不同位置，為其所看見的「真實的大象」而據理力爭。

以下將介紹一種不同於以往但有助於日常人際互動的溝通方式，即正念溝通。正念溝通強調，溝通者需要「知己」、「知彼」，方能促使溝通朝向有效的方向發展。

「知己」協助我們對「我的看見」有更多的認識，「知彼」則協助我們進入對方的世界，認識「對方的看見」。「知己知彼」協助我們去認識，溝通雙方看見了什麼、雙方看見的真實如何受到內在影響，在此基礎之上，雙方在溝通中理解與尊重彼此，方能達成有效溝通。

「知己」三步驟

在與人溝通中，我們的內在會升起無數想法，諸如「這不是我想要的」、「我是對的，你是錯的」。這些想法都具有評價性質，且會綁住我們，讓我們無法專心投入在當下的溝通中。因此，你可以嘗試以下三步驟來認識溝通狀態中的自己。

1. 時刻覺察內在流動的評價性想法。提醒自己把這些想法擱置，只是單純的觀察它們，「既不追隨這些想法，也不對這些想法起任何反應」（胡君梅、黃小萍，2018）。
2. 時刻覺察內在升起的感受。無論在哪個時刻，記得回到自己的身體，回到自己的內在，純然感受內在升起的種種感受。試著問自己，「我的身體感覺是什麼」、「我內在的感覺是什麼」。提醒自己，只是單純地去觀察這些感受，不隨之起舞。
3. 時常反思，在當前的溝通中「我真正想要的是什麼」、「我實際上得到的又是什麼」。想法和感受能夠引領我們去看見「內在真正需求」，也能夠帶領我們去看見溝通中「實際所獲得」與「內在真正需求」之間的不一致。當這份不一致得以被看見，我們也就不再執著於「我的看見」，而願意以溝通的姿態去與對方互動，以滿足「內在真正需求」。

「知彼」三步驟

進入對方的世界、去認識「對方的看見」，需要我們先擱置「我的看見」，以不評價、專注的態度去聆聽對方的聲音。

1. 如其所是的聆聽「對方的看見」。當對方在講述自己的看見時，我們只是單純地對其所敘說的內容保持全然的開放，如其所是的接納對方的看見，不添加任何評價。
2. 耐心等待、細細聆聽。每隻蝴蝶破繭而出的速度不盡相同，在溝通中，每個人講述「我的看見」的速度也不相同。因此，我們需要耐心等待，尊重對方以自己的速度去敘說，就像尊重每隻蝴蝶般（胡君梅、黃小萍，2018）。
3. 試著站在對方的世界，去理解對方為何有這樣的看見，看見其背後的想法、感受、內在真正需求、實際所獲得等那些語言背後的訊息。懷著一顆好奇的心去提問，協助對方在敘說中拓展更多訊息，讓溝通雙方都得以對這份看見有更多的認識。

實踐正念溝通

在日常生活中，我們可以試著將上述「知己知彼」運用在每個溝通的時刻。當你向對方講述「我的世界」時，試著對每個當下保持覺察，認識自己的想法、感受與內在真正需求，

亦去檢核，溝通中「實際所獲得」是否為「內在真正所需」；當你聆聽對方講述「對方的世界」時，試著如其所是地接納對方的敘說，不打斷、不添加、不評價，耐性等待，尊重對方當下的速度，也試著站在對方的世界去認識其所敘說的看見。唯有對「我的世界」與「對方的世界」有全面的看見，溝通雙方方能認識「真實的大象」，溝通方能朝向有效的方向前行。

參考文獻

胡君梅、黃小萍（譯）（2013）。正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己（原作者：Jon Kabat-Zinn）。台北市：野人文化。

文章出處：

國立臺灣師範大學學生事務處學生輔導中心輔導專頁（2021年9月7日）。正念溝通：聽見你的聲音。<https://counseling.sa.ntnu.edu.tw/%E6%AD%A3%E5%BF%B5%E6%BA%9D%E9%80%9A%EF%BC%9A%E8%81%BD%E8%A6%8B%E4%BD%A0%E7%9A%84%E8%81%B2%E9%9F%B3/>

情緒管理 5 步驟

改善情緒壓力，從認識自我情緒開始

圈圈心理 CircleWe

在這個快節奏的世界中，我們經常被情緒擾的波動態和左右。有時候，我們渴望改變自己混亂的情緒，以求更積極而快樂的生活。然而，我們是不是曾停下來思考過，情緒的變化究竟來自何處？

許多人嘗試通過表情的手段來改變、管理自己的情緒，他們可能會尋求短暫的逃避，如娛樂活動、社交媒體或購物治療，使自己能從消除極端情緒中解脫出來，但這些方法只能提供短暫的暫停的安撫，無法真正解決問題的根源。

因此，我們應該做的是深入了解了自己情緒背後的問題，因為情緒並不是無緣無故出現，它是我們內心深處的一種反應，是我們與世界互動和應對生活挑戰的結果，我們不應該簡單地試圖覆蓋或改變情緒，而要投入更多的時間和努力去探索情緒的根源。

每個人的情感體驗都是獨一無二的，背後隱藏著個人的歷史、價值觀、信念與內在的需求，透過對自己進行深入的挖掘和感覺觀察，能幫助我們反省自己的價值觀念、過去的經歷以及與他人的關係等，只有通過認識自己情緒背後的問題，我們才能真正做到「情緒管理」。



情緒是我們生活中最好的老師

—著名心理學家Albert Ellis

著名的美國心理學家羅伯特·普拉奇克（英語：Robert Plutchik）在情緒發展心理學理論中提出有八種主要情緒，包含生氣、厭惡、恐懼、悲痛、等待、快樂、驚喜、信任，並創造「情感輪」（情緒之輪）理論，他認為基本情緒可以形成不同感覺，就像混合基本色可以調出它的顏色調一樣。（如下圖，圖片來源：維基百科）

在上方的情感輪中，其間相近的情感是關係比較密切的，距離較遠之情感則相反無關聯，而相對之情緒（如：高興相對於悲傷）則代表相反的情緒。

基礎情緒兩兩對立關係如下：

- 快樂對悲痛
- 信任對厭惡
- 恐懼對生氣
- 驚喜對期待

基本情緒結合情境規律是：

- 期待＋快樂＝樂觀 [對應：悲觀]
- 快樂＋信任＝喜歡 [對應：悔恨]
- 信任＋恐懼＝屈服 [對應：鄙夷]
- 恐懼＋驚訝＝敬畏 [對應：侵略]
- 驚奇＋悲痛＝悲觀 [對應：樂觀]
- 悲痛＋厭惡＝悔恨 [對應：喜愛]
- 厭惡＋生氣＝鄙夷 [對應：屈服]
- 生氣＋期待＝侵略 [對應：敬畏]

