

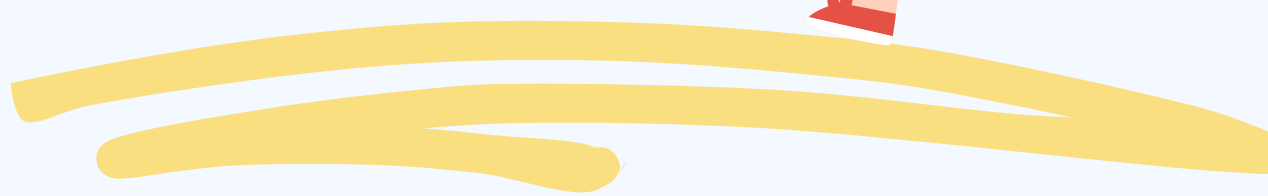


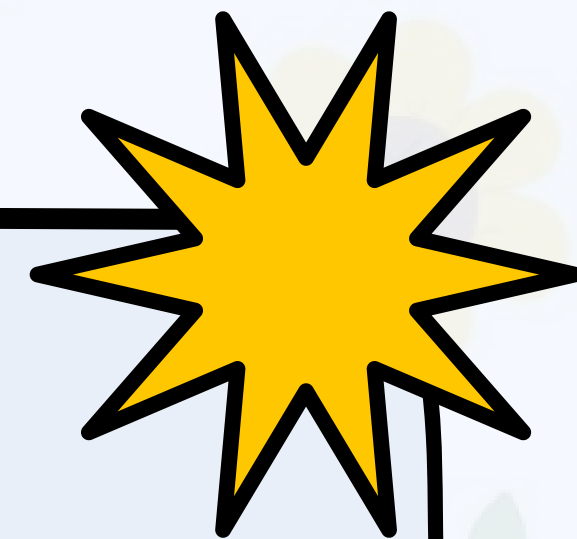
臺北市立大學

學務處學生輔導中心



實習諮商心理師 李毓庭





學輔中心是什麼？  
什麼時候可以去？

# 什麼時候可以去？

有心事

更認識自己

我可以放心跟他說嗎？

莫名煩躁

認識新朋友

心情悶悶的

我是誰？我的未來？

有人願意聽我說嗎？

參加活動



# 可以聊些什麼？

喜怒哀樂

聊的過程全程保密

自我探索

人際互動

生涯發展

感情議題

學業壓力

家庭關係

溫暖. 用心. 同理的陪伴

不知道要聊什麼



# 學輔中心有什麼？



個別諮商



成長團體



各項講座



微光電影院



書籍.DVD



志工培訓

# 學輔中心在哪裡？



博愛校區 勤樸樓3樓



天母校區 行政大樓2樓



# 115學年度 第一學期活動



## 星光工作坊

【越「壓」越有「力」?!】

壓力自我覺察工作坊

日期: 10/17(六)

時間: 09:30-16:30

地點: 博愛校區 勤樸樓大團輔室C305

【關係的勇氣實驗室】人際探索工作坊

日期: 11/22(日)

時間: 09:30-16:30

地點: 博愛校區 勤樸樓大團輔室C305



## 心靈補帖站

【用香氣接住自己】

壓力覺察與身心紓壓工作坊

日期: 09/18(五)

時間: 18:30-20:30

地點: 博愛校區 勤樸樓大團輔室C305

【拼貼我的紓壓地圖】自我照顧工作坊

日期: 10/14(三)

時間: 18:00-20:00

地點: 博愛校區 勤樸樓大團輔室C305



## 成長團體系列

【與自己溫柔相遇~】

自我探索與藝術療癒團體

日期: 11/03-12/08 每週二

時間: 18:30-20:30

地點: 博愛校區 勤樸樓大團輔室C305

【藝起放鬆吧~】正念與藝術療癒團體

日期: 11/04-12/09 每週三

時間: 18:00-20:00

地點: 博愛校區 勤樸樓大團輔室C305

【戀愛的季節特訓】感情關係探索團體

日期: 11/04-12/09 每周三

時間: 18:30-20:30

地點: 天母校區 學輔中心團體諮商室C223



## 微光電影院

10/01(四)《電影版聲之形》

10/15(四)《壁花男孩》

11/05(四)《愛情不用翻譯》

11/19(四)《不老騎士-歐兜邁環台日記》

時間: 18:00-20:30

地點: 天母校區 行政大樓C316b



## 主題周

【耶誕傳情】愛不設限，勇敢展現

日期: 12/07-12/18

時間: 12:00-13:00

地點: 天母校區 行政大樓1樓廣場



## 全校性講座

10/06(二)

