

# 112學年度第一學期身心健康促進組 活動一覽表

## 減壓旅行團

**實習壓力調適團體**  
對象：實習生、準實習生  
人數：6-8人  
帶領者：池其霖 實習心理師  
時間(暫定)：10/6-10/27、  
12/8-12/29  
每週五16:10-18:10  
地點：靜思樓 3F團體諮商室

## 探尋心方向

**生涯轉換探索團體**  
對象：有生涯轉換、探索需求者  
人數：6-8人  
帶領者：黃惟琪 實習心理師  
時間：10/5-11/30  
每週四16:10-18:10  
(11/9期中考週暫停一次)  
地點：靜思樓 3F團體諮商室

## 三五好友-空堂揪團

活動一  
**諾亞方舟**  
3-6人

利用一節空堂閒暇時間，找上三五好友，一同到身心組玩桌遊吧！透過實習心理師帶領遊戲，連結同儕情感、讓彼此關係更靠近。

活動二  
**營火故事**  
3-4人

對象：全體教職員生  
時間：不限，但需提前報名、預約時間  
地點：身心健康促進組

## 正能量週擺攤活動

對象：全校教職員生  
時間：112/11/13(一)-11/17(五)  
08:30-16:00 (中午休息)  
地點：身心組外走廊

## 心理健康月系列活動

對象：全校教職員生  
時間：9/11-10/6  
\*個別活動內容詳見心理健康月海報

## 工作坊與講座一覽(暫定)

- 人際關係-網路成癮與網路霸凌探討工作坊  
112/10/05 (四) 13:10-15:00
- 親密關係暴力講座  
112/10/06 (五) 13:10-15:00
- 自殺防治宣導講座  
112/11/22 (三) 13:10-15:00
- 紓壓羊毛氈工作坊  
112/11/24 (五) 13:10-15:00

## 心理測驗

對象：全校學生 人數：不限  
時間：不限，但需提前預約時間  
主題：生涯測驗、人格測驗、情緒測驗  
(詳見報名表單)

關於以上活動  
詳細活動資訊及報名表單  
請參考身心組網頁

### 112-1 學期系列活動

### 112-2 身心健康促進組

# 活動一覽表

## 01

### # 修練愛情成長小團體

對象：本校學生6-8位  
時間：3/29-5/31 每週五  
13:00-15:00 或 15:00-17:00  
(期中考暫停一次，共八次)  
帶領者：池其霖 實習心理師

## 02

### 溝通加好友站 - 人際探索與成長團體

對象：本校學生4-8位  
時間：4/11-5/23 每週四  
16:10-18:10  
(期中考暫停一次，共六次)  
帶領者：黃惟琪 實習心理師

## 03

### 三五好友(採預約制)

活動項目：
 

- 營火故事
- 諾亞方舟

報名辦法：
 

- 3-6人成團，由實習心理師帶領遊戲
- 親至身心組預約時間，填寫報名表單
- 得到報名成功的回覆後即確定報名成功

## 04

### 系列1 輔導股長培訓

輔導限定活動	非輔導限定活動
3/6 (三) 14:10-15:00 期初會議	4/8 (一) 11:20-12:10 自殺防治守門人講座
6/19(三) 14:10-15:00 期末會議	5/1 (三) 14:10-16:00 情緒管理講座
	5/15(三) 14:10-16:00 人際溝通講座

## 05

### 系列2 療癒輔導工作坊

3/29(五) 13:10-15:00  
**紓壓羊毛氈工作坊**  
5/3 (五) 13:10-15:00  
**紓壓園藝工作坊**

## 06

### 系列3 應用增能講座

5/6(一) 15:10-17:00  
**如何與伴侶好好溝通、親密關係暴力**  
5/21(二) 13:10-15:00  
**壓力與緩解技巧工作坊-音樂療癒**

### 112-1 學期系列活動

### 112-2 學期系列活動

# 減壓旅行團 實習壓力調適團體

實習環境的壓力？  
實際護理病人的壓力？  
作業與工作量的平衡？  
同學與生活環境的壓力？  
教師及護理人員的壓力？  
專業知識及技能的壓力？

讓我們在這趟旅程中，重新找回內心的寧靜與和諧

招募對象：本校實習生或準實習生6-8位  
時間：10/6~12/1(11/10期中考週暫停一次)  
每週五13:10~15:10或15:10~17:10  
地點：靜思樓三樓團體諮商室  
帶領者：池其霖 實習心理師  
報名方式：掃QR code填寫線上報名表

