

國立勤益科技大學 114 學年度第 1 學期 期中導師會議

手冊目錄

一、導師會議實施計畫	2
二、長官致詞	4
三、專題演講	5
(一)「大學場域危機辨識與溝通」	5
(二)「大學場域之壓力、情緒與自我照顧」	7
四、相關輔導資源文章	9
五、諮輔組活動宣傳	12

國立勤益科技大學 114 學年度第 1 學期 期中導師會議實施計畫

壹、目的：本次導師會議安排兩場專題演講，於同一時段、不同場地辦理，供導師選擇符合自身需求之議題參與，協助導師與學生互動時，能夠引導大學生面對生活中的挑戰，提升導師第一線輔導之初級預防功能。

貳、主辦單位：學生事務處諮商輔導組

參、協辦單位：進修部

肆、活動日期：114 年 10 月 29 日（星期三）13:00～15:00

伍、參加對象：全體導師及學生事務相關人員，兩場次合計約 220 人。

陸、活動辦理方式：

	場次一	場次二
主題	大學場域危機辨識與溝通	大學場域之壓力、情緒與自我照顧
內容重點	- 案例分享 - 危機處理知能 - 溝通技巧運用	- 經驗分享 - 壓力與情緒調適觀點 - 自我照顧與練習方法
預期效益	藉由心理師之案例分享結合危機處理和溝通技巧等相關知能，提供導師與學生互動時可運用的溝通技巧，進而提升社會覺察能力。	邀請心理師藉由經驗分享面臨壓力與情緒時，如何從不同的觀點面對，並提供可操作的練習方法，培養本校導師的自我管理能力。
地點	青永館 6 樓采風堂	工程館 B1 演講廳
講師	陳雪如諮商心理師 （捷思心理治療所心理師）	陳淑婷諮商心理師 （僑光科大專任心理師）
報名連結	https://train.ncut.edu.tw/Training/enroll/#/register/MzE1	https://train.ncut.edu.tw/Training/enroll/#/register/MzE2

柒、日 程 表：

時間	內 容	主持人/主講人
13：00-13：20	設備測試及報到 會場輪播各單位宣導資料	林雲燦學務長(學生事務處) 張傳旺主任(進修部) 蔡志明組長(諮商輔導組)
13：20-13：30	長官致詞	陳坤盛校長 林雲燦學務長
13：30-15：00	專題演講	陳雪如諮商心理師 (捷思心理治療所心理師) 陳淑婷諮商心理師 (僑光科大專任心理師)

長官致詞

專題演講(一)
「大學場域危機辨識與溝通」

專題講師介紹：陳雪如講師

【現任】

捷思心理治療所 諮商心理師

【學歷】

國立政治大學輔導與諮商碩士畢業

【經歷】

Ted 講者、各大校園親職講師、企業職場溝通與情緒管理講師、親子天下合作作家、大專院校專任心理師、國中專任輔導老師、玉醫科技有限公司兼任心理師、龍騰文化編制生涯輔導教材

【專長】

專業證照：

- 美國正面管教協會家長講師（CPDPE）
- 國際催眠執行師
- NLP 專業執行師
- 薩提爾系統轉化治療模式專業訓練
- 家族治療與系統合作專業訓練

專長：

- 青少年情緒或行為問題，如憂鬱、焦慮、拒學、自傷等
- 親職教養與親子關係
- 情緒與壓力管理
- 人際溝通
- 生涯迷惘

專題演講（二）
「大學場域之壓力、情緒與自我照顧」

專題講師介紹：陳淑婷講師

【現任】

僑光科技大學諮商輔導中心 專任諮商心理師

晴朗心理諮商所 合作諮商心理師

【學歷】

國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士畢業

【經歷】

南開科技大學身心健康中心 專任諮商心理師

各大專院校、社福機構 合作心理師、講師

【專長】

人際歷程取向、關係議題、家庭議題、自我探索、生涯議題、多元文化諮商、新住民諮商、外語(粵語)諮商

相關輔導資源文章

情緒調適策略

（一）情緒管理：

- 定義：有意識地辨識和處理自己的情緒，以確保情緒不會過度或不當地影響我們的思想和行為。
- 方法：情緒管理包括對自己情緒的辨識、接納關於自己的任何情緒、管理自己的情緒不要影響到身旁的人事物。可以操作的方法包含自我觀察與控制、練習正面思考、寫日記抒發、追求心理健康等。
- 舉例：當你感到憤怒，你可以先辨識並接納這種情緒，然後評估是否值得繼續生氣。如果情緒過於強烈，可以嘗試進行深呼吸或走開片刻，讓自己冷靜下來，然後以較冷靜的態度回應情況。

