111 上當學期系列活動

【擁抱自我的恐龍星球　　Be yourself, Love yourself.】

有的大如高樓，有的小如蜥蜴　　；

有的身背利劍，有的頭戴鱗甲。

這是我們從琥珀及化石拼湊出的恐龍樣貌，但與真實的牠們真的相同嗎？

我們像恐龍，被社會期待決定自己該長成的模樣，在眾多標準和要求下，漸漸忘記原本的自己，也忘了好好照顧自己。

讓我們一起看見彼此獨特的模樣、尊重彼此差異，擁抱專屬自我和他人的恐龍

星球　　。

<本學期活動統一於 111/9/12(一)開放報名，部分活動可認證公務員時數、師資、藝文護照，請點選各場活動查詢！>

點我線上報名去

點我看恐龍資料夾發放地點

類別	主題	日期	時間	地點	講師	對象／名額	詳細資訊
教職員工作坊	悅讀時光--情緒 x 身體	111/9/29(四)起，連續 8 周	12:10-13:10	學生活動中心 2F 團體諮商室	陳鳳儀、張婕妤實習心理師	本校教職員 12 人	點我了解
輔導知能	心情 CPR--高關懷學生陪伴	111/10/5(三)	13:20~15:10	線上講座	劉慧華諮商心理師	本校學生、教職員及校外人士/150 人	點我了解
教職員工作坊	疫情動盪下的自我安頓－教職員減壓團體	111/10/12(三)	13:20-15:10	學生活動中心 3F 課外組旁會議室	許鶯珠副教授	本校教職員、博士後研究員：最多 12 人	點我了解
學生工作坊	尋找靈魂沙發－催眠紓壓體驗工作坊	111/10/22(六)	09:30~16:30	學生活動中心 2F 團體諮商室	林怡君諮商心理師	本校學生/20 人	點我了解
全校	攝影 X 正念生	111/11/24(四)	13:20-16:20	電資大樓	吳明富藝	本校學生、教	點我

類別	主題	日期	時間	地點	講師	對象／名額	詳細資訊
講座	活療癒新提案			1F 階梯會議廳	術治療師	職員及校外人士/100	了解
全校講座	不同星球的我們–親密關係相處之道	111/12/13(二)	13:20~15:10	線上講座	石瀝新諮商心理師	本校學生、教職員及校外人士/150人	點我了解
全校大活動	【悠遊時光:恐龍的療癒之旅】FB抽獎活動	十~十一月	詳見粉專公告	詳見粉專公告	全校心衛團隊	本校學生、教職員及校外人士/不限人數	
全校大活動	【悠遊時光密室逃脫活動:恐龍的寶箱解謎記】	十~十一月	詳見粉專公告	詳見粉專公告	全校心衛團隊	本校學生、教職員及校外人士/不限人數	

編輯

目前顯示第 1 至第 8 個資料列，總計 8 個資料列

上一頁下一頁

報名方式說明如下:

1. **講座:** 所有講座(包括導課時間場次)因開放全校參加，恕無法保留整班團報名額，有意參加者，請務必上網報名。

2. **工作坊:** 除線上報名外，須視報名結果親至健康心理中心(學生活動中心三樓)繳交保證金

(1) 報名結果為「正取」: 請於 3 個工作天內繳交保證金，逾期視同放棄報名資格。

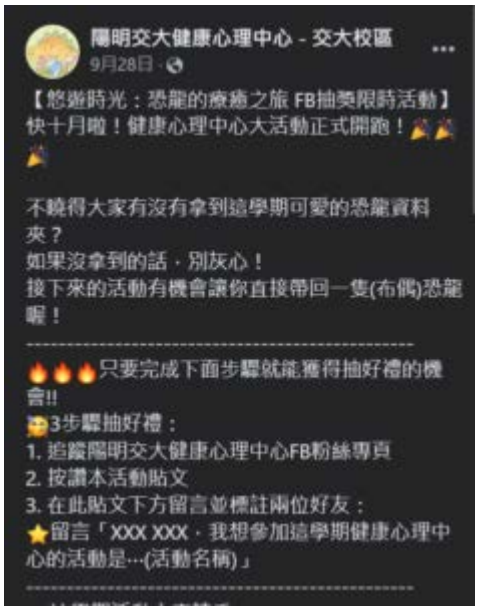
*需攜帶：(1)認證碼(建議以手機留存認證信)、(2)身份證明文件(學生證或教職員證)、(3)保證金 200 元(請自備零錢)。

(2) 報名結果為「候補」: 尚不需繳交保證金，請於收到健康心理中心的信件通知後，再前往繳交保證金。

活動花絮

【悠遊時光：恐龍的療癒之旅 FB 抽獎限時活動】

本學期 fb 活動則於 9/28~10/31 期間，邀請大家追蹤粉專、按讚貼文、標註兩位好友，以及留言「XXX XXX(好友名稱)，我想參加這學期健康心理中心的活動是…(活動名稱)」，即有機會獲得 SONY 防水藍芽喇叭(1 名)、IKEA 恐龍玩偶(2 名)等獎項。本活動參加者相當踴躍，共有 144 人參與互動。



