



## 114 學年度第 2 學期學生輔導中心學生活動時程表



## ☆ 講座活動

| 日期                     | 活動名稱                                   | 類別            | 地點              | 簡介  |   |
|------------------------|--|---------------|-----------------|---|---|
| 3/12(四)<br>13:30-15:20 | 性別平等教育宣導<br><解密大學常見<br>校園性別事件>         | 性平教育<br>通識或黃卡 | 博雅講堂            | 大學校園中，性別互動往往發生在「自以為沒那麼嚴重」的瞬間，你是否曾困惑，哪些行為已經踩線？由律師帶領大家思索這個議題，將以實務與案例出發，系統性解析校園中最常見的性別事件樣態，逐步說明校園性別事件。 | <br>掃我報名   |
| 4/15(三)<br>13:30-15:00 | 生命教育活動<br>「浪浪不流浪的心行動<br>-台灣流浪犬貓現況」     | 生命教育<br>通識或黃卡 | 第二階梯<br>教室      | 遇到流浪犬貓該怎麼辦？台灣現在對於流浪犬貓又是怎麼處理的呢？本次邀請台灣之心愛護動物協會來介紹台灣流浪犬貓現況、如何從源頭人道地化解浪浪們流浪的宿命。                         | <br>掃我報名   |
| 5/21(四)<br>13:30~15:20 | 校園推廣「不是想太多，是『焦焦』有話要說—情緒覺察與調解」          | 自我探索<br>通識或黃卡 | 第二階梯<br>教室      | 場次一:總是覺得自己「想很多」?其實是面對壓力時常見的心理反應。一起學習在焦慮狀態下調節情緒、降低自我否定，提升其心理彈性與日常生活適應。                               | <br>掃我報名   |
| 5/27(三)<br>10:10~12:00 | 校園推廣<br>「重大事件過後的焦慮<br>及安頓」             |               |                 | 場次二:重大事件過後，你是否會感到警覺與不安？讓我們一起在講座中學習安頓情緒與身體，慢慢找回安全感與生活節奏。   |   |
| 4/27(一)<br>10:10-12:00 | 自殺防治輔導系列活動<br>《危機夥伴》- 自殺訊息的辨別與回應       | 自殺防治<br>通識或黃卡 | 班級教室或<br>A308 室 | 透過桌遊體驗以實際對話結合趣味性，引導學生理解自殺危機潛藏在生活周遭的可能性以及作為自殺守門人的相關資源，建立由個人到組織的自殺防治安全網。                              | <br>掃我報名  |
| 4/28(二)<br>13:30-15:20 | 自殺防治輔導系列活動<br>-守護校園魔法課 -<br>《魔法學園》桌遊體驗 | 自殺防治<br>通識或黃卡 | A308 室          | 透過桌遊的方式，學生能更加敏感於校園中常見的人際惡意衝突與隱性傷害，強化學生對危機徵兆的覺察與求助行動，作為校園自殺防治與心理健康促進的重要基礎。                           | <br>掃我報名 |

## ☆ 工作坊/小團體活動

| 日期                                     | 活動名稱                 | 類別            | 地點             | 簡介   |   |
|--|----------------------|---------------|----------------|--|---|
| 4/7-5/19<br>每週二<br>18:00~20:00<br>*附晚餐 | 植感關係—人際互動成長團體        | 自我探索<br>通識或黃卡 | 行政中心<br>208 室  | 在人際這座巨大的森林裡，每一棵樹都有屬於自己獨特的形狀與紋理，你知道自己在關係中的模樣嗎？邀請你進入這個團體，看看自己在人際互動中的樣貌，讓我們陪伴彼此，學習在這座人際大森林中更加自在地生長吧！          | <br>掃我報名 |
| 4/9-5/21<br>每週四<br>18:00~20:30<br>*附晚餐 | 情緒撲克牌 - 情緒探索<br>成長團體 | 自我探索<br>通識或黃卡 | 行政中心<br>208 室  | 你是否常被情緒影響，卻說不清楚原因呢？其實，每個人手上都有一副「情緒撲克牌」。情緒沒有好壞，只是在告訴我們一些事情，讓我們透過活動與牌卡，一起認識、感受並說出情緒，讓下一次情緒風暴來臨時，能打出自己想要的牌局吧！ | <br>掃我報名 |
| 4/10(五)<br>13:00-17:00                 | 種下日常的溫柔-<br>水苔球體驗活動  | 體驗教育<br>通識或黃卡 | 行政中心<br>A308 室 | 透過水苔球的實作體驗，用雙手感受「照顧」與「陪伴」的力量。每一個步驟都是與自己對話的過程，在照顧植物的同時，也慢慢看見自己的情緒與生活節奏。 <b>*會實際製作水苔球*</b>                   | <br>掃我報名 |

