

學生輔導中心

開放時間

一、學生輔導中心『輔導老師值班時間表』

日期 值班	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日間 值班	8:00 17:00	8:00 17:00	8:00 17:00	8:00 17:00	8:00 17:00	14:00 17:00
夜間 值班	18:00 21:00	18:00 21:00	18:00 21:00	18:00 21:00		軍訓室 駐點值班
學生輔導中心（行政大樓4樓） 預約專線：(07) 735-8858						

諮商輔導服務

- 一、服務範圍：凡有生活適應、學習困擾、人際關係、感情困擾、生活壓力與情緒管理、生涯發展、親子關係、自我發展或其他困擾。
- 二、諮商方式：採預約制（緊急情況者不在此限），視需要以個別或團體兩種方式實施。
- 三、服務流程
 - （一）初步晤談：第一次前來晤談的個案，將由中心專業人員負責晤談，經初步晤談後，依個案的狀況，安排適宜的輔導老師。
 - （二）第一次晤談：輔導老師將會於約定的時間內，與個案進行第一次的個別諮商並簽訂諮商同意書。在第一次晤談時，導師（教官）可在個案同意下視狀況，協助（陪同）個案前來接受諮商。
 - （三）晤談時間：晤談時間以每週一次、每次五十分鐘為原則，如果遇到特殊狀況，可與輔導老師討論後視情況做出適當之調整。
 - （四）取消晤談：因故無法前來晤談時，需於晤談前一天，以電話或本人親自至學輔中心取消會談，並另行約定時間。若連續兩次無故未到者，則取消晤談資格。欲再晤談者須重新至本中心預約。學生輔導中心電話：(07) 735-8858。
 - （五）結案時機：輔導老師將會視諮商目標與轉介目的，經與個案討論後，於適當之時機結束諮商關係。
 - （六）追蹤輔導：於結案後一年內，輔導老師將會定期追蹤個案之狀況。

四、專業倫理守則

- (一)保密原則：輔導老師會將晤談的內容保密，或者在取得個案的同意時才能適度的公開，但在下列的特殊情形中則不在此限：
- (1) 個案的行為若對其本人或第三者有涉及生命安全時，輔導老師有向其合法監護人或第三者預警的責任。
 - (2) 有法律的規定時，如兒童青少年福利法、優生保健法、家庭暴力防治法等。
 - (3) 個案有致命危險的傳染疾病等。
 - (4) 個案涉及重大刑案須依法通報時等。
 - (5) 若個案的狀況須轉介醫療機構，或透過專業心理人員集體協助時。
- (二)錄音(影)同意書：輔導老師為更有效的協助解決問題，可能要求錄音(影)，但在進行錄音(影)前，並簽署錄(音)影同意書，一定會先徵求個案的同意，而個案有權利拒絕。
- (三)停止諮商關係：個案有權利終止諮商關係，但必須先和輔導老師做結束的諮商會談，或輔導老師會視諮商目標與轉介目的，經與個案討論後，於適當時機結束諮商關係。

學生輔導中心服務功能簡介

親愛的導師，在您對學生辛勤付出的過程中，學輔中心衷心期盼能成為您最大的後盾。這份簡單的「學生輔導中心」使用說明書，希望用您熟悉的語言，帶您重新導覽學輔中心提供的服務，讓您在往後與學生相處的過程中，遇到學輔中心幫得上忙的地方，可以想起我們，讓我們能夠與您並肩合作，協助學生跨過成長的障阻。

個別諮商服務

Q：什麼是個別諮商呢？該如何使用個別諮商的服務呢？

A：簡單地來說，個別諮商就是當學生面對無法獨自解決的困擾時，主動邀請專業的輔導老師，或透由他人（通常是導師）轉介予輔導老師，經由輔導老師的引導，在安全、支持的諮商關係下，探索困擾的情緒，並找到解決問題的想法與行動。

A：學生可以透由下列三種管道，預約使用個別諮商的服務。

學輔中心：學生可以主動至學輔中心預約個別諮商，在進入正式晤談之前，學輔中心的個案管理員會與學生進行初步了解，在了解其困擾與需求之後，為其安排最適切的輔導老師，進行1~6次或更多次的個別諮商；