（以上文字摘自：MBA 智庫百科）

而羅伯特·普拉奇克的情感輪盤只是一個情感分類的模型之一，後續不同的研究者仍有提出不同的情感分類方式，也包含焦慮、羞辱、內憂和幸福等情緒，這些情緒走向是多個基礎情緒的交織和組合，難以簡單歸類為單一的種類，而情緒的體驗是多種和複合的，因此難以被簡單化為定量的區別。

二、如何認識自己的情緒狀態？

我們在日常生活中經常面對情緒帶來的困局，無論是與他們相關時產生的情緒，還是突然湧上心頭的情緒，它們不只是在生活、思維和行為層面對我們的生產影響，而當我們身處情緒中時，很難脫其束縛。

有些人能善於管理情緒，把壓力和情緒化為挑戰上的助力，有些人被情緒控制，成為情緒的奴隸，不只是讓自己的心理受困也讓周遭的人遇害。

許多看似微不足道的事情，如果我們看不見它，沒有仔細察覺自己情緒的源頭並認識情緒，久而久之，情緒可能逃避轉變為焦慮，更嚴重的情況下，可能會引發失眠、抑鬱等問題。因此，了解自己情緒和學會處理它們是至關重要的。

以下提供 5 種能提升自己對情緒的敏銳度與感知力的方法：



❶ 自我觀察反應：

給自己一些時間和空間，專注於觀察自己的情緒體驗。在日常生活中，留意自己的情緒起伏和變化。當情緒出現時，停止下來思考和反思情緒的來源、觸發因素和表現形式。記錄下來可以幫助你更好地認識和理解自己的情緒狀態。

❷ 善用情緒工具：

利用情緒了解其他工具，如情緒日記或情緒追蹤應用程式，記錄你的情緒。每天記錄下自己的情緒狀態，以及可能引發情緒波動的事情或想法。這樣可以幫助你建立對自己情緒的敏感度，更準確地認識和理解自己的情緒。

❸ 了解情緒知識：

學習關於情緒的知識和理論，了解情緒的生理和心理機制，包含思維、行間的關係。這些知識可以提供給你一個框架，幫助你更好地理解 and 解釋自己的情緒體驗。

❹ 接受自我情緒：

接受自己的情緒，無論是積極的還是消極的。不要試圖否認或壓抑情緒，而是給他們注意和尊重。嘗試接受情緒的存在，並認識到情緒是正常的生理和心理反應。

❺ 尋找專業人士：

與信任的人分享你的情緒體驗，尋求他們的理解和支持。他們的反應和理解可以幫助你更好地認識和理解自己的情緒。此外，你也可以考慮選擇心理師的幫助，他們可以提供指導和支持，幫助你更深入地認識和處理自己的情緒。

了解自己的情緒狀態可以增強自我意識，通過認識自己的情緒，我們才能更好地理解自己的內心世界及心理需要，從而更多的管理和調解情緒。這有助於我們更有效地應對壓力、應對困境和挑戰，更能提升人際互動關係及維持心理健康。

情緒不是我們的敵人
它們是我們內在世界的信息源

—美國著名心理學家 Daniel Goleman



三、情緒管理 5 步法，改善情緒壓力？

當我們意識到自己的情緒狀態不佳，渴望獲得內心的平靜與愉悅時，我們正朝著一段重要的旅程，改善情緒並不意味著完全消除負面情緒，而且是學會與情緒建立更健康、更積極的關係。這意味著我們正在培養情緒管理的智慧，以及如何調整和應對不同的情緒狀態。

改善情緒是一項持續的工作，需要耐心和努力。它不僅關係到我們個人的身心健康，還關係到我們與他人的關係和生活的質量，無論是與家人、朋友、同事還是社區的往來，情感都在其中發揮著重要的作用，通過改變情緒，我們可以更好地理解自己和他，培養更健康、更有意義的人際關係，下面我們提一下提供五個步驟，陪你開始情緒管理：

❶ 評價自己當場的情緒狀態：



用一段時間靜坐或閉目，注意自己的情緒感受。

注意身體的反應，例如緊張的肌肉、心跳加速等。

使用情緒詞彙來描述自己的情緒，如憤怒、焦慮、悲傷等。

❷ 選擇能釋放或減壓的方式：

尋找適合自己的情緒釋放方式，如寫日記、繪畫、跑步、唱歌等。

進行身體活動，如瑜伽、冥想、深呼吸等，有助於釋放身心。

找到適合自己的愛或活動，讓自己快樂和放鬆。

❸ 整理自我調適情緒的策略：

根據自己的情緒模型和觸發因素，制定一套應對策略。

進行積極思考和重塑負面情緒，尋找正確面的解決方案。

學習情緒調整技巧，如認識重結構、情緒表達、自我關懷等。

❹ 建立堅強穩固的支持系統：

與親友或心理專業人士溝通，分享自己的情感和需求。

參與成長團、心理講座或社交活動，與他人交流和分享經驗。

尋求專業心理輔導或治療，以獲得更深入的支持和指導。

❺ 隨時注意自己的身心健康：

給自己充分的休息和睡眠時間，確保身體得到康復和放鬆。

保持健康的飲食習慣，注意攝取營養和均衡飲食。

避免過度使用娛樂或數字設備，給自己一些斷開的時間。

以上是一些具體的操作方式，然而每個人的情緒和需求不一致，因此可以根據個人情緒進行調整和適應。重要的是持續關注自己的情緒和身體健康，並採納積極的行為來改變善情

緒狀態，如果你覺得你的情緒問題嚴重或身體呈現了崩潰狀態，建議儘速尋求專業的心理支持和治療。

最後，不管你是想讓自己更快樂滿足，減輕焦慮壓力，還是提升整體的情緒穩定，改變情緒是一個有意義和積極的追求，讓我們勇敢地邁出第一步，探索自己的內心世界，並培養健康的情緒生活。

文章出處：

圈圈心理 CircleWe(2023 年 6 月 17 日)。情緒管理 5 步驟改善情緒壓力，從認識自我情緒開始。<https://circlewelife.com/article/detail/50>。

