

LOCATION



- 地點：學務處一樓（舊圖）諮詢中心
- 電話：(03) 4227151 ext 57263/57264
- 網址：<http://love.adm.ncu.edu.tw>
- 文宣指導：郝玲妮學務長/張佩芬主任
- 文案創意：謝秀貞專任諮詢心理師

李亭葦實習諮詢心理師

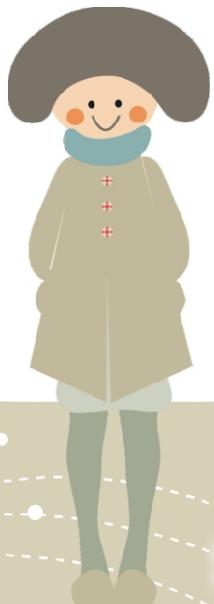
大揚印刷承印/ (049) 2991853 設計/孫素珊

2009

98學年上學期

中央大學諮詢輔導中心

活動手札



*Some Simple Ways to
Be Good to yourself!*



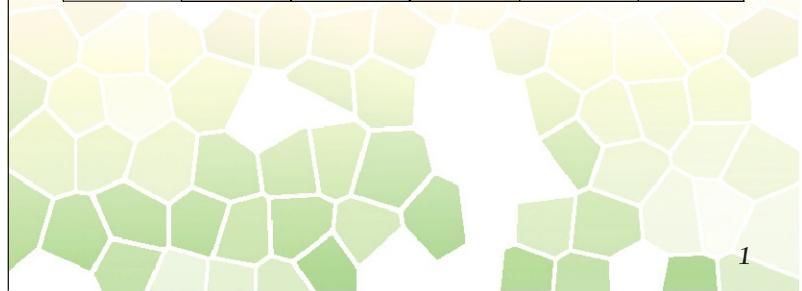
目錄

諮詢時間表	01
工作坊	
活動報名方式	02
搭訕與自我激勵工作坊	03
當個正向的磁鐵工作坊	04
服務學習領導人才3C成長營	05
襪子娃娃創作與生命故事敘說工作坊	06
學習挫折怨念大逆襲工作坊	07
沙發電影院	
充氣娃娃之戀	08
沒問題先生	09
異想天開	10
校園成長列車	
大學部與研究生班級座談	11
研究生之夜	12
研究生發聲練習	13
同儕輔導	
全校學生班級輔導股長	14
小松鼠志工隊	15
I 溫暖 I 很大 I 充滿力量	
大學部導師輔導選課暨問卷調查	16
學習導航手冊索取方式	17
中央森林寓言-無障礙空間	18
性別美學	20
松濤電台	21



中央大學諮詢輔導中心 諮詢時間表(98-1)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
諮詢時間	諮詢老師	諮詢老師	諮詢老師	諮詢老師	諮詢老師
9:00~12:00	閔肖蔓老師 謝秀貞老師 袁幸萍老師	傅純貞老師 劉于華老師 趙容輝老師	傅琇悅老師 謝秀貞老師 劉于華老師 吳月霞老師 趙容輝老師	徐立仁老師 吳月霞老師	吳月霞老師 謝秀貞老師
14:00~17:00	傅琇悅老師 劉于華老師 趙容輝老師	閔肖蔓老師 李亭葦老師 趙容輝老師	呂思嫻老師 傅琇悅老師 李亭葦老師	閔肖蔓老師	劉于華老師
18:00~21:00	歐陽芳平 老師	呂依貞老師	袁幸萍老師	李亭葦老師	張歆昀老師



活動報名方式

工作坊Work Shop

- 一是一種教育性質的研討會，透過穿插的講座與活動，提供可以遊憩心靈的人性時間與空間。
- 以專業人力增進你的學習與生活適應，提升自我認識、確認及準備。
- 具備知性與感性的組合，希望能點綴你在中大求知的美麗。

活動報名方式

1. 諮商中心各項活動完全免費，只收保證金100元，需全程參與後，於活動結束時退回。
2. 各項活動均已申請學習護照時數認證，並給予諮詢中心研習證書。
3. 請親自到學務處(舊圖)一樓諮詢中心，填寫報名表，並繳交保證金後，始完成報名手續。
4. 凡參與諮詢中心活動，均可獲贈精美禮物。
5. 若有疑問，請電諮詢中心分機57263、57264或email:showjane@cc.ncu.edu.tw洽謝秀貞老師