|                                    |                             |               |                 |   |   |
|------------------------------------|-----------------------------|---------------|-----------------|---|---|
| 4/25(六)<br>~4/26(日)<br>10:00-17:00 | 身心樂活周末營-<br>和諧粉彩工作坊         | 自我探索<br>通識或黃卡 | 行政中心<br>208 室   | 透過和諧粉彩之實作體驗，引導學生覺察自身情緒狀態。活動不強調繪畫技巧，著重於創作歷程中的感受與覺察，學習生活中可運用之紓壓方式。                        | <br>掃我報名    |
| 4/29(三)<br>13:30-16:30             | 暖線織心—手作療癒編織<br>工作坊          | 生命教育<br>通識或黃卡 | 行政中心<br>A308 室  | 透過療癒的編織創作，除了讓參與者在編織的過程中訓練專注力以外，編織的慢節奏也可以協助覺察當下的身心狀態與感受，培養自我照顧的能力，讓編織成為療癒的新選擇。           | <br>掃我報名   |
| 5/8(五)<br>13:00-17:00              | 染出自己的樣子-<br>染布包自我探索體驗       | 體驗教育<br>通識或黃卡 | 行政中心<br>A308 室  | 不需要會畫畫，也沒有標準答案。在染布包的創作過程中，讓顏色替你說出此刻的心情。自由選色、隨性創作，每一次渲染與變化，都是你獨一無二的樣子。 <b>*會實際製作染布包*</b> | <br>掃我報名   |
| 5/13(三)<br>13:30-17:00             | 「折出你的情緒叢林」<br>—SEL 知能工作坊    | 社會情緒<br>通識或黃卡 | 行政中心<br>A308 室  | 透過主題式工作坊的學習，使學生了解 SEL 社會情緒學習之基本概念並實際運用。   | <br>掃我報名   |
| 5/27(三)<br>13:30-16:30             | 捏出心視框                       | 生命教育<br>通識或黃卡 | 行政中心<br>A308 室  | 帶領學生專注於藝術創作的當下，並藉此抒發情緒，達到療癒及珍愛生命的效果。  | <br>掃我報名   |
| 6/5(五)<br>13:30~17:00              | 身心不打結 -<br>運動防護及情緒調節工<br>作坊 | 生命教育<br>通識或黃卡 | 行政中心<br>A308 室  | 透過了解運動傷害的成因，並學習日常貼紮及製作運動飲料，保護身體的同時，也增進情緒調節與人際互動。  | <br>掃我報名 |
| 6/9(二)~<br>6/10(三)<br>10:10~15:30  | 與自己相遇-<br>療癒系浮游花瓶創作         | 自殺防治<br>通識或黃卡 | 行政中心<br>A 308 室 | 於校內設立宣導站，安排情緒調節觀念宣導、牌卡使用等小型活動，增進自我生命意義價值之探索，並體驗手作屬於自己的花瓶來的療癒力。 <b>*會實際製作浮游花瓶*</b>       | <br>掃我報名 |

| 活動名稱          | 地點             | 簡介  |  |
|---------------|----------------|---|--|
| 心測活動<br>3-6 月 | 行政大樓 2 樓 206 室 | <br>線上申請 | 學輔中心準備了專業測驗工具，讓您透過測驗結果更加了解心理適應以及生涯發展上的探索，以協助您獲得方向，減輕相關困擾。  |
| 心療小舖          | 行政大樓 2 樓 207 室 | <br>線上申請 | 最近心情鬱悶、莫名低落、時常焦慮、身心疲倦嗎？還是身邊的同學狀況不佳，想幫幫他卻不知道怎麼辦？<br>歡迎來到<心療小舖>，邀請校外精神科醫師駐診，一解心中憂愁~                                      |
| 班級輔導<br>3-6 月 | 各班教室           | <br>線上申請 | 提供校園心理衛教宣導，以壓力調適與探尋生活中的生命意義為主題，透過手作活動、情境討論與生活案例分享，協助學生認識常見的壓力源種類與心理反應。活動中將促進學生對自身情緒壓力調適與體驗正向生活，以提升心理韌性與主觀幸福感，增進整體心理健康。 |

請使用線上報名，通識點數或黃卡分數依通識中心或課外活動組**實際核發**為準

☎ 06-2050245/06-2727175 轉 232

✉ [ksucou232@gmail.com](mailto:ksucou232@gmail.com)

📍 行政大樓二樓 207 室



學輔中心網站 QR-Code