大專校院身心障礙學生學習參考指引

不同障礙類別學生之定義及特殊需求

一、智能障礙

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

(二) 特殊需求：

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

二、視覺障礙

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

(二) 特殊需求：

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

三、聽覺障礙

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

(二) 特殊需求：

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

四、語言障礙

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

(二) 特殊需求：

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

五、肢體障礙

(一) 定義：上肢、下肢或軀幹之機能有部分或全部障礙，致影響學習者。

(二) 特殊需求：

1. 操作性課程應於課前向資源教室輔導人員及學生確認實施的可行性。

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

六、身體病弱

(一) 定義：罹患慢性疾病，體能虛弱，需要長期療養，以致影響學習者。

(二) 特殊需求：

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

七、學習障礙

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

(二) 特殊需求：

1. 學習障礙學生的智力正常或在正常程度以上，但是個人內在能力有顯著差異。

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

八、腦性麻痺

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

(二) 特殊需求：

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

九、情緒行為障礙

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

(二) 特殊需求：

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

十、多重障礙

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

(二) 特殊需求：

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

十一、自閉症

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

(二) 特殊需求：

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

十二、其他障礙

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

(二) 特殊需求：

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

教師參考指引

課前準備

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

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

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

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

☐網路頻寬與流量

☐身心障礙學生操作相關設備或軟體之困難

☐線上學習所需之輔具調整與應用

教材調整

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

一、保持與輔導人員或助理人員之聯繫

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

二、線上測驗或作業應避免特殊檔案，並提供內容調整服務

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

三、盡量改以彈性、多元評量

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

四、測驗時應依法提供輔具、代謄答案人員或改變評量方式等考試服務

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

五、建立課後互動機制，確認學生學習成效

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

六、應協助學生安排合適組別

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

七、課前提供講義，課後提供錄影

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

八、操作性課程應依據學生之身心障礙狀況調整

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

九、避免講授段落過長，保持與學生互動

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

十、注意教材大小或顏色對比

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

教學與評量調整：不同障礙類別之調整參考指引

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

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

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

相關辦法與表格

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



中 華 大 學

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

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

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

中 華 大 學

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

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

十、獲本校卓越研究，得連續三個學年度免受評鑑。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

各學院得視需要經院教評會審議通過，增訂基本責任子項之檢核標準。

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

第七條 系、院、校教評會負責教師評鑑工作。教師評鑑作業時程與程序如下：

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

二、自評：

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

(二)各評鑑細目之檢核單位應於九月五日前計算並核定績效點數。

(三)九月十五日前完成錯誤更正作業。

三、初評：各系、院教評會應於每年九月底前完成初評，並提送校教評會進行複評。

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

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

中 華 大 學

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

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

相關文件

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

使用表單

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

中華大學輔導評鑑評量表《自 113 學年度起適用》

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

評鑑子項	評鑑子項說明	評鑑細目及說明	評鑑點數	檢核標準	檢核單位
基本責任	學生輔導滿意度調查、導師輔導知能研習與導生全面輔導	1.參加導師輔導知能相關活動，包含全校導師會議、導師知能研習、系導師會議等，其中導師知能研習至多核計 2 場	10 點/場	1.每學年度須符合左列兩項評鑑點數累積達 100 點，可通過此評鑑子項	學務處
		2.以下項目三擇一： (1) 學生輔導滿意度調查每學年平均分數達八十分以上，獲得 60 點；如未達八十分，本項點數為 0 (2) 每學年導師對全體導生進行輔導，並將輔導過程登錄於導師管理系統中，輔導覆蓋率須達 100%，獲得 60 點 -大一、大二導生：進行就學穩定促進輔導並登錄「就學穩定促進輔導紀錄表」 -大三以上導生：進行生涯輔導並登錄「生涯輔導紀錄表」 (3) 由所屬系主任依導師表現進行評鑑，評鑑分數範疇為 0-60 點	60 點/學年度	2.評鑑細目 1 至多認列 40 點。	學務處 各系(含語言中心、學位學程、進修學士班、通識教育中心)主管
績效責任 1	學生生活與學習輔導	1.針對學生進行生活與選課輔導，包含個別化學習、生活適應、課程資訊提供、選課建議等，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄	5 點/人次 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以	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	10 點/人次		

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

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

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

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

中 華 大 學

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

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

壹、目的

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

貳、範圍

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

參、權責單位

由本校導師與任課教師可量學生需求，向諮商中心申請班級輔導。

肆、名詞解釋：

無。

伍、內容

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

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

中 華 大 學

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

第三條 班級輔導的進行方式分為兩類：

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

第四條 本辦法所指班級輔導的施行對象是全校學生。

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

第六條 班級輔導的施行時程：

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

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

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

陸、相關文件

無。

柒、使用表單

班級輔導申請單。

中華大學 諮商中心

【班級輔導申請表】

填表日期： 年 月 日

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

-----聯絡處理狀況表（以下由中心人員填寫）-----

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

心理測驗列表

◎為常用測驗，提供參考

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

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

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機6265

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 1234	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·當日：生活興趣探索卡 2.0	在與當事人往返敘說的過程中，對照著各式卡片的步驟，探索出當事人的特質、優勢、生活興趣類型，也提供現況中需要的資訊對應，能夠與教學現場、職業資訊、測驗結果...等無縫接軌
44	親職卡	此套卡片內容包括三套系列卡： 1. 親職價值系列卡：簡稱價值卡，包含 63 張價值卡片，說明照顧者在親職過程裡所重視的價值，如獨立自主、孝順、優秀....等。 2. 親職姿態系列卡：簡稱姿態卡，包含 66 張姿態卡片，說明照顧者影響孩子的方式，如溫和、堅持、身體處罰...。 3. 情境對話系列卡：簡稱情境卡，包含 18 張情境卡，用來開啓親職角色探索的對話。
45	熊讚卡	這是一套關於靈性、脈輪的肯定語集合，並且透過色彩以及簡易的文字，幫助自己從最基本的概念回饋給自己鼓勵與支持。透過這些美麗、可愛、逗趣、幽默的卡片，可以帶給人們許多驚喜與新洞見。期盼也可以透過這些圖卡帶來的微療癒，能夠改變一個人的信念與價值觀點，從而體會真善美之道
46	希望卡	希望卡，是在進行職涯晤談時，最後用來祝福來訪者的小卡，奇妙的地方在於，每回讓來訪者憑直覺任選一張卡片時，翻過來的話語，恰巧都是對應到來訪者當下的情境，於是瞬間化為鼓勵的力量，陪

