國立高雄科技大學 NKUST ISSUE | vol.28
National Kaohsiung University of Science and Technology

穗躍季刊

2025 2026
Dec.-Feb.

關於穗躍季刊

學務處多年發行之諮輔內容繼續提供外，增加了每季學務處活動亮點、當季活動預告及校內暖心故事。季也正式更名為「穗躍」季刊，除與「歲月」同音，並對應學務處深耕計畫所發展之「龍躍」及「拾穗」子計畫，代表學務處需與學生一同成長，且業務能朝向學生成長性需求及經文不利學生需求發展。

發行單位：學生事務處
發行人：許鎧麟 學務長
編審：陳永忠 副學務長
文字內容：學生事務處
季刊設計：廖蒼藝
聯絡電話：07- 6011000 # 31203
發行日期：2025 年 12 月

活動成果 Activity Results

暖心故事

水泥牆裡的溫度 – 我的高科大燈火歲月	住服組
【理解 · 尊重 · 做自己的勇氣】——小恩的故事	就服組
被禁錮的他與她	就服組
在冰與火之間，找到自己：小凍的故事	諮輔組

活動亮點

生命不設限：跨性別者的友善操作指南	諮輔組
手作毛根花盆栽 : 失智人瑞重拾編織夢	生活關懷組
綠色萬聖節踩街暨社區防災宣導	生活關懷組
「早」安活力秀！高科學生吃起來	衛保組
「健康進行曲」帶動自我健康覺察力	衛保組
2025 高雄市高校街舞迎新暨交流慶典—Oops ！萬聖惡作祭	課外組

深度報導

教職員輔導知能培力 114 年量能再倍增	諮輔組

12 月活動預告 Upcoming Events in December

1 Mon.	諮輔組五校區常態活動 - 紓壓祭｜至 1 月 9 日	諮輔組 五校區
6 Sat.	為愛行動	衛保組 第一校區
9 Tue.	期末捐血｜至 12 月 11 日	衛保組 五校區
	營養特搜隊	衛保組 第一校區
10 Wed.	I.F. 系列活動 _ 冬境綺光 _ 燕花節	課外組 燕巢校區
	講座 - 栽種關係：種一棵健康的人際大樹	諮輔組 燕巢校區
13 Sat.	工作坊 -#MBTI 調香實驗室	諮輔組 旗津校區
17 Wed.	I.F. 系列活動 _ 冬境綺光 _ 世界電影雜誌	課外組 建工校區
23 Tue.	114 學年第二次社團召集會暨會員代表大會	課外組 五校區
24 Wed.	I.F. 系列活動 _ 冬境綺光 _ 聖誕市集	課外組 第一校區

水泥牆裡的溫度
我的高科大燈火歲月

文 住服組 | 徐凱蒂學生

三年前的那個秋日，我拖著兩只沉甸甸的行李箱，滿懷著對大學生活的憧憬，踏入了高科大燕巢校區四人寢室，那時的我，從未料到這棟看似冰冷的水泥建築，會成為我生命中燈火最溫暖的家。

在這裡，我遇見了來自五湖四海的室友，以及因宿舍活動結識的摯友，我們的友情，從課堂上的共學互助開始，逐漸延伸至服務學生、並肩作戰的歲月。「宿舍服務中心」成了我們的心靈驛站，大夥兒在這裡集思廣益，共同為住宿生們解決各式各樣的難題。

最美好的時光，當屬那些被美食與歡笑聲填滿的假日，我們自組了熱血的「高雄探險隊」，穿梭於大街小巷，探尋最道地的風味；足跡踏遍各鄉鎮，從近處的佛光山，到遠方清境農場的綠意與羊群共舞，每一次集體出遊，都讓彼此的情誼更加濃厚與緊密。

然而，在一次充滿期待的環島旅程中，我們不幸遭遇了車禍，當我從昏迷中醒來，已身在花蓮的醫院病房。萬幸的是，多虧了這群如家人般的好友們四處奔走，費心協調，我得以順利轉回義大醫院就近治療。

