



# 真情電力報 創刊號

## Living Melody 生命∞達人聯展

學生諮商中心



Volume 1, Issue 1

新聞稿刊登日期 99.06.03

### 特別引人興趣的要聞：

- ☺ 生命∞達人聯展
- ☺ 336 愛奇兒嘉年華
- ☺ 做個好老師其實很容易
- ☺ 想了解自己未來的職業性向嗎？
- ☺ 跨越性別界線、擴張性平視野
- ☺ 助人守門員訓練
- ☺ 春暖花開～郊遊趣

學生諮商中心本學期在 3/24~3/30 舉辦一場為期一週的「Living Melody 生命∞達人聯展」

這次活動內容豐富，包含了三大部分：

1. *Living Melody* 首部曲「故事∞生命聯展」
2. *Living Melody* 二部曲「看見∞生命」
3. *Living Melody* 三部曲「真情慢遞」

透過不同的方式與媒材讓參加的同學們能夠有豐富的生命省思。

這活動獲得許多同學的好評迴響，讓我們一起來看看這次活動內容吧！

詳情請見頁 2



↑※同學們驕傲的展示作品。



↑※小而美的溫馨庭院電影院坐無虛席

## 天使心、336、愛奇兒、Go Go Go !

### 目錄：

### 「我不怪 因為有你愛」

今年 3 月 27 日全國電視媒體都在傳頌這句充滿愛與活力的口號，你聽到了嗎？

你可能知道這個全國性甚至是國際性盛會的「336 愛奇兒日」，但你一定不知道我們宜蘭大學有 20 位優秀愛心志工參與其中喔！

詳情請見頁 2

### 《336 的意涵》

愛奇兒日是由台灣「天使心家族社會福利基金會」發起的活動，邀請全國身心障礙者家庭一同走出戶外，攜手迎向陽光。

身心障礙者與眾不同的外表以及言行舉止很容易受到社會大眾的誤解、歧視，他們的家人也深受困擾，很難受到接納和應有的平等對待，因此天使心家族選定每年 3 月的第 3 個星期六為「愛奇兒日」。

以遊行綵街、黃昏音樂會等活動，讓大家看到身心障礙族群的存在，為他們爭取應有的權利。

其實每位身心障礙者都是讓我們學習同理心的天使，我們一起成為身心障礙者的隱形翅膀。



Living Melody 生命∞達人聯展	P2
336 愛奇兒嘉年華	P2
導師知能研習	P3
學生職業性向及工作職能測驗	P3
性別平等教育活動	P4
諮商股長訓練	P4
資源教室自強活動	P5
大學生優質生涯決策訓練營	P6

