

輔導股長在職訓練

同儕陪伴與憂鬱預防課程內容	時間
憂鬱自殺防治守門員培訓1- 櫻花祭 手作自我照顧-園藝治療青草按摩搥及聞香包體驗活動	3/6 13:00-15:00
憂鬱自殺防治守門員培訓2- 正念取向助人者自我照顧體驗	3/18 17:30-20:30
憂鬱自殺防治守門員培訓3- 班級共融方案申請說明會(創意思考)	3/28 17:30-20:30
憂鬱自殺防治守門員培訓4- 「小柔的最後一天」憂鬱症及桌遊體驗	4/25 17:30-20:30

研習報名方式請掃描QR CODE，如有問題請洽諮商輔導組 郭庭宇心理師(5615)



112-2學期 活動一覽表

長庚科技大學諮商輔導組 112-2學期活動一覽表

輔導股長在職訓練課程-四心伴你向前行

輔導股長在職訓練課程1-心祝福 手作自我照顧-園藝治療青草按摩拋	3月6日(三) 13:00-15:00	活動聯絡人 郭庭宇心理師 分機5615
輔導股長在職訓練課程2-心照顧 正念取向助人者自我照顧	3月18日(一) 17:30-20:30	
導股長在職訓練課程3-心設計 班級共融方案申請說明會(創意思考)	3月28日(四) 17:30-20:30	
導股長在職訓練課程4-心思考 小柔最後一天 憂鬱症桌遊體驗	4月25日(四) 17:30-20:30	
心設計-班級心理衛生推廣方案	4月-6月	

關懷小棧義工培訓

培訓1-相見歡	3月13日(三) 18:00-20:00	活動聯絡人 鄒柔涓心理師 分機5440
培訓2-助人成長團體	3月20日(三)、3月28日(四)、 4月10日(三) 18:00-21:00	
培訓3-香氣情緒探索與覺察 (精油香氣噴霧手作)	4月22日(一) 18:30-20:30	
培訓4-療心卡陪談師一階認證	5月4日(六)、5月5日(日) 10:00-17:00	

性別平等教育系列活動

講座	我們都不要再愛得這麼卑微— 淺談外貌焦慮	3/18(一) 18:00-20:00	活動聯絡人 金曉青心理師 分機5430
	愛戀中的防身術—數位時代的 性騷擾與性別暴力	3/25(一) 18:00-20:00	
工作坊	內在力量療癒手作坊— 香氛泡澡球	3/29(五) 14:00-16:00	
	內在力量療癒手作坊— 冰島編織包	4/1(一) 17:30-20:30	