		伴來訪者繼續向前行。
47	哇卡 2	哇卡 2 生命故事卡提供了「一張卡片一堂課」的玩法，將卡片中深厚美好的問句，轉化為一個個輔導活動教案，讓孩子能藉由一堂堂哇卡化身的輔導課，找到面對自己生命的方向與力量。
48	舒心呼吸卡	這是一副自助式的牌卡，共有 4 張分類介紹卡和 40 張舒心呼吸卡，使用者可以根據個人需要，隨機選擇或抽取一張牌卡，按照上面的指示進行身、心對話或呼吸練習。當您感到迷茫、缺乏靈感、需要啟發、或心情波動的時候，都可以利用本牌卡幫助自己，得到您內在心靈的指引。
49	人生設計卡	「人生設計卡－職業生涯規劃工具」是一套協助人們找到人生方向、設計理想職業生涯的工具。它是專業心理與職業生涯諮詢卡牌，也是自我探索成長蛻變的指引，更可以是一款與親友同樂的桌遊。
50	需求卡	卡片共有 48 張，需求有六大類，每一類則有八張卡片。需求類別共分為：「生存與生理需求」、「價值與權力需求」、「社會與關係需求」、「情緒經驗與刺激需求」、「自控與自由需求」與「超越與靈性需求」。每張需求卡都包含兩極端的詞語、量尺+10~-10、兩極端詞語的意義描述。牌面上另有圖像設計以做類別歸類的識別，以及編號數字，以便做清點之用。
51	小紅花	小紅花 x4 是從紅花卡一到紅花卡三超過 300 張圖裡精選而來。 推出小紅花 x4，除了是想讓帶著卡片媒材奔走於各地之間的卡片帶領者更方便攜帶，更重要的是，我們定位小紅花是一個可以「送出去」的媒材！四套共 400 張
52	做我的情緒偵探	此牌卡也可以打破情緒的迷思，生氣原來常常跟挫折有關，會害怕可能跟擔心有關，原來難過裡還有失望、無奈...。
53	祝福行動卡 2	《祝福行動卡》，包涵自我、情緒、健康、財富、生涯、家庭、人際、愛情、生命與 All Pass，共 10 種類別、每種類別各 15 張的祝福行動卡。
54	自我對話牌卡組	有效引導人們找到情緒，同時收入周慕姿老師獨家撰寫的 18 種情緒解析，宛如一本研究情緒的小書，深入淺出讓閱讀者更了解情緒。
55	情緒大師	這是一套教你如何掌控自我情緒的牌卡，透過練習，你將學會如何提升自己掌控情緒的能力。目的是釋放低落的情緒，並使你恢復自由和喜悅的狀態

		態。這套牌卡更可以和當初受眾人喜愛的「好好生活卡」搭配一起使用！
56	好好生活	好好生活 Go Do Be LIVE! 套卡涵蓋 8 項個人發展領域，每一類別均有 5 到 6 張卡片。每張卡片正面均有特製手繪圖像，作為視覺引導，有助於直覺理解卡片背面的引導文字，同時也增加記憶點，幫助你全方位打造個人身心靈健康與幸福。
57	愛情設計卡	《愛情設計卡》是一套專業的親密關係探索工具，協助人們整理在戀愛/婚姻中的內在需求與外在行為，建立美滿的愛情關係。
58	英勇故事卡	英勇故事卡從新點燃了自發性和驚喜的喜悅，並讓你回想到孩提時代的夢。這些形象邀請你去經歷故事、幻想、夢想和魔術般的世界。說故事和寫故事是用來練習創造性技巧很棒的方式，它可以用在團體裡，或是朋友和家人一起玩，也可以用在工作上。

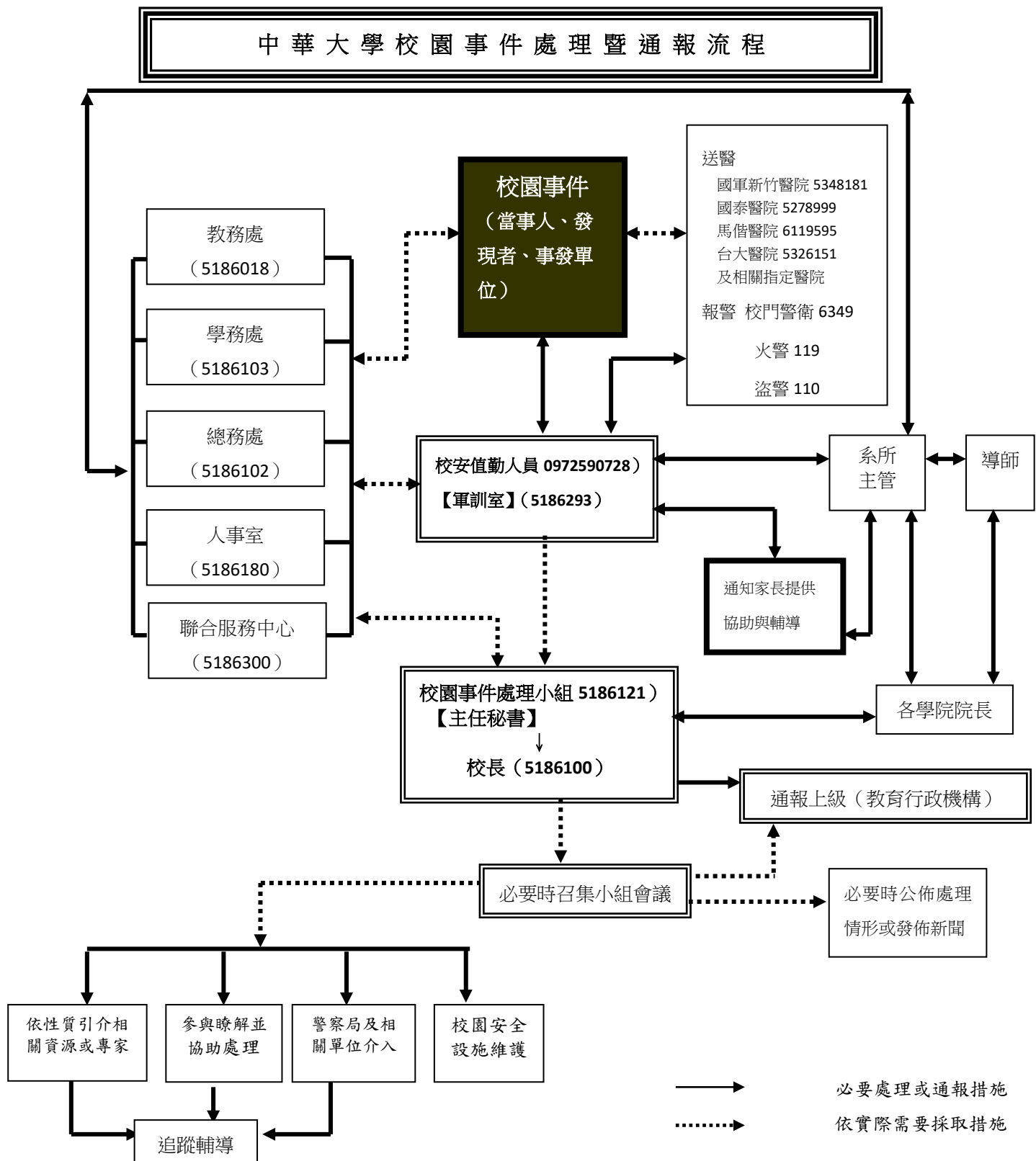
承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機6265

