

班級幹部學習成長營 之 輔導股長

諮商輔導組 郭庭宇 心理師



一、輔導股長出任務

二、認識諮商輔導組

三、115-1 學期活動

四、Q&A



一、輔導股長出任務

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

二、認識輔導組



1問：主動關心、詢問對方

直接問自殺念頭不會因此增加對方自殺的風險，反而有助於了解情況。
例如：「最近是不是很難受？有沒有想過傷害自己或結束生命？」

2應：適當回應、陪伴與支持

傾聽對方，不責備、不否定，
例如：「我很在乎你，謝謝你願意告訴我，我可以陪你一起面對。」

3轉介：協助連結專業資源

如果對方有明確的自殺想法、計畫或高度危險，
就協助聯絡心理師、身心科、醫療院所或其他危機處理資源；
若有立即危險，應優先求助緊急服務。

簡單記就是：

1問：了解他的狀況 → 2應：給予支持 → 3轉介：連結專業協助

二、認識輔導組

簡易的五個問題，和同事們約定每個藍色星期一，一起檢測心情指數 認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 _	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 _____	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒 _____	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 _____	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上人 _____	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 _____	0	1	2	3	4

【得分與說明】



前5題總分

0-5分：為一般範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求抒壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺想法：本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。



衛生福利部

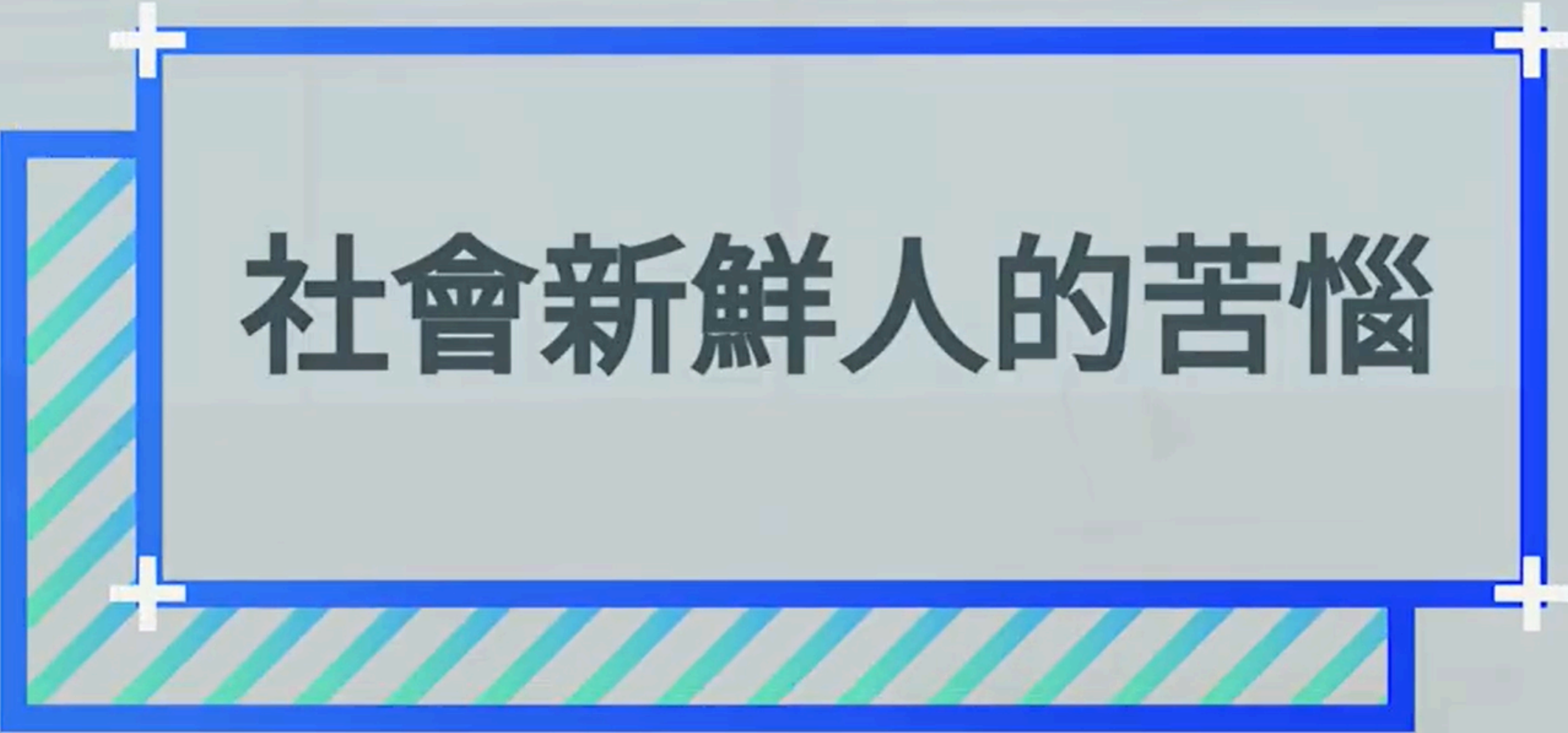


全國自殺防治中心



社團法人台灣自殺防治學會

二、認識輔導組



社會新鮮人的苦惱

二、認識輔導組

【自殺迷思】

1. 與人談論自殺是不好的，他可能會被解讀為鼓勵自殺。
2. 自殺是一種遺傳的行為。
3. 當個案出現改善跡象或自殺生還時，他們就脫離危險了。
4. 提到自殺的人並不會真的去自殺。
5. 自殺者都是真的想結束生命。
6. 大多數的自殺事件都是沒有預警就發生的。
7. 談論自殺會讓本來不想自殺的人，變得有想自殺的念頭。
8. 想自殺的人都有心理疾病。

二、認識輔導組



諮商輔導組

- 地點：G棟 全人教育大樓4樓
- 分機：1420
- 服務時間：
週一到四8:00-19:00
週五8:00-17:00

二、認識輔導組

諮商輔導系個管老師		
系所	個管輔導老師	分機
四技護理系1-4年級2-4班、201班	鄒柔涓心理師	1414
四技護理系1-4年級5-7班、401班	郭庭宇心理師	1418
四技護理系1-4年級8-10班、101班	林雅鳳社工師	1415
四技保營系、二技妝品系、二技/進修幼保系、 學士後學位學程教保員專班、幼保所和健科所	金曉青心理師	1413
二技/進修護理系、高照所和護研所	鄭麗芬心理師	1417
二技/進修高照系、四技幼保系、四技妝品系、四技護理系301班	陳泫豪心理師	1419
身心障礙學生輔導	田芳瑜老師	1422
	杜雅婷老師	1423

二、認識輔導組

「校務系統」 帳號、密碼登入



選「個別諮商申請」



相關資料填寫



勾選方便諮商的時間



完成預約~記得來諮商

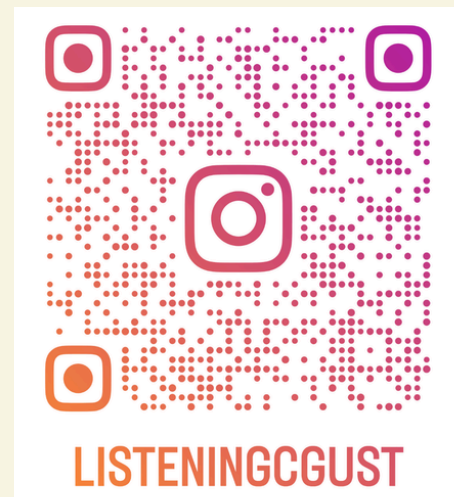
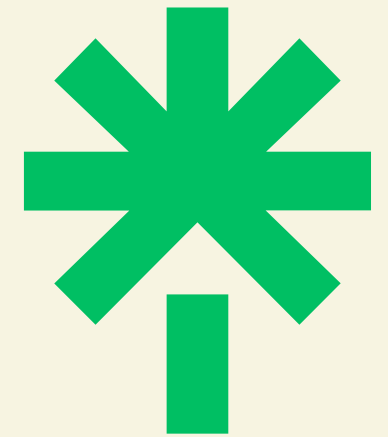
學校首頁