（二）情緒放鬆

- 定義：是藉由主觀能放鬆的技巧，來釋放與減輕自己現有的壓力源，使心理獲得放鬆與舒緩的感覺，幫助我們漸漸達到內心平靜的狀態。
- 方法：情緒放鬆包括深呼吸、冥想、旅遊或運動等，每個人的方法都不同，但都需要有一套專屬自己的方式，可以讓自己減少焦慮和壓力，提升情緒穩定性。
- 舉例：當你感到焦慮和緊張時，你可以嘗試坐下進行深呼吸，專注於呼氣和吸氣的節奏，讓自己的情緒逐漸平穩下來。

（三）情緒表達

- 定義：是指向能信任的人，運用適當的方式表達和分享自己的情緒，以促進情緒的釋放和理解。
- 方法：通過藝術創作、寫作、與他人交流、音樂等途徑實現，有助於減輕情緒壓力，同時幫助他人理解你的感受。
- 舉例：如果你感到憤怒或沮喪，你可以把自己感到憤怒的原因，向信任的人且能給予你寶貴意見的人分享，轉化情緒的釋放，同時也能夠過畫一幅畫或彈奏一首音樂，來釋放自己情緒的累積。

（四）情緒轉移

- 定義：情緒轉移是一種將自己的注意力轉移到其他事件或活動的方式，從而化解心理焦慮，緩解心理壓力。
- 方法：情緒轉移可以通過運動、娛樂活動、專注於工作或興趣等方式實現，這將有助於情緒的負面能量轉移到正面和有益的活動上。
- 舉例：如果你感到壓力和緊張，你可以嘗試進行有氧運動，如慢跑或游泳，以幫助你釋放壓力並改善情緒。

引自：圈圈 (2023, 8月17日)。 認識情緒，擺脫情緒壓力！了解自我心理情緒與調適。<https://circlewelife.com/article/detail/75>

溝通技巧

有效溝通 5 大關鍵步驟

1. 專注傾聽：傾聽的關鍵在於「看著對方的眼睛」、「不做其他事」、「不打斷」、「不給建議」。讓對方感覺到你的世界只有他。光是這種「臨在感」，就已經非常有價值了。我相信你一定曾體會過，像是跟一個人邊滑手機邊跟你聊天，你很快也會不想聊，跟著滑手機。
2. 一次一問：當我們想了解一個人，或想釐清一件事，很容易一口氣丟出很多問題：「你那天為什麼會遲到？是不是出了什麼事？後來有跟對方說嗎？現在怎麼處理了？」聽起來好像在關心，但對方往往不知道該從哪裡回，或只挑一題回答，其他問題就被跳過了。所以，讓對話變得清晰流動的關鍵之一，就是「一次只問一個問題」。
3. 確認理解：許多誤解往往來自於未經確認的假設。很多時候，我們明明以為事情已經談完，但兩人的共識卻是完全不一致。因此，溝通時要適時確認彼此是同步的，可以藉由簡單地重述對方的話，例如「你的意思是…對嗎？」或「如果我沒理解錯的話，你的看法是…，是嗎？」
4. 注意「非語言訊息」：很多人以為溝通、溝通，就是透過「講話」，但事實上，我們有更多訊息是透過「非語言」發生的。人的肢體語言、面部表情、聲調等非語言訊息，往往會透露大量訊息，甚至比說出的話更直接。當你能注意到這些細節，你就能更好的理解對方在意的是什麼。
5. 鼓勵對話持續發生：有效的溝通是雙向、持續進行的過程。鼓勵對方持續發表他們的觀點，並保持對話的開放性。
 - 開放式提問：可以透過開放式的提問來鼓勵對方繼續分享，例如「你怎麼看待這個問題？」或「你有什麼其他想法可以分享嗎？」。這種方式能讓對方感受到被尊重，並讓整個對話更加深入、全面。
 - 肯定對方：人人都喜歡被認同、被肯定，然而卻不喜歡虛偽、矯揉造作的人。所以你可以肯定對方，但盡量是以對方話語中含有真實成分的句子。