# Living Melody 生命∞達人聯展

## Living Melody 首部曲

### 「故事∞生命聯展」

同學們踴躍投稿的生命故事圖片在真情電力公司「光之迴廊」展出，吸引大批人潮前來觀賞。

參展同學透過小紙條寫下自己的心得貼在作品下方回饋給作者。參展的人潮讓「光之迴廊」充滿了文藝氣息。

## Living Melody 二部曲

### 「看見∞生命」

生命∞達人聯展的二部曲正式

揭開序幕，我們叫它「【看見∞生命】影展」。

經過數月的籌備，精心篩選佳片，用心佈置庭園電影院，我們讓黃昏時分的體育館三樓一角既溫馨又充滿生命力。

在這裡的四個晚上，真情電力公司的三位老師、志工團夥伴，陪伴著同學們一起走過一段淬鍊生命意義的探險之旅！

## Living Melody 三部曲

### 「真情慢遞」

在輕鬆的音樂陪伴下，放慢腳

步到真情電力公司的花園中庭，欣賞活動陳列的圖片與小卡，然後挑一張自己喜歡的卡片。

同學可以寫下給自己或朋友未來的祝福，真情電力公司會在 60 天後真心遞送這張小卡，讓未來的自己可以接收到最真摯的祝福！。



↑※畫出我們的夢想異次元！相互勉勵逐夢踏實



↑※彼此分享生命經驗，發言就能拿大獎喔！



↑※踴躍參觀感受個展魅力並寫下真情留言

## 336 愛奇兒嘉年華

宜大 20 名志工一早便前往台北市政府前廣場，在大馬路口擔任非常重要的「迎賓」任務，要邀請民眾共襄盛舉。

志工們勇於挑戰自我，大家一起大聲喊出口號，並上前去向民眾介紹活動、發放旗幟和徽章。

經過志工們不斷的努力，活動宣傳越來越順利，不到兩個小時，就把這艱鉅任務圓滿達成，成為這萬人活動的幕後大功臣！

日暮時分，黃昏音樂會接近尾聲，宜大志工們並肩坐下，在市府廣場前聆聽演奏會，陶醉於音樂的感動之中。

此時身體逐漸感受到這天下來的辛勞，雖然疲累不堪，但嘴角卻是揚起的，因為這一整天嘗試和身心障礙者們相處，體會到彼此都是一樣的善良、純真，大家參與這個

活動之後，都覺得很有意義。

活動結束後，天使心家族更寄贈紀念品，以感謝宜大志工們的愛心貢獻，可見志工們的義行受到深深的肯定！



↑※辛苦了～休息一下



↑※辛勞的代價～滿滿的人潮



↑※助人為快樂之本



## 做個好老師其實很簡單

為了協助各位導師們在處理學生狀況上可以更順利，學生諮商中心特別在本學期 3/17(三)精心安排一場「高關懷學生的初級輔導」講座。

邀請到陽明大學資深心理師商師-張麗君老師蒞校演講。

演講過程中，張麗君老師透過生動的案例，讓在場的導師們對如何處理學生的狀況有更深入瞭解。整場演講結束獲得在場導師們的熱烈迴響。

在演講中麗君老師分享幾個小方法了，讓我們瞭解如何和高關懷學生建立關係：

### 瞭解學生的求助習慣

在眾多求助對象中，學生最喜歡找的高低順序為（94年調查結果）：

1. 找同學/室友: 31%
2. 校外好友 27%
3. 找學長姐 17%
4. 找家長 15%
5. 找輔導人員 7%
6. 找導師 3%

其實導師只要佈好眼線，平日訓練熱心的同學多關心彼此，建立同儕的力量，導師就可以透過同儕的力量發會最大的效能，成為輔導團隊的一員。

發現需要高關懷的同學時可以：

1. 給予關心。
2. 瞭解學生的需要（經濟、人際、情感...）。
3. 依據學生的需要，轉介給可以提供其協助的單位（如：生輔組、系辦、諮商中心）。

**最重要的是，在轉介的過程中，因為學生跟導師的關係較其他單位熟悉。**

**所以要先告知學生，讓學生有心理準備，必要時也可以陪同學生前往。**

**轉介的過程越讓同學覺得安心，學校可以給予的幫助越大！**

**對於這場講座內容有興趣的導師們，歡迎到諮商中心索取講義。**

相信更多的資料，可以幫助導師們更瞭解高關懷學生喔！



↑※ 老師精彩的講解

講座的摘要回饋：