經過這次車禍的意外雖然讓我身體受了傷，但同時也讓我深刻體會到宿舍生活中人與人之間真摯的關懷與支持。受傷後行動不便的那段時間，原本習以為常的日常，像是買飯、洗頭、洗衣服，都成了困難的事。幸好有一群貼心的室友與幹部朋友們，在我最需要的時候，毫不猶豫地伸出援手。

宿舍老師們也時常關心我的復原情況，叮嚀我要按時吃藥、注意休息，讓我感受到學校整個住宿體系的溫度。復原的這段經歷雖然辛苦，卻讓我學會了感恩，也更加珍惜與身邊人之間的情誼。同時，讓我明白「宿舍」不只是住宿的地方，更是一個充滿互助與情感連結的小家庭。

未來若有他人需要幫助，我也是成為那個主動伸出手的人，將這份宿舍的溫暖與愛傳遞下去。

【理解．尊重．做自己的勇氣】小恩的故事

文 就服組｜湯文財約用組員

一個靜謐的午後，走在綠樹成蔭的校園裡，望著「鳳凰」颱風遠颺後透出的一絲陽光，享受大自然給予的溫暖時，目光卻被遠方迎來一位長相清秀、長髮及肩的同學所吸引，她的舉手投足間帶著幾分柔和的氣質，但也可明顯看出他是位男同學；此時思緒不禁讓人想到曾經在某個校園裡發生的故事，也是在你我周遭可能會發生的事。

小恩是位生理男、心理女的學生，她總希望能被以真實的樣子對待，雖然外表與社會期待不完全一致，但她仍努力活出自己，友善待人，然而，現實並不總是溫柔的。

在學校裡，小恩常常成為同學竊竊私語的對象，有人在她走過時故意竊笑，也有人在網路上嘲諷她「不像男生」、「假裝女生」，一次下課，她聽見幾位同學在背後說：「他到底是什麼啊？」那一句話，就像利刃一樣劃進她的心。

某天，小恩因情緒低落，決定向多年好友訴苦，想問問如果向學校的輔導老師求助，是否能獲得幫助，沒想到好友的回應卻是讓人刺心的話：「你被笑成那樣，也怪不了別人吧？誰叫你要那樣打扮？」

那一刻，小恩感覺自己被否定了存在的價值，她回到宿舍後，心情跌入谷底，甚至懷疑：「是不是我不該這樣？」幸好，隔天她仍鼓起勇氣，主動向導師訴說自己在校園遭受的言語霸凌，老師沒有責怪，也沒有追問，只是靜靜地聽她說，當小恩傾吐內心壓抑多年的孤單與不安時，老師輕聲說道：「小恩，沒有人應該被取笑或傷害。每個人都該被尊重，妳有權利做自己。」

那句話，讓小恩眼淚奪眶而出，也讓她第一次感受到「被理解」的溫度。老師鼓勵她從生活中重新尋找快樂的重心，問她：「妳有什麼喜歡、能讓自己發光的事呢？」

小恩想了想，笑著回答：「我喜歡畫畫，喜歡設計。」

老師說：「那就讓妳的創作去說妳的故事吧，別人的話不能定義妳，妳的畫筆才行。」

從那之後，小恩重新規劃生活與學習，她投入設計社團，參與反霸凌推廣活動，用創作表達自我，幾個月後，她以作品《真實的顏色》參加校園展覽，那幅畫以流動的色塊與交錯的線條，象徵每個人心中的多元與勇氣。當同學們駐足欣賞時，她感受到久違的平靜與自信。

在一次反霸凌講座中，小恩分享道：「做自己不應該成為被取笑的理由，真正的友善，是學會在不同之間找到尊重。」這句話，成為全場最深刻的回響，老師們也開始反思：反霸凌教育不僅是一項校規的落實，更是一種日常的理解與同理。