搭訕與自我激勵工作坊～ 搭訕教主鄭匡宇親臨本校指導

從喊出「搭訕是全民運動」，並且自封為搭訕教主開始，教主用過去的親身經歷大力提倡「搭訕」這件事。關於搭訕的觀念、理論與技巧都一一剖析，搭訕不僅讓你把握機會認識許多優質的人之外，同樣可以用在自我推薦自我行銷，把搭訕更延伸到「毛遂自薦」的概念，硬是把搭訕精神上升到了不可思議的高度。

邀請你用開放的心來看「搭訕」，學習搭訕讓你享受人生、提升自我、突破極限。本工作坊邀請溫柔靦腆害羞男，或實力直逼教主的，也歡迎你來踢館，畢竟教學相長嘛～嘿！誰說搭訕是男性的專利，姐姐妹妹站起來，別讓你的權力睡著囉！

●講師：鄭匡宇老師

(著有搭訕聖經等數十本激勵人心的作品)

●時間：98/10/16(五)17:00-21:00(備有晚餐)

●地點：諮詢中心團體輔導室

●邀請對象：本校學生20名
服務學習認證時數申請中



當個正向的磁鐵～ 活用祕密的43個練習

你知道M S N 的暱稱將會改變你嗎？想要吸引好事發生嗎？想要創造最大可能的自己嗎？本工作坊將吸引力法則化成五階段分別是：宇宙秘辛、佛心來的～愛很大、甜蜜心房～好事吸不完、感恩魔法～魔力立現、無敵星星～願很大，內含43種面向的練習，並將其融合於生活中，在走路、上網、學習隨時可運用的好方法，你將是你生命的設計師。

●講師：安一心老師(從事多年教育訓練工作)

●時間：98/10/17(六)9:00-16:00(備有午餐)

●地點：諮商中心團體輔導室

●邀請對象：本校學生20名

服務學習認證時數申請中



服務學習領導人才3C成長營

We are a team!

生命需要一些冒險與挑戰。
人際需要更多真誠的聯繫。
一群人，也許本來不熟悉，
共同經歷挑戰、衝突、協調與達成任務，
漸漸學會溝通與信任！

- 講師：台灣外展教育基金會講師群
- 時間：98/10/24(六)7:30-17:00(行政大樓集合)
- 地點：龍潭渴望基地(備有午餐及交通車接送)
- 邀請對象：本校學生40名,10/16(五)報名截止
服務學習認證時數申請中





襪子娃娃創作與 生命故事敘說工作坊

個人專屬～獨一無二

一樣的老師一樣的襪子，不同人的作品，就是有不同的特色，每一隻都是單獨成形無法複製。如果你不喜歡複製、規則性的東西，來就對了！

最初作品～最有生命

也許第一隻娃娃是很質樸很草根的作品，是在充滿未知和摸索的過程中，激發出靈感而成的，也是最有生命力的。

分享無價～滿足無價

當別人能夠從你的作品裡得到滿足或慰藉時，那種快樂無法用襪子娃娃在市場上的定價所能衡量的，所以分享無價、滿足無價、内心慰藉也是無價的。

創作中遇見生命力

在創作過程中，意味著在改變、自我挑戰、分享中造就一個有生命的動物，你所看見的不是襪子做成的娃娃，而是内心的小動物，屬於你的感動與生命力正流動著。

願意跟我們分享這個未來的故事嗎？歡迎你來！

● 講師：廖蕙榕老師

● 時間：98/11/21(六)9:00-16:00(備有午餐及創作所需材料)

● 地點：諮詢中心團體輔導室

● 邀請對象：本校學生12名

服務學習認證時數申請中



『學習挫折 忽念大逆襲』 工作坊

你是否覺得被當的很無力，
想努力不知從何下手，
已經努力了成績也不見起色。

跟別人提起時，他們送了一堆建議：

多花一點時間唸書啊！

不會，要趕快問人！

習題要多做

考試要盡量寫

不要玩太多電腦太晚睡，
不要翹課，不要....不要....



可是....

