



113學年大一新生導師座談會 大一學習促進課程介紹

報告人：姚文婷 心理師
朱 雲 心理師





課程宗旨

協助新生海大生活定向，並預備所需具備的能力

— **軟實力**培養

人際關係、團隊合作、身心健康的
照護與經營等

— **硬實力**深耕

學習資源、學習環境、自我經營
方式等





大學生活博覽

- **圖資處**：開啟圖書館的旅程－認識圖書館
圖書館資源簡介及圖書館線上資源導覽
- **諮輔組**：心理測驗如是說
新生心理健康測驗施測、解測，協助大一新生
了解自身適應情形
- **實就組**：未來何趣何從－職涯發展探索與規劃
團體諮詢方式進行，協助學生了解學校資源，
主動利用資源並規劃自己的大學生涯





活動訊息

□ 對象

全體大一新生

□ 時間

各系時間不同

活動前告知班代、助教

“大一學習促進課程表” 公告於諮輔組網頁





活動訊息



國立臺灣海洋大學
學生事務處

首頁 網站導覽 海大首頁 EPL 搜尋

學務處簡介 學務長簡介 會議資訊 成員職掌 活動成果 SOP 單位連結 學生手冊 法令規章

諮商輔導組

- 本組首頁
- 簡介 >>
- 服務項目 >>
- 會議紀錄 >>
- 資源教室 >>
- 活動成果
- 班級導師 >>
- 小太陽志工團 >>
- 輔導委員 >>
- 性別平等專區 >>
- 諮商輔導組SOP
- 班會相關事項 >>
- 品德教育專區 >>
- 法規專區 >>

首頁 / 諮輔組

諮輔組



2020年從年初的疫情、綿延不斷的森林大火，再到許多人的離去，相信這些令人措手不及的事件或多或少會對生活造成影響，也可能因為這些事件讓你想起了類似的經驗與感受，使得身心出現跟平時不一樣的狀態，例如食慾不振、睡不安穩...等，這個時候會更需要好好地安頓自己，不妨試著這麼做：找個讓自己安心的地方、做喜歡的事、維持原本的作息、找個信任的對象談談這段期間的感受。

無論你正在經歷什麼，當你覺得情緒低落、深陷谷底時，請不要忘了還有我們在你身邊，我們一直都在。

[諮商輔導組]最新公告

諮商輔導組 個別諮商服務暫停到110.9.23(更新)