【悠遊時光：恐龍的寶箱解謎記】線上密室逃脫大活動

本活動由心衛團隊共同發想製作，於 111/10/03～111/10/31 期間，邀請校內師生參與。心衛團隊使用 google 表單功能設計密室逃脫，藉由趣味劇情闖關，讓參與者對於自身壓力調適方式有更多瞭解與覺察，並提供相關衛教知識。完成所有關卡並回答正確通關密碼者，即可獲得饗食天堂餐卷(2 名)、IKEA 恐龍絨毛玩偶(2 名)、威秀電影票(3 名)抽獎資格。活動共 303 人次參與，反應回饋良好。

擁抱自我的恐龍星球

陽明交大健康心理中心111上 校園大活動

兌獎與抽獎資格僅限校內學生喔！

完成所有任務並解鎖寶箱者，即可兌換限量全家100元禮物卡

「正確答對」寶箱密碼者，還可參加大獎抽獎活動！

悠遊時光線上密室逃脫：恐龍的寶箱解謎記

活動期間：111/10/3～10/31

參加方式：

1. 掃描右方QRcode，進入google表單進行遊戲
2. 遵循遊戲方法完成任務、獲得提示，最後解鎖寶箱密碼

抽獎大獎：

- 饗食天堂餐卷2名
- IKEA恐龍絨毛玩偶2名
- 威秀電影票3名

歡迎你降落在閃耀的陽明交大星球！🌎🌙

這裡有豐沛的食物與水、友愛的龍龍夥伴們，以及熱血充實的活動與課程規劃！

龍龍夥伴也因為你的到來，特地準備了一個寶箱要送給你！

但在最近隕石風暴的襲擊下☄️，

打開寶箱的密碼提示被隕石擊碎至散落各地，夥伴們也因此被砸傷了...😔

你願意幫忙照顧四隻受傷的龍龍夥伴，

協助他們重新療癒自我、修復內在，

讓這塊星球重回原有的悠然與明媚嗎？

讓我們一起來完成任務、蒐集提示🔑，

在幫助受傷的龍龍夥伴之外，也尋找提示、拼湊出密碼，

解開寶箱並迎接他們為你準備的禮物吧！🎁❤️

觸情 - 摸不著的龍龍夥伴Cindy

龍龍Cindy因為被隕石砸到身體受了傷，
卻感受不到疼痛，
同時也失去了幸福與開心的能力...

請和龍龍Cindy分享，
拍下屬於你的療癒小物並上傳圖檔，
讓她重新感受到暖洋洋的幸福感，
也找回失去的知覺。 *

新增檔案

請簡單描述一下這個物品。 *

您的回答

返回　繼續　清除表單

【悅讀時光-情緒 X 身體－教職員讀書會】

讀書會的型式由參與者共同設計，每一次都有一個章節的閱讀與討論，並且在討論後，進行與該章節的內容中提及或是相關的身心舒壓練習，例如:肌肉鬆弛法、靜心呼吸法、接地氣、禪繞畫、身心覺察練習、氣功功法等。

讀書會共進行 8 次，教職員認為運用這段午間時間，走出自己的辦公室，在讀書會中與人沒有壓力地聊聊天，做一些放鬆練習，令自己十分舒心愉悅，讀書會過程中也聽到許多成員分享深刻的身體與情緒經驗，也有成員會給予彼此非常實用的解壓、助眠方法。

【心情 CPR–高關懷學生陪伴】

依據統計，我國每五人就有一人有憂鬱症狀，由此可知憂鬱症狀和憂鬱症已經成為我國不容忽視的議題。而透過劉慧華諮商心理師的精細簡報和穿插影片的

方式講解憂鬱症的症狀，讓聽眾能更深入理解甚麼是憂鬱症狀和憂鬱症，講師還用了引導的方式，詢問同學對憂鬱症的想法，另外，藉由實際評估自身的自殺危險性和理解危機處遇的目標，我相信聽者一定能更了解憂鬱症的人們會有什麼情緒和我們能給予他們那些幫助。此外，講師還介紹了珍愛生命守門人 123 步驟，分別是一問主動關懷、二應適當回應、三轉介資源轉介和持續關懷，這也就是本次講座的大主題之一：如何陪伴高關懷學生。我們相信聽完這場線上講座的同學們在陪伴高關懷學生這議題中能更有方向，而且講師也提供了講義下載，讓同學們在未來還有機會好好複習並期許大家能將講座所學帶入自身生活中。

