

## 專題報導

### 給成大新生的幸福支援！

心理健康與諮商輔導組

恭喜各位新生踏進成大校園，開啟人生嶄新的一頁！

在新的環境，你會遇到許多新的機會和人事物，為你帶來無限可能。或許，你會充滿期待，期盼在這個校園中度過難忘的時光；但也可能有些微不安，畢竟未知總是伴隨著一些不確定性。無論你面臨什麼樣的情況，成大的校園是一個充滿支持的地方。接下來的旅程，當你遇到各種挑戰和挫折而克服不來時，不必總是獨自承受，也可以讓心輔組聆聽你的心聲、陪伴你走過困難時刻！以下簡要介紹我們，以及相關服務，期待讓你更認識心輔組！



一、WHERE WE ARE：心輔組位於光復校區雲平行政大樓三樓東側，綠色牆面的空間即是我們的辦公室。而佈點在各校區的諮商空間都是心理師與學生約定好時間在那裡晤談，沒有事前預約就不會有心理師在那裡喔。而若你申請諮商後，初次晤談都會在心輔組辦公室旁的諮商室進行，之後才會視你的時間，安排到各個不同的晤談空間。[\(點我看校園內的諮商空間\)](#)

二、WHEN YOU CAN REACH US：專任心理師上班時間為平日早上 8:00-5:00，而平日晚上 6:00-9:00 則會有兼任心理師提供【夜間諮商】服務。

三、WHO WE ARE：心輔組目前共有 13 位專任心理師，及多位兼任心理師一起提供服務；另外，部分專任心理師負責各系所的心理健康業務，同學們快來認識自己的系所心理師吧！



系所心理師	E-mail	負責系所
張文耀	gustav@mail.ncku.edu.tw	化工系所、台文系所、歷史系所、數學系所、會計系所、藝術所、考古所、戲劇碩士學位學程、財金所、環醫所、臨醫所、食安所
錢靜怡	moneyyi@mail.ncku.edu.tw	中文系所、機械系所、藥學系、生科系所、生技系所、熱植所、臨藥所、生化所、基醫所、藥理所、轉譯農業科學博士學位學程
馮莉婷	leeantelope@gs.ncku.edu.tw	外文系所、交管系所、醫技系所、職治系所、護理系所、電信管理所、生理所、細胞所、微免所
黃威仁	11006001@gs.ncku.edu.tw	化學系所、光電系所、物理系所、心理系所、法律系所、心智科學原理與應用國際博士學位學程、科技藝術碩士學位學程、跨領域神經科學國際博士學位學程
謝佩玲	11006014@gs.ncku.edu.tw	工資管系所、統計系所、經濟系所、建築系所、牙醫系、口醫所、資管所、數據科學所、老年所
陳美淑	mschen@gs.ncku.edu.tw	醫學系、地科系所、都計系所、資工系所、政治系所、人工智慧機器人碩士學位學程、智慧運算碩士學位學程、智慧運算工程博士學位學程、醫資所、健照所
李其燿	11010049@gs.ncku.edu.tw	資源系所、環工系所、水利系所、物治系所、企管系所、自然災害減災及管理國際碩士學位學程、體育健康與休閒所、教育所
涂俊宇	11011004@gs.ncku.edu.tw	全校不分系、材料系所、工科系所、系統系所、土木系所、海事所、製造所、分醫所、公衛所、智慧製造國際碩士學位學程
顏嘉萱	11202085@gs.ncku.edu.tw	電機系所、工設系所、電腦與通信所、微電子所、創意產業設計所、國經所、尖端材料國際碩士學位學程、奈米積體電路工程博士學位學程、外籍生諮商
方怡衡	11207019@gs.ncku.edu.tw	能源工程學位學程、航太系所、醫工系所、測量系所、民航所、電漿所、國企所、行醫所、醫療器材創新國際碩士班、外籍生諮商

四、WHAT WE OFFER：心輔組提供多樣的健心服務，與你一起共創心理健康校園！

(一) 心理諮商與諮詢服務：心輔組的線上諮商預約平台(點擊下圖)，能預約心理師諮商服務或精神科醫師諮詢喔！(點我看看諮商服務預約流程說明)



本校自 112 年起提供夜間諮商服務(係指安排在 18:00-22:00 的諮商時段)，地點安排在住服組-心靈小棧(勝四舍)、光二舍 103 室或 106 室(溫馨小棧)及總圖書館(地下一樓小團體視聽室 B123-2 或 B123-3)三處。

詳細夜間諮商須知請上心輔組網頁常見問答瀏覽查詢 <https://counseling-osa.ncku.edu.tw/p/405-1050-249456.c26851.php?Lang=zh-tw>