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/



二、認識輔導組



三、115-1 學期活動



今天的你，還好嗎？
邀請你蓋一座屬於自己的島嶼
從覺察情緒到疼惜內在
飛往小島，好好照顧自己

「為自己安一座心之島」

自我覺察與自我照顧團體

時 間：09/29-11/03 每週二 18:00-20:00 共六次
地 點：全人教育大樓4樓團體諮商室
帶領者：劉思伶 (#1416)、李映儒 (#1412) 實習心理師
對 象：長庚科大學生 (約6-10人)
費 用：全程免費，僅酌收保證金200元 (全勤即退還)
報 名：即日起至 9/20 (日)，名額有限報名要快！
備 註：報名後會與您約面談，以了解您的期待與需求
 全程參與可獲得精美禮物包

預約報名

示意圖擷取自網路僅供參考，並未用於商業用途

今天的你，還好嗎？
邀請你蓋一座屬於自己的島嶼
從覺察情緒到疼惜內在
飛往小島，好好照顧自己

日期：09/29-11/03 二
時間：18:00-20:00 (共六次)
好康：
1.體驗軟陶手作
2.提供晚餐
3.全勤有贈禮

三、115-1 學期活動



認識自己的人際互動模式
尋找只用道合的朋友圈

心理測驗，解鎖人際交友密碼

日期：09/14 一～09/24 四

時段：09:00-12:00、14:00-17:00

時間：單次 50分鐘

名額：12-16名

三、115-1 學期活動

「你今天好好呼吸了嗎？」 與生理回饋儀一起，看見身體的聲音

在緊湊的校園生活中按下暫停鍵，
找回那個放鬆、安穩的自己。

日期：2026/09/24（四）-12/31（四）
時間：固定週四下午 詳見表單時段
流程：每次50分鐘
地點：全人教育大樓4樓 諮輔組心靈舒壓室

超划算!!!
生理回饋儀檢測市價3000元，
長庚科大學生免費!!

快來預約專屬你的放鬆時間>>>



9-10月報名表



11月報名表



12月報名表



長庚科大諮輔組

市價3000元的生理回饋儀，
長庚科大學生免費！

日期：09/24 四 ~ 12/31 四

時段：固定週四下午 13:00-16:00

時間：單次 50分鐘

三、115-1 學期活動



資源教室活動：

- 1.創作流沙畫
- 2.一起玩桌遊
- 3.製作花葉風鈴
- 4.生涯講座

日期：共有4場活動

備註：資源教室學生優先參與，歡迎攜同學一起報名！

三、115-1 學期活動



SEL 社會情緒學習成長營

從心出發：
練就情緒力、關係力與成長力

免費報名（附餐盒）
僅需保證金\$100/場

掌握情緒的心法

雙贏的人際相處

培養成長型思維

【第一場】10.02（五）13:10-16:00
【第二場】10.05（一）18:10-21:00
【第三場】10.21（三）15:10-18:00
【特別場】「麻吉之力」工作坊 時間待定

每場限量20位
立即報名登記
特別場限8位

報名2場以上
即可抽精美小禮
且優先錄取特別場

諮商輔導組 鄭麗芬老師(#1417)

掌握情緒的心法；
培養成長型思維，拒絕內耗！

日期：共有3場活動

好康：

- 1.提供免費餐點
- 2.報名2場可參與抽獎
- 3.報名3場可參加麻吉製作工作坊

三、115-1 學期活動



剛剛好就很好

藝療fun鬆團體

想了解更多，請洽諮商輔導組金曉青老師
(#1413，諮商輔導組/全人教育大樓4樓)