【防疫安心資源】一直防疫，守護你我。

【公告】109學年度優良、傑出導師及推動導師業務優良單位推薦名單】

大一學促



大一學促課程表

113學年大一學習促進課程表

113學年大一學習促進課程表

| 學院 | 系班別 | 時間 | 地點 | 課程 |
|-------|------------------------|------------------------|--------------|-----|
| 生科院 | 食科系A班 | 113/9/9(一)14:30-15:30 | 人文大樓701 | 諮輔組 |
| | | 113/9/9(一)15:30-16:30 | | 實就組 |
| | 食科系B班 | 113/9/9(一)14:30-15:30 | 人文大樓702 | 實就組 |
| | | 113/9/9(一)15:30-16:30 | | 諮輔組 |
| | 養殖系A班 | 113/9/10(二)13:10-14:00 | 生科院館109 | 諮輔組 |
| | | 113/9/10(二)14:10-15:00 | | 實就組 |
| | 養殖系B班 | 113/9/10(二)14:10-15:00 | (全興廳) | 實就組 |
| | | 113/9/23(一)16:05-16:55 | | 諮輔組 |
| | 生科系 | 113/9/30(一)16:05-16:55 | 生科院館209 | 實就組 |
| | | 113/9/11(三)10:20-11:10 | | 諮輔組 |
| 海洋生技系 | 113/9/11(三)11:15-12:05 | 生科院館110 | 實就組 | |
| | 113/9/11(三)16:00-17:00 | | 諮輔組 | |
| 電資學院 | 電機系A班 | 113/9/11(三)17:00-18:00 | 電機一館207 | 實就組 |
| | | 113/9/11(三)16:00-17:00 | | 諮輔組 |
| | 電機系B班 | 113/9/11(三)16:00-17:00 | 電機一館209 | 實就組 |
| | | 113/9/11(三)17:00-18:00 | | 諮輔組 |
| | 資工系A班 | 113/9/19(四)16:05-16:55 | 資工系館203 | 諮輔組 |
| | | 113/9/26(四)16:05-16:55 | | 實就組 |
| | 資工系B班 | 113/9/19(四)16:05-16:55 | 電綜大樓610 | 實就組 |
| | | 113/9/26(四)16:05-16:55 | | 諮輔組 |
| | 通訊系 | 非同步遠距教學 | 學生自行觀看 | 諮輔組 |
| | | 113/9/27(五)15:10-16:00 | 技術大樓822 | 實就組 |
| 光電系 | 113/9/23(一)16:05-16:55 | 電綜大樓206 | 實就組 | |
| | 113/9/30(一)16:05-16:55 | | 諮輔組 | |
| 法政學院 | 法政系 | 113/10/3(四)15:10-16:00 | 第一演講廳 | 諮輔組 |
| | | 113/10/3(四)16:05-16:55 | | 實就組 |
| 海資院 | 環漁系 | 113/10/3(四)15:10-16:00 | 第一演講廳 | 諮輔組 |
| | | 113/10/3(四)16:05-16:55 | | 實就組 |
| 海洋系 | 113/9/2(一)13:30-14:30 | 綜合一館202 | 諮輔組 | |
| | 113/9/2(一)14:30-15:30 | | 實就組 | |
| 人社院 | 文創系 | 113/9/2(一)13:00-14:00 | 文創系館 綜合教室 | 實就組 |
| | | 113/9/10(二)14:00-15:00 | | 諮輔組 |

| 學院 | 系班別 | 時間 | 地點 | 課程 |
|-------|------------------------|------------------------|---------|-----|
| 海運學院 | 經管系 | 113/9/24(二)15:00-16:00 | 技術大樓401 | 諮輔組 |
| | | 113/9/24(二)16:00-17:00 | | 實就組 |
| | 觀光系 | 非同步遠距教學 | 學生自行觀看 | 諮輔組 |
| | | 113/9/13(五)16:05-16:55 | 海空大樓701 | 實就組 |
| | 商船系A班 | 113/9/11(三)15:00-16:00 | 商船系館101 | 諮輔組 |
| | | 113/9/11(三)16:05-16:55 | | 實就組 |
| | 商船系B班 | 113/9/13(五)13:10-14:00 | 商船系館602 | 諮輔組 |
| | | 113/9/13(五)14:10-15:00 | | 實就組 |
| | 航管系A班 | 113/9/10(二)10:20-11:10 | 航管大樓204 | 諮輔組 |
| | | 113/9/10(二)11:15-12:05 | | 實就組 |
| 運輸系A班 | 113/9/18(三)16:05-17:00 | 技術大樓505 | 實就組 | |
| | 113/9/24(二)16:05-17:00 | | 諮輔組 | |
| 運輸系B班 | 113/9/24(二)13:10-14:00 | 技術大樓517 | 諮輔組 | |
| | 113/10/1(二)13:10-14:00 | | 實就組 | |
| 輪機系A | 非同步遠距教學 | 學生自行觀看 | 諮輔組 | |
| | 113/9/11(三)15:10-16:00 | 技術大樓101 | 實就組 | |
| 輪機系B | 非同步遠距教學 | 學生自行觀看 | 諮輔組 | |
| | 113/9/11(三)11:15-12:05 | 技術大樓110 | 實就組 | |
| 海工系 | 113/10/2(三)13:10~14:00 | 河工二館B06 | 諮輔組 | |
| | 113/10/2(三)14:10~15:00 | | 實就組 | |
| 機械系A班 | 非同步遠距教學 | 學生自行觀看 | 諮輔組 | |
| | 113/9/24(二)15:10-16:00 | 機械B館229 | 實就組 | |
| 機械系B班 | 非同步遠距教學 | 學生自行觀看 | 諮輔組 | |
| | 113/9/24(二)16:05-16:50 | 機械B館429 | 實就組 | |
| 造船系 | 113/9/9(一)10:30-11:20 | 造船系館205 | 諮輔組 | |
| | 113/9/9(一)11:20-12:05 | | 實就組 | |
| 河工系A班 | 113/9/19(四)13:10-14:00 | 工學院大樓101 | 諮輔組 | |
| | 113/9/19(四)14:10-15:00 | | 實就組 | |
| 河工系B班 | 113/9/19(四)14:10-15:00 | | | |



