

大人的未完成練習

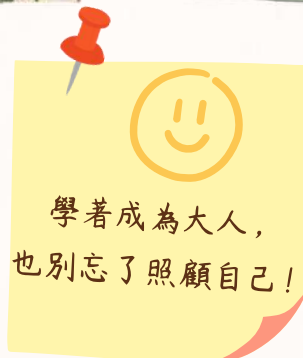
長大後才開始學習的事 班級座談

沒有人一開始就是成熟的大人。
長大，是學著面對焦慮、為自己負責，
也著著設下界線、不必討好所有人。
接受自己的不完美，找到自己的步調；
累了可以休息，需要時也可以求助。
這一次，讓我們一起練習成為大人，
不必一次做到滿分。



報名方式

- 時間：115.09.14 ~ 12.11（須提前預約安排1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點即可兌換扇心小物一份！

請沿虛線撕下交回學輔中心
「大人的未完成練習-長大後才開始學習的事」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 ____：____～____：____

115-1 「溫柔的邊界」 性別平等班級座談

愛你，所以管你？

關係裡的界線與控制

究竟是愛，還是控制？

如何在關係中表達愛與關心？

當彼此需求不同時，可以怎麼溝通？



- 時間： 115.9.21~12.11 (須提前預約安排1-15小時)
- 對象： 本校學生，以班級為單位
- 聯絡方式： 分機2231 徐老師

扇心小物



※參加即可得到「學輔中心集點活動」1點，
3點即可兌換扇心小物一份！

-----請沿虛線撕下交回學輔中心-----

「愛你，所以管你？—關係裡的界線與控制」 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 _____ : _____ ~ _____ : _____

打造不可替代的你 職場必勝軟實力攻略 班級座談



AI 時代來臨，什麼樣的人才不會被取代？
基礎態度、人際與溝通、思維與問題解決
以及自我管理 etc 職場核心軟性資產
協助你將學術背景轉化為職場即戰力。

報名方式

- 時間：115.09.21~12.11
(需提前預約安排1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2235 王老師

扇心小物



※ 參加即可得到「學輔中心集點活動」1點，
3點即可兌換扇心小物一份！

請沿虛線撕下交回學輔中心

「打造不可替代的你：職場必勝軟實力攻略」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 ____:____~____:____

初級大人 充電站

打造一盞
專屬於你的
能量燈

我的能量燈

工作坊

長大後，我們總是在努力前進
卻常常忘了替自己補充能量
邀請你停下腳步，透過香氣探索
乾燥花搭配與燈光創作
打造一盞專屬於自己的能量燈
讓這盞燈提醒你：

照顧自己，也是為成大人的重要練習

♡照顧自己，也是成為大人的重要練習



活動日期

11/5、11/18(三)

12:30 - 17:00(備有餐點)



參加對象

本校學生



報名方式

至學輔中心報名



注意事項

需繳活動費200元，全程參與後退還

活動亮點



香氣探索

讓精油香氣
療癒身心



乾燥花搭配

挑選喜歡的花材
創造專屬風格



玻璃石點綴

用色彩與光影
堆疊你的能量



燈光創作

點亮屬於自己的
溫暖時刻



參加即可獲得

「學輔中心集點活動」7點，
集滿3點可兌換廟心小物

撕掉標籤後— 展現我的自由樣貌

手作護唇膏 X 自我探索工作坊

透過製作屬於自己的護唇膏，
感受不受既定框架限制的創作樂趣。
在香氣與色彩的調配中，重新發現獨特的自己。
活動將帶領你覺察日常生活中對性別角色
及「應該成為什麼樣的人」的期待，
練習卸下標籤，以更自在、自信的姿態定義自己。



活動日期：115/12/05(六)

活動時間：09:30-16:30



對象：全校學生



名額：15 人



報名方式：

至學輔中心報名 (伯南館 3 樓)