中華大學諮商中心

牌卡借用申請表

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

承辦與整理：簡秀潔心理師/校內分機6265



學生申訴暨性騷擾(侵害)防治專線電話 (5186119)

承辦與整理：紀皓庭心理師/校內分機 6153

新竹地區精神醫療與心理諮商資源

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

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

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

承辦與整理:簡秀潔心理師/校內分機 6265



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

114.01 版

一、全民國防教育(承辦人：邱孔鐸，分機 6290)

(一)113-2 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	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.防衛動員一創世紀文化股份有限公司出版 2.自編	二(3-4)	

(二)兵役折抵：

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

二、國軍人才招募(ROTC)(承辦人：馬德績，分機 6292)

(一)114 年大學儲備軍官團(ROTC)第 2 梯次報名時間 114 年 3 月 17 日至 4 月 18 日，請大一、二同學有興趣報考者，可參考大學儲備軍官團(ROTC)114 年招募簡章或請加入華大 ROTC 招募諮詢站(LINE 群組)，俾及早瞭解相關制度與福利及報考資訊，詳情細節歡迎洽軍訓室馬教官諮詢(03-5186292)。

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

三、交通安全教育(承辦人：馬德績，分機 6292)

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

(二)為強化學生族群機車防禦駕駛安全觀念，提升機車上路安全，行政院「道路交通安全精進作為」鼓勵尚未取得駕照學生參加機車駕訓制度補助計畫，參加「機車駕訓班」並考取駕照補助 1,300 元、新竹市政府補助 500 元、駕訓班補助 300 元，本校另補助 900 元。同時方便學生交通往返機車駕訓，駕訓班學、術科部分可由專車接送至駕訓班實施 10 小時教學，並於駕訓班原場地考照，惠請師長協助提醒同學依學務處公告開班時間踴躍參加。

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

四、反詐騙及智慧財產權宣導(承辦人：陳煥偉，分機 6291)

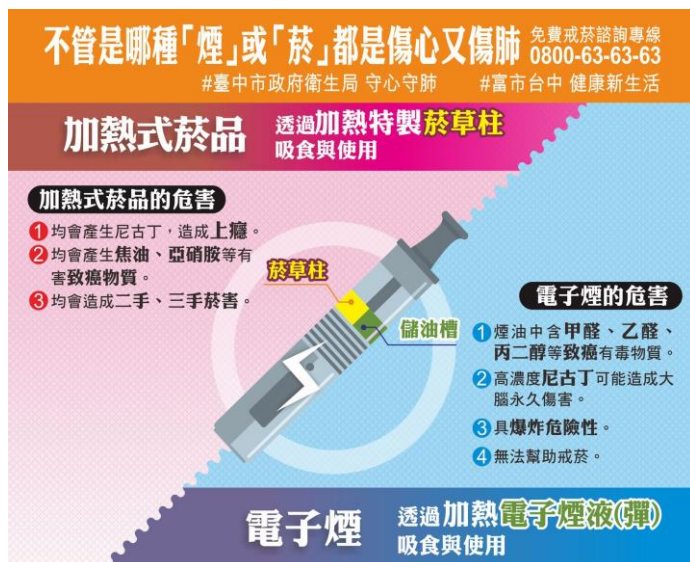
- (一)請下載警政服務 APP(<https://www.gov.tw/AppContent2.aspx?n=13&sms=9063&s=268787>)，並善用『165 反詐騙諮詢專線』：現行詐騙手法不斷更新，常用手法是接獲聲稱您網路或電視購物分期付款發生設定錯誤、要求操作 ATM 解除；或網路拍賣交易，如有低於市價、拒絕面交、無法驗貨、評價異常、強烈要求儘快匯款，或要求私下交易，應注意被詐騙的可能，並利用警政服務 APP 撥打 165 反詐騙諮詢專線查證。
- (二)洗錢防制：此為「人頭型犯罪型態」，諸如詐欺、毒品、吸金、走私、網路簽賭等犯罪活動活絡需增加學生洗錢防制智識，促進學生提高警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

五、校園菸害防制宣導(承辦人：張生生，分機 6289)

- (一)配合「菸害防制法」-本校 112 年 3 月起「校園內全面禁菸且禁菸年齡提高至 20 歲」，為「無菸校園」；凡校內學生吸菸經取締第一次違規吸菸，愛校服務 4 小時，第二次違規吸菸，得逕送衛生局罰鍰，未滿 20 歲違規吸菸須接受戒菸教育，無故不參加逕送衛生局罰鍰，另於宿舍區違規吸菸退宿處分。
- (二)113-2 學期校園違規吸菸同學 13 人、未滿 20 歲戒菸教育 16 人、宿舍違規吸菸 3 人，合計 32 人，均按本校「校園菸害防制實施要點」及「學生宿舍住宿管理辦法」辦理，惠請師長們協助宣導，叮嚀有吸菸習慣同學，勿於校內吸菸，一同維護健康無菸的華大校園。
- (三)類菸品(電子煙)及指定菸品(加熱菸)摘要簡介
- 1、類菸品(電子煙)：指以菸品原料以外之物料，或以改變菸品原料物理性態之物料製成，得使人模仿菸品使用之尼古丁或非尼古丁之電子或非電子傳送組合物及其他相類產品。
 - 2、「指定菸品」的規範(含加熱菸)：除紙菸、菸絲、雪茄、鼻菸、嚼菸外，凡以菸草或其他含有尼古丁之天然植物為原料製成，且未改變該原料物理性態的菸品，應向中央主管機關申請「健康

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

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



六、學生(男)兵役重要宣導事項(承辦人：陳煥偉，分機 6291)

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

(五)各院系奉派或推薦出國之在學役男(4個月以上)請於出國**一個月前**，洽兵役業務承辦人辦理出境核可申請；若出境時間超過在學緩徵期限，出國前須向戶籍所在地縣市政府之兵役單位申請延長修業核准，始得出境。

