

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-112年度高關懷新生線上篩檢										管制表編號	223.03										整體滿意度	未被勾選者 須調查者 不必填					
承辦單位	學務處諮商輔導中心					活動時間					112年9月-12月					活動地點					各班教室							
經費支出	<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳										學輔專帳					配合款：70,800												
	<input type="checkbox"/> 其他來源：										支出金額					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	應外科	其他學術單位	行政單位	生理男性小計	生理女性小計	參加人數 總計 2419 人				
教師																									合計	本校教職員工	校內	
職員工																												
學生(非弱勢)																					女1349 男513	女495 男62	2419		本校學生 2419	校外	校外	
弱勢學生																												
幹部																												
校外學生																												
校外人士(含社區居民)																												
基本素養與核心能力		職能實務		溝通服務		多元融合		美感賞析		倫理思辨		關愛熱忱		文明視野		人文品味												
配分 【至多填寫3項 滿分10分】												10																
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，符合本校學務目標及學務理念，建構學生多元適性輔導內涵，並營造學生友善適性關懷園地。																											
活動內容(具體辦理事項)	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(含進修部)/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、林正震心理師、涂毓甄社工師、林明義心理師、林晏如實習心理師、吳世偉社工師、周千皓心理師										現職	輔英科技大學學務處諮商輔導中心專任輔導人員															
	重要經歷	無																										
	講座內容簡述	學務處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	<p>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。</p>
具體成效	<p>一、質性成效</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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，建構學生多元適性輔導內涵。 2. 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，營造學生友善適性關懷園地。 <p>二、量性成效(包括滿意度調查、參與組別與人數)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 施測人數目前已達2,419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。 2. 已篩檢出194位高關懷群學生，協助導師及早辨識高關懷群學生，提供輔導追蹤之客觀參考依據。
檢討與建議	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新生測驗邀請本校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。 2. 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。
活動照片／至少6張	 <p>【入班測驗-運用個人手機進行測驗】</p>
	 <p>【學生閱讀測驗結果】</p>
	 <p>【專輔老師說明測驗進行方式】</p>
	 <p>【入班測驗-學生操作線上測驗系統】</p>



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？**聰明的您不要徬徨，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
● 國際化 ● 國際化 ● 國際化 ● 國際化

【介紹校內輔導資源】

背面

別忘了偶爾也要聽聽自己的聲音，自我察覺是一種認識自己、發覺內心狀態的能力，如果缺少自我覺察，我們就無法察覺自己的感受、情緒、情感到底是什麼，當然更難感受到自信，以下為自我覺察6A心法，跟著步驟前進，試著和自己說說話吧。



- ① **Aware 覺知情緒**
對自己說：我感覺到有一點難過，接著停頓5-10秒鐘，感受自己的情緒。
- ② **Acknowledge 承認情緒**
我承認我是難過的，我願意卸下偽裝，解讀行為背後隱藏著哪些情緒、觀點、渴望、期待的盲點。
- ③ **Allow 允許情緒**
我允許自己感到難過，難過不代表失敗，會難過不代表我不堅強。
- ④ **Accept 接受情緒**
接納我感到難過，我願意跟這個難過的感覺更靠近一點，那也是我的一部分。
- ⑤ **Action 具體情緒**
如果覺知到的情緒是難過，就深呼吸；是不甘心的狀態，就試著大喊一聲；以此類推，是某種情緒，就具體地做一件事嘗試著轉化、具體它。
- ⑥ **Appreciate 欣賞自己**
難過的情緒很真實，願意接納難過的自己很棒，真正的欣賞自己，給自己一個肯定的大拇指。

參考資料：李崇義團隊 (2020)。難過情緒面對話：李崇義與李崇義團隊的從朋輩實踐。親子天下

你的心靈好夥伴 輔英科技大學學務處諮商輔導中心

【配合心理衛生宣導】