

114-1 「自助助人」培訓系列活動_【懂自己，也懂別人-自助助人工具箱】

諮商中心(風船葛之家)規劃了一套系統化又有延續性的《自助助人》系列活動，採多元方式進行包含演講、互動式與體驗式，透過分享與實作練習，讓我們從「自我照顧」到「成為同儕支持者」循序漸進。



活動辦法/報名資訊	獎勵制度
1.參加對象：全校師生 (1)想促進人際關係，累積生活經驗，對個人成長、自助助人有興趣之夥伴。 (2)想認識志同道合的夥伴，發展助人互助社群者。 (3)對關懷陪伴及心理健康等議題，想有初步學習與體驗者。 2.活動地點：請參見各活動場地 3.報名方式： (1)即日起至每場次活動前一週止，至itouch活動報名系統或至諮商中心掃描QR code填寫報名表單。(各場次報名截止日不同) (2)活動前將以簡訊/Email寄發行前通知。	1. 可申請通識中心【自主學習學分】。 2. 完成3場培訓活動及1場實作活動，可獲諮商中心頒發【完訓證書】。 *如已完成3場培訓，但無法參與實作活動，可待下學期參與114-2之實作活動，亦可補取得完訓證書。 3. 「集點抽獎」：累積諮商中心相關活動(見*備註) 1小時可得 1點，集滿6點即可獲抽獎資格，詳見活動報名系統。 *備註：只要參與諮商中心辦理之多元議題講座(如：自助助人、生命教育、性別平等)亦可累積點數。
●溫馨提醒：將於114-2規劃第二階段培訓活動【技巧練習與實作應用】，須至少參加過本學期第一階段培訓活動，始得參加第二階段，<u>如下學期有意願參與，本學期至少要參加一場講座喔!</u>	



2025「自助助人」 培訓系列活動



【懂自己，也懂別人－自助助人工具箱】

從認識自己開始，成為真正懂得陪伴的人

透過一系列實用的心理工具與溝通練習，打造屬於自己的「自助助人」工具箱

「我是誰？」－看見自己內在地圖



搞懂自己的小劇場

講員：廖莉玟 心理師

時間：114/10/08(三) 10:10-12:00

地點：全人國際會議廳

報名截止：10/3(五)中午12:00前

【報名資訊】



「情緒急救包」－先照顧好自己

才有能量幫助他人



講員：郭晏汝 心理師

時間：114/10/15(三) 10:10-12:00

地點：兩嘉文法演藝廳

報名截止：10/10(五)中午12:00前

【報名資訊】



「說出理解，也說出力量」



同理心溝通術

講員：卓暄玟 心理師

時間：114/11/19(三) 10:10-12:15

地點：全人國際會議廳

報名截止：11/14(五)中午12:00前

【報名資訊】



「陪伴的力量 x 與天使心同行」

服務體驗與反思



#實作活動

時間：114/12/20(六) 09:00-13:00

地點：桃園市政府青年事務局

報名截止：11/30(日)中午12:00前

行前說明會：12/17(三)12:00-13:00

【報名資訊】



獎勵制度及報名資訊

1. 可申請通識中心【自主學習學分】
2. 完成3場培訓活動及1場實作活動，可獲諮商中心頒發【完訓證書】
3. 累積諮商中心相關活動1小時可得1點，集滿6點可獲【抽獎資格】

