

# 114-1 班級幹部 座談會

學務處 諮商輔導組

實習心理師李芷君



認識諮商輔導組

諮商輔導組服務

114-1學期活動

Q&A



# 地點

諮商輔導組在**全人教育大樓四樓**

8:00-19:00(週一到四)

8:00-17:00(週五)



# 如何找到我們?



全人教育大樓 4樓  
諮商輔導組

8:00-19:00 (週一到四)  
8:00-17:00 (週五)



電話

(03)211-8999分機1420

# 心理師在做什麼

## 什麼時候可以找心理師？



# 114學年各系所輔導老師

負責老師	科系	代理人
陳泫豪 #1419	四技幼保、四技妝品、二技高照系、進修高照系、四技護理201班	林雅鳳
郭庭宇 #1418	四技護理1-4年5-7班、301	鄒柔涓
林雅鳳 #1415	四技護理1-4年8-10班、401	金曉青
鄒柔涓 #1414	四技護理1-4年2-4班、101	鄭麗芬
鄭麗芬 #1417	二技/進修護理系、護研所/高教所	郭庭宇
金曉青 #1413	二技妝品、四技保營系、二技/進修幼保系、學士後教保員專班、健科所、幼保所	陳泫豪



# 諮商輔導組在做什麼呢？



個別諮商



心理測驗



圖書借閱

# 諮商輔導組在做什麼呢？



心理衛生門診



團體諮商/活動



義工培訓



# 諮商預約系統/活動報名系統

## 預約諮商



[http://listening.cgust.edu.tw/cs\\_cgust/](http://listening.cgust.edu.tw/cs_cgust/)  
諮商輔導服務E化系統  
掃QR CODE登入



## 活動報名



# 如何獲得相關資訊?

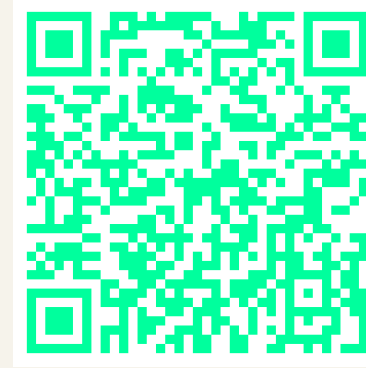
FAST!!!



粉絲專頁



FB



Ig



thread



學校網頁

學務處→諮商輔導組

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

NEW!!!



諮商  
預約系統

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/)  
[http://listening.cgust.edu.tw/cs\\_cgust/](http://listening.cgust.edu.tw/cs_cgust/)

# 長庚科技大學諮商輔導組

## 114-1學期活動一覽表

### 幸運草方案-三心守護你

輔導股長在職訓練課程1-心思考  
同儕領導與憂鬱預防培力課程

10月29日(三) 18:00-21:00

輔導股長在職訓練課程2-心看見  
做我的情緒偵探-  
SEL社會情緒學習桌遊體驗

11月19日(二) 17:30-21:00

輔導股長在職訓練課程3-心感受  
我的植感生活

11月

期中交流聚會4-世界咖啡館

11月、12月

期末交流聚會5-世界咖啡館

活動聯絡人  
郭庭宇心理師  
分機1418

### 關懷小棧義工培訓

相見歡

10月2日(四) 17:30-20:00

《看見我看見你》  
助人成長團體

10月8日(三)、10月16日(四)、10月  
22日(三) 17:30-20:00

《聊心x瞭心x療心》  
療心卡陪談師一階認證

10月18日(六)、10月19日(日)

自殺防治互助守門員  
《生命樹》手作

10月30日(四) 17:30-20:00

自殺防治互助守門員  
《生命樹》手作

10月30日(四) 17:30-20:00

《義工關懷小棧活動》  
手作x電影x桌遊x牌卡

10月28日-12月17日  
週二-週四 18:00-20:00

活動聯絡人  
鄒柔涓心理師  
分機1414

### 生命教育系列活動

「我人生的閃耀時刻」

10月2日(四)18:00-20:00

「種下一顆希望」環保手作課程

10月16日(四)18:00-20:00

「人我之間：關係中的自我」

10月30日(四)18:00-20:00

《我們六個》林作逸先生故事分享

12月3日(三)15:15-16:50

活動聯絡人  
鄭麗芬心理師  
分機1417

◎詳細活動內容將公布在諮商輔導組FB(右方QRcode)，活動名額有限，額滿為止！！

◎有任何疑問請洽 諮商輔導組 分機 1420





什麼是  
 愛的證明  
 悸動 我欣賞對方哪裡  
 我的理想的對象會是一個什麼樣的人  
 我該抱著什麼心態等待對方 溫暖 我想從對方身上得到什麼  
 如果被他拒絕了怎麼辦 我給的起他想要的嗎  
 所以愛會消失對嗎 都這樣了為什麼不分手  
 渴望與期待 有沒有可能不委屈  
 要怎麼做才能對我們都好 佔有慾  
 他到底喜不喜歡我  
 我配得上嗎  
 矛盾/焦慮

# 「當我們談情說愛」

## love 親密關係探索與成長團體

### 團體手作內容



示意圖源/向陽花開

乾燥花果凍蠟

自製香包



示意圖源/PChome商家

參與六次更可獲得  
 精美小禮

示意圖源/木匠兄妹木工房



- ♡ 時間/114/9月30日~11月4日，  
每週二晚上18:00-20:00，共6次
- ♡ 地點/確認後通知
- ♡ 帶領者/莊詠翔、李芷君 實習心理師
- ♡ 對象/長庚科大全體學生(約6-10人)
- ♡ 費用/全程免費!僅酌收保證金200元(全勤即退回)
- ♡ 報名/即日起至，名額有限，報名要快!
- ♡ 備註/報名後會與您約小面談，以了解您的期待和需求

\*如有疑惑，請洽諮商輔導組(03)211-8999#1412、#1416

↓追蹤諮輔組粉絲團獲得更多資訊



報名掃QRcode  
 填寫報名表!