可是我一看到書本就想睡，

我不知如何問問題，

同學也不太想教我，不然就是自顧不暇，

我想做習題，可是概念完全不懂無從下手，

我不玩電腦，就不知道要跟同學聊什麼。

被當的經驗也是生命的一種禮物，當你願意以失敗為師，也幫助其他同學一起探索彼此的經驗，會是一個不錯的新開始喔！歡迎你參加

● 講師：許玉玲諮商心理師

● 時間：98/12/12(六) 9:00-16:00(備有午餐)

● 地點：諮詢中心團體輔導室

● 邀請對象：本校學生16名

服務學習認證時數申請中



沙發電影院

放鬆、看電影、分享心得。

有時候看完電影後的悸動，

是大於看電影本身這件事情的。

讓我們享受電影，

也來聽聽不同的聲音....*to be continued....*

電影強打第一棒：

充氣娃娃之戀 (Lars and the real girl)

溫柔卻內向的宅男拉斯終於帶「女友」回家，不料竟是讓大家嚇傻的充氣娃娃！心理醫生建議家人偕同街坊鄰居配合演出，用包容來守護拉斯走出這段迷失的妄想症歲月，原本冰冷灰暗的小鎮也因此悄悄改變。這是一部探討愛與包容的電影，歡迎你來沙發電影院，感受單純的感動。

●帶領老師：趙容嬋 實習諮商心理師

●播放時間：2009/09/28 (一)

18:00~21:00

●撥放地點：諮詢中心團輔室

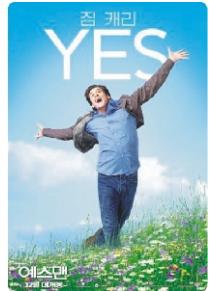
●邀請對象：本校教職員暨學生16人
服務學習認證時數申請中



沙發電影院

**電影強打第二棒：沒問題先生
(YES MAN)**

始終窩在家裡看DVD、拒絕任何邀約的卡爾艾倫決定加入一項自助計劃，那就是無論對於任何大小問題，他都要回答「YES」。剛開始，「YES」的力量讓卡爾的生活變得既美好又有趣，然而很快地，他發現這種每天面臨許多未知數的日子其實是....。



生活中的YES or NO會帶來甚麼樣的結果？是得到嶄新的契機還是陷入無法負荷的難題？邀請你前來一同親身體驗，Say yes!

●帶領老師：袁幸萍 實習諮商心理師

●播放時間：2009/10/12 (一) 18:00~21:00

●撥放地點：諮詢中心團輔室

●邀請對象：本校教職員暨學生16人
服務學習認證時數申請中

沙發電影院

電影強打第三棒：異想天開（Igor）



「壞的要命」王國是一個永遠烏雲罩頂、風雨雷電交加的國家，他們每年一度都會舉行一個邪惡發明大賽，每個邪惡科學家身邊都有一個助理叫做伊果，他們不能有自己的意見，只能唯命是從，主角伊果就是一個駝背的科學家小助理，但是他卻不安於只做一個助理，充滿了雄心壯志的他想要成為一個科學家，發明屬於自己創造出來的機器，他的創意發明點子絕對不輸任何一個科學家，甚至還有科學家想盡辦法要來竊取他的點子....

- 帶領老師：李亭葦 實習諮商心理師
- 播放時間：2009/12/9(三)18:00~21:00
- 撥放地點：諮詢中心團輔室
- 邀請對象：本校教職員暨學生16人
服務學習認證時數申請中



「大學部班級座談」& 「研究生心理座談」

大學或研究所畢業後，
如果只擁有文憑，那就落伍了....
面對生活，甚至未來，必須具備更多的能力
這裡，提供多元充實自我與成長的機會

◎座談Menu

- 特別企畫：活出生命的熱情～蛙大的「玩樂最大・夢想無價」（詳見中心網頁）
 - 抒壓系列，例：「身心FUN輕鬆」、「化壓力為活力」
 - 關係系列，例：「愛情EQ+IQ」、「人際魅力百分百」、「幽默的溝通」
 - 成長系列，例：「生涯處方DIY」、「認識自我時間管理風貌」
-
- 講師陣容：心理師或專業講師
 - 辦理方式：採預約申請制
 - 歡迎由各系所、導師、學生幹部提出申請
 - 大學部班級座談可申請學習護照時數認證
 - 申請辦法及表格請至中心網站(業務專區>>心理衛生座談)
下載或洽傅琇悅老師