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

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

七、學生安全(意識)及被害預防觀念宣導(承辦人：陳煥偉，分機 6291)

(一)本校各教學大樓往頂樓處均裝設監視器及警報器，如師長或同學有發現(聽見)警報器警報聲響，請立即通知軍訓室**(0972-590728)**或附近師長同學前往協處，以維本校校園及學生安全。

(二)為加強本校學生安全意識及被害預防觀念之宣導，並提升學生遇到意外事件之臨機應變能力與緊急求助技巧，宣導事項如下：

- 1、儘量結伴同行，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至處或進出危險場所。
- 2、課餘時避免單獨留在教室或單獨到校園偏僻的死角，也不單獨上廁所，以確保自身安全。
- 3、在校遇可疑陌生人應立即通知師長。
- 4、遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往；切勿聽信他人的要求而隨同離校。
- 5、在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近之愛心(便利)商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。
- 6、請各班利用相關課程或時機，宣導安全防護觀念，加強學生安全意識，及被害預防觀念教育。

八、賃居安全及防制藥物濫用宣導事項(承辦人：羅文展，分機 6292)

(一)賃居安全宣導：

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

(二)藥物濫用防制宣導

- 1、鑒於新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，亦多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率（相關資訊或偽包裝圖檔如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等，請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/>）。
- 2、為防杜毒品危害校園安全，請師長多加留意關心，另提供情資協助檢警循線查緝，打擊校園及社區藥物濫用情形，以營造「健康校園」。倘學生不慎誤觸毒品，請提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。校外相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心（諮詢專線：412-8185）或毒品危害防制中心（戒毒免費專線電話：0800-770-885）。
- 3、近期泰國已將使用大麻合法化，而部分歐美國家(如美國、加拿大、荷蘭等)也可合法吸食，然國內大麻仍屬於二級毒品，製造、販賣、運輸、持有及吸食將負相關刑責；另長期吸食將對人體健康造成危害，請各系所提醒學生切勿以身試法。
- 4、俗稱喪屍煙彈的依托咪酯已成為新興毒害，法務部於 113 年 11 月 14 日將依托咪酯從三級毒品升級為二級毒品，未來製造、販賣、運輸依托咪酯等刑度都會比三級毒品高，且單純持有與施用也會構成犯罪行為，請各系所提醒學生切勿以身試法。(根據毒品危害防制條例，施用第二級毒品者，處 3 年以下有期徒刑；持有第二級毒品者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或新台幣 20 萬元以下罰金；持有第二級毒品純質淨重 20 公克以上者，處 6 個月以上 5 年以下有期徒刑，得併科 70 萬元以下罰金；另外，製造、運輸、販賣第二級毒品者，處無期徒刑或 10 年以上有期徒刑，得併科 1500 萬元以下罰金；意圖販賣而持有第二級毒品者，處 5 年以上有期徒刑，得併科 500 萬元以下罰金；以強暴、脅迫、欺瞞或其他非法之方法使人施用第二級毒品者，處無期徒刑或 7 年以上有期徒刑，得併科新台幣 700 萬元以下罰金。)

九、民主法治教育-人權教育(承辦人：陳煥偉，分機 6291)

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

十、品德教育宣導：(承辦人：劉德慶，分機6289)

本校持續推動品德教育，將品德教育由校園拓展至社區，結合社會責任與永續發展目標，規劃辦理品德深耕系列活動，形塑學生品德與社會關懷能力。學校以陽光青年「德智體群美」及校訓「勤樸誠正」為核心，透過思辨活動讓學生自主理解品德的意義和價值，勤於事、樸於物、誠於人、正於心，期許學生成為自覺自律、有教養的專業人才(本校105-113年連續九年獲教育部北一區大專校院推動品德教育成效優良學校表揚)。

十一、校園霸凌防制宣導：(承辦人：羅文展，分機 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」，讓學生在校園中能夠快樂學習、成長環境。

(二)防制校園霸凌多元反映管道：

- 1、告訴導師或家長。
- 2、學校申訴信箱(smile@chu.edu.tw)。
- 3、教育部防制校園霸凌專線 1953、本校校園霸凌反映專線 03-5186292、0972-590728
- 4、教育部防制校園霸凌專區留言版
- 5、其他管道（好同學、好朋友）；請同學發現或是遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，尤其是旁觀學生的反映，更是彰顯校園正義的重要機制。

生活輔導組

114.01 版

一、緊急紓困助學金：(承辦人：劉仕傑 分機電話：6162)

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

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

二、就學貸款宣導：(承辦人：劉仕傑 分機電話：6162)

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

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

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

注意事項：

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

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

(含:申請取消行政院學雜費補助)

若重複請領二種補助時，日後會被政府相關單位追討，請同學留意申請規定。

(四)若重複請領二種補助時，日後會被政府相關單位追討，請同學留意申請規定。

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

操行成績系統開放時間：114 年 6 月 15 日(日)-114 年 6 月 26 日(四)止。

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

學期開始至 **114 年 6 月 27 日(五)**止；因獎懲連動列計操行成績，考量程序(申請者→申請者主管→生輔組組長→系主任→學務長)處理時效，請及早申請始可於學期成績結算前完成程序。

七、學生電子化請假宣導：(承辦人：陳士廷 分機電話：6167)

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

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

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

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

(五)請假系統開放時間：114 年 2 月 17 日(一)至 114 年 6 月 23 日(一)。

八、住宿服務中心宣導事項：(承辦人：胡芯禕 分機電話：6166)

中華大學校內住宿補貼方案

行政院及教育部為減輕學生校內住宿負擔，支持青年專心就學，自 114 年 2 月(113-2 學期)起，補貼大專校院學生(具本國國籍)校內住宿費用。

補貼原則

一、「一般身分」住宿生：每學期補貼 5,000 元。

二、「經濟弱勢身分」住宿生：

(一)中低收入戶身分學生每學期補貼 7,000 元。

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

「一般身分」學生無需申請，僅需繳交入住房型扣除 5,000 元後之差額。

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

◎本學期宿舍男女雅房仍有床位，如有需要之同學請至住宿服務中心申請。

本校學生宿舍重要規定，以提升住宿品質：

- (一)禁止異性及非住宿生進入宿舍及留宿，禁止頂替(讓)床位，違者依住宿管理辦法實施罰款。
- (二)宿舍區全面禁菸，於宿舍吸菸(含電子菸)者，予以勒令退宿，並於一週內遷出宿舍，住宿費及保證金不予退還。