# 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 10/13-12/8 每周一晚間5:30-7:00  
10/27暫停1次

報名資訊



報名請掃描QR圖

### 【「剛剛好就很好」藝療fun鬆團體】

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**、**精油香氛**中累積更多療癒感。

【地點】諮商輔導組 團體諮商室(全人教育大樓4樓)

【時間】10/13 ~ 12/8，周一晚間5:30-7:00，共8次  
(10/27暫停一次)

【名額】6-7名(能全程參與者優先錄取)

【報名資訊】繳交報名表會收到諮輔組的通知。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。

【報名連結】 <https://forms.gle/janNFnVtyjWVArVJ7>

【承辦人】諮輔組 金曉青(#1413)



114-1關懷小棧



# 義工團 招募啦！



## 關懷活動

關懷同學、帶領活動  
增進自我及他人  
一起創造彼此的美好時光



## 療心卡陪談師認證

擁有利用療心卡與人交心的能力  
也透過療心卡更了解自己



## 免費、優先

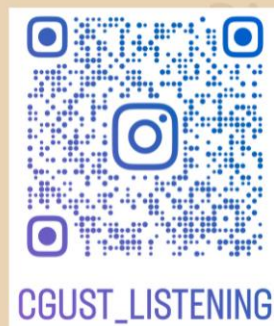
免費活動、免費餐點、優先參與  
免費培訓、免費資源



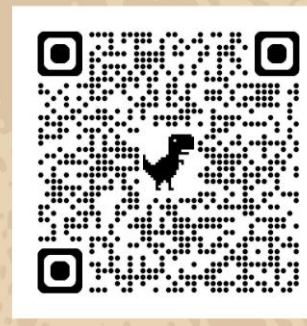
## 增進個人成長

透過多種活動學習知能  
與自己更親近  
與世界更友好

### 我們的IG



### 報名表單



聯絡人：鄒柔涓老師 分機1414  
長庚科大-諮商輔導組



# 義工團活動一覽圖

## 相見歡

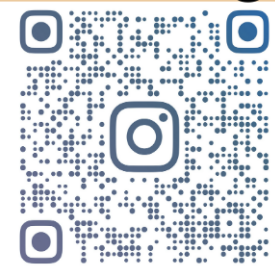
10/2 (四)  
17:30 ~ 20:00

## 期初培訓

### 助人成長團體

10/8 (三)  
10/16 (四)  
10/22 (三)  
17:30 ~ 20:00

## 義工團ig



CGUST\_LISTENING

## 增能課程

### 1.療心卡陪談師

10/18、10/19 (六、日)  
09:00 ~ 17:30

### 2.《生命樹》手作工作坊

10/30 (四) 17:30 ~ 20:00

### 3.小柔的最後一天

11/20 (四) 17:30 ~ 21:00

## 報名表單



更多資訊請見上方報名表單  
聯絡人：鄒柔涓老師 分機1414  
長庚科大 諮商輔導組

# Green Happiness 綠色療癒力-時光心旅

- 自我照顧與人際互動主題式團體 -

在這個繁忙的世界中，我們時常需要一絲寧靜，一份慢活。  
由心理師帶領你走進充滿生命力的綠色世界，邀請你與自然和諧共處，讓植物來照顧你。

透過五感體驗與放鬆練習，好好感受與大自然相處的時光：

多肉組合盆栽、五色紓壓花草茶、手掌心上的小森林、正念水苔球，並搭配生理回饋  
放鬆練習與插花實作，增進心靈、情緒與身體的連結，與自己再次相遇。



紓壓花草茶



插花實作



多肉組合盆栽



正念水苔球

時間：10月21.28日、11月4.18.25日、12月2日 17:30-19:00

地點：全人教育大樓4樓 諮輔組團體室

對象：能連續且完整參與六次團體者、大一新生優先錄取

專業帶領：郭庭宇園藝治療師、吳天慈諮商心理師

聯絡電話：03-2118999\*1418

🍷 全程免費・提供餐點 🍷



名額有限・把握機會



2024年8月1日起至  
2025年12月31日止

# 讓我們聽你說

listen to you



**查詢**  
機構名單

**預約**  
預約服務

**準備**  
身分證明

**諮商**  
接受服務

15-45歲青壯世代  
心理健康支持方案

青壯世代心理健康支持方案



The background features three vertical stripes on the left: a wide pink stripe, a medium blue stripe, and a narrow beige stripe. The right side of the image is a light beige background with two rectangular areas of a pink dot pattern, one in the top right and one in the bottom right.

**THANK YOU**