研究生之夜

研究生生涯不免孤寂，但不難覓得知音
研究生生涯或許煎熬，有伴同行力量大

這是以研究生為主角的一夜團體，提供研究生來此放鬆抒壓、傾訴心聲、相互交流分享，即使各處不同研究領域，有時你我的一句話、一個眼神、一種態度，都可能為彼此帶來某些提醒或鼓勵。本學期舉辦兩場研究生之夜，設有不同交流主題，團體屬自由分享性質，歡迎有興趣的研究生來報名參加。

第一夜：研究生之道

團體時間：98年10月27日（二）18:00~21:00
我為什麼成為研究生？我認為研究生是什麼樣子？
研究生的生活和人際型態又與大學生有何不同？

第二夜：我與老闆

團體時間：98年12月16日（三）18:00~21:00
讓我們一起來談談研究生生涯中的靈魂人物－老闆

- 團體帶領：簡佳慧老師、江欣怡老師、李亭葦實習諮詢心理師
- 團體地點：學務處(舊圖一樓)諮詢中心大團輔室
- 邀請成員：本校研究生12名
- 報名方式：如同工作坊介紹中的活動報名方式
※兩場活動可以分開報名，也歡迎同時報名兩場



研究生發聲練習

專為中大研究生量身打造的網絡，提供研究生互相交流的空間，以及與研究生相關的活動訊息。在這裡你可以發出自己的聲音，也可以找到其他人的心聲，讓你在研究路上不孤單！

中大研究生部落

部落菜單：

- | | |
|-----------------|-----------|
| ※ Hot燒頭條消息徵文活動區 | ※ 研究生求生錦囊 |
| ※ 心鮮貨點歌區 | ※ 部落地圖 |
| ※ 新生禮盒 | ※ 研究生秘辛 |
| ※ 研究生觀察室 | ※ 研究生報報 |
| ※ 部落好友 | |

更多詳細資訊，請上松濤部落>團體部落>【NCUgrad】中大研究生部落<http://ncugrad.pinewave.tw/>

「心有所鼠」研究生專欄

心有所鼠是由小松鼠志工自編的校園學生刊物，從98學年度第一學期起，增闢研究生專欄，歡迎身為研究生的你來投稿分享你的心情與生活。你的生活也可能是其他人的生活，你的聲音可能會引起大家的共鳴，歡迎滿腹思潮的你為研究生園地添加一份精采。

- ◆ 投稿650字以上經錄取刊登者可獲贈300元稿費，凡投稿者皆可獲贈諮詢中心精美禮物一份。詳細徵稿資訊，請見中大研究生部落徵文活動區。



全校學生班級輔導股長

班級輔導股長是諮詢中心與大學部及研究所各班聯繫的橋樑，主要任務為：

1. 協助諮詢中心傳達有關心理健康的資訊、活動及服務給同學。
2. 熟悉諮詢中心的各項資源及諮詢晤談服務的相關細節，並介紹給有需要的同學。
3. 協助諮詢中心調查班上同學對心理健康相關活動需求。