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

- (三)禁止飲用含酒精性飲料。
- (四)除電鬍刀、吹風機、檯燈、電腦、電風扇、路由器外，其他電器應經審核是否有安全顧慮後方可使用。
- (五)嚴禁任何烹煮行為，違者罰款3仟。
- (六)宿舍區內不得飼養動物。

※其他住宿規定及相關辦法，均依「學生宿舍住宿管理辦法」辦理。

宿舍報修注意事項：

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

愛舍服務注意事項：

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

宿舍聯絡電話：

- (一)住服中心 24 小時服務電話：0972-536929。
- (二)宿舍學生連絡專線電話：03-5376000，撥通後撥寢室號碼即可直接連絡學生。

課外活動指導組

中華大學學生基本能力指標-社會關懷能力

	項次	實施方式	執行單位	承辦人	時數	備註
志 工 服 務 活 動	一	(第一項)大學之道愛校學習課程【體驗探索-陽光】 1. 如何成為陽光青年。 2. 社會關懷能力畢業門檻及志工活動報名方式。 3. 介紹「新希望遨翔安定助學補助及獎勵辦法」，協助無法負擔學費和生活費用的學生能專心課業，並輔導學生參加相關課程及證照。	學務處	劉晨誼 分機 6164	2	【學習規定】 內容以「適性自主三階段人才打造」為主 題(共 13 個子單元)。 入學前至 CHUMoodle 完成觀 看 13 部子單元影片 自我學習，並於第一 學期結束前，完成各 項子單元的測驗或 活動事項，將可獲得 2 小時的志工時數以 及一次陽光青年(熱 心服務指標)的登錄 機會。
	二	(第二項) 愛(院)系服務	各學(院) 系		2 至 10	由(院)系助理或 (院)系老師申請
	三	(第三項) 志工校園文化推動實施要點第四條之五種服務活動： 1. 志工訓練課程 2. 一系一德鄰志工服務活動 3. 服務學習活動 4. 陽光志工服務活動 5. 書院服務活動	1 課外組 2.各系或各 學程 3.各系或各 學程 4.課外組 5.中華書院		6 至 14	4. 志工服務活動可 分為愛校服務、社區 服務、弱勢團體服 務、帶動中小學及政 府機關舉辦之志工 服務等五種類型。
合 計					≥18	符合畢業資格

註：學生端時數查詢方式：【學生資訊系統】→〔其他功能〕→〔服務學習〕

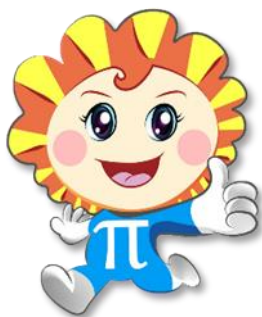
【常見錯誤】：

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

-陽光青年宣導-

精彩的大學生活

中華大學推行「陽光青年計畫」已有 10 餘年的歷史，以「德、智、體、群、美」五育為核心，發展「人格健全」、「愛智求知」、「強健體魄」、「熱心服務」及「藝術品味」五項評量指標，透過課程與課外活動的設計，持續培育學生成為五育並重之陽光青年。(承辦人：劉晨誼 分機電話：6164)



藝術品味-
參觀展覽或活動或
修習認證的藝術課程

德

人格健全-
參加生活輔導組活動，且
操性 85 分以上

智

愛智求知-
借閱圖書或參與活動
並寫心得

陽光
認證

體

強健體魄-
參加衛生保健組活動、
游泳檢測或體育活動

美

熱心服務-
參加課外活動或
社會關懷服務

群

衛生保健組

壹、113-2 學生團體保險理賠由全球人壽負責

一、業務聯絡人：黃麗珮 主任，手機：0978-265737

二、請備妥下列文件方才受理：

理賠申請書（請至衛保組填寫）

診斷書（內容註明就醫期間與收據日期吻合，如：於 1/1~4/1 期間就診...）

就醫期間收據（正本或醫院申請影印本〔需加蓋醫院院章〕）

存簿影印本

學生證正反面影本

***以上資料送出申請無退還**

貳、衛保組服務時間：

周一至周五 8:30-12:00；13:00-17:00

下班時間：逢緊急事情請電教官室值班電話：0972590728

參、活動宣導

一、【捐血活動】

日期：3/11(二)、5/13(二)

時間：10:00-16:30

地點：行政大樓前

二、【愛滋免費匿名篩檢活動】

日期：3/12(三)、5/14(三)

時間：11:00-14:00

地點：衛保組

三、【健康促進講座：「健康荷爾蒙」創造健康】

內容：談四種荷爾蒙與粒線體功能

主講：日本醫學博士 周東 寬

日期：3/13(四)

時間：15:20-17:00

地點：建築學院

承辦人：陳逸蓁/呂妤君 校內分機 6160、6161

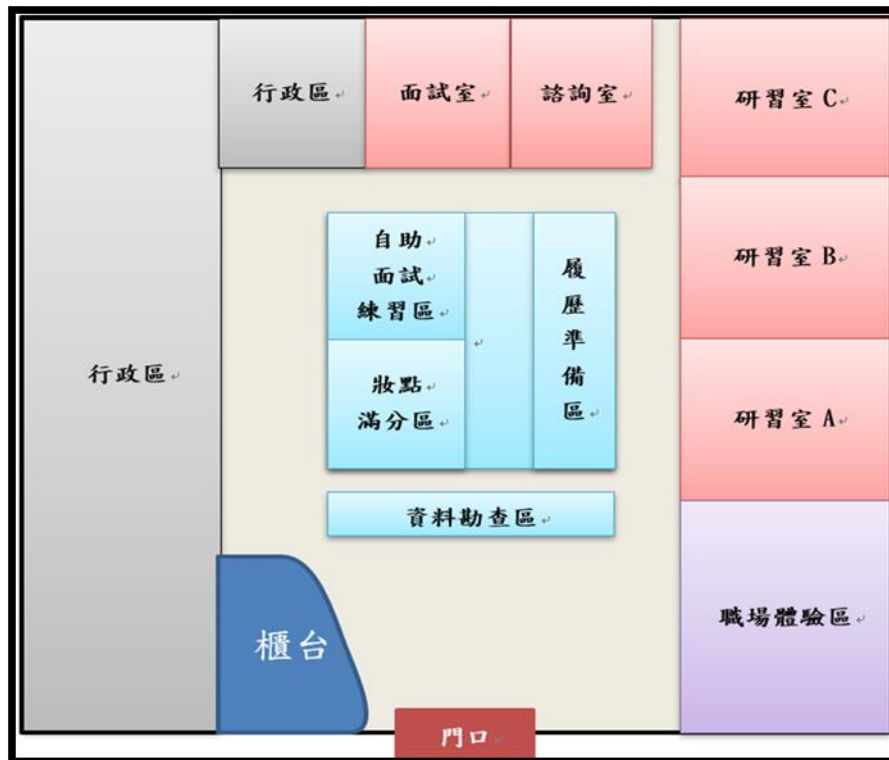
就業輔導與校友服務組

- ◆ **就業博覽會 2025/4/29 (二) 10:00-15:00 為全校教學日**，敬請教師規劃至課網，當日前往活動中心共襄盛舉。

- ◆ 就業情報網位置：學校首頁-就業情報網



職有為你中心：(行政大樓三樓-郵局正對面)