陌生的大學環境存在許多變動不安，
謝謝在這段時間一直努力適應不放棄的你，

邀請你和我們一起放慢腳步，
感受生活的平和舒適，
從感官的藝術媒材活動中累積更多療癒感

地點 團體諮商室

時間 10/12-11/23 每週一晚間5:30
10/26 暫停1次

報名資訊

報名請掃描QR圖

繳交報名表會收到諮輔組的電子郵件通知。請收到錄取通知後至諮輔組繳交保證金200元，全程參與後退還。

邀請你和我們一起放慢腳步，
感受生活的平和舒適，
從感官的藝術媒材活動中累積更多療癒感

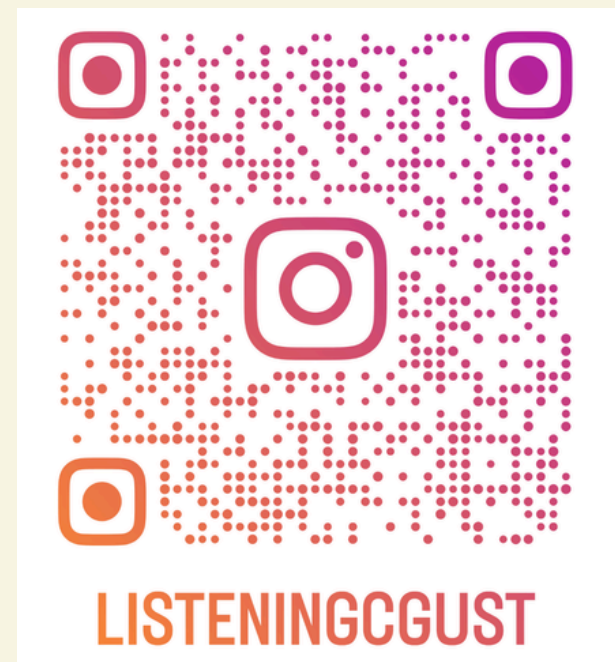
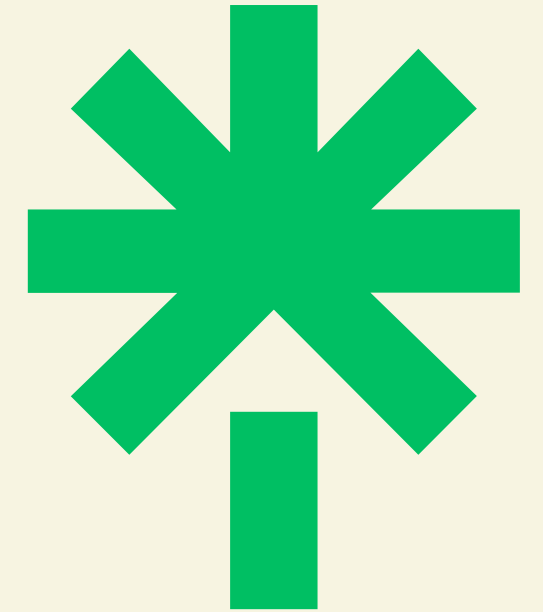
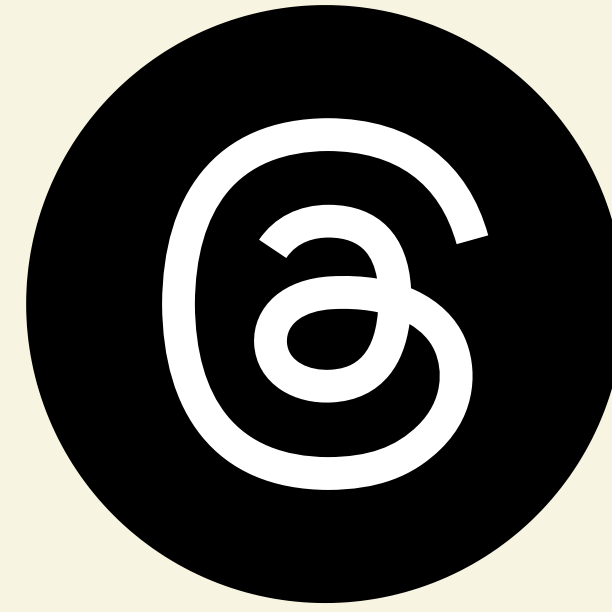
日期：10/12—~11/23—

時間：17:30-19:00（共六次）

好康：

1.可自製「香氛精油按摩香膏/棒」等紓壓小物唷~

Q & A



好康活動不漏接！