大一學促 - 諮輔組

□ 目的

針對大一新生進行心理測驗篩檢與追蹤關懷
以盡早發掘需要協助的學生

□ 程序





大一學促-導師協助事項

- 請導師協助**宣導**、**鼓勵**學生參與各單位活動
- 儘可能不要調課、安排活動於各系**學促活動時間**
- 測驗反映**作測驗前後一個月左右**的狀態，學生適應情形可能隨不同階段狀態有所不同



大一新生高關懷 - 諮輔組

□ 諮輔組關懷

1. 高關懷指標：
新生在總量表或自殺意念分量表百分等級90以上
(**紅燈**)。
2. 由諮輔組心理師以電話或面談進行初步關懷。
3. 視學生情況安排諮商、持續追蹤。





導師協助事項-大一新生高關懷

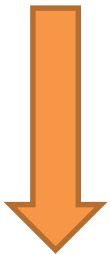
□ 心理健康測驗



諮詢輔導組進行初步關懷
這段期間導師可以觀察班上同學出席、生活狀況，若有發現學生適應情況不佳，都歡迎與本組聯繫。

□ 系主任、導師11月收到所有測驗結果：

- ◆ 所有測驗結果
- ◆ 新生高關懷名單



需要導師協助關懷的狀況

1. 多次聯繫未果。
2. 初步關懷後認為須進一步了解其日常生活，持續追蹤者。

- ◆ 需導師協助關懷對象



導師協助事項

11月收到諮輔組聯繫狀況

- 電子檔 (所有測驗結果及)
- 紙本資料

1. 需協助關懷名單
2. 量表分數說明單
3. 關懷方式建議表
4. 系所晤談紀錄表 (需繳回)

□ 後續處理

1. 填寫系所晤談紀錄表
2. 轉知所屬系主任、院長知
3. 期間如有任何問題，可附

| 系級 | 姓名 | 學號 | | |
|--------------------------------------|--|----|-------------------|----|
| 日期 | ___年___月___日 | 時間 | ___時___分至___時___分 | 地點 |
| *依據 110 年度自我傷害防治委員會決議，修正下表。 | | | | |
| 導師可由生活適應開始關心，訪談的項目建議如下 (可依實際情形進行填寫)： | | | | |
| 關 懷 項 目 | 1. 居住狀況： | | | |
| | <input type="checkbox"/> 住學校宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租屋 <input type="checkbox"/> 住家裡 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | | 補充說明： | |
| | 2. 修課適應狀況： | | | |
| | <input type="checkbox"/> 適應良好 <input type="checkbox"/> 覺得吃力 <input type="checkbox"/> 想轉校轉系 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | | 補充說明： | |
| 導 師 | 3. 生活適應：(吃、住、身體健康、心情調適狀況) | | | |
| | <input type="checkbox"/> 適應良好 <input type="checkbox"/> 正在適應 <input type="checkbox"/> 適應不佳 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | | 補充說明： | |
| | 4. 人際狀況：(同班同學、室友、社團、要好朋友) | | | |
| 關 懷 內 容 概 述 | <input type="checkbox"/> 無特殊狀況 <input type="checkbox"/> 正在熟悉 <input type="checkbox"/> 有人際困擾 <input type="checkbox"/> 其他：_____ | | 補充說明： | |
| | <input type="checkbox"/> A. 狀況良好，轉知諮商輔導組相關資源。 <input type="checkbox"/> B. 學生狀況仍不清楚，需持續追蹤觀察 <input type="checkbox"/> C. 狀況不佳，應須： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>a. 導師持續關懷或教官生活輔導(有生活或學習問題) <input type="checkbox"/>b. 諮商輔導師個別諮商(有情緒或人際問題) <input type="checkbox"/>c. 精神科就診(有精神障礙問題，可與諮商輔導師討論) <input type="checkbox"/>d. 聯繫家屬(有系統聯繫的需求，可與諮商輔導師討論) | | | |
| 整 體 適 應 評 估 | <input type="checkbox"/> A. 狀況良好，轉知諮商輔導組相關資源。 <input type="checkbox"/> B. 學生狀況仍不清楚，需持續追蹤觀察 <input type="checkbox"/> C. 狀況不佳，應須： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>a. 導師持續關懷或教官生活輔導(有生活或學習問題) <input type="checkbox"/>b. 諮商輔導師個別諮商(有情緒或人際問題) <input type="checkbox"/>c. 精神科就診(有精神障礙問題，可與諮商輔導師討論) <input type="checkbox"/>d. 聯繫家屬(有系統聯繫的需求，可與諮商輔導師討論) | | | |
| 核章：_____ | | | | |