小恩的故事提醒我們，每個人都有權以自己喜歡的樣子生活。我們不必完全理解一個人，但可以選擇尊重與傾聽。當多元的樣貌被包容，校園才真正成為一個安全而溫暖的地方。

讓我們一起學會——
在面對與自己不同的個體時，
多一分理解，少一分偏見；
多一份關懷，就多一份勇氣。
拒絕霸凌，不只是保護他人，
更是守護一個更善良的自己。

被禁錮的他與她

文 就服組 | 鄧薏家約用組員

那是一個平凡的午後，會議室裡靜靜地播放著性別平等教育的短片，畫面中的人物說著：「我以為只要沉默，時間就會讓一切過去。」身為學校性平事件承辦人員的我們，看著這句話，心裡卻有一種難以言喻的酸楚。因為我們知道，這樣的「沉默」，在現實生活中，真實存在於太多「他」與「她」的故事裡。

我們曾經看過一位女同學的案件。她說，她在一次打工時，被主管以開玩笑的口吻，頻頻觸碰她的肩膀、腰間，甚至偷拍她彎腰時的樣子。她害怕失去工作，只能強笑應付，直到有一天，她再也笑不出來。那天她來學校輔導室，聲音顫抖地說：「老師，我是不是反應太誇張？」我們輕輕地搖頭。那一刻，我們知道，這不是誇張，而是一個勇敢靈魂終於選擇不再被禁錮的開始。

也有一位男同學，在宿舍裡長期遭受同儕的性別嘲笑。有人嘲諷他的聲音太柔、穿著太乾淨，甚至惡意散播謠言，說他「不像男人」。他選擇沉默，漸漸不敢與人說話，開始逃避社交活動。直到某次班會，他忍不住在發言時哽咽說出：「我只是想做自己，這樣真的錯了嗎？」那句話讓全班靜默良久，也讓更多人第一次理解——性平事件不只是身體上的侵犯，更是一種對靈魂的壓迫。

這些年，我們看過太多眼淚。有人因被偷拍而不敢再走進教室，有人被網路惡意攻擊，整天躲在宿舍，不敢見人；有人因被伴侶控制行蹤、威脅情感，而逐漸失去自我。這些故事讓我們深刻明白——性平事件帶來的，不只是「傷害」，更是一種無形的「禁錮」。它讓人懷疑自己、害怕他人、逃避生活，甚至懷疑這個世界還能不能給予信任與安全。

但同時，我們也見證了許多「重生」的時刻。

有位女孩，在輔導老師的陪伴下，勇敢提出申訴，並在性平會的支持下重回校園。她在期末心得中寫下：「我以為我永遠走不出來，但原來說出來，本身就是一種力量。」還有那位曾被霸凌的男同學，後來成為校園性平志工，他在宣導活動中說：「如果你覺得孤單，請記得我們都在這裡。」那一句話，讓現場不少人紅了眼眶。

性別平等，不只是課本裡的名詞，更是一種讓每個人都能自由呼吸的權利。當「他」與「她」因傷害而被困在恐懼裡，我們每一個人都有責任打開那道門，給予理解、傾聽與支持。因為沉默不能治癒傷痛，唯有被聽見、被相信，才能讓受傷的心重新展開翅膀。

我們希望，有一天，「他」與「她」都不再被禁錮於創傷之中；希望那份害怕能被理解取代，那份羞愧能被勇氣取代。

如果你，也正在面對困難、被不公或傷害困住，請記得——
你並不孤單。
請勇敢地說出來，
因為那一刻，
你就已經開始擁有自由。

🌱 如果你或身邊的人正遭遇任何與性別平等、霸凌或人際困擾相關的問題，請不要猶豫，勇敢尋求幫助。

我們願意傾聽、願意陪伴。
你的聲音，值得被聽見。
你的故事，值得被理解。
讓我們一起，讓校園成為一個真正安全、溫暖的所在。
📞 聯繫方式與求助資源

在冰與火之間，找到自己
小凍的故事

文 諮輔組 | 李緹諮商心理師

小凍，今年 18 歲，是一位外表冷靜、內心細膩的男孩。從小，他就是眾人眼中的模範生，成績優異、做事認真，無論是體育專業還是社團活動，他總能以近乎完美的姿態完成一切。熟悉他的人都知道，小凍外表看似冷漠、沉著，甚至壓抑，但在他冰冷的外殼之下，其實藏著炙熱的情感和渴望被理解的心。