即日起至itouch活動報名系統或掃描右方QR code即可填寫報名表單

活動前將以簡訊/Email寄發行前通知



*備註：報名【實作活動】須至少參加兩場培訓系列活動

114-1 「自助助人」培訓系列活動

114/10/08(三) 10:10-12:00	「我是誰？」-看見自己內在地圖，搞懂自己的小劇場/廖莉玟心理師 從MBTI性格測驗出發，探索你的內在世界，重新與自己對話，找到理解自己的鑰匙。
114/10/15(三) 10:10-12:00	「情緒急救包」-先照顧好自己，才有能量幫助他人/郭晏汝心理師 辨識情緒與壓力訊號，了解自己的情绪慣性，透過正念與放鬆練習，為自己建立專屬的「情緒急救包」。
114/11/19(三) 10:10-12:15	「說出理解，也說出力量」-同理心溝通術/卓暄玟心理師 培養同理與傾聽的能力，練習傾聽與表達，「讓聽，不只是聽見」，也能「理解與回應」，有溫度有力量。
114/12/20(六) 09:00 -13:00	「陪伴的力量x與天使心同行」-服務體驗與反思 ★實作活動★ 一場與桃園天使心基金會合作的服務體驗，真實的陪伴行動。 透過實際參與愛奇兒與手足的互動，練習友好、同理、傾聽與理解，共同走過一段溫柔的旅程。

【詳細資訊及報名資訊，請參見諮商中心DM、網頁、通識手冊；報名請至諮商中心櫃台報名】



【自助助人培訓系列活動】

「我是誰？」看見自己內在地圖 搞懂自己的小劇場



2025/10/08(三)

10:10-12:00 | 全人國際會議廳

報名截止 | 10/03(五)中午12:00前

講者

廖莉彤 諮商心理師

總是用某種方式思考、感受、反應，那真的只是「習慣」嗎？
從MBTI性格測驗出發，帶你拆解自己的性格拼圖
探索你的內在世界，了解思考與行為背後的動力
重新與自己對話，找到理解自己的鑰匙



【報名資訊】



本活動已申請通識自主學習學分，當日請攜帶學生證完成簽到及簽退，可獲得通識自主學習學分。遲到自10:21者將無法簽到，時間以主辦單位為準。



【自助助人培訓系列活動】

「情緒急救包」— 先照顧好自己 才有能量幫助他人

講者

郭晏汝 諮商心理師

2025/10/15(三)

10:10-12:00

兩嘉文法演藝廳

報名截止

10/10(五)中午12:00前

當壓力和情緒悄悄堆積
更需要停下來好好照顧自己
辨識情緒與壓力訊號
了解自己的情緒慣性

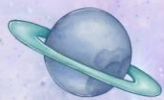
透過正念與放鬆練習
為自己建立「情緒急救包」
讓內在有空間、有能量
才能真正去支持和陪伴他人



【報名資訊】



本活動已申請通識自主學習學分，當日請攜帶學生證完成簽到及簽退，可獲得通識自主學習學分。遲到自10:21者將無法簽到，時間以主辦單位為準。



【自助助人培訓系列活動】

「說出理解，也說出力量」

同理心溝通術

2025/11/19(三)

10:10-12:15 | 全人國際會議廳

報名截止 | 11/14(五)中午12:00前

講者

卓暄苡 諮商心理師



是否曾經想給出安慰、表達關心
卻不知如何開口或擔心被誤解？
有時，不是不在乎
而是不知道怎麼表達

培養同理與傾聽的能力
練習傾聽與表達
「讓聽，不只是聽見」
也能有溫度有力量的「理解與回應」

本活動已申請通識自主學習學分，當日請攜帶學生證完成簽到及簽退，可獲得通識自主學習學分。遲到自10:21者將無法簽到，時間以主辦單位為準。

【報名資訊】



【自助助人培訓系列活動】

「陪伴的力量 x 與天使心同行」

服務體驗與反思

2025/12/20(六)

09:00-13:00 桃園市政府青年事務局

合作
單位

桃園天使心基金會

報名截止 11/30(日)中午12:00前

行前
說明會

12/17(三) 12:00-13:00

(說明會地點將於行前通知公告)



透過實際參與愛奇兒與手足的互動

練習友好、同理、傾聽與理解

共同走過一段溫柔的旅程

注意事項：報名此【實作活動】須至少參與2場「自助助人」培訓系列活動並於12/17(三)12:00-13:00參加行前說明會。
本活動已申請通識自主學習學分，當日請攜帶學生證完成簽到及簽退，可獲得通識自主學習學分。遲到自10:21者將無法簽到，時間以主辦單位為準。

【報名資訊】