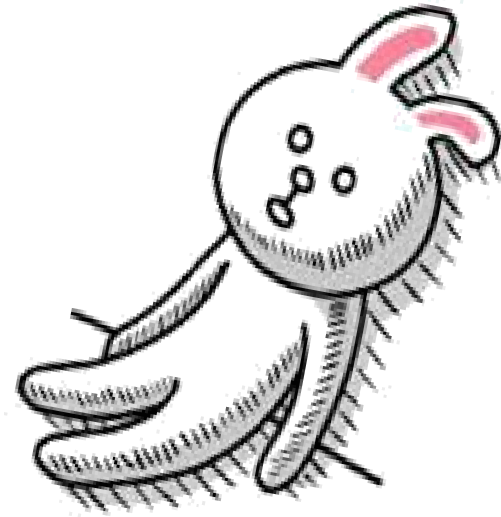
導師協助事項-大一新生高關懷

□ 可以怎麼進行？

1. 從學生人際、居住、修課與生活適應等面向進行關懷。
2. 小技巧
 - 時機：約談、下課時間、導聚、班會等
 - 觀察與關懷生活各面向
(如：觀察學生出席情形、與同儕的互動等)
 - 學校有什麼資源可以提供協助

□ 學生適應問題

- 同儕相處、歸屬感
- 課業、學習的問題
- 生活適應的壓力(不了解學校環境與資源)
- 心理調適議題





諮商預約

諮商輔導組

首頁 / 諮輔組

本組首頁

簡介 >>

服務項目 >>

會議記錄 >>

資源教室 >>

活動成果 >>

班級導師 >>

小太陽志工團 >>

輔導股長 >>

性別平等專區 >>

諮商輔導組SOP

諮輔組

個別諮商

團體諮商/工作

心理測驗

班級輔導

教職員轉介

帳號密碼與教學
務系統相同唷~

會心微笑
諮商關懷系統

Smile Care
Counseling And Care Service System

歡迎登入 WELCOME LOGIN

| | |
|-----|-------------------------------------|
| 帳號 | <input type="text"/> |
| 密碼 | <input type="password"/> |
| 驗證碼 | <input type="text" value="265718"/> |

登入



感謝導師們的協助

若有任何問題歡迎隨時與諮
輔組聯繫 ☺

電資學院

郭淑君心理師 #1199

海運學院、海洋法政學院

姚文婷心理師 #1196

工學院

吳佳娟心理師 #1208

生科院

朱雲心理師 #1500

人社院、海資院

許雁婷心理師 #1198



THANK YOU

A corkboard with a textured, light brown surface. The words "THANK YOU" are arranged in two rows. The top row contains the letters T, H, A, N, K. The bottom row contains the letters Y, O, U. Each letter is on a small, rectangular card of a different color. The cards are pinned to the corkboard with circular pushpins of the same color as the card they are on. The pushpins are located at the top of each card. The letters are in various colors: T is grey on a white card with a blue pushpin; H is red on a white card with a red pushpin; A is white on a blue card with a yellow pushpin; N is white on an orange card with a blue pushpin; K is white on a blue card with a yellow pushpin; Y is maroon on a white card with a green pushpin; O is green on a white card with a red pushpin; U is light blue on a blue card with a green pushpin.