(二) 心理健康促進活動：常聽到：「預防勝於治療。」心輔組每個學期都會提供【健心菜單】，讓你多會幾招安頓身心的身心保養小撇步！本學期活動總表如下圖，而詳細活動資訊，可參見心輔組官網。另外，心輔組目前有臉書粉專【NCKU 幸福魔法屋】(點下圖)，而 Instagram 粉專也正如火如荼籌備中，未來都會提供各式活動資訊與健心小文章，一起追蹤、按讚加分享！讓你訊息不漏接！



# 成大心輔組 營業中!

## 跨月活動

9月	10月	11.12月
<p>09.18 (一) 校園數位性別暴力防治講座</p> <p>09.22 (五) 秋日的舒壓手作-好好休息雲朵燈</p> <p>09.26 (二) 特教影展：逆風少年</p>	<p>10.02 (一) 解密-從生命靈數中找尋自我的拼圖</p> <p>10.04 (三) 漫步在雲端-酒精墨水藝術抒壓工作坊</p> <p>10.14 (六) 另種「身」活-「體」貼自己的劇場遊戲</p> <p>10.17 (二) 破解完美主義魔咒~重掌拖延之地-完美主義及拖延症講座</p>	<p>10.17 (二) 校園無障礙教育推廣講座：活出豐盛人生</p> <p>10.18 (三) 112性別影展暨映後座談(1)：《麵包情人》</p> <p>10.20 (五) 撐着他，也接住自己-陪伴與自我照顧的練習</p> <p>10.31 (二) 校園無障礙教育推廣講座：追求夢想的勇氣</p> <p>10.31 (二) 112性別影展暨映後座談(2)：《玫瑰的戰爭》</p>
	<p>08.01- 113.01.31 放鬆時刻：芳香澄靜與身心療癒</p> <p>08.31- 12.21 精神科醫師駐校諮詢</p> <p>09.04- 113.01.31 解讀心跳密碼：心跳變異率檢測</p>	<p>9月- 12月 Before Sunset-伴侶諮商體驗</p> <p>10.03- 11.28 我們與完美主義的距離-自我探索團體</p> <p>10.05- 11.30 人際電量使用說明書-人際關係探索團體</p>
		<p>11.02 (四) 112性別影展暨映後座談(3)：《誰來做主：運動殘酷記事 Category:Woman》</p> <p>11.07 (二) 特教影展：不倒翁的奇幻旅行(口述影像版)</p> <p>11.14 (二) 中醫師陪你療失眠講座</p> <p>11.20 (一) 112性別影展暨映後座談(4)：《BRIDGE》、《好好說話 Shall We Talk?》</p>

112 學年度第 1 學期心輔組活動總表，有講座、工作坊、影展，涵蓋多元議題，期待你一起參與！

(三) 宿舍諮詢服務：學期間每周二、四下午 13:10-15:00，在光二與勝四宿舍皆有心理師駐點，提供不同主題的心理諮詢，協助你更了解自己的身心狀況喔！

最後，預祝各位新生們都有一段充實、有趣且難忘的學習之旅。雖然過程不會總是一帆風順，但不論何時你需要支持，校園裡都有心輔組與你同在！

## 112學年第1學期 與心理師的午後時光

時間：13:10-15:00

週二 光復校區光二舍1樓106溫馨小棧  
週四 勝利校區勝四舍1樓113心靈小棧

週二	主題	週四	主題
09/12	解讀心跳密碼-心跳變異率檢測	09/14	呼吸放鬆小玩意兒
09/19	呼吸放鬆小玩意兒	09/21	心理諮詢
09/26	連連看看我們心裡的卡加布列島嘿	10/05	連連看看我們心裡的卡加布列島嘿
10/03	We are family-家庭關係諮詢	10/12	關係舞蹈-我們的關係卡體驗
10/17	身心狀態檢視~心跳變異率檢測	10/19	身心狀態檢視~心跳變異率檢測
10/27	咖啡正念體驗	10/26	Love is love-多元性別學生愛情諮詢
10/31	關係卡卡~用牌卡來聊聊	11/02	尋·常日-生活興趣探索卡體驗
11/07	心理諮詢	11/09	解讀心跳密碼-心跳變異率檢測
11/14	我們的愛情就像是一個急剎~愛情卡體驗	11/16	心理諮詢
11/21	心理諮詢	11/23	關係卡卡~用牌卡來聊聊
11/28	出櫃停看聽-多元性別學生出櫃諮詢	11/30	牌度有緣人-自我覺察與探索
12/05	牌度有緣人-自我覺察與探索	12/07	咖啡正念體驗
12/12	出國知多少-跨文化經驗心理諮詢	12/14	Cross-Cultural Consultation
12/19	尋·常日-生活興趣探索卡體驗	12/21	我們的愛情就像是一個急剎~愛情卡體驗
12/26	整理我的過去現在未來-OH卡體驗	12/28	安放自己-身心放鬆練習