注意事項



- ★ 需繳交 200 元活動費，活動全程參與後全額退費。
- ★ 名額有限，報名後不得私下轉讓。提供餐點。
- ★ 如有疑問，請洽學輔中心 王老師 #2235。

兌換小物



※參加即可得到「學輔中心集點活動」3點，
3點即可兌換扇心小物一份！

· 電影欣賞 ·

白日夢冒險王

THE SECRET LIFE OF WALTER MITTY

每個平凡的日常，
都可能是冒險的起點。

活動時間

115年10月21日(三)

12:30 - 16:30

(12:30 開放入場)



活動對象

全校學生

報名方式

親自至學輔中心報名（伯南館三樓）

（名額有限，額滿為止！）

小提醒

- ✓ 與生活勵進會合辦，可同時累積宿舍點數
- ✓ 需繳交100元活動費，全程參與將退還
- ✓ 當天備有餐點
- ✓ 準時入場，電影開始後不開放入場。
- ✓ 可得學輔中心集點活動1點，3點可兌換小物

集點小物



扇心小物

參加此活動可以集1點
集滿3點，可換1份扇心小物

玩具總動員4

電影欣賞

CINEMA
TICKET



時間：2026.11.25 (三) 12:30-16:30

ADMIT
ONE



活動對象：全校學生



報名方式：至學輔中心報名(伯南館3樓)



Event Reminders

活動小提醒

- ★ 與生活勵進會合辦可同時累積宿舍點數
- ★ 需繳交100元活動費，全程參與將退還
- ★ 名額有限，報名後不得私下轉讓
- ★ 本活動備有餐點
- ★ 可得到「學輔中心集點活動」1點
- ★ 集滿3點可兌換扇心小物
- ★ 若有疑問請洽學輔中心#2235 王老師

集滿 3 點

兌換扇心小物！



我的大人

解鎖🔒日記



徵文抽獎活動

每個人都屬於自己的成長速度

投稿說明

每個人都屬於自己的成長速度。分享一件最近發生的小事，可能是學會拒絕、照顧自己、勇敢求助、放慢腳步，或者完成一件過去做不到的事情。這些看看微小的改變，都是成為大人的升級時刻。

參與對象

全校學生

活動方式

- 1 填寫線上表單
- 2 分享一件最近經歷的小事，可能是一次挑戰、一個決定，或一個新的嘗試，以及這段經歷帶給你的成長與改變。
- 3 字數限50-100字



投稿時間

即日起至

11/1
(日)止

中獎名單公佈時間

★ 將從投稿中抽出**20位幸運者**，
贈送**星巴克禮券**

★ **中獎名單將於11/23(一)**
公告於中心網頁
並以簡訊通知中獎者



歡迎累積**扇心**指數

	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」班級座談	各班教室	09/21-12/11	參與一場 可獲1點
2	有獎徵答	性平有獎徵答 	線上	即日起至 09/30	
3	測驗活動	華格納人格測驗	線上	10月-12月	
4	電影欣賞	「白日夢冒險王」電影欣賞	中正樓 C106 教室	10/21(三) 12:30-16:30	
5		「玩具總動員4」電影欣賞		11/25(三) 12:30-16:30	
6	徵稿活動	「我的大人解鎖日記」 徵稿活動 	線上徵稿	09/14(一)- 11/01(日)	交件者 可獲1點
7	傳情活動	「給你剛剛好的溫暖」 傳情活動	學輔中心	10月-11月	參與 可獲1點
8	工作坊	初級大人充電站～ 我的能量燈工作坊	學輔中心 事先報名	11/18(三) 12:30-17:00	
9		撕掉標籤之後～ 展現我的自由樣貌		12/05(六) 09:30-16:30	參與一場 可獲3點



★ 參與「學生輔導中心」本學期活動可獲得點數，
累計獲3點可獲「扇心小物」一份。

★ 活動時間即日起至01/08。

★ 數量有限，贈完為止。



扇心小物