小凍的父親是一位嚴格的運動教練，對他期望很高，希望他能延續自己的路，成為一流的運動員。從小，他的生活被密集的訓練和要求佔滿，幾乎沒有喘息的空間。母親雖然溫柔，但在長期的壓力中逐漸崩潰，曾一度離家。那段經歷，讓小凍對「家」和「努力」產生複雜的情緒，也讓他習慣壓抑、保持距離。

升上大學後，小凍以為自己終於能擺脫父親的影子，開始一段嶄新的生活。然而，現實並不如他想像般輕鬆。班上同學個性鮮明、興趣多元，談起話來總是輕鬆自然，而他卻總覺得自己像個外人。小凍常常一個人吃飯、一個人走在校園裡，心裡明明有話想說，卻不知怎麼開口。

在打工的咖啡店裡，情況也差不多。店長要求嚴苛、同事步調快，小凍總是默默接下最多的工作，不敢拒絕。久而久之，他開始懷疑：「是不是我太沒用？為什麼大家都能自在相處，只有我總是覺得怪怪的？」

某天下課，他路過學校的布告欄，看見諮商輔導組活動海報上面寫著：「有時候，堅強的人也需要被理解。」那句話讓他停下腳步。幾天後，他終於鼓起勇氣預約了第一次諮商。

第一次晤談時，小凍沉默了很久。心理師沒有催促，只是靜靜地等待。過了一陣子，心理師輕聲問：「最近，是不是覺得有點累？」這句話像是敲開了一扇門。小凍的眼眶微微泛紅，他開始慢慢說出心裡那些不曾說出口的事：父親的期待、母親的離開、對自己矛盾的情緒。

「你一直努力成為別人期望中的樣子，但也許，現在你可以學著成為你自己的樣子。」心理師溫柔地說。

在那之後，小凍開始練習不那麼「完美」，而是開始學習理解情緒、理解他人，也理解自己的兩面，那既是冷靜、理性的部分，也是溫柔、想被理解的部分。

在一次小組報告準備時，小凍注意到組員們對他總是有些距離。他想了想，鼓起勇氣在會議結束後主動說：「之前如果讓大家覺得我太冷淡，真的很不好意思，我其實只是緊張，不太知道怎麼聊天。」出乎意料地，大家都笑了，沒有責怪他，反而有人回：「我們也以為你不想理我們呢！」那一刻，小凍第一次感受到被接納。

小凍不再害怕和人互動。他開始嘗試多說一句問候、多給一個微笑；在打工時，他也學會說「我今天有點累，可以換班嗎？」不再勉強自己。

現在的小凍，依然話不多，但他的神情多了柔和與自在。他懂得在人際之間保留自己的步調，也學會在壓力中照顧情緒。面對父親的期待，他不再只沈默，而能平靜地說：「我會努力，但我也想選擇自己的路。」