\*報名後會邀請你進行一對一面談，解答你對於團體的困惑



### 112-1 生命教育系列活動-小團體-1

# 探尋心方向 生涯探索團體

走在生涯道路上，  
難免因感與迷茫，甚至為此感到焦慮不安，  
現在就讓我們暫停一下腳步，  
和與自己有相似困擾的夥伴們，  
一起藉由牌卡、活動與討論，  
尋找自己的生涯價值感，探索與瞭解我們內心的樣貌，  
找到自己的優勢能力，做好準備再出發吧！

招募對象：本校全體學生(有生涯探索需求者)  
招募人數：6~8人  
報名時間：即日起至9/27  
時間：112/10/5-11/30，每週四16:00-18:00  
(11/9期中考週暫停一次)  
地點：靜思樓 3F團體諮商室  
帶領者：黃惟琪 實習心理師

## 報名連結



"Do more of what  
you love"

### 112-1 生命教育系列活動-小團體-2

# 正能量擺攤週

## Thank You

### SUPPORT YOURSELF

閱讀正能量訊息卡  
寫下你從中獲得的感受或經驗  
投入「心靈鼓舞-正能量化妝包」  
從現在開始改變吧！

時間：11/21/11/13(一)至11/17(五)  
09:00-16:00 (中午休息)  
地點：身心組外走廊

# 正能量擺攤週

## 活動方式

1. 同學於攤位先簽名報到。
2. 在桌面上選擇1~3張喜歡的卡片。
3. 翻開卡片背面，閱讀訊息，並將閱讀後的感受、打算做的事寫在卡片上，或者塗鴉一帶給自己正能量的圖案。
4. 參與本活動者，將可獲得「心靈鼓舞-正能量化妝包」抽獎機會！（數量50份）
  - 參與抽獎者：身心組將於活動結束後，抽取50名幸運兒，接獲通知後，至身心組領取化妝包。（簽到單請填寫**黃色表單**）
  - 不參與抽獎者：完成活動後，可至身心組領取其他獎品。（簽到單請填寫**白色表單**）
5. 記得掃描下方QR Code，填寫回饋單，並將此活動分享給身邊的朋友知道喔！

### 112-1 預防憂鬱自殺心理輔導活動-正能量擺攤週

# 心理健康月系列活動

112/9/11~112/10/6

## 育英打卡牆

集滿心理健康月點數5點，  
可兌換全動獎一份  
育英打卡牆獲選者另可得精美小禮物喔！

♡拍下療癒照片參與打卡牆製作活動  
♡10/2~10/6在打卡牆拍照上傳，可得點數一點

詳細活動辦法請掃QR code

## 心理知能補給站

♡每週至攤位完成任務，將獲得點數1點（共4點）  
♡心理健康月筆記本製作  
♡第三週身心障礙主題還有體驗活動喔！

## 新生限定活動

我的美食地圖  
(新生與住宿生限定)

限量彩繪帆布包  
(示意圖)

### 112-1 生命教育系列活動-心理健康月

# 112-1 心理測驗

在生活過程中，我們難免會遇到迷茫、困惑的時刻，希望可以有人和自己一起討論、探索新的可能性，而心理測驗或許也能為我們帶來幫助喔！

本學期身心組有關生涯、人格、情緒三種不同類型的測驗預約施測，將由實習心理師陪你施測、解測，一起探索不一樣的可能性，快來預約起來吧！

報名報名

## 生涯測驗

- 成人生涯認知量表(需18歲以上)
- 生涯發展阻隔因素量表

## 人格測驗

- 基本人格量表
- 田納西自我概念量表

## 情緒測驗

- 正向心理健康量表
- 青少年心理健康量表

### 112-1 心理測驗活動

育英醫護管理專科學校  
學生事務處 身心健康促進組

## 珍愛生命守門人 宣導講座

時間：112/11/16(四)  
地點：卓越樓5樓視聽教室  
講師：陳馨 講師  
(高雄市政府衛生局  
幸福捕手宣導講師)

112-1 預防憂鬱自殺心理輔導活動

## 112-1 教師輔導知能研習

### 班級團建與溝通 引導技巧

日期：112/8/14(一)

