



學務處諮商服務系統 Counseling Service System

諮商資源簡介及服務系統常見 Q&A

心輔組 方怡衡諮商心理師

心輔組已於 113-2 學期推出新的諮商服務系統([點此](#))，在使用諮商系統以及等候的過程中，難免會出現一些疑問。以下羅列幾項學生們在使用諮商服務系統最常見的問題與解答，希望能讓同學們在過程中更明瞭。

Q1：初談之後，多久才會被分發給下一位諮商輔導人員（心理師／社工師）？

答案是：「不一定」。有的同學可能在一週內就能接上心理師，但有時也可能需要等待數週甚至數月。這段等待時間取決於幾個因素：

（一）可談時段量

若你在預約表中勾選的可談時間越少，系統能夠媒合的心理師就越有限，等待時間也會相對較長。

（二）對心理師的特殊條件

若你有特別的偏好或需求，例如希望由特定性別的心理師接案，或有其他特殊條件，能符合條件的心理師人數會變少，因此可能需要更長的等待時間。

（三）心理師的接案量

每學期中段往往是心理師接案最滿的時期，若在此時申請，可能會因為人力已滿而需要多等一段時間。

（四）當前危機個案的數量

若近期有較多同學因緊急或危急狀況申請諮商，我們會優先安排他們進入服務。相對而言，狀況較穩定的同學可能會因此等待較久，還請大家體諒。

Q2：我現在真的很急，但在諮商系統中預約不到近期的時段，怎麼辦？

在學期間，申請諮商的同學相當多，而心理師人力與時段有限，因此可能出現短期內無法預約的情況。若你感覺情況緊急，請先評估自己是否有生命安全的疑慮？若有一生命安全永遠是第一優先！請立刻：前往急診（例如成大醫院急診），或撥打 119 求助，或聯絡校安中心（校內分機 55555），或向警方報案，以便即時獲得安全與醫療協助。

若沒有立即的生命危險，建議你可以直接與系所心理師聯繫，尋求臨時協助。各系心理師的聯絡方式可在心輔組網站上查詢([點此](#))。

Q3：我來申請諮商會不會「排擠」到其他更需要的人？

請放心，不會。每位同學的狀況與需求都值得被重視。雖然心理師與空間資源有限，但我們在初談之後會依照同學的狀況進行評估與分流。若同學的情緒狀況較為嚴重或有危機風險，會優先安排心理師接案；若狀況相對穩定，可能需要稍作等待，但不會因此失去服務機會。因此，請同學不要因為「擔心占用資源」而猶豫是否申請。

Q4：我可以選擇「英文初談」嗎？

「英文初談」主要是保留給不擅中文溝通的外籍生或僑生使用。若你可以以中文交談，請選擇「中文初談」，以便系統能更順利安排適合的心理師。

Q5：心輔組撥給我的電話號碼（來電顯示）是？

有時心理師會基於諮商相關事務（如：分派諮商、討論下次預約時間）的因素用電話與你聯繫，透過由學校總機撥出的電話號碼（來電顯示）會是：06-27662XX（註：XX 可以是任何數字），各位同學若有接到上述號碼來電，若你接到這樣的電話，請不要掛斷或封鎖，以免錯過重要聯絡，影響諮商安排。

若不小心漏接，也可以直接回撥該號碼。在回撥時，電話語音會先播放「國立成功大學……」的提示訊息，請耐心聽完，因為系統會接著告訴你是哪支分機打給你，並自動轉接到該分機，讓你能順利與心理師聯繫。

若有其他使用諮商系統的疑問，歡迎至心輔組網站查詢最新資訊([點此](#))，或透過電子郵件與心輔組許民憲心理師聯繫([點此](#))。我們期待能在你的學習與生活旅程中，成為你穩定且安全的支持力量。