★被鼓舞、知道高關懷學生之輔導基本觀念。

★希望有機會可以多聽幾場類似演講，學習如何初級輔導大學生。

★多用正向的觀念看孩子，他們都有希望！

沒有參與到的導師們很可惜，但沒關係～諮商中心未來將陸續再為導師多舉辦一些實用又能增進輔導知能的講座，歡迎各位導師能繼續踴躍參加。

## 了解自己未來的職業性向嗎？

想了解自己的個性適合什麼工作？

未來四年我該怎麼規劃學習目標？

以上這些都是目前大一及大三學生所最關切的議題。

諮商中心於本學期針對大一及大三同學分別舉辦學生職業性向及工作職能測驗

希望透過測驗評量工具讓參與同學瞭解自我、定位人生方向，擬定生涯策略，建立生涯目標。

本次活動採線上施測，活動過程包括一開始評量工具的施測。

接著由諮商中心的諮商老師向同學做團體解釋，再來老師會引導同學上線填寫生涯與學習規劃書，

讓同學們有更多機會練習思考與規劃自己的未來。

活動結束後同學也可由 E-Mail 方式申請，系統會依照每位申請同學所填寫的規劃內容編製一份簡單的個人履歷表。

希望藉此能讓同學了解在未來應徵時履歷表上至少應呈現的內容。

此次活動參與人數約 2,000 人，分成 42 個班級，也因此動員了諮商中心所有人員協助這項活動，本次活動感謝學校各單位的幫忙與協助，尤其是各班諮商股長每位都花了很多時間在協調同學的測驗時間與活動的進行上。



↑※老師先向同學介紹本次測驗的目的



↑※同學踴躍與老師互動

## 跨越性別界線、擴張性平視野

真情電力公司在每學期都會舉辦一系列的性別平等教育活動，這學期首先開跑的是「性平閱讀週」，藉由展示性別相關的書籍與漫畫，讓宜大人有機會認識性別平等的涵蓋範圍，並提升性別平等的觀念與精神。

我們邀請各書籍出版社合作，包括城邦、張老師、女書、心靈工坊、東立、天下遠見、揚智、藍海文化，並精心營造出溫馨舒適的閱讀環境，邀請全校師生帶著輕鬆愉悅的心情來閱讀。

活動原訂從 3 月 22 日起至 3 月 26 日止，書展地點原位於體育館三樓學生諮商中心中庭，為了回應宜大人的熱情要求，我們將書展移至體育館一樓中庭，並延期至 3 月 31 日，每天展示到晚上八點半，讓大家有更多時間閱讀書籍，或利用晚上空閒時間來充充電。

活動現場也提供書籍代訂服務，並舉辦性平悅讀好禮活動，除

了不定時提供特製點心之外，只要在活動期間購買書籍、登記借閱五次或繳交「悅讀小語」，即可兌換抽獎券一張，活動結束後抽出 25 位幸運者，每人可獲得禮券或精美禮品。

登記閱讀共計 158 人次，「悅讀小語」卡片共有 84 張，抽獎券共有 108 張，感謝宜大人踴躍參與支持！



↑ ※在中庭展示書籍，大家自由閱讀



↑ ※地點移到體育館一樓，對書展有興趣的同學更多囉！

## 助人守門員訓練

新的學期開始了，為了迎接新上任的諮商股長，諮商中心特地在圖書館 5 樓視聽室舉辦「諮商股長訓練與相見歡」講座。

講座中透過輕鬆有趣的小短片以及有獎徵答，讓諮商股長們能更快認識諮商中心，也學習到如何成為一個「助人守門員」。

「真情電力公司」這個諮商中心新名字在這次的見面會第一次公開亮相，要用真情來和大家來博感情。

當然就要向每位諮商股長介紹這個學期我們為全校同學準備的所有好康，除了大大小小的講座、課程之外，還包含令人耳目一新的生命教育活動「生命∞達人」

此外特別請到陣容堅強的資深講師蒞校座談，在寫實生動的紀錄片、深度的對談之中更新最夯的性別平等觀念，這一年的真情活動令人引頸期盼。

影片「下一次的微笑」尤其讓諮商股長們印象深刻，從中看到琳琳(楊丞琳飾)陷入憂鬱風暴之後，因為家人、神秘人的心靈支持，重新找回快樂活潑的自己。

播畢後的座談之中，諮商股長們紛紛表示自己更知道如何同理他人的需求，以及要適時的對週遭情緒困擾的同學伸出援手。最後，帶領老師分享一些實用的助人小技巧，使大家都更滿懷熱忱，並更有信心接受這份有意義的挑戰—成為「助人守門員」！