職有為你中心空間位置圖

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



◆ 預約導覽/預約使用各空間敬請掃描 QR CODE

◆ 活動剪綵

手作工作坊	研習室使用
	
職涯就業講座	企業參訪
	

◆ 學生就業輔導與校友服務相關工作一覽表

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

原住民族學生資源中心

認識原住民族歷史創傷與微歧視

文／Ciwang Teyra（國立臺灣大學社會工作學系助理教授）

隨著臺灣社會人權教育的推廣，社會大眾逐漸意識到某些言辭與行為可能會對社會中某些群體造成冒犯。受到政治正確思潮的影響，越來越多人在交流互動與政策制定中，避免使用帶有攻擊性、貶抑或詆毀的言辭，以免落入歧視。

以「番仔」為例，這個詞彙是漢族用來形容語言不同或無法溝通之人，「番」字也蘊藏著野蠻人的含意。又或者以「山地人」為例，用山地人來稱呼原住民族，除了弱化原住民族在臺灣的主體性，也忽略原住民族內部生活型態與文化慣習的多樣性，隨著原住民族正名運動與權益的推展，「山地人」早已被視為政治不正確的使用。

上述具有歧視性的詞彙隨著臺灣社會政治正確的強化以及人權意識的進步，已逐漸不被使用，雖然看似正面，卻仍聽到不少原住民族人表達其日常生活中，依舊可感受到主流社會對於原住民族歷史與社會變遷、文化知識與生活慣習的無知、陌生與不理解。

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。

無心的微歧視 帶來沉重的傷痛

說者無惡意（甚至自認為帶著善意），但其所說出的話或表現的行為卻讓人感受到不舒服，這構成「微歧視（Microaggression）」。「一個人若日常生活中，長期經歷到微歧視，很可能會影響身心健康的發展，例如：憂鬱症、焦慮症或創傷後壓力症候群。由於陸續有調查顯示微歧視對北美洲原住民健康的衝擊（Walls, 2015; Jones, 2014, Clark, Spanierman, Reed, Soble, Cabana & Sharon, 2011），近幾年來北美的原住民族開始力倡主流社會應正視微歧視的影響。

「Microaggression」一詞在臺灣翻譯為微歧視或微侵略，考量 Microaggression 事件發生的情境，可被視為是某種歧視的展現，在尚未有更合適且不去脈絡化的中文翻譯前，本文暫以微歧視一詞作為其中文的翻譯來進行討論。

單純從字面上看「微歧視」，可能會讓人直覺地認為歧視經驗被淡化或忽視，但微歧視絕對不是低估原住民受到歧視的傷害，也不是指原住民族的歧視經驗是微小的、可以輕忽的；這個概念主要是呼籲主流社會反思與檢視，很多時候自以為無意、無害或無傷的言語或行動，卻可能對聽的、看的人造成了傷害。許多微歧視的事件，對於原住民族人來說其實是構成歧視，且帶來的傷痛與衝擊，和歧視一樣有著相當的重量。然而，當面對許多自認為對原住民族友善，但說出的話

語和做出的行動卻讓人頭皮發麻或難以接受的人，如果直接跟他挑明這是歧視，通常的反應是啟動防衛機制，強烈地否認自己的歧視行為，並拒絕接受這樣的指控，更甚者還會築起一道牆，不願再接觸原住民族及其所關心的議題。因此，微歧視的概念，是想讓有善意但還不理解原住民的群體知道，「雖然你不是惡意，但這樣的說法真實傷害到我」。若希望善意能真實被傳達，需要進一步去思考，該怎麼適切的問問題、怎麼互動交流，才可能減少因為不理解而對原住民造成傷害。

之所以呼籲須正視歧視與微歧視對原住民族的影響，除了相關經驗可能衝擊原住民族的身心健康，當代人際間的歧視與微歧視也可能會觸發或強化原住民族的歷史創傷（Evans-Campbell, 2008; Walters & Simoni, 2002）。雖然祖先所經歷的殖民壓迫已成歷史，但隨著族人面對到當代國家制度性與人際互動的暴力、歧視與不平等，這些過去由口傳或親身經歷的殖民壓迫記憶，會容易浮現於族人腦海中，提醒著族人自己族群與部落長年來所遭遇的歷史不正義。這些直接與間接的殖民壓迫經驗與記憶，如同附加的壓力源，伴隨著當代生活的壓力，影響原住民族的精神健康。歷史創傷在臺灣仍有待更多實證研究的佐證，但在北美原住民族的調查中，已陸續有相關學術文獻提及北美原住民族所面臨的高比例憂鬱、焦慮、心理失序症狀、物質使用、自殺等與歷史創傷有所關聯。從上述可知，歧視與微歧視的杜絕，除了能夠減少當代原住民族在日常生活中的壓力，在某個程度上來說可以避免激化歷史創傷帶來的衝擊。然而，在當今的臺灣社會要如何減少歧視與微歧視的發生？

歧視與微歧視通常來自於對不熟悉群體的不認識與不理解，並藉由媒體、社會輿論與主流教育形塑出的刻板印象與之互動。避免歧視與微歧視的發生，最根本的做法是增加認識與互動的機會。在此建議政府推動「族群主流化」的理念，呼籲整個社會一起努力，認識不同族群的歷史和文化，讓臺灣成為一個多元平等的國家。因此，若能根據族群主流化的精神，將原住民族的宇宙觀、文化知識與經驗，納入主流教育的基礎課程，讓全臺灣的學生，不論族群身份，從國小至大學都可以在現行的一般教育中習得原住民族歷史脈絡、知識與文化。而在學校課程規劃上，也可以透過與部落合作，適切安排並帶領學生們前往部落實地學習，藉此鼓勵學生走出生活的舒適圈，從小培養文化敏感度。相信不遠的將來，整體臺灣社會大眾將對原住民族有更深一層的認識與理解，讓臺灣社會走向真正的尊重與包容。

參考網站:原視界

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