未來還會有壓力、挑戰與不安，但小凍已經不再孤單。因為他知道，真正的成長，不只是變得更強，而是能在冰與火之間，找到屬於自己的平衡。

生命不設限：
跨性別者的友善操作指南

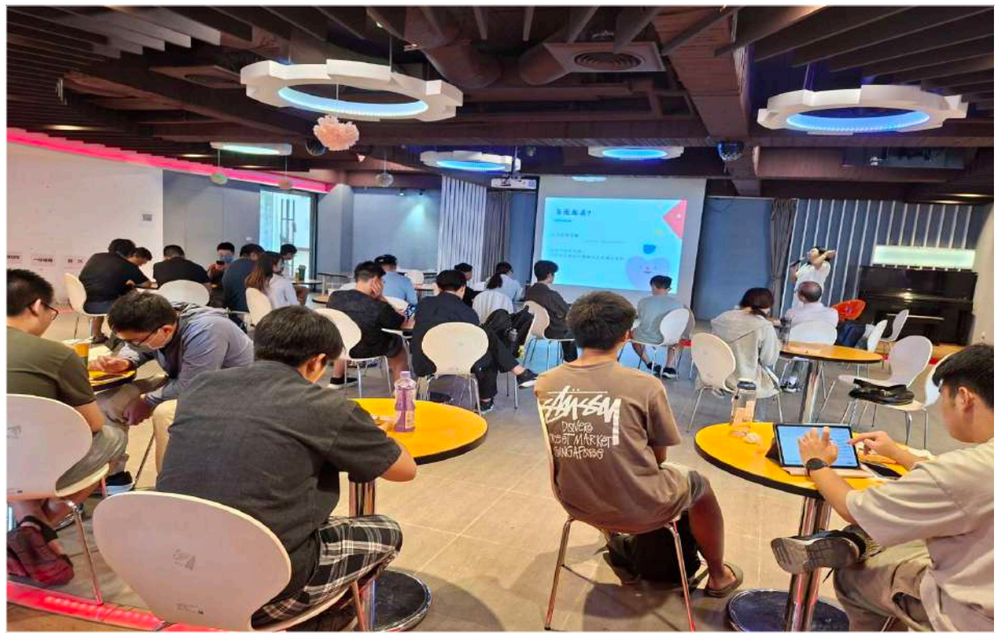
文 諮商組 | 陳奕君諮商心理師

💬 真實故事的力量：從經驗中理解性別多元

從一張再平凡不過的健保卡開始，當身份證字號顯是為「男性」時，對方該稱呼他「先生」還是「小姐」？這看似微小的日常抉擇，卻真實映照出跨性別者在生活中，內心與外在所面臨的矛盾與掙扎。在每一次自我介紹、每一次被稱呼的瞬間，都在進行一場「性別的展演」：既要忠於自我內在的真實認同，又得在社會既定規範的舞台上尋找立足之處。這樣的日常掙扎，既是個人經驗，也是社會結構對「性別正確性」期待的影。

性少數者自我探索與照顧：每個人都值得被理解

對於性少數者而言，長期承受外界眼光與誤解，往往造成心理壓力與自我懷疑。講者引用《從噁心到同理》這本書，法律不能規定「幸福」因為「幸福」是主觀的，主觀的也就必然是多元多樣無法被規定的。不論性別、身分或認同——都要學會傾聽自己的聲音，接納內在的真實模樣，因為「做自己」本身，就是最勇敢的選擇。



手作毛根花盆栽：
失智人瑞重拾編織夢

文 生活關懷組| 鄭屏秀組員

高科大與華山基金會攜手公益情緣傳愛社區

國立高雄科技大學重視志願服務精神，首次邀請華山基金會三民天使站於建工校區舉辦「志願服務感恩交流活動」，透過共融互動，展現青年志工服務社區長輩的熱忱。

活動現場氣氛溫馨熱鬧。吳忠信副校長代表楊慶煜校長出席，並致贈由本校水產食品科學系研發的肉鬆禮盒予華山長輩，與百歲人瑞一同慶生、分享喜悅，象徵高科大與社區間的溫暖連結。吳副校長致詞時表示，高科大將持續深化與社區的合作關係，推動更多關懷與共好的服務行動，期盼學校成為高雄地區社區服務的典範，也讓志願服務成為學生成長中最具意義的篇章，持續傳遞教育的溫度。