↑ ※藉由活動增進同學對諮商中心的了解



↑ ※諮商股長分享助人心得



本學期的資源教室自強活動安排於 3 月 27 日的週末假日，行程豐富有趣

首先來到好山好水的武荖坑風景區舉辦的「2010 宜蘭綠色博覽會」

今年綠色博覽會以『美麗心世界』為主軸，包括七大展館（水上人家、幸福單車館、靚水館、蒲公英的悠活、森活林場、綠色奧林匹克館、開心牧場）

透過互動、知性及寓教於樂的活動設計，傳播時下很夯的綠色概念與環保精神，提供了不同的新視野和體驗喔！



↑※進去之前先在綠博門口合影留念喔



↑※在園區遇到超卡哇伊的綠博小精靈

「叩！叩！叩！」此起彼落的槌打聲，響徹屋內，瞧！大伙正聚精會神的在忙著做木屐鑰匙環！從將皮件弄濕、雕刻、上色、吹乾、上光—按部就班，一個屬於自己獨



↑※「叩！叩！叩！」此起彼落的槌打聲



↑※大伙聚精會神的在忙著做木屐鑰匙

一無二的木屐鑰匙環就完成啦！這就是我們在白米木屐村的手工體驗。

接著木屐村安排了導覽員帶領我們至 30 公尺外的一棟 3 層樓建築參觀

這就是知名的「木屐博物館」，首先到 3 樓聽取簡報，瞭解白米木屐村的由來及博物館的簡介

最後還有「有獎徵答」的活動，同學們爭著舉手搶答，氣氛十分熱絡。

簡報結束後接著到 2 樓參觀，這裡可親眼見到師父們雕刻、製作木屐的過程

從師父們精湛的手藝裏，同學們也深刻體會了木屐工藝的美。

特別是師父還幫之前每位同學自製的木屐鑰匙環刻上名字呢。



↑※聚精會神的看師父精湛的手藝

1 樓則展示了各式各樣的木屐，除了常見的木屐之外，還有特殊功能的木屐：有罰站木屐、健康木屐、協力木屐……

除了欣賞，還提供試穿體驗，只見同學們興致高昂的穿著木屐走來走去，耳邊不時傳來「叩啦！叩啦！」的木屐聲！



↑※各式各樣色彩繽紛的木屐

木屐館的行程後接著是南方澳漁港的巡禮，南方澳漁港三面環山，西側緊臨蘇澳港，為本省三大漁港之一。

面海的奇特地形使港區自成如桃花源般的漁港風情美得像一幅畫。

之後還參觀了佔地 1800 坪的宜蘭餅發明館。

創始人劉鐙徽師傅有感於現代年輕人漸漸遺忘傳統糕餅，因而建立結合了在地人文、休閒旅遊、教育知識的旗艦級糕餅觀光工廠。

宜蘭餅發明館 2 樓是產品生產區，1 樓則是展示及販售區，在此除了可以參觀古今糕餅器具，還可以品嚐各式美味糕點喔。

甜蜜幸福的滋味，讓自強活動劃下 happy ending！



↑※導覽人員仔細的講解宜蘭餅歷史



「大學生優質生涯決策訓練營」，活動時間為 4 月 30 至 5 月 1 日，由國立宜蘭大學主辦，佛光大學協辦，本活動目的是希望協助學生解決面臨未來前途抉擇時的焦慮與疑惑，增進學生對自我生涯決策方式之覺察與反思，俾利其未來生涯的規劃與發展。

吸收，團體成員經驗的分享與回饋，增加學員在做生涯決策時，思考的深度與廣度。主要活動包含「生涯幻遊」－透過對未來生活典型的一天的想像，讓學生深度體驗自己想要的生活方式，以加強生涯抉擇的信念；加上「抉擇平衡單」－生涯決策模式的學習與實作，與客觀的「生涯興趣測驗」，兼顧理論與實際，而不是只與同學空談理論，讓學員在這特別的二天之中裝備強而有效的技能，充滿信心去實現未來的理想。

本次活動參加人數共 40 人，除宜蘭大學學生外也有不少同學是來自於佛光、世新、交大等學校，同學們對於參加本次活動的反應也很熱烈，有 54% 的同學都覺得參加營隊後對自己的未來更能清楚掌握，在面對重要生涯抉時也不再擔心、害怕。



