

114學年度第1學期 學生輔導中心系列活動

	活動形式	活動名稱	地點	活動時間	集點方式
1	班級座談 (班級申請)	生命教育、性別平等、 生涯主題系列班級座談	各班教室	09/22~12/19	參與一場 可獲1點
2	專題講座	「與毛孩的療癒午後」 心輔犬互動紓壓講座	學輔中心 事先報名	12/10 (三) 12:30-14:30	
3	徵稿活動	溫柔練習提案 -圖文徵稿活動 	線上徵稿	即日起~11/02 (日)	交件者 可獲1點
4	有獎徵答	性別平等教育 有獎徵答 	線上表單	即日起~09/28 (日)	交件者 可獲1點
5	測驗活動	WE PSS華格納 線上心理測驗 	線上測驗	即日起~12/19 (五)	完成者 可獲1點
6	靜態展覽	練愛日常特展— 流動的色彩，真實的自己	總圖書館B1	10/13~12/12	此活動 不參與集點
7	工作坊	「月亮來的禮物」 身體與情緒對話工作坊	小紅厝 月經博物館	10/22 (三) 12:30-17:00	參與一場 可獲3點
		「擁抱內心的阿焦」 微景觀蠟燭手作工作坊	學輔中心 事先報名	11/29 (六) 09:30-16:30	
		「玩出你的人生履歷— 用桌遊探索你的未來」 生涯探索工作坊		12/6 (六) 09:30-16:30	

- 報名方式：親至學輔中心填寫報名表
- 參與學輔中心本學期活動即可獲得點數
 - 累計3點可獲【甘心小物】1份。
 - 若累積6點，可獲得2份。
- 活動時間：即日起至12/19，數量有限，贈完為止。
- 上述活動除「工作坊」外，同一項目不可重複集點。



【甘心小物】
Hello Taiwan 系列盲盒
(共18款，款式隨機，不挑款)



114學年度性別平等教育 有獎徵答活動



填答時間：即日起至114.09.28（日）24:00止

1. 只有10題與性別平等相關知識，皆為是非題。
2. 全數答對者，可獲得『超商禮券200元』抽獎機會。
3. 得獎名單：將於114.10.8（三）前公告TIP及學生輔導中心網頁，並簡訊通知，逾期未領獎視同放棄。

圖文徵稿抽獎

溫柔練習提案

在心累、低潮、emo 的時候，你會怎麼陪伴自己呢？
聽歌、追星、泡澡、來杯手搖、和朋友聊聊天，或是抱抱寵物...
每一種方式，都是照顧自己的溫柔練習。
快來投稿，分享你專屬的療癒小撇步吧！

參與對象：全校學生

活動方式：

- 填寫線上表單<https://forms.gle/syHvKGenKN2V8CB48>
- 分享你低潮時療癒自己的方式，以及為什麼這些方式對你有幫助
- 字數限50字~100字，並附上相對應的照片

投稿時間：即日起至11/2(日)止

中獎名單公佈時間：

- 將從投稿中抽出20位幸運者，贈送200元7-11商品卡
- 中獎名單將於11/17(一)公告於中心網頁及IG，並以簡訊通知中獎者



投稿即可獲得「學輔中心集點活動」1點
集滿3點可兌換甘心小物

Hello Taiwan
系列盲盒



注意事項：

- 參與者需具有該物品之所有權，請勿偽造、翻拍他人著作或他人所擁有之照片參與
- 主辦單位保有修改、變更或暫停本活動之權利，如有非盡事宜，悉依主辦單位相關規定或解釋辦理，並得隨時補充公告之。

練愛日常特展-

流動的色彩，真實的自己

COLOR OF THE DAY



不論你是誰，這裡都有一種顏色，等你認出自己

展覽時間：114.10.13-12.05

展覽地點：總圖書館B1

有些情緒，隨著身體節奏悄悄變化

一起來用 12 張色卡

記錄不同的情緒風景

邀你靠近、理解，練習溫柔照顧自己與他人

與毛孩的療癒午後

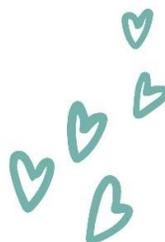
心輔犬互動紓壓講座

生活的壓力讓你喘不過氣嗎？

一起來和毛孩玩耍吧！

讓心輔犬陪你放鬆心情，充飽電再出發！

本活動可以近距離跟狗狗接觸喔！



活動時間 | 12/10 (三) 12:30-14:30 (備有餐點)

活動對象 | 全校學生

- * 報名方式：至學輔中心報名(總圖書館3樓)
- * 需繳交保證金100元，全程參與後退還
- * 名額有限，報名後不得私下轉讓
- * 參加即可獲得「學輔中心集點活動」1點，集滿3點可兌換甘心小物
- * 若有任何問題，請洽學輔中心 郭老師(2658-5801#2236)

Hello Taiwan
系列盲盒



Emo了，怎麼辦

-談低潮時的自我照顧

班級座談

夜深人靜時總覺得好emo？沒來由的提不起勁？

陷入低潮卻又不知道該怎麼辦...