期初訓練

◎時間：98/10/13（二）18:00~21:00

◎地點：學務處二樓交誼廳、會議室

期中報到

◎時間：11/16（一）-11/20（五）中午12:00~13:00

任選一天中午時間報到

◎地點：諮詢中心行政區，找小松鼠志工報到

期末報到

◎時間：12/28（一）~12/31（四）任選一天中午時間報到

◎地點：諮詢中心行政區，找小松鼠志工報到

感謝全體輔導股長熱心執行任務，因為有你們的付出，讓中大更美好！詳情請洽：二進位NCUPeer版



諮詢中心小松鼠志工隊

小松鼠志工隊是隸屬於諮詢中心的學生志工團隊，協助推動中心所舉辦相關心靈成長及諮詢輔導活動與服務，以及從事校外社區服務。

如果你喜歡認識自己，瞭解他人

如果你喜歡幫助別人，也想要學習如何幫助別人

那麼，歡迎你加入小松鼠志工隊

你會發現，服務讓你的大學生活更為充實也更有意義！

98年度上學期招募儲備志工時間表

98/9/23(三) 小松鼠志工隊說明會

98/10/10(六) 小松鼠志工迎新活動

98/10月~98/12月 儲備志工訓練

98/12/7(一)~12/11(五) 儲備志工甄選，通過甄選後成為新進志工



●連絡方式：二進位NCUVolunteer版，

鼠長鮪魚ID:tutunana

小松鼠部落格：<http://ncuvolunteer.pinewave.tw/>



《I 溫暖 I 很大 I 充滿力量》

大學部導師輔導選課暨 導師問卷調查

『導師是你的學習資源』

諮詢中心與導師共同提供您生涯選課及學習輔導。「導師輔導選課」，是大學部每學期導師和導生固定見面的時間，導生除了向導師領取「選課密碼卡」外，更要主動把握「導師」是課業及生涯諮詢的重要資源。導師可以是你的指導者，也可以是你的支持者，主動向導師請益及諮詢，受益的絕對是您！每學期末諮詢中心都會邀請您填一份「導師問卷調查表」，幫助學校跟導師知道學生們的需求，請踴躍填答並可參加抽獎喔！詳情可詢問各系助教或班代。

◎導師輔導選課參考流程◎

搭配教務處初選流程：

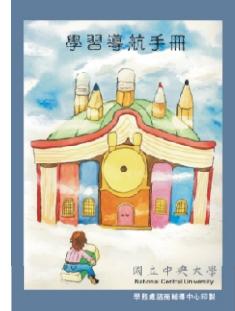
1. 課程初選前和導師約見面的時間
2. 查詢「課程時間表」電子檔、至課務系統下載及運用「選課確認單」
3. 導師輔導學生選課：領取選課密碼及諮詢



歡迎導師與學生索取 「學習導航手冊」

「學習導航手冊」為

諮詢中心為學生編製的學習輔導刊物，希望幫助在學習上遭遇困難的學生。手冊內容除了提供學習方面的技巧和策略外，這一期我們以「工數」、「普物」、「微積分」、「大一英文」四科為主，蒐集了本校授課老師、課後輔導助教、學生等成功與失敗的現身說法提供，中大學生學習策略參考。



若有需要的老師與同學請直接與諮詢中心

劉于華老師聯繫索取。

E-mail://yuhualiu@cc.ncu.edu.tw



多份愛心 贈人貼心

歡樂的中央森林裡住著許多小松鼠
每天牠們開開心心的騎腳踏車上下學
可是常常會有幾隻粗心懶惰的小松鼠
不經意的把車停在樹洞口或是無障礙坡道
造成行動不便和坐輪椅的小松鼠很大的困擾
雖然中央森林祭出違規停車就鎖車一星期的罰則
但這種狀況還是每天不斷上演
中央森林的長老們也不知如何是好？



看完這則寓言故事，是否覺得似曾相識呢？
讓我們大家一起發揮愛心和同理心
多走幾步 把腳踏車停在車位裡
你的舉手之勞
可以為大家帶來無限的便利也讓愛車休息的舒適

諮詢中心資源教室感謝你(妳)的愛心！



給親愛的帥哥、美女們

您是否看過行動不便的同學，
推著輪椅，緩慢地在斜坡道上行動呢？
試想：如果你（妳）因一時的方便，
將愛車停在敘坡道的出入口，
堵住了去路，那將會造成他們多大的不便？
相信只要您多一份體貼的心，
保持斜坡道出入口的淨空，
就能為他們省去不少地麻煩。
小小的關懷，相信你我都可以做的到。



諮詢中心資源教室，感謝你(妳)一同維護學校環境！



性別美學

愛很美、情很深、性別很多元
你認識的愛、情、性是這樣嗎？

臺灣彰化社頭斗山祠蕭氏宗祠的第一位女主祭，
你知道她的故事嗎？

歡迎參加~

女生正步走:牽手催生女主祭-記錄片觀賞與討論

11月16日~20日 中大性別宣導週~
邀您透過電影反映後座談、講座
關於愛、情、性 你瞭解多少?
書展、認識她們的故事....

敬請注意諮詢中心、通識中心、圖書館及107電影院
等網站公告活動相關訊息

歡迎參加中大性別宣導週所有活動，
就有機會獲得 新出爐的 circle -愛情筆記本



松濤電台

在沒有傳播學院背景的加持下，一群來自各院系的同學，憑著對廣播的熱愛，運用網路電台的無遠弗屆，分享及紀錄著中大人獨特及共有的青春生命經驗。沒有包袱，關心校園，讓中大人自信發聲！



獨創節目、特別企劃活動、廣告合作及徵才等更多相關資訊，請上網查詢。
<http://radio.pinewave.tw>