同日上午，華山基金會三民天使站於行政大樓六樓交誼廳舉辦「建站19週年感恩茶會暨百歲人瑞慶生」，邀請服務中的王奶奶及16位長輩、志工與善心企業代表齊聚，共同慶賀站慶與生日喜悅。現年102歲的王奶奶雖罹患糖尿病與失智症，但仍保有溫暖笑容。為了讓她重拾記憶與成就感，活動特別安排「毛根花盆栽」手作體驗，讓她在學生志工與社工陪伴下再度編織夢想。

活動由高科大民謠吉他社以歌聲揭開序幕，現場播放三民天使站與本校志願服務合作紀錄影片，回顧多年來的陪伴與付出。眾人齊唱生日快樂歌，為王奶奶送上祝福，也為高科大師生與青年志工的愛與關懷，留下溫暖動人的印記，展現大學深耕社區、傳遞善意的教育力量。

綠色萬聖節踩街暨社區防災宣導

文 生活關懷組 | 鄭屏秀組員

高科大青年志工攜手幼兒園大手牽小手進行

為推動防災與環境教育向下扎根，國立高雄科技大學學務處生活關懷組由鄭屏秀組員帶領本校青年志工共 14 人，於 10 月 31 日攜手莊敬附幼師生，共同舉辦「綠色萬聖節踩街暨社區防災與生態教育導覽」活動。同時特別邀請本和里陳文旗里長與社區防災志工隊共同參與，配合本校為社區需求特別製作防災海報口訣，協助莊敬附幼師生認識本和里的社區組織與防災力量。

莊敬附幼的小朋友們身穿綠色萬聖節裝扮，在高科大青年志工的陪伴下，從校園出發走入社區，以趣味互動的方式向居民宣導環境保護觀念。整場活動氣氛熱鬧又溫馨，吸引約 200 人參與，展現寓教於樂的學習氛圍，也讓幼兒從生活中培養守護環境的行動力。

活動中，志工們牽著幼兒園小朋友的小手，一同前往本和里滯洪池進行防災與生態教育體驗。生活關懷組與土木系志工帶領社區民眾認識「本和里滯洪池防災口訣」；應用日語系志工配合節慶進行活潑的日語趣味教學，以生動互動的方式帶領幼兒體驗外語學習樂趣，為活動增添多元文化色彩；化材系志工則運用本校環境教育繪本素材，解說濾水 DIY 原理與材料，並舉辦有獎徵答活動。

本次活動亦吸引多元文化家庭參與，家長分別來自紐西蘭、斯里蘭卡、越南、菲律賓、柬埔寨、日本與中國等地，展現多元文化共融的教育現場氛圍，讓社區活動更具國際視野與交流意義。

今年為本校與本和里社區自風災、水災契機展開合作的第二年，持續以行動深化校園與社區的夥伴關係。透過跨齡合作與創意教學，成功推動防災與生態教育向下扎根，展現高科大「以青年行動連結社區永續」的實踐成果。

本次活動共捲動約 200 人參與，包含本校青年志工、莊敬附幼師生與家長、社區居民及防災志工隊等。活動結合永續教育理念，展現高科大青年志工以行動守護社區環境的熱忱與實踐力，深化大學與在地社區之間的共學與共好連結。同時呼應聯合國永續發展目標（SDGs）第 11 項「永續城市與社區」及第 13 項「氣候行動」，彰顯青年志工以行動實踐社會責任與永續理念的具體成果。

