

親愛的導師您好：

感謝您對學輔中心活動的支持，學輔中心將於本學期舉辦眾多心理衛生推廣活動，提供導師們以「班級」為單位幫同學預約，以下列出本學期「班級輔導活動」及「心理衛生講座」的活動簡介，請欲報名的導師填寫表單。

※填寫注意事項：

1. 請以同一班級為填寫單位。(需註明年級和班別，如 XX 系一甲，若為進修部也請註明。)
2. 心理衛生講座名額限制，故以表單報名之先後順序為主。若導師未將該講座作為課程要求，僅鼓勵同學參與，不需要填寫表單，請協助宣傳並請欲參加的同學自行報名。
3. 班級輔導活動的時間以預約導師時間 (週三 13:30-15:30) 為優先，預約其它時段者我們將個別安排，但無法確定一定能夠安排成功。
4. 填表日期為：即日起至 8/17 (一)。8/17 後將關閉表單，額滿則提早關單 (本學期預計辦理 51 場次)，若要報名請來信。
5. 報名成功者，將於 8/27 (四) 之前收到確認信。若有報名但並未收到確認信，請務必來信確認。

預約 google 表單網址：<https://forms.gle/S9UgEyn1rThNSCzs8>

感謝導師耐心閱讀，若仍有疑問或欲詢問詳細資訊，歡迎詢問業務承辦人羅雍瑜心理師。

分機：3003

E-mail: 163246@mail.fju.edu.tw

敬祝 教安

學生輔導中心 羅雍瑜 謹啟

天主教輔仁大學 學生輔導中心 115 學年度第 1 學期 班級輔導與心理衛生推廣活動

一、班級輔導活動一覽

教案主題	類型	內容簡介	課程時間/地點
當壓力變成日常：在生活中找回自己的節奏	自我探索 自我照顧	每個人在生活中，都會面對不同情境與程度的壓力。有時候，適度的壓力能推動我們成長；但當壓力逐漸累積、成為日常的一部分時，也可能讓人感到疲憊、失去方向，甚至難以喘息。壓力或許不會完全消失，但我們可以學習用更適合自己的方式與它相處。本次活動將帶領大家認識自己的壓力來源，覺察壓力對身心狀態的影響，並探索適合自己的壓力調適方法，幫助大家在生活中慢慢找回自己的節奏。	導師可自由選擇 ➤ 1 節課 ➤ 2 節課 (進修部皆為 1 節課) 地點將依照導師填寫的地點入班
總覺得力不從心？梳理無形內耗，找回心理的自在	自我探索 自我照顧	「訊息沒秒回，心裡就開始上演小劇場？」、「事情還沒開始做，光用想的就覺得好累？」這些在日常中不斷盤旋的擔憂，正是讓我們感到力不從心的「無形內耗」。我們總是很努力想照顧好每段關係、符合所有期待，卻常常在不知不覺中，忘了把力氣留給自己。這堂課，讓我們看見你與自己的關係與特質，梳理這些看不見的心理消耗，放下苛責的自我批判，長出「允許自己不完美」的勇氣。	
連線不越線—在人際關係裡長出剛剛好的安全距離	人際關係	在大學的社交修煉場裡，可能需要面對宿舍日常、分組報告、情感關係甚至是家庭關係時，在「做自己」和「體貼他人」之間拉扯與游移。本課堂將透過討論各種社交情境下自身的情緒與想法進行反思，學習用「同理心」，去讀懂別人的界線與不容易；同時學習用有效的非暴力溝通，為自己保有一個安全、舒適的空間。	

1. 每位導師可選擇上述任一課程。
2. 辦理時間為 **115/9/21 至 12/18**。
3. 入班教室請確認有 **e 化電腦、簡報投影機與麥克風**。
4. 請導師盡可能在場參與並適時提供講師協助，將以**導師能全程參與者優先安排**。
5. 活動帶領者為受過專業訓練之全職實習心理師（研究所高年級碩士生），或外聘心理師。

二、 心理衛生推廣活動場次

講題	時間	主題簡介	講師	講師簡介	地點
心領神會還是誤會？談談心理學流行語的真實意義	10/14 (三) 13:40-15:30	最近的你是不是也發現網路上出現越來越多的心理相關名詞？情勒、情緒價值、PUA、逃避型依附、討好型人格等等，但這些詞彙究竟是什麼意思，說不定其實心理學裡面根本不存在這些名詞？此次講座我們邀請到心理師來一起討論這些用語的真實含意，讓你成為心理學流行語小能手！	劉佳旻 諮商心理師	現職： 東吳大學生涯發展中心兼任輔導員	暫定進修部演藝廳
				學歷： 中國文化大學心理輔導研究所 碩士	
				經歷： 東吳大學生涯發展中心專任組員	
冒牌者症候群—我是靠實力，還是靠運氣？	10/28 (三) 13:40-15:30	面對他人稱讚的時候，我們總是被教育要謙虛，謙虛久了似乎也開始相信自己沒那麼棒了？會不會其實我只是靠運氣才能完成某項重要的任務？難道我是冒牌者嗎？此次講座我們邀請心理師來一起聊聊該怎麼面對冒牌者症候群，讓我們找回自信，且學習安放自己的擔憂。	呂芷嫻 諮商心理師	現職： 好窩心理諮商所 諮商心理師	
				學歷： 臺北市立大學 心理與諮商學系諮商組 碩士	
				經歷： 臺北市東門國小 專任輔導教師 致理科技大學 全職實習心理師 好窩心理諮商所 兼職實習心理師	

講題	時間	主題簡介	講師	講師簡介	地點
別讓腦袋燒焦，一起認識阿焦	12/2 (三) 13:40-15:30	「啊啊啊啊怎麼辦？」生活中可以焦慮的事情太多了，人際焦慮、容貌焦慮、成就焦慮、求偶焦慮等，彷彿我們一沒做好就要出大事了，然而被焦慮淹沒的同時似乎也很容易什麼都做不好。此次講座我們邀請到心理師來一起跟我們討論「焦慮」這個情緒，以及我們該如何因應來更自在地面對生活中的挑戰。	潘奐璇 諮商心理師	現職： 日好心理治療所 諮商心理師 國立臺灣師範大學 專任諮商心理師 學歷： 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所 碩士 經歷： 臺北城市科技大學 專任諮商心理師 國立臺北藝術大學 兼任諮商心理師 新北市板橋區後埔國小 專任輔導教師	進修部 演藝廳

1. 上述演講同時開放給教職員與學生自由報名。
2. 每位導師**僅可為班級預約 1 場**、班級人數為 50 人內的班級。額滿時將安排候補，若備取成功會另行通知。
3. **因場次、座位數有限，請導師將此演講做為課程內容或出席要求，且導師能全程參與再報名，報名後請勿取消。**
4. 若有任何疑問請洽業務承辦人羅雍瑜（分機：3003 / 電子信箱：163246@mail.fju.edu.tw）

預約網址：<https://forms.gle/S9UgEyn1rThNSCzs8>