

來心輔，學幸福

心理健康與諮商輔導組

心理健康與諮商輔導組臨床心理師/廖聆岑

大學必修學分——幸福學

學期中，某個禮拜四的下午一點多，陽光灑落在榕園的草地上，微風徐徐吹著，正是讓人昏昏欲睡的午後。課堂上，老師一樣透過麥克風賣力地傳授知識，而台下的學生則努力地對抗瞌睡蟲入侵，有些人索性滑起手機。

此時，一群學生正聚集在大榕樹下，沒有人睡著，也沒有人滑手機，大家站著圍成一圈，每個人手上拿著剛剛抽到的桌遊牌卡，牌卡上面是一些有關於人的形容詞，每個人都聚精會神地看著班上其他同學，腦袋思索著，等

一下到底該把手上牌交給哪一位同學。因為老師下達的指令是，請班上同學依序把手中的卡片送給他覺得最適合的人，並且透過具體的事件或觀察告訴對方，為什麼覺得卡片的形容詞很適合對方。此外，在傳遞卡片的同時，也要將手中的毛線球交給對方，自己則握另一端。隨著牌卡一張一張的傳遞，人與人之間的距離愈來愈近，人際之間的網絡也愈來愈綿密，最後整個班級織起一張巨大的關係網。同學們把網子拉了又拉，想感受一下它的重量，大家視線凝聚在網子，似乎也受到了一些震撼。



主編的話

校長的話

大事記

合力寫校史

觀點

夢想成大

發現成大

榕園記事



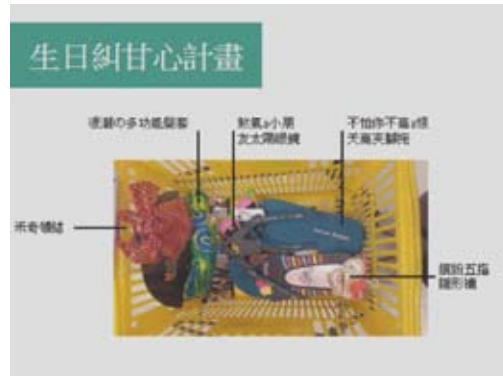
之後，老師請同學回到小組，畫下自己生活中的人際島嶼，並與小組成員分享自己的人際島嶼，分享哪些人在自己生命中產生了影響。

時間推回到上一周，課堂正撥放著電影「在天堂遇見的五個人」，故事是描述83歲的艾迪在生日那天，為了搶救一個小女孩，犧牲自己，進了天堂。在那裡，艾迪遇見曾經在他生命中出現的五個人，分別對艾迪傳達了不同的故事，以及艾迪要在他們身上學習的

功課。這五個人，或許是親人，或許是陌生人，但都在他過往人生不知不覺中有著深遠的影響。

透過電影與活動，心理健康與諮商輔導組所開設的通識課「幸福學」希望讓修課的同學有機會去體驗人與人之間的連結關係，將人際關係用實際的行動與具體的毛線網顯現出來，並有機會覺察與反思自己的生命經驗。

分享完自己的人際島嶼後，這周的回家作業是「幸福宅急便」，希望修課的同學透過實際的行動，將幸福宅配給身邊的人，並在下周的課堂中與全班同學分享。在這次的作業中，有人請遊民吃一頓飯，讓他感受飽餐的幸福；有人選擇為身邊的同學朋友慶生、送宵夜、做



早餐，也有人透過電話、簡訊或line跟家人說我愛你。不論是在做的當下，還是在課堂上分享時，大家都深刻感受到，當自己能將幸福帶給別人時，幸福的感覺會回饋到自己身上。

鏡頭一轉，來到另一門心理健康與諮商輔導組開設的通識課程「情緒與壓力管理」，課堂上，心理師正在教大家透過瑜珈體位的練習，回到當下的自己，感受自己的身體與內在的心境。和一般瑜珈不同的是，正念瑜珈不強調高難度動作的練習，而是透過瑜珈體位的練習，增加對自己身心的覺察，鼓勵大家覺察當下、體驗當下，進而達到舒壓放鬆的效果，也幫助自己思緒沉澱，心靈平靜。另一門通識課

「家庭關係」，老師正透過戲劇與家庭雕塑的方式，讓修課學生覺察家庭內的溝通方式對於家庭成員互動的影響，以及對於自身人際互動方式的影響。而「無障礙生活與環境」的課堂上，修課同學正分享自己勘查校園無障礙設施的成果，透過同學敏銳的眼睛，找出校園中可能成為障礙的任何角落，也讓同學對於生活中的無障礙設施以及身心障礙人士有更多的關懷與了解。