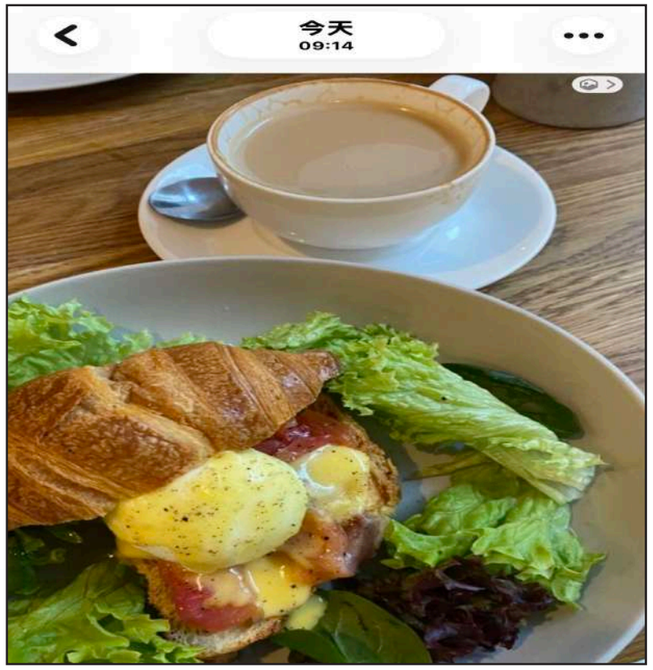
「早」安活力秀！高科學生吃起來

文 衛保組 | 姚柏伊護理師

歐嗨喲，早點名！健康由早餐開啟

對於離家在外的大學生，常常因作息改變而忽略每天重要的第一餐，然而長期作息不正常與沒吃早餐可能導致專注力缺乏及其他負面影響。因此本組在學期初推出”歐嗨喲，早點名”，期待透過活動，養成參與者 10 點前攝取早餐之習慣，進階賽讓參與者練習挑戰自主選擇”均衡營養”之早餐。

為期兩週的活動共有 68 人次參加，參加者蒐集 5 天早餐照片，並有 98% 的參與者盡可能挑選均衡營養的早餐，看到參與者用心準備的早餐照片時，格外的感動，學生積極嘗試與體驗”均衡營養”的飲食樣貌，有些學生採用優格片 + 燕麥 + 水煮蛋，有些學生選擇生菜 + 蛋之三明治配牛奶，還有一些選擇西式拼盤來做為自己的營養早餐，相信在這樣的實作遊戲之後，能帶給大家對早餐嶄新的選擇權。



活動中還有參加者回饋包含 : (1) 精神有變好。(2) 吃早餐後每天早上變得更加有活力了，感覺連記憶力也變得更好了！ (3) 有一天我還選了比較營養的三明治，那天發現我的肚子就沒有這麼早餓了，希望之後還有這個活動，超有趣的，每天都可以紀錄自己吃的早餐。(4) 參加活動期間比平常早起一點，剛開始蠻想睡的，後來稍微習慣就覺得很有精神，且可運用的時間變多。(5) 精神變好，以及排便更加順暢了！

以上眾多的回饋，讓我們發現到透過鼓勵與獎勵，不僅可以幫助學生建立基礎的飲食習慣，還能深化他們對均衡飲食的認知，期待未來學生都能持續往健康飲食的道路邁進。

「健康進行曲」帶動自我健康覺察力

文 衛保組 | 梁舒嫥護理師

關心自己從量測開始

為提升師生自我健康管理的意識，本組辦理「健康進行曲」活動，邀請全校教職員工生透過量測身高、體重、體脂、血壓及腰圍等基本健康指標，了解自我的體位現況。活動期間由護理師協助儀器操作並提供即時解讀，讓參與者能快速掌握數據意義，辨識可能的健康風險。

本次活動共有 171 位教職員工生熱情參與，不僅提升了對健康的關注，也促進彼此之間的互動與討論。許多學生首次踏入衛保組、更是第一次使用 inbody 儀器，並且表示過去雖知道健康的重要，但少有機會檢視自己的身體狀態，透過此次量測，得以更具體地了解健康管理的起點。