系輔導老師：學生可以主動向各系系輔導老師預約晤談，系輔導老師同樣會與學生進行初步了解，再安排最適切的輔導老師與學生晤談；

導師轉介：如果導師在與學生的接觸過程中，覺察到學生有無法獨自解決的困擾時，可以在關心其狀態，並告知學生會邀請學輔中心協助後，至學輔中心填寫「個案轉介單」。個案管理員會在收到「個案轉介單」後，盡速與學生取得聯繫，並邀約至學輔中心進行初步了解後，依據其需求安排最適切的輔導老師與其晤談。

Q：學生在什麼情況下會需要個別諮商的服務呢？

A：不一定是情緒、精神狀態不好的時候，才會需要個別諮商的服務喔！因為即使沒有太大情緒困擾的人，或多或少都會對成長過程中必然面對的議題感到困惑，像是生涯選擇、親密關係、人際關係、原生家庭、存在價值…等。當這些困惑無法獨自排解時，就是可以使用個別諮商服務的好時機喔！

當然，有些學生會面對更嚴重的情緒及精神困擾，像是焦慮、憂鬱、恐懼、失眠等身心症狀，或是妄想、幻聽、幻覺等精神分裂的症狀，更嚴重一點甚至是自傷、自殺的危機，這些時候更是需要輔導老師個別且長期的關懷晤談，協助學生找出因應這些情緒與精神困擾的方法。

Q：導師在什麼情況下需要把學生轉介到學輔中心呢？要如何轉介呢？

A：導師如果觀察到班上同學有上述的困擾，您可以先私底下約他/她來聊聊，了解他/她的困擾所在，如果困擾問題較為一般性，經由導師提供諮詢或建議

即可解決，那麼便不需要後續的轉介；如若同學提出的議題是您不熟悉的，這就是轉介的最佳狀況與時機。

當確認學生有轉介的需求時，您可以至學輔中心找個案管理員張佳鈴心理師，向其索取「個案轉介單」，並把學生的問題概況做簡略的文字描述，在交由個案管理員之後，該學生便進入學輔中心的個案管理系統當中，我們同樣會聯繫學生，與他/她進行初步了解後，再為其安排最適切的輔導老師進行正式晤談。在此同時，也請您協助告知學生，學輔中心會在您轉介後與其聯繫，您的貼心告知將有助我們與學生的聯繫工作喔！

個案管理員張佳鈴心理師聯繫方式如下：

聯絡電話：07-7310606#2226

電子郵件：counseling@csu.edu.tw

Q：轉介學生接受個別諮商後，導師需要做些什麼呢？

A：在導師轉介學生到學輔中心之後，學輔中心會在進行初步了解後，將對該生的處遇計畫、處理概況回覆給您。在您完成轉介後，請你持續對學生表達關心之意，輔導老師會和學生一起討論問題解決的部份。

心理測驗服務

親愛的導師，如果您發現您帶領的學生有特定的輔導需求，例如對生涯感到茫然、對自己認識不清、或者有學習及人際的困擾，除了可以邀請他們到學輔中心進行個別諮商之外，您也可以將「心理測驗」的服務介紹給他們喔！

(一) 心理測驗服務 Q&A

Q：什麼是心理測驗呢？它有什麼特性？

A：「心理測驗」是幫助我們自我了解的一種工具，它的特性在於有目標地蒐集訊息，並統整出個人於特定認知、情緒或行為的描述。當人們嘗試對自己有更深一層的了解時，常會有不知如何著手的困擾，這個時候「心理測驗」就是一種適切的介入工具，因為它能夠快速地提供一系列有意義的訊息。

Q：心理測驗服務除了個別施測的形式之外，是否仍有其他選擇？

A：學生除了到學輔中心預約個別的心理測驗服務外，親愛的導師也可以依據導班學生的需求，向學輔中心預約班級團體心理測驗服務，我們會安排專業的輔導老師為您服務。一次完整的團體心理測驗活動大約需要 50~60 分鐘的時間，其中包含下面三個階段：

施測：心理測驗的施測時間會依測驗本身題數多寡而異，但多數常用的心理測驗多可於 20-30 分鐘內完成。

計分：心理測驗的計分時間會依測驗計分方式而異，有些測驗可以採用手

算的方式計分完成，另一些測驗則需要採用電腦軟體計分。班級團體測驗主要以能夠採用手算計分的心理測驗為主。計分時間約為 5 分鐘。

解釋：在施測、計分後，輔導老師會針對各種結果的意義做深入的解釋，並帶領學生針對測驗主題做延伸討論。此階段約需 30 分鐘。

Q：我該如何預約團體心理測驗服務呢？

A：如果您要預約班級團體心理測驗服務，請您與學生輔導中心的心理諮商師聯繫，提供貴班方便進行測驗的時間，將會儘速回覆您到班服務的輔導老師姓名與聯絡方式。

聯絡方式如下：

聯絡電話：07-7358800#1126

電子郵件：counseling@mail.csu.edu.tw

(二) 常用心理測驗簡介

1. 生涯興趣量表

內容簡介：本測驗結果顯示個人之興趣偏好，依各項興趣類型的平均分數，分別以圖形解釋，了解個人在職業興趣上的偏好取向，透視深層自我，為生涯做精準的定位。共 180 題。

