

## 輔英科技大學 學生輔導工作活動成果報告表

活動名稱	與你同行-111年度高關懷新生線上篩檢										管制表編號	223.04					整體滿意度	未被勾選 須調查者 不必填									
承辦單位	學務處諮商輔導中心					活動時間	111年9月-12月					活動地點	各班教室														
經費支出	■學輔專帳										學輔專帳 支出金額	配合款：78,000															
	□其他來源：											補助款：															
參加對象人數	護理系所	護理科	健管系	助產系	高長系	醫技系所	醫技科	物治系	保營系所	健美系	環工系所	職安系	化材系	生技系所	資科管系	休憩系	幼保系	應外系	其他學術單位	行政單位	大學部學生	五專部學生	參加人數 總計 2100 人				
	教師																						合計	合計	合計		
	職員工																						本校教職員	校內			
	學生 (非弱勢)																						女 1191 男 419		女 432 男 58	2100	本校學生 2100
	弱勢學生																										
	幹部																										
	校外學生																							校外			
	校外人士 (含社區居民)																							校外			
<b>基本素養與 核心能力</b>	<b>職能實務</b>	<b>溝通服務</b>	<b>多元融合</b>	<b>美感賞析</b>	<b>倫理思辨</b>	<b>關愛熱忱</b>	<b>文明視野</b>	<b>人文品味</b>																			
<b>配分 【至多填寫3項 滿分10分】</b>																		<b>10</b>									
活動目標	運用「大學生心理健康量表」及「青少年心理健康量表」線上心理測驗工具，提升大學及五專學生自我了解與適應探索，及早辨識高關懷群學生，提供輔導追蹤之客觀參考依據，落實校園三級預防輔導工作。																										
活動內容	於9~12月，運用週三5-6節班週會或班級空堂時間，分別對大學部/五專部新生以及轉學新生進行線上施測。																										
講座簡介	姓名		吳少萍心理師、林正寰心理師、涂毓甄社工師、陳玫瑰心理師、陳映蓉實習心理師、王映之心理師					現職			輔英科技大學學務處諮商輔導中心專任輔導人員																
	講座內容 簡述		諮商輔導中心運用各系科班週會或空堂時段，針對新生班級進行施測與解測，使新生透過測驗了解個人心理健康狀態。此外提供測驗結果作為各班導師對新生班級關懷輔導之參考，以促進新生入學適應。																								
活動感言	各班導師、輔導股長及專任輔導老師共同協助，使施測及後續追蹤流程更加順暢，促進高關懷群學生之校園適應。																										

具體成效	<p><b>一、質化成果</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>透過本測驗，新生能快速瞭解個人心理健康狀況，專輔人員並於施測後提供學生自我照顧、壓力調適及校園適應之建議，以及校、內外心理輔導資源供其參考使用，有助於提升新生對個人心理健康照顧的敏感度，以及對校園心理輔導資源的熟悉與使用。</li> <li>提供新生班導師關心學生心理健康之參考工具，並能針對高關懷群新生優先提供關懷，諮商輔導中心亦針對高關懷群學生主動優先進行追蹤，並與校內其他輔導資源共合作關懷新生，以達預防輔導之工作。</li> </ol> <p><b>二、量化成果：</b>施測人數目前已達2,100人次參與，部份學生因請假缺席尚未完成，至學期末前將持續邀約進行。</p>
檢討與建議	<ol style="list-style-type: none"> <li>本學年度新生測驗擴大辦理，邀請進修部新生班級參與施測，有助於促進進修部新生對校園輔導資源的認識與運用。</li> <li>此次施測利用全校導師會議、輔導股長期初會議、新生心理測驗導師說明會等活動多次宣導，有助於順利安排施測時間，盡早完成全校施測，俾利後續追蹤關懷輔導事宜，達到學生事務與輔導工作中推廣預防憂鬱與自我傷害三級輔導工作之目標。</li> </ol>
活動照片 / 至少6張	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>【專輔老師說明測驗進行方式】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【專輔老師說明如何閱讀測驗結果】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【入班測驗-運用個人手機進行測驗】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【入班測驗-學生操作線上測驗系統】</p> </div> </div>



## 諮商輔導中心可以為你/妳做什麼？

### ●什麼時候需要諮商？

生活中免不了煩惱與憂愁，當您面對難關、身陷在痛苦迷惘中，無法獨自解決問題時，是否需要找個人幫忙呢？聰明的您不要彷徨，懂得運用資源、懂得求助，可以幫助自己跳脫出來。諮商輔導中心願與您分享您的喜、怒、哀、樂，做您永遠忠實的朋友，有需要的話，請向諮商輔導中心預約即可。

### ●服務時間為何？

週一至週五8:00~17:00 (若有特殊需求則不在此限)。

### ●我們的位置

行政大樓三樓 (中心環境介紹)

輔英科技大學 Fooyin University

## 【介紹校內輔導資源】

## 背面

### 紓壓招式多一點，壓力來襲可化解

好的紓壓方法，能夠兼具「當下的效果」與「長期的效果」，鼓勵大家嘗試化自己的紓壓方法，從此面對生活、人際、學業不再「心好累」，即刻擁有釋放壓力山大的滿血復活術！

- ① 提升自我覺察 增加覺察內在狀態的能力
- ② 深呼吸 吸氣時，回憶生命中美好的時刻；吐氣時，想像負面感覺被釋放
- ③ 放鬆緊繃的身體肌肉
- ④ 視覺紓壓術 欣賞大自然；看看可愛圖片和搞笑影片
- ⑤ 聽覺紓壓術 創造你的紓壓歌單，大聲唱首歌、聽海的聲音
- ⑥ 味覺紓壓術 尋找你所喜歡的精油，轉換或安定心情
- ⑦ 嗅覺紓壓術 嗅聞你所喜歡的精油，轉換或安定心情
- ⑧ 觸覺紓壓術 雙手在胸前交叉，手掌像蝴蝶翅膀，緩緩的拍拍自己告訴自己：沒事的、現在很安全、我可以的；和寵物相處
- ⑨ 寫日記、和信任的朋友聊聊
- ⑩ 學習與暫時無法完全解決的痛苦和平共處
- ⑪ 創造屬於你自己的紓壓小祕方

參考資料：《衛生福利部季刊第17期》、《從此不再壓力山大：給忙碌人士的紓壓撇步》

你的心靈好夥伴 輔英科技大學學務處諮商輔導中心

## 【心理衛生宣導】