心理健康與諮商輔導組目前總共開設了「幸福學」、「情緒與壓力管理」、「家庭關係」、「無障礙生活與環境」四門通識課，希望透過結合理論講授、活動體驗、影片拍攝以

及實作練習的課程設計，讓成大學生能夠更有系統地學習心理健康相關知識；而課堂上小組討論、分享的上課方式，能促進修課學生有更多的人際互動，增加人際網絡。就如同一個修完幸福學的同學這麼分享著：「這短短一個學期，能交到這些朋友，只能感恩於心，謝謝你們忍受我的各種無理要求。各種無理的短片，各種歡笑的片段，被空空嘲笑，被大頭威脅，被楊過噏，被白目逗笑，這每周兩小時的日子裡，這堂課總是能讓我幸福一整周，一切都是因為你們。我相信這堂課對於課業忙碌的同學無疑是綠洲，也是對於社會般的學術環境，最適合交到朋友的所在，幸福離我們原來這麼近，謝謝這堂課給的機會，我會珍惜這份友誼的」。在課堂上的學習不僅是知識，也是學習與人互動，而這是在學校、工作、家庭都很重要的一環。

除了通識課程，心理健康與諮商輔導組每學期還會開辦許多心理健康相關的講座、工作坊及成長團體課程，主題包括自我成長、人際關係、生涯規劃、愛情探索、情緒管理、紓壓技巧、時間管理……等。除了講座為一般演講形式外，工作坊與成長團體，都是透過肢體、媒材創作、繪本、音樂、戲劇、桌遊……等媒介，經由專業帶領者的巧思創意，設計成活潑有趣的課程活動，再透過團體內的分享與討論，讓參加的成員有機會能更認識自己、了解自己，也分享彼此的生活與成長經驗，是一種更深化學習的方式。

心理健康與諮商輔導組簡介

寫到這，請容我們正式自我介紹。心理健康與諮商輔導組是位於學生事務處底下的其中一個單位，簡稱「心輔組」，諧音「幸福組」，「來心輔，學幸福」是我們工作的核心理念，簡單來說，我們就是一個教大家怎麼變得更幸福的單位。

那甚麼是幸福呢？每個人都有自己不同的定義。有些人覺得擁有很多金錢就會幸福，有些人覺得能環遊世界是幸福，有些人覺得能吃遍各地美食是幸福，有些人覺得跟朋友在一起做任何事都很幸福，有些人只要一個醇靜的午後，配上一本好書、一首好歌或一杯咖啡就幸福滿滿，有些人覺得能做自己想做的事情也是一種幸福。一個幸福感高的人，相對來說，身心靈也相對會在一個較健康的狀態。世界衛生組織WHO就定義全方位健康的個體是在「生理、心理、社會、靈性等各方面都能健全發展」，「幸福感」就是其中一項指標。而過去我們傾向以病態、問題去看待個體的不適應狀態，所以大多數心理問題都被貼上負面標籤，但近年來正向心理學的興起，讓大家開始反思，在面對人的問題時，是否能用更積極正向的角度去看待。正向的心理學〈Positive Psychology〉的最主要目標，就是提昇人們基本的能力，如樂觀、勇氣、誠實、自我了解與人際互動的技巧，幫助人們發現及利用自己的內在資源，進而提昇生活的品質。所以心輔組透過各式各樣的課程、講座、活動，協助大家提

升自己的基本能力，挖掘與利用自己內在正向資源，進而幫助自己過得更幸福。

此外，一個幸福的個體，除了能關照自己，很重要的，還要能同理與關懷周遭的社會環境。所以，心輔組除了肩負促進與預防成大教職員生心理健康的工作外，也希望讓教職員工面對性別議題有更多元的視野，並能關懷身邊相對弱勢的族群。因此，全校性別平等教育的推動以及無障礙環境教育推廣，也是心輔組不斷努力的方向。再來，為了幫來成大就讀的學生建立一個完整綿密的支持網絡，導師輔導工作與親師溝通也是我們工作中很重要的一塊喔！

我們知道，每個生命在追尋幸福的旅途中，有時是佈滿金色陽光的康莊大道，有時候

則是充滿荊棘的蜿蜒小徑；沿途都是不同的風景。偶爾累了、迷路了、困惑了、受傷了、難過了……，心輔組希望提供一個溫馨的空間，讓你好好地喘口氣，休息一下再出發。我們願意陪你走一段，你會發現生命中原來還有不同的風景。

成大心輔組擁有全國大專校院中，數一數二的堅強專業陣容。目前除了成大醫院精神科醫師是我們的兼任組長，心輔組的工作人員都擁有碩士以上的學歷，並都取得相關專業證照。目前我們有5位臨床心理師，5位諮商心理師，2位具特教背景的老師，1位具有性平教育專長以及1位擁有社區心理健康工作經驗的工作人員，為全校教職員生煲煮幸福的人生料理。心輔組提供許多幸福菜單，等你細細品嚐。