【疫情動盪下的自我安頓－教職員減壓團體】

講師首先邀請每位參與者介紹姓名，並分享疫情期間自己在情緒或身心狀態上的變化，以及對家庭和工作的衝擊。接著說明在疫情影響下，大多數的人都會面臨到的議題如家庭角色的緊張、工作的停擺、因空間縮減而造成家庭衝突頻率的增加…等；然後請大家自我檢核三方面的壓力指數－身體、腦力、心情壓力，並解釋分數高低的意義，也分享數種減壓方式如曼陀羅、精油、變通工作或思考方式等。接著發下色筆和曼陀羅，帶領參與者從塗抹上色的過程中達到靜心減壓；隨後邀請參與者展示作品與分享作畫歷程，以及從筆觸反映、分析其人格特質；最後打開精油與擴香石贈品，教學如何用精油自我療癒。

【尋找靈魂沙發－催眠紓壓體驗工作坊】

講師用帶領大家互動的方式熟悉在場的同學，並說明今天的主題–催眠，分享自己接觸催眠的感覺、過程，讓大家放鬆下來。接著，讓大家開始進行放鬆初體驗，用吸氣 4 秒、維持 7 秒、呼氣 8 秒的 478 呼吸法和船鳴吸法，讓心情靜下來，並進行了第一次的催眠體驗。午餐後，講師帶領大家進行甦醒的呼吸法-444 呼吸法與巴氏呼吸法，雖然在場的大家都認為後者的效果比較好，但因為會發出聲音自己做實在太羞恥，只適合大家一起做。之後進行第二次的催眠體驗，大家想著需要療癒的事件，用擁抱自己的方式拍自己。最後一次的催眠體驗則是想像腦中有許多不同的角色，包括智者、成功的自己（有內在力量的自己）、需要療癒的自己、與現在的自己，讓他們在腦中互相互動。經過今天的活動，大部分人面對目前需要療癒的事件，壓力指數都下降了，帶著平靜的心情回家。

【攝影 X 正念生活療癒新提案－全校講座】

攝影是對於現代人來說，相對方便取得並簡單上手的媒材，若試著認真探索，其實也是個適合觀看自己內心世界的好方法。明富老師藉由正念、冰山理論、存在主義四大終極關懷等概念，與影像世界作結合，輔佐色紙與正念體驗，給予我們高質量的美好三小時。

【不同星球的我們－親密關係相處之道】

親密關係中經常會有幾點迷思：一、「我瞭解他、他瞭解我、我認為我懂怎麼經營關係」二、「你夠懂我,就會知道我要什麼」「就會為了我而…」三、「我們不太吵架,代表我們關係好」，這些都有可能會造成兩人之間的溝通問題，總是會認為對方應該要知道自己在想什麼，所以就不自覺的責備或出現負向的情緒。除了看見自己在親密關係的迷思之外，也可以去審核一下自己是屬於哪一種依附類型，在不安全依附下包含焦慮型、逃避型、混亂型依附型態，每一種類型背後可能都帶有一些不同的訊息，包含渴望親密，想要保有自由或距離，心理師透過許多伴侶諮商的相關經驗來舉例，讓我們可以有更多的省思和發現，防止自己在親密關係中不斷的加入毒藥，同時當兩人出現衝突時，也知道可以怎麼來使用解藥重新修補關係。

【外籍生諮商團體活動】(12/06、12/09 共兩場)

講師先透過繪畫紙張，帶領自我介紹的活動，邀請成員彼此認識。接著引導成員分享來台後遇到的適應問題，以及文化差異所造成的困擾，如學業、人際相處的困難。透過團體討論類似、不同的困難，講師給予適當回應，同時邀請成員彼此回饋，透過團體的力量支持提出困難的成員。

【自我探索團體－尋找你的想要】

本團體主題為自我探索，以現實治療理論作為基礎。透過成員們對於自我的探索，覺察其內在需求，並選擇有效的行動計畫滿足其內在需求，實現優質世界。優質世界指的是每個人都有一個屬於自己獨特的重要世界，這個世界由個體從出生後即開始不斷創造與再創造，包含一些特殊畫面，能滿足個體基本需求（Glasser,1999/2014）。本團體將協助成員看見自己的內在基本需求，包含「生存」、「歸屬感」、「權力感」、「自由感」以及「趣味感」，尋找內心獨特世界中的重要畫面，以及心中所信仰的觀念或遵循方式，邁向自己滿意的生活。本團體將會以 WDEP 為架構，協助成員認識基本需求，進而評估、選擇有效的行動。在需求（W）部分，帶領者邀請成員探索自己在五大需求中有哪些被滿足及不被滿足的需求，探詢出成員內在真正的「想要」。在行動（D）部分，引導成員思考自己正在做什麼及目前正在進行的行為結果。在評估（E）部分，協助成員評估自己目前的行為能否滿足其內在需求。最後在計畫（P）部分，帶領者以不批評、不放棄、不妥協、不辯論的關係，協助成員擬訂有效的計畫來達成需求的滿足（張傳琳，2003）。

【自我探索·家家酒】

帶領者透過六次的團體方案帶領成員，以趣味性的方式引導他們覺察自我，並增進人際敏感度，以及對志工團的凝聚力。