引自：陳法憲（無日期）。提升人際溝通力！掌握人際、關係與溝通的 5 大關鍵步驟。
（擷取於 10 月 20 日 2025 年）

<https://coach.andaction.cc/%E6%8F%90%E5%8D%87%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E6%BA%9D%E9%80%9A%E5%8A%9B%E5%8C%81%E6%8E%8C%E6%8F%A1%E3%80%8C%E6%BA%9D%E9%80%9A%E6%8A%80%E5%B7%A7%E3%80%8D%E7%9A%84%E5%A4%A7%E9%97%9C%E9%8D%B5%E6%AD%A5%E9%A9%9F>

諮輔組活動宣傳

【團體諮商】

團體是什麼呢？是由約 6~8 位同學所組成的小團體，在 6~8 周中固定的時間，互相分享、彼此支持，一起針對同一個主題討論並學習、成長。

「動物森友會」人際關係探索團體

歡迎想了解自己人際關係、希望與人更自在相處的你，一起在團體中了解自己與人互動的習慣、練習適切表達心中想法，學著更自在地和他人相處吧！

【活動時間】114/11/11~114/12/16 每週二 18:00~20:30（每次活動皆提供晚餐）

「尋尋覓 ME」自我探索團體

適合對自我認識感興趣的你，透過參與團體探索自己的價值觀及行為模式，讓我們一同摸索適合自己的步調，踏上重新認識自己的旅程！

【活動時間】114/11/13~114/12/18 每週四 18:00~20:30（每次活動皆提供晚餐）

【團體心理測驗】

以各式心理測驗了解自己在生涯中卡住的點、更了解自己的人格特質，或看看自己究竟適合什麼工作！對自己隱藏的面向可以有更多覺察。

生涯發展阻隔因素量表

生涯是什麼？聽起來好像很複雜？

其實就是你的選擇，無論是就讀的科系、打工，或是生活方式！

如果你想知道自己怎麼會在抉擇時都有點卡卡的，好像有選擇困難～

歡迎你來測驗看看～一起討論、探索自己，朝生涯道路邁進！

【施測老師】張家樺 社工師

【活動時間】114 年 11 月 19 日（三）18:10-20:10

【活動地點】青永館 6 樓 團體研討室

賴氏人格測驗

嗨！你認識自己嗎？

你想要更了解自己嗎？

認識自己是值得花費一生去探尋的事，

它也關係著我們的人際溝通、生涯抉擇或是情緒調節的方式

讓我們透過測驗一起來看看潛藏在內在的不同人格面向吧！

【施測老師】鄭家暉 實習諮商心理師

【活動時間】114 年 11 月 24 日（一）18:00-20:00

【活動地點】國秀樓 502 教室

YES 就業力組合量表

嗨！你在煩惱未來嗎？你想要知道自己適合什麼工作嗎？

你想知道在你想知道在職場的適應能力如何嗎？

找到自己有興趣的工作不是一件容易的事情～

讓我們透過測驗一起來看看自己的特質可能適合投入什麼樣的工作領域吧！

【施測老師】陳懷戎 諮商心理師

【活動時間】114 年 12 月 15 日（一）19:00-21:00

【活動地點】國秀樓 501 教室

只要參加上述任一場活動，就能獲得全學期抽獎券，參加愈多，中獎機會愈大！

全學期抽獎獎品包含：

頭獎：饕食天堂 960 元餐券 1 名

貳獎：海底撈 500 元餐券 2 名

參獎：療癒香氛組 3 名

肆獎：7-Eleven 百元禮券 3 名

【國際女性影展】

將播放以性別、情感相關議題為主題的影片，並邀請諮商心理師帶領映後座談，透過電影情節的探討與交流，引導同學思考自我在關係中的樣貌。

【活動時間】114 年 12 月 17 日（三）13:10-15:00