此外，參與此活動還可以獲得「專屬您的健康塔羅」線上抽卡機會，抽出屬於自己的健康塔羅，讓參與者以輕鬆有趣的方式獲得健康啟示，增添活動驚喜與趣味性。

期望大家能以測量結果為基礎，調整生活習慣、養成規律運動與均衡飲食的好習慣，持續向健康邁進。衛保組也將持續推動健康促進活動，陪伴大家打造更美好的健康生活。

2025 高雄市高校街舞迎新暨交流慶典 Oops ！萬聖惡作祭

文 康輔社 | 劉蕙姍社長

今年，以康輔研習社社長的身分，帶領幹部們共同籌辦《Oops ！萬聖惡作祭》。這是第一次以康輔社的名義，協助高雄市三十多所高中職社團共同舉辦迎新暨舞蹈交流活動。從最初的構想到正式登場，期間歷經無數次的討論與調整，每個環節都充滿挑戰，但也讓我們不斷成長。當燈光亮起、音樂響起，看見台上閃閃發光的表演者與台下熱情的觀眾時，所有的辛苦都化成滿滿的感動。

在籌備的過程中，深刻體會到團隊合作的重要。每個人都來自不同學校、不同社團，擁有各自的風格與習慣，剛開始要統整真的不容易。但也因如此，更學會如何傾聽、協調與信任。高中職夥伴們的創意、熱情與行動力，讓整個活動充滿能量；而幹部們則努力串起讓所有環節順利進行。雖身在幕後，但能為每一位表演者創造安心的環境，讓活動順利進行，是一件非常有成就感的事！也讓我深刻感受到「能用自己的能力幫助他人」是一件多麼有意義的事。

活動當天，看著台上閃耀的每一位表演者、台下熱情的觀眾，我突然覺得一切都值得。原來，不同性質的社團、不同年齡的學生，只要願意合作，就能創造出超乎想像的美麗火花。

原來，當自己有能力去幫助別人、去延續康輔的精神，那份感動會比掌聲更深、更久。未來，也希望能帶著這份溫暖與經驗，繼續在康輔的路上發光發熱，將這份傳承的力量，延續給更多人。

教職員輔導知能培力 114 年量能再倍增

文 諮商組 | 謝宜倫諮商心理師

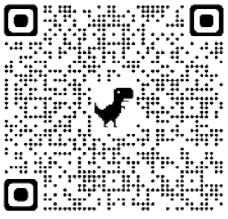
經常，諮輔辦公室電話那頭會突然傳來院系老師關切與詢問的聲音，「** 心理師你好，我班上有位同學最近因情緒狀況不佳.....」「嗯，聽起來確實有些狀況。您有機會跟他聊過嗎？」

在大專校園裡，教師往往因為授課因素，成為面對學生的心理健康與學習適應壓力的第一線接觸者，肩負輔導與教育之責。而在現今高壓與變動的校園環境中，師生間的理解與陪伴就顯得格外重要，因此，諮輔組在著力建構校園三級預防的輔導工作中，除提供多元性的學生講座、工作坊及學生團體以強化學生自我照顧能力外，也鼓勵教職員能夠在日常環境中發揮預防性的功能，幫助學生提升心理韌性。

在 113 年的輔導知能研習中，看見參與課程的老師們積極回饋與正向評價，從活動回饋單當中，對於講師的授課方式包含互動形式、實務分享、輔導問句示範都感到有所收穫，尤其許多教師或是職員過往對於精神疾患或危機事件陌生，透過研習過程的學習與了解，能夠更加理解學生許多言行背後的意涵，或者增加對於危機事件的敏銳度，並能用更加適切合宜的方式來回應。

進而從去年 8 場次增加至 12 場次的輔導研習，除賡續充實知能講座內容來強化師生溝通技巧，培養同理意識，建立親師陪伴信任以營造安全信任氛圍外，更增加實體參與體驗課程，提供更多更貼近給教師與職員的自我防護與自我療癒的課程，提醒教職員們在忙碌的校園工作中，也不忘給予自己身心照顧，最終讓校園充滿量能，讓教育現場中成為學生最溫暖且專業的支持力量！

穗躍季刊

諮輔月刊

回饋表單
抽好禮