幸福料理一：當幸福來敲門——心理測驗

你了解自己嗎？你徬徨於抉擇未來嗎？人的心理是一個迷人又神秘的領域，而心理測驗正是用來幫助我們探索自己的工具。歡迎利用心輔組的心理測驗，幫助你從較科學化的角度做客觀的分析。目前心輔組的測驗包括：智力測驗、生涯測驗、性向測驗、生活適應與讀書策略測驗、人格測驗、投射測驗、診斷測驗…等。如果你想透過測驗了解自己，隨時到心輔組來，心理師會協助你選擇符合自己需求的測驗。此外，心理測驗雖然可以提供比較科學化、客觀化的數據來幫助我們了解自己，但它還是會受到許多因素的影響，所以事後經由專業人員解釋測驗結果是很重要的。

幸福料理二：幸福的心靈捕手——個別諮商

諮商晤談是一種過程，透過與專業心理師、社工師的互動，可以幫助自己澄清問題、提供資訊、並尋求可能的解決之道，這是一個合作與共同努力的過程。當我們會在學業、感情、生活、人際、情緒或是未來方向遇到挫折或疑惑時，適時地尋求外在資源來幫助自己，會讓我們更快速度過低潮；透過他人的協助，也更容易去發現自己所沒有看到的盲點。只要你願意伸出手，你會發現自己並不是孤軍奮戰，有很多人在你身邊。導師、主任、心輔組的心理師都願意陪伴你度過難關！

幸福料理三：幸福齊步走—成長團體、工作坊

團體與工作坊是藉由領導者的帶領，讓參加團體或工作坊的成員透過活動體驗，彼此互相交換與分享想法、感覺，以達到了解自我，進而了解他人的課程。一般來說，團體通常每週進行一次，共進行六至十周；而工作坊則是利用假日整天的時間進行，視不同課程安排而定，但目的都是在幫助同學更深入地了解自己內心世界。在團體中，你不會覺得孤單，而且在團體中是安全的，因為活動中所討論的內容是保密的；一般而言，課程主題可分為：「增進自我了解啟發」、「人際關係」、「兩性關係」、「生涯規劃與管理」、「家庭溝通」、「情緒壓力紓解」…等。屆時，請密切注意心輔組的公告喔！

幸福料理四：幸福加油站—心理健康講座

心輔組每學期會舉辦不同主題的講座、電影欣賞，邀請校內外專家、學者、老師來和大家談談認識自己、人際溝通、感情世界、生涯規劃、壓力調適、大學新鮮人等主題；請密切注意學校網頁與公佈欄！此外，系所心理師也會主動到各系所去舉辦心靈活動與講座。若系上或導師有需要，也可以直接向系所心理師提出申請舉辦講座喔。

幸福料理五：幸福探索旅程—轉系、生涯規劃探索

在踏入大學之後，你會有機會探索許多不同領域的知識，也許你發現自己所唸的科系跟你想像的不一樣，或跟自己的興趣不符合。當你在為要不要轉系徬徨，或是希望重新思考自己的生涯規劃時，心輔組有許多生涯相關的測驗可以幫助你了解自己，心理師也可以提供生涯諮詢與參考資訊。

幸福料理六：幸福一家親

◎師生間相互了解

每學期固定四次導師與導生集體談話的時間外，導師並且與學生舉行個別晤談，以充分了解導生性向、興趣、人格特質、學習與家庭狀況，關懷其生活、學習、生涯及身心健康，導引其身心發展，培養健全人格。而且不只大學部學生有導師，研究生在求學過程中一樣會面臨許多學業與生活的挑戰，從102學年開始，研究生也納入導師輔導工作的範疇囉！

◎爸媽想要認識學校師長，了解學校

學校為加強與學生家長之互動，在上學期會舉辦新生家長座談會，下學期則分區舉辦家長座談會，每年於臺北、桃竹苗、臺中及高屏地區輪流舉辦，家長的參與相當熱烈，引起很大的迴響。家長也提供很多寶貴的建議，的確達到學校與家長間良好的互動關係。每學期亦發行「成大

家長通訊」，以定期報導辦學的績效與各項活動：包括學術上成果及新推行的政策、措施等；讓家長瞭解校園動態，並和子女互相討論，促進親子和諧，達成學校、學生與家長三方面之互動、溝通與瞭解。

幸福料理七：有愛無礙—資源教室

資源教室是為成大身心障礙學生所設置的特殊教育輔導單位，主要工作是輔導特教學生適應大學校園生活，並提供學習策略以協助特教生順利完成高等教育，同時提供無障礙通識教育課程及宣傳活動，以利社會融合。