讓心理師教你如何溫柔陪伴自己，學習紓解情緒的小技巧

在低潮中慢慢找回內心的力量



報名方式

- 時間：114.09.22~12.19 (需提前預約申請，約1小時)
- 對象：本校學生，以班級為單位申請
- 地點：各班教室
- 報名方式：輔導股長繳交報名回條/導師向承辦人報名
- 聯絡方式：分機2236 郭老師

※參加此活動即可得到「學輔中心集點活動」1點，3點即可兌換甘心小物一份！



-----請沿虛線撕下交回學輔中心-----

「Emo了，怎麼辦-談低潮時的自我照顧」班級座談報名表

班級	教室	人數	輔導股長姓名	輔導股長電話	導師簽名

* 請依優先順序填寫欲安排的時段

1. _____月_____日(____) 時間 _____: _____~ _____: _____
2. _____月_____日(____) 時間 _____: _____~ _____: _____



關心還是PUA?

-談關係裡的隱性操控

性平班級座談

你以為是關心，對方卻覺得被操控？

有些話語聽起來溫柔，卻悄悄跨越了界線

這場座談，帶你看見關係裡的隱性PUA

學會在溝通中表達真實、不傷人，也不失去自己的表達方式

報名方式

-時間：114.09.22~12.19(須提前預約安排1-1.5小時)

-對象：本校學生，以班級為單位

-地點：各班教室

-聯絡方式：分機2238 吳老師

※參加此活動即可得到，「學輔中心集點活動」1點，3點即可兌換甘心小物一份！

Hello Taiwan
系列盲盒



-----請沿虛線撕下交回學輔中心-----

「關心還是PUA?-談關係裡的隱性操控」班級座談報名表

班級	教室	人數	輔導股長姓名	輔導股長 電話	導師簽名

◎請依優先順序填寫欲安排的時段

1. _____月_____日(____) 時間 _____ : _____ ~ _____ : _____
2. _____月_____日(____) 時間 _____ : _____ ~ _____ : _____

怎麼開口不出事， 新鮮人職場溝通術

生涯班級座談

要跟主管報告時，常常不知如何開口；
要和同事合作，擔心話語太直接傷了感情；
面對臨時的請託，又怕拒絕會破壞關係。
會做事，更要會說話！掌握職場溝通關鍵，
讓你少踩雷、多加分。

報名方式

- 時間：114.09.22~1219 (需提前預約申請，約1小時)
- 對象：本校學生，以班級為單位申請
- 地點：各班教室
- 報名方式：輔導股長繳交報名回條/導師向承辦人報名
- 聯絡方式：分機2235 王老師