適用時機：A. 當學生對未來有些模糊，不太了解自己的興趣在哪裡。B. 當學生想要轉系、轉學、考研究所或就業，但是難以決定，不知道該考哪一系所。C. 當學生想更了解自己生涯發展者。

測驗時間：約 30 分鐘。

2. 賴氏人格測驗

內容簡介：這份測驗將性格分為十二個主要的特徵，可以了解自己內外向、社會適應以及情緒穩定的程度。無論是對於生涯規劃或與人相處以及提升 EQ 都很有參考價值。

適用時機：當學生想更了解自己的人格特質時。共 130 題。

測驗時間：約 30 分鐘。

3. 工作價值觀量表

內容簡介：本測驗協助受試者了解自己的工作價值觀，以做為就業或者生涯發展之參考，共 49 題。

適用時機：A. 當學生想要釐清自己的工作價值偏好時。B. 當學生即將面對職涯選擇，而不清楚自己的價值偏好順序時。

測驗時間：20~30 分鐘。

4. 人際行為量表

內容簡介：本測驗協助了解個體對自我信心及與人相處的各種風貌。適用於自我探索、企業擇才、生涯發展、婚姻與家庭等心理諮詢或團體訓練需要，本測驗共分為：自我肯定量尺、攻擊性量尺、關係量尺、效度量尺為建構，結果分男性與女性、大專學生與一般成人等常模比對。共 245 題。

適用時機：A. 想更了解自己人際關係者。B. 與人相處曾感到困擾者。

測驗時間：20~30 分鐘。

備註：本測驗需電腦計分，如有班級團體心理測驗需求，建議將施測、解釋安排於不同週進行。

5. 大學生讀書策略量表

內容簡介：想要提高的學習成效，必先具備正確的學習策略，也就是良好的讀書方法。這份測驗可以幫助同學就個人在學習與讀書方面的認知歷程、技巧、策略進行了解，透視自己的學習狀況，以改善學習方式。共 87 題。

適用時機：A. 想要更了解自己的讀書與學習方法者。B. 想提升學習成效，卻不知問題在哪裡者。

測驗時間：20~30 分鐘。

6. 生涯信念檢核表

內容簡介：個人對工作生涯所抱持的認知想法，將對其生涯決定、生涯方向有關鍵性的影響。本量表目的在於測量個人生涯決定信念的型態。

適用時機：當學生想更了解自己生涯發展者。

測驗時間：20 分鐘。

7. 生涯發展阻隔因素量表

內容簡介：本測驗包括八個阻礙生涯發展的因素，包含：意志薄弱、猶豫行動、資訊探索、特質表現、方向選擇、科系選擇、學習狀況、學習困擾。共 76 題。

適用時機：當學生於生涯發展上遭遇困境，卻不知問題所在時。

測驗時間：20~30 分鐘。

班級輔導服務

Q：什麼是班級輔導呢？

A：班級輔導，是以班級為單位，由中心參考導師意見及學生需求、興趣，設計多元有趣的活動方案，如討論、電影方式…，將風趣、實用、精彩的心理衛生講座宅配到您的班級中，激發同學思考與討論。若班級對於相關主題感興趣，本服務開放班預約使用。

Q：常見的班級輔導主題有哪些呢？

A：常見的班級輔導主題如下：

人際互動、情緒管理、生涯探索、生涯規劃主題、多元性別主題、壓力管理、時間管理、網路成癮、學習困擾、升學問題、自我探索。

Q：該如何預約班級輔導活動呢？

A：如果您要預約班級輔導服務，請您與學生輔導中心的心理諮商師聯繫，並提供貴班方便進行測驗的時間，將會儘速回覆您到班服務的輔導老師姓名與聯絡方式。

心理諮商師聯絡方式如下：

聯絡電話：07-7358800#1126

電子郵件：counseling@mail.csu.edu.tw