◎詳細活動內容將公布在諮商輔導組FB，活動名額有限，額滿為止！！
◎有任何疑問請洽 **A棟5樓諮商輔導組** 分機 5544





輔導股長座談會

諮商輔導組 郭庭宇 心理師



輔導股長出任務

認識諮商輔導組

112-2學期活動

Q&A

輔導股長出任務

我到底要做些什麼呢？



訊息傳達者

協助傳達
心理健康資訊
心理諮商資源和活動
導師滿意度問卷



關懷陪伴小尖兵

多關心同學
陪伴他聆聽他
建議或陪伴同學前
來諮商輔導組



憂鬱防治守門員

同學有自我傷害或
傷害他人的想法或行動
主動通知老師

人人都能成為



自殺防治 守門人





一問

當發現有人需要關心的時候，我可以：

HOW

主動積極關心，詢問對方狀況

工作/課業忙嗎？

你最近還好嗎？

我都好容易失眠喔，
你會嗎？

會不會睡不好？

當發現有人需要關心的時候，我可以：

WHERE

選擇安靜隱密的地方談

DON'T

對方傾訴時，不一直打斷

不丟出當事人也沒有答案的問題

不要發誓會幫他保守秘密



二應

當有人向我傾訴時，千萬不要：

1. 太急著提供提供
解決問題的辦法

這有什麼，你就這樣
解決就好啦！



你不要跟我
說你想自殺喔！

2. 用開玩笑、輕浮的
態度回應他人

3. 爭辯事情的對錯

你這樣
一開始就錯了好嗎？



我聽你講這些，
已經很幫忙了

4. 擺出恩賜的態度



三轉介

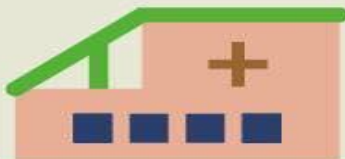
如果他的問題超出你的解決範圍，你可以：

請他撥打專線



安心專線 1925

推薦他去心理諮詢



可至各縣市心衛中心醫療機構
進行心理諮詢、心理健康管理



***介紹學校資源給他

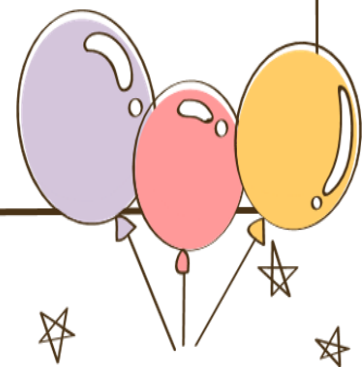
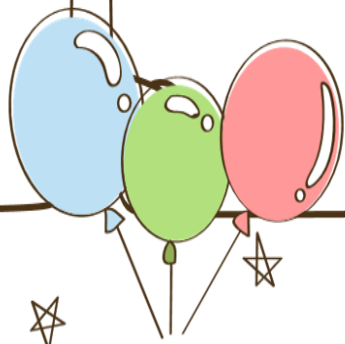
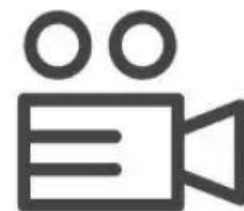
認識各系所輔導老師

需要幫忙就來找我們吧!

負責科系	負責老師	分機
四技護理系1-4年級1-4班	鄒柔涓心理師	5440
四技護理系1-4年級5-8班	郭庭宇心理師	5615
四技護理系1-4年級9-10班、 四技幼保系	林雅鳳社工師	5447
二技/進修護理系、護理所、 二技/進修高照系、高照所	鄭麗芬心理師	5438
四技保營系、四技/二技妝品系、健科所、 二技/進修幼保系、學士後學位學程教保員專班	金曉青心理師	5439

認識諮商輔導

歡迎加入義工的大家庭~



諮商輔導組的葫蘆裡賣什麼藥？

來這裡放鬆一下吧！



個別諮商



心理測驗



圖書借閱

諮商輔導組的葫蘆裡賣什麼藥？

來這裡放鬆一下吧！



心理衛生門診



團體諮商/活動



義工培訓

如何獲得相關資訊/參加活動？

快記起來以下資訊，才不會錯失機會！

FAST!!!



粉絲專頁



長庚科技大學諮商中心



學校網頁

NEW!!!



諮商
預約系統

學務處→諮商輔導組

<http://studentaffairs.cgust.edu.tw/files/90-1006-6.php>

學校首頁→

左側校務資訊專區內諮商輔導服務E化系統

http://listening.cgust.edu.tw/cs_cgust/

諮商中心-心理照顧諮詢門診

服務對象:學生

服務內容:心理困擾相關諮詢、身心科藥物諮詢、壓力緩解

諮詢教師:廖珮君老師/呂雀芬老師

諮詢方式:以email預約/線上諮詢

聯繫方式:

珮君老師pcliao@gw.cgust.edu.tw

雀芬老師cflu@gw.cgust.edu.tw



如有任何問題，可聯絡諮商中心麗芬老師 (分機03-2118999*5438)



諮商預約系統/活動報名系統

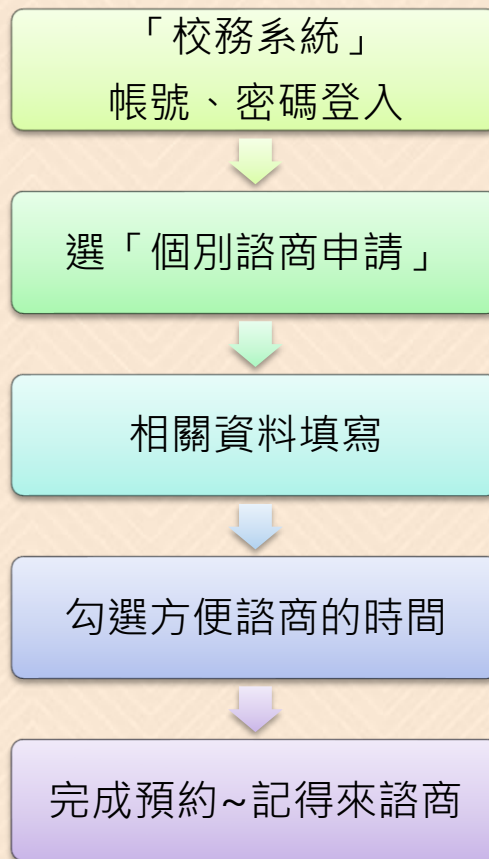
預約諮商

活動報名



http://listening.cgust.edu.tw/cs_cgust/

掃QR CODE登入

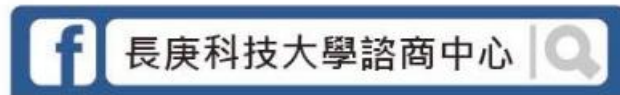




- 諮商輔導組在A棟五樓
- 分機：
5439、5615、5544、5447
- 8:00-19:00(週一到四)
8:00-17:00(週五)



如何找到我們？



A棟五樓
諮商輔導組



電話

(03)211-8999分機5544

8:00-19:00(週一到四)

8:00-17:00(週五)



Thanks!

studentaffairs.cgust.edu.tw