時間：09:00-12:00  
13:30-16:30

地點：卓越樓地下室

講師：張春燕 老師



112-1 教師輔導知能研習

育英醫護管理專科學校 學生事務處  
身心健康促進組

## 體驗教育探索活動

講師：溫明俊 社交遊戲引導師

時間：112/11/3(五) 13:00-15:00

地點：卓越樓地下室



112-1 體驗教育探索活動

## 112校園心理健康促進計畫： 導師/教職員輔導知能研習

🔍 生命之鑰~解鎖網路霸凌/成癮 ✕

時間：112/8/2(三)  
9:00-12:00

地點：靜思樓3樓會議室



9:00-10:30  
網路霸凌/成癮與自殺  
高雄市立國昌國民中學  
瑪達拉·達努巴克 博士

10:30-12:00  
自殺防治分組演練  
高雄張老師中心  
蔡文雄 義務張老師督導

## 112校園心理健康促進計畫：導師/教職員輔導知能研習 超級生命密碼~網絡合作與資源運用

時間:112/07/26 (三) 10:00-16:30

地點:靜思樓 三樓會議室



階段一 10:00-12:00  
自殺防治與學生輔導  
高雄市學生輔導諮商中心  
李育政督導

階段二 13:30-14:30  
社區心衛中心業務介紹  
高雄市衛生局社區心衛中心  
方子杰督導

階段三 14:30-16:30  
自殺防治及校園自殺事件處理機制實務討論  
高雄市衛生局社區心衛中心  
鍾明君社自關督導



### 112-1 校園心理健康促進計畫系列活動

## UCAN職業興趣探索 及職能診斷研討會

時間：112/08/21(一)

9:10~16:30

地點：靜思樓 3樓會議室

13:30-16:30

職能診斷與教學運用  
台中科大選才專案辦公室  
陳見生執行長

9:10-12:00

UCAN職業興趣與輔導應用  
輔英科大 劉思煌主任



育英60周年校慶系列活動

## 整理出您的精彩人生



平安姐姐來育英囉!能量空間整理是生活中的幸運整理術，能夠增加能量運勢，避免不好的能量。讓平安姐姐教導我們掃除貧窮舊物、清除負能量，陪伴您找回獨一無二、本自俱足的您，讓內在能量走向合一。

講師：朱靜珊(平安姐姐) 能量空間整理師

日期：112年11月28日下午3:10~5:10

地點：靜思樓3樓會議室

報名連結



### 112-1 UCAN 活動

### 112-1 育英 60 週年校慶系列活動

## 112-1 身心組班級輔導

親愛的導師與同學，身心組於本學期準備了六個不同主題的班級輔導，歡迎有興趣的班級報名喔！

### 讓我們來聊愛情幸福感

分組討論，讓同學對於愛情價值觀，增長出更多對自己有帮助的判斷力，讓自己在愛情關係中，感受到幸福感。

帶領者設計有趣的小活動，引導班上同學透過活動，互相認識彼此，增進班級凝聚力。

### 讓我們更認識彼此

### 網路使用態度大盤點

教導學生網路成癮的觀念，讓學生檢視自己的時間安排、網路使用時間安排與網路成癮關係，建立學生正確使用網路的態度。

帶領學生認識八種基本情緒，練習覺察自身情緒並練習表達；辨識心情感受，提升掌控情緒的調節能力。

### 當情緒敲門時

### 時間的預算表

請多數人在進行時間管理的迷思，點出普遍容易犯的錯誤，介紹「時間預算」管理法以增加同學對於方法使用的印象。

透過將自己的人際狀態圖像化，引導學生瞭解與反思自己在人際關係中的需求，並嘗試找到適合自己的方式建立健康的人際界線。

### 築起界線而非高牆

## 112-1 身心組班級輔導活動

## # 修練愛情成長小團體

# 摯友

# 戀人未滿

# 刻在我心底的名字

# 突然好想你

# 想和你看五月的晚霞

一起探索你我的愛情觀~

學習如何處理愛情關係中的挫折吧！

招募對象：本校專一至專五學生6-8位

時間：3/29~5/31 (4/26期中考週暫停一次)

每週五13:00~15:00或15:00~17:00

地點：靜思樓三樓團諮室

帶領者：池其霖 實習心理師

報名方式：掃QR code填寫線上報名表

※報名後會邀請你進行一對一面談，解答你對於團體的困惑



## 112-2 小團體