《保護自己，從學會防身開始》—簡易防身術

10/13(二)

《勇敢選擇與眾不同》—紀錄片《火中跳舞的蝴蝶》放映暨導演分享

10/27(二)

《地獄開局，又如何？姐照樣打出一手好牌》—關於逆境、生存與人生翻盤的真實人生課！

11/03(二)

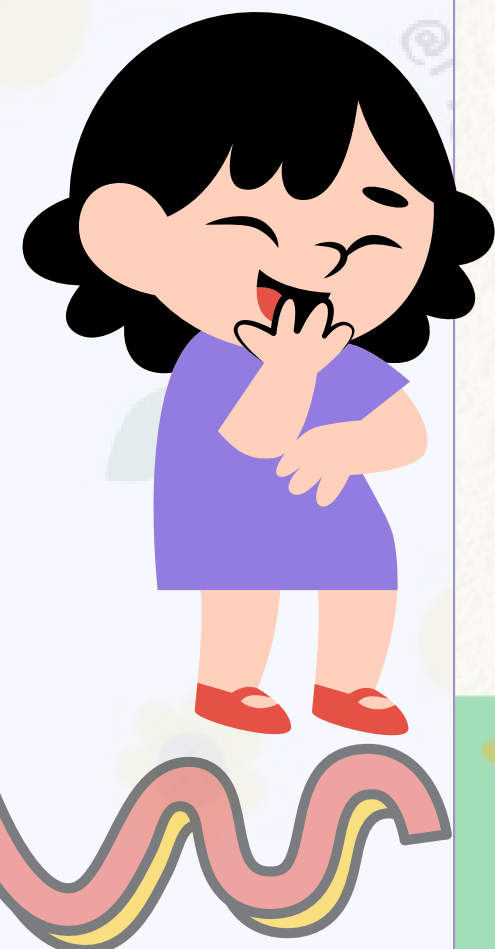
《人生不是只有一條跑道》—從運動賽道到人生道路的生涯探索

11/17(二)