◎工作內容：

1. 建立身心障礙學生基本資料，完成教育部特教通報系統之建檔作業。
2. 評估學生特教需求並擬定身心障礙學生個別化輔導計畫，提供特殊教育直接輔導及間接諮詢。
3. 特殊教育輔導內容含生活輔導、學業輔導、生涯輔導、轉銜服務及轉介心理諮商等。
4. 協助身心障礙學生申請特殊教育輔助器材及設備，以增加學習參與機會。
5. 定期舉辦各項學生聯誼活動，以利人際關係的擴展及校園融合。
6. 推動校園無障礙心理環境的通識教育及硬體環境的修繕建議。
7. 連結校內外資源，陪伴特教生從入學前的準備、就學間的輔導及畢業後的追蹤逐步適應達成融合教育之精神。

新生本人若持有身心障礙手冊、教育局鑑輔會鑑定文號及重大傷病醫療證明者，倘有特殊教育需求，請洽本校資源教室，資源教室輔導老師會提供特殊教育諮詢及輔導相關服務。

幸福料理八：跨越性別藩籬—性別平等教育推廣委員會

工作目標：推動性別平等教育，營造無性別歧視教育環境及建立安全和諧校園。

- (1) 制訂性別平等教育年度工作計畫。
- (2) 召開性別平等教育委員會會議。
- (3) 性騷擾、性侵害案之受理與調查。
- (4) 移送調查建議處置至學生獎懲委員會議處。



主編的話

校長的話

大事記

合力寫校史

觀點

夢想成大

發現成大

榕園記事

幸福料理職人

美國作家米奇·艾爾邦（Mitch Albom）在「在天堂遇見的五個人」書中寫到這麼一段話：

人生，是一段用生命碰觸其他生命的時光。

與你相遇，其他生命再也不一樣。

遇見他們，你才真的活過。

我們每一個人，都各自用不同的方式在影響著其他人，而透過碰觸其他生命，我們也在學習各種生命的課題。生命需要面對、需要體驗、需要覺察，當我們能真誠面對自己與他人時，才有機會創造更多幸福的可能。我們真誠地邀請你走進心輔組，與我們一起遇見更多幸福！

幸福空間：敬業校區敬一舍1樓 幸福專線：分機50320

姓 名	分 機	服務內容（負責系所）
陳柏熹 組長	50321	綜理全組業務
鄭淑惠 老師	50322	團體輔導及師生危機處理，資源教室、導師業務及性評業務之規劃與督導，通識課程規劃、開設及授課
曹玫蓉 老師	50325	性別平等教育、個別諮商、心理測驗與分析
吳怡靜 校聘辦事員	50324	性別平等教育委員會業務推展
林淑娟 專案工作人員	50326	導師相關業務、舉辦家長座談會、主編家長通訊、原住民學生相關業務
林佳蓉 資源教室	50327	文學院、管理學院、規劃與設計學院之身障生輔導工作
李宛靜 資源教室 輔導老師	50329	生物科學與科技學院、醫學院、電機資訊學院、社會科學院、理學院（化學、光電）之身障生輔導工作
關筑云 資源教室 輔導老師	50337	理學院（物理、數學）、工學院之身障生輔導工作
廖聆岑 心理師	50328	心理諮商、心理衡鑑、團體諮商、學士學程、能源國際學士學程
張文耀 心理師	50330	化工系所、歷史系所、台文系所、數學系所、會計系所、財金所、環醫所、生理所、臨床醫學所、藝術所
龔毅珊 心理師	50331	工科系所、資源系所、法律系所、都計系所、工資管系所、職治系所、物治系所、護理系所、資管所、老年學所、健康照護所(博)
謝喆瑋 心理師	50332	心理學系暨認知科學所、水利系所、外文系所、政治系所、經濟系所、化學系所、交管系所、電信管理 所、政經所、教育所、自然災害減災及管理國際碩士學位學程
錢靜怡 心理師	50333	機械系所、中文系所、生科系所、醫學系、藥學系、生物科技所、熱帶植物所、臨床藥學與藥物科技研 究所、生化所、藥理所、行醫所、基礎醫學所(博)
陳坤毅 心理師	50334	系統系所、地科系所、工設系所、電機系所、電腦與通信所、微電子所、微免所、海洋科技與事務所、 創意產業設計所
邱思華 心理師	50335	航太系所、統計系所、資訊工程系所、建築系所、醫技系所、土木系所、生物醫學工程學系、醫學資訊 所、分醫所、製造所、體育健康與休閒所、多媒體系統與智慧型運算工程博士學位學程
吳淑真 心理師	50336	材料系所、環工系所、測量系所、物理系所、企管系所、光電系所、國企所、口腔所、公衛所、細胞 所、奈米工程暨微系統工程所、太空天文與電漿科學研究所、國際經營管理所、經營管理碩士學位學 程、尖端材料國際碩士學位學程