※參加此活動即可得到「學輔中心集點活動」1點，3點即可兌換甘心小物一份！

-----請沿虛線撕下交回學輔中心-----

「怎麼開口不出事，新鮮人職場溝通術」班級座談報名表

班級	教室	人數	輔導股長姓名	輔導股長電話	導師簽名

* 請依優先順序填寫欲安排的時段

1. ____月____日(____) 時間 ____:____~____:____

2. ____月____日(____) 時間 ____:____~____:____





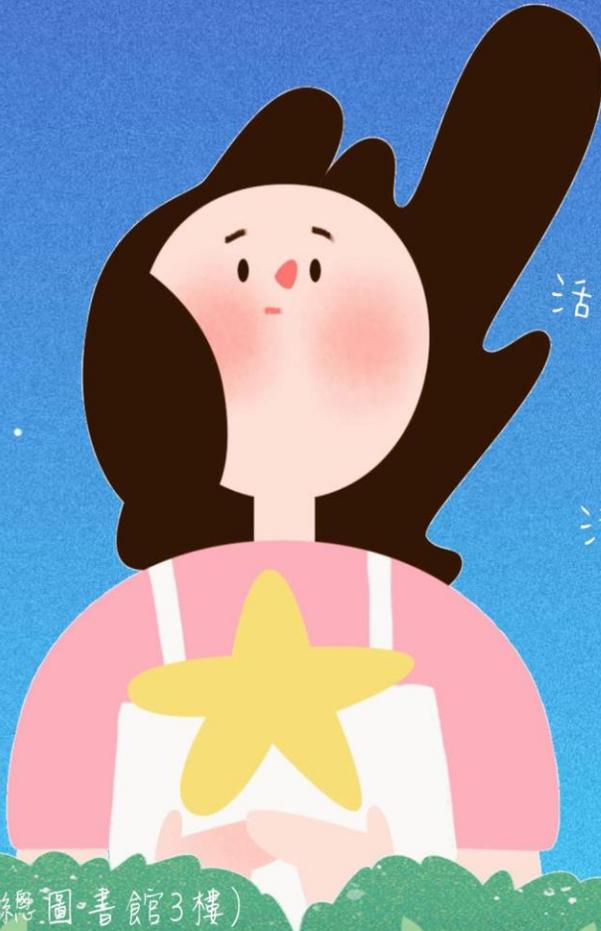
月亮來的禮物

~身體與情緒對話工作坊

身體會說話，情緒會流動

讓我們從一場溫柔的對話出發

走進小紅厝月經博物館，看見不被說出的故事
也練習溫柔照顧自己與他人



活動日期：114.10.22 (三)

活動時間：12:30-17:00
(備有餐點)

對象：全校學生

Hello Taiwan
系列盲盒

- * 至學輔中心報名(總圖書館3樓)
- * 需繳交200元活動費，全程參與將退還
- * 名額有限，報名後不得私下轉讓
- * 可得到「學輔中心集點活動」3點 集滿3點可兌換甘心小物



擁抱內心的阿焦

微景觀蠟燭工作坊



活動時間

11/29 (六) 09:30-16:30

情緒控制台總被阿焦霸佔，讓生活充滿慌亂與緊繃，
焦慮讓人好累卻又停不下來...
讓我們用不同方式重新認識焦慮，
透過創作微景觀蠟燭，
一起點亮屬於自己的安定角落，
好好擁抱與安撫內心的阿焦



可以製作專屬的微景觀蠟燭帶回家喔!

- * 報名方式：至學輔中心報名(總圖書館3樓)
- * 需繳交保證金200元，全程參與後退還
- * 名額有限，報名後不得私下轉讓
- * 參加即可獲得「學輔中心集點活動」3點，集滿3點可兌換甘心小物
- * 若有任何問題，請洽學輔中心 郭老師(2658-5801#2236)

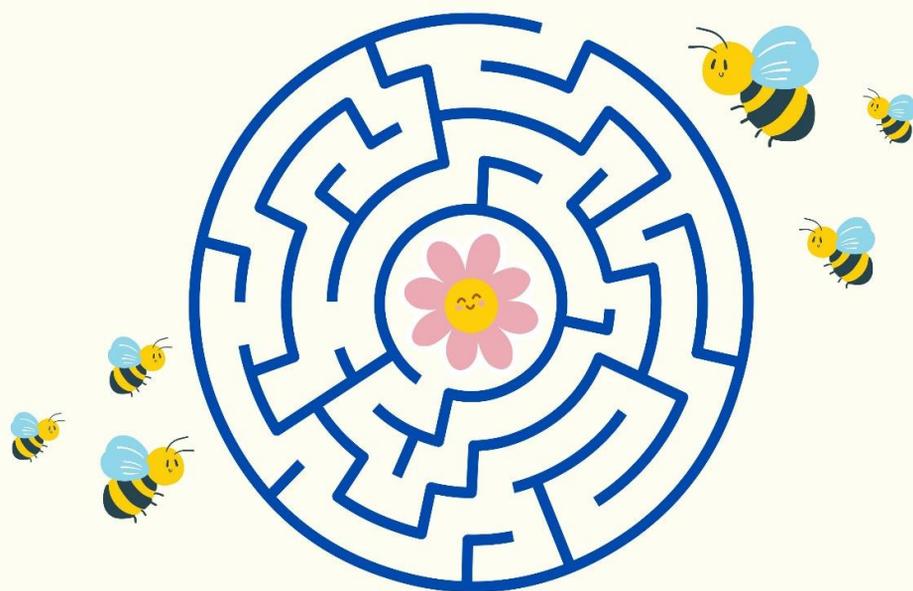
Hello Taiwan
系列盲盒



玩出你的人生履歷

用桌遊探索你的未來！ ~生涯探索工作坊

未來不是寫好的劇本，
而是一場等待探索的冒險。
透過桌遊，我們將一步步發現自己，
玩出獨一無二的人生履歷。



活動日期：114.12.06 (六)

活動時間：09:30-16:30(備有餐點)

對象：全校學生

- *至學輔中心報名(總圖書館3樓)
- *需繳交200元活動費，全程參與將退還
- *名額有限，報名後不得私下轉讓
- *可得到「學輔中心集點活動」3點 集滿3點可兌換**甘心小物**

Hello Taiwan
系列盲盒