===== 國立成功大學心理健康及諮商輔導組星之所向 PODCAST =====



我們相信，心理師像星星，無論白天黑夜，總能陪伴你找到心之所向。

《星之所向》是由國立成功大學心輔組製作的心理衛生推廣節目，將主要由三位組內心理師 Serene、Blue、風鈴木共同主持，與聽眾們分享不同角度的洞察與觀點，期待《星之所向》可以成為大家隨時隨地陪伴自己、指引方向的那顆星。

<https://player.soundon.fm/p/f01f0a41-d7d1-49f0-9f1e-fc15e95c13e5>

===== 國立成功大學心理健康及諮商輔導組 學期活動總覽 =====

各月活動

跨月活動

微學分課程

09/06.13.27 (六) 09:10-16:00 ◆ 心路尋光2：人際關係深化之旅

主題講座

10/16 (四) 18:00-20:00 ◆ 復原力就是我的超能力 — 談心理韌性

10/22 (三) 18:20-20:20 ◆ 沒有失敗的旅程 — 在路上遇見勇敢的自己

11/28 (五) 18:00-20:00 ◆ 「我愛你，但我不會只愛你」 — 淺談愛、承諾與開放式關係

12/02 (二) 18:00-20:00 ◆ 愛在兩地間：遠距離戀愛經營之道

主題工作坊

09/15 (一) 14:00-17:00 ◆ 為自己點一盞燈 — 禪繞畫藝術工作坊

09/25 (四) 15:00-18:00 ◆ 共感的旅程：生命靈數 × 芳香能量工作坊

10/15 (三) 14:00-17:00 ◆ 舞蹈治療紓壓工作坊

10/17 (五) 14:00-17:00 ◆ 國際生跨文化經驗工作坊

Stepping into a Different Culture: How to Navigate Campus Life Abroad

11/08 (六) 09:30-16:30 ◆ 男性情感增能工作坊

11/12 (三) 14:10-17:10 ◆ 幸福時間學工作坊

團體諮商

每週一 18:30-20:30 ◆ 《我的使用說明書》自我成長與探索團體 (10/13 至 12/08，共8次，11/3 期中考週暫停一次)

每週三 18:30-20:30 ◆ 讓我慢慢聽你說 — 社交焦慮者支持與成長團體 (10/15 至 12/10，共8次，期中考週暫停一次)

團體諮商

每週一 18:30-20:30 ◆ 《我的使用說明書》自我成長與探索團體 (10/13 至 12/08，共8次，11/3 期中考週暫停一次)

每週三 18:30-20:30 ◆ 讓我慢慢聽你說 — 社交焦慮者支持與成長團體 (10/15 至 12/10，共8次，期中考週暫停一次)

擺攤活動

11/29 (六) ◆ 高雄同志大遊行市集擺攤

特教電影賞析

10/28 (二) 18:00-21:00 ◆ 另一個視野：馬背上的男孩

11/04 (二) 18:00-21:00 ◆ 另一個視野：不看鐵達尼號的男人

校園無障礙教育

10/14 (二) 18:30-20:30 ◆ 推廣講座：盲出無限，奇蹟出現！

11/18 (二) 18:30-20:30 ◆ 推廣講座：用生命影響生命

11/18 (六) 上午場 / 下午場 ◆ 在挑戰中看見自己：攀樹體驗

11/29 (六) 09:30-17:00 ◆ 童話劇場遊戲工作坊

12/05 (五) 13:00-16:00 ◆ 一花一世界，一草一天堂：植物藍晒圖 DIY 工作坊

12/06 (六) 全天 ◆ 【失敗實驗室】脫軌的人生列車：從失敗又斷尾的人生規劃，找到新的重建可能

12/13 (六) 09:30-17:00 ◆ 男性性自我探索工作坊

全學期週期性活動

每週四 12:10-14:00 ◆ 精神科醫生駐校諮詢

每月1-2場 13:30-16:30 ◆ 揪來玩桌遊工作坊

全學期預約活動

所有工作日 ◆ 放鬆時刻：芳香澄清與身心療癒

所有工作日 ◆ Replay：我們的戀習曲 — 伴侶諮商

心的宇宙，我們陪你一起航行 / 成大心輔組