↑※志工熱心的幫同學完成報到手續



↑※同學們熱烈的討論著



↑※分成小班團體進行活動



↑※開場前老師們彼此討論著



↑※真高興有來參加這個活動



↑※學務長精彩的開場



↑※活動正式開始前的大合照～

本次活動高度的滿意，根據回饋問卷的調查，講座方面整體平均分數為 90.75%，課程安排上也有 86.58% 的滿意度，足見此次營隊能符合大多數同學對於解決面臨未來前途抉擇時的焦慮與疑惑的期望。

本營隊結合宜蘭大學與佛光大學的專業心理諮商師資，設計多元的教學方式，從專題講演、團體課程，到分組活動，透過專業知識的



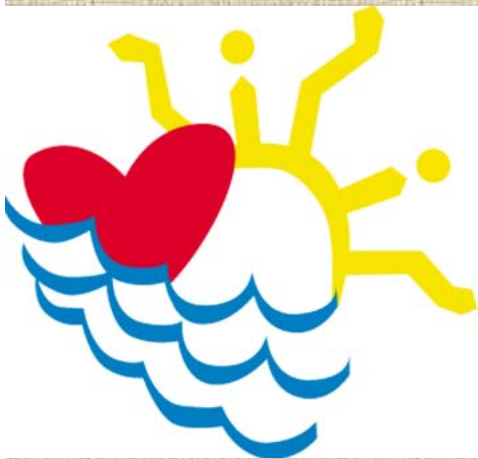
↑※同學專心的寫著手上的資料



## 學生諮商中心 位於體育館三樓

電話: (03)-9357400 # 480-484  
傳真: (03)-9325557  
電子郵件: [scsc@niu.edu.tw](mailto:scsc@niu.edu.tw)  
網址: <http://www.niu.edu.tw/niuosa/index-scsc.asp>

這裡是屬於宜大人的心靈花園，  
希望每位蒞臨花園的同學，都能  
在心田中綻放美麗的花朵



## 活動預告：

### 性別平等與法律規範講座

從兩性平等到性別平等，從生物性別到社會化性別，邀請專家介紹說明性別平等教育法、性騷擾與性侵害防治法、兩性工作平等法該三大相關法律的適用範圍、個人權益及重要內涵，檢視從古至今的性別思考模式，以提升教職員工的性別平等概念及精神。

承辦單位：人事室、學生諮商中心

活動講師：中正大學犯罪防治學系 陳慈幸副教授

活動時間：99年6月11日（五）13：30-16：30

活動地點：教稽一樓演講廳

參加對象：本校教職員工、宜蘭縣各級學校老師及宜蘭縣政府人員

報名網址：學校首頁右下角「其它連結」-「校內」-「宜大校園活動看板」

## 認識我們 ~ ♥

在真情電力公司的秘密花園裡，由充滿愛心的園長—張松年組長帶領一群熱心善良的園丁共同維護經營。

花園的管理分成四大區塊：

**施怡菱老師**—負責中心行政業務、個案管理、個別諮商與心理測驗。

**吳美樺老師**—負責資源教室學生服務與行政業務。

**吳仙琦老師**—負責心理衛生教育活動規劃、身心障礙生心理輔導。

**楊清順老師**—負責志工團指導、個別諮商與團體諮商。

另外，我們特別聘請兩位專業的心靈造園師（兼任諮商心理師）：**楊淳皓老師**和**王英如老師**。

透過專業的諮商技術與心理測驗工具，陪伴您一起耕耘您的心田，割除惱人鬱卒的雜草，灌溉喜悅豐盈的養分，協助您走出生命的幽谷，快樂地迎向藍天綠地。

還有~還有~專門為花園製造暖氣與笑聲的小園丁：超人氣工讀生**黃博裕**及

「義形工場」**志工團**，有了他們的分工合作，希望能讓每位蒞臨心靈花園的宜大人都能在心田裡綻放出美麗的花朵。



↑※諮商中心教職員全體合照