《看見彩虹的每一種姿態》—從勇敢做自己，到成為彼此最溫暖的陪伴與理解

時間: 13:00-15:00

地點: 天母校區 科資大樓D810



博愛校區活動詳情  
請掃左方QR Code至學輔中心網頁內公告  
或電洽(02)2311-3040轉4335



天母校區活動詳情  
請掃描左方QR code報名活動  
或電洽(02)2871-8288轉7936或  
7937



# 115學年度第一學期天母校區 學輔中心活動

主辦單位：臺北市立大學 學務處學生輔導中心  
協辦單位：教學發展中心

## 全校性講座

時間：13:00-15:00

地點：科資大樓D810

10/06 (二) 《保護自己，從學會防身開始》

—簡易防身術講座

10/13 (二) 《勇敢選擇與眾不同》—紀錄片

《火中跳舞的蝴蝶》放映暨導演講座

10/27 (二) 《地獄開局，又如何？姐照樣打出一手好牌》—關於逆境、生存與人生翻盤的真實人生課！

11/03 (二) 《人生不是只有一條跑道》—從運動賽道到人生道路的生涯探索

11/17 (二) 《看見彩虹的每一種姿態》—從勇敢做自己，到成為彼此最溫暖的陪伴與理解

## 班級測驗/講座

時間 & 地點待各班 / 各隊申請後確認

班級講座：《為什麼我渴望靠近，卻總是讓人傷心》-非暴力溝通

班級講座：《愛情三十六計》從親密關係中認識自我

班級測驗：《心理適應測驗》檢測我的內在電力

班級測驗：《成人生涯認知量表》看見自己未來的可能性

地點：行政大樓 學輔中心團體諮商室C223

## 成長團體

11/04-12/09，周三，共6次

時間-18:30-20:30

《戀愛的季前特訓》感情關係探索團體

## 微光電影院

10/01 (四)：《電影版聲之形》

10/15 (四)：《壁花男孩》

11/05 (四)：《愛情不用翻譯》

11/19 (四)：《不老騎士-歐兜邁環台日記》

時間：18:00-20:30

地點：行政大樓C316b

立即掃描  
報名活動



## 主題周

## 耶誕傳情

愛不設限，勇敢展現

時間：12/07-12/18

12:00-13:00

地點：行政大樓1樓廣場

參加活動可獲得宿舍點數—講座認證—陽光幼苗時數認證



# 與自己溫柔相遇~

-自我探索與藝術療癒團體-

你有多久，沒有好好聽聽自己的聲音了？  
生活裡的疲憊與情緒，有時很難用言語說清。

在這裡，沒有好壞對錯，不需要任何美術底子，  
只有一個能让你放鬆沉澱、安全表達的專屬空間。  
讓色彩替你說話，讓線條接住你的疲倦與不安~

透過豐富的藝術媒材與溫柔的引導，  
重新找回內心的平靜與屬於你的內在力量吧！

2026/11/03(二)

18:30-20:30

報名表單



即日起至10/20前

博愛校區(詳細空間待定)

帶領者：賴璟萱 實習心理師



臺北市立大學 學生輔導中心 關心您~

(02)2311-3040轉4335

臺北市立大學 學生輔導中心

# 正念與 藝術療癒團體

- 藉由正念活動和藝術療癒，讓參與者可以靜下心與自己同在
- 在團體互與中的獲得支持與療癒，同時學習情緒自我照顧方法



團體進行期間：11/4-12/9 (三)，18:00-20:00



團體場地：博愛校區 (勤樸樓 C305)



帶領者：何姿儀 實習諮商心理師

報名連結



10/20之前

(02)2311-3040 轉 4335



115年度第一學期

主辦單位：臺北市立大學 學生輔導中心

感情關係探索團體

# 戀愛的前特訓

「感情總是讓人委屈？陪伴你練就穩固的情感肌群，  
自信遇見相知相惜的神隊友！」

招募對象：本校學生，6-8人

時間：11/04-12/09，每周三 18:30-20:30，共6次

地點：學輔中心團體諮商室(C223)

帶領者：實習諮商心理師 李毓庭、曾群芳

參加活動可獲得宿舍點數及講座時數認證

掃我報名

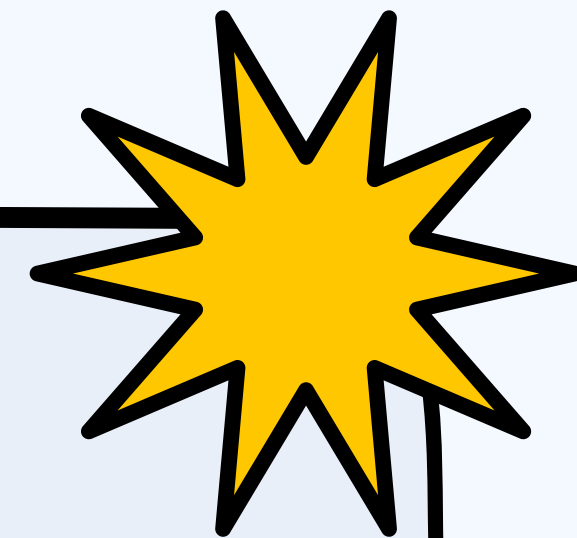




楓帆義工社

向日葵志工團

想更了解我們嗎？



你想參加有趣又溫馨的社課嗎？

歡迎你加入115學年度楓帆義工團~

心理健康

認識自我

- 輔導知能
- 桌遊牌卡
- 講座/工作坊

臺北市立大學

學生輔導中心

楓帆  
社員  
義工  
招募

迎新手作工作坊

時間 9/21(一)18:00~20:00

地點 博愛校區勤樸樓教室

(確切教室會在錄取通知信中告知)

迎新報名



療癒手作

- 沙畫蠟燭
  - 香氛精油
  - 手帳/雜誌拼貼
- 義工團活動
- 主題輔導周
  - 聖誕傳情擺攤
  - 心理測驗協助
  - 協助中心活動

# 向日葵志工團

## 招募中

🌻 輔導知能學習

🌻 活動辦理

🌻 團隊合作

🌻 服務時數

🌻 療癒活動

🌻 定期聚會

### #志工招募趴

日期：2026.9.22(二)

時間：18:30 ~ 20:30

地點：學輔中心團輔室C223



志工報名表



志工招募趴



解鎖團刊!!

## 情緒不要 躲貓貓



向日葵志工團

臺北市立大學 天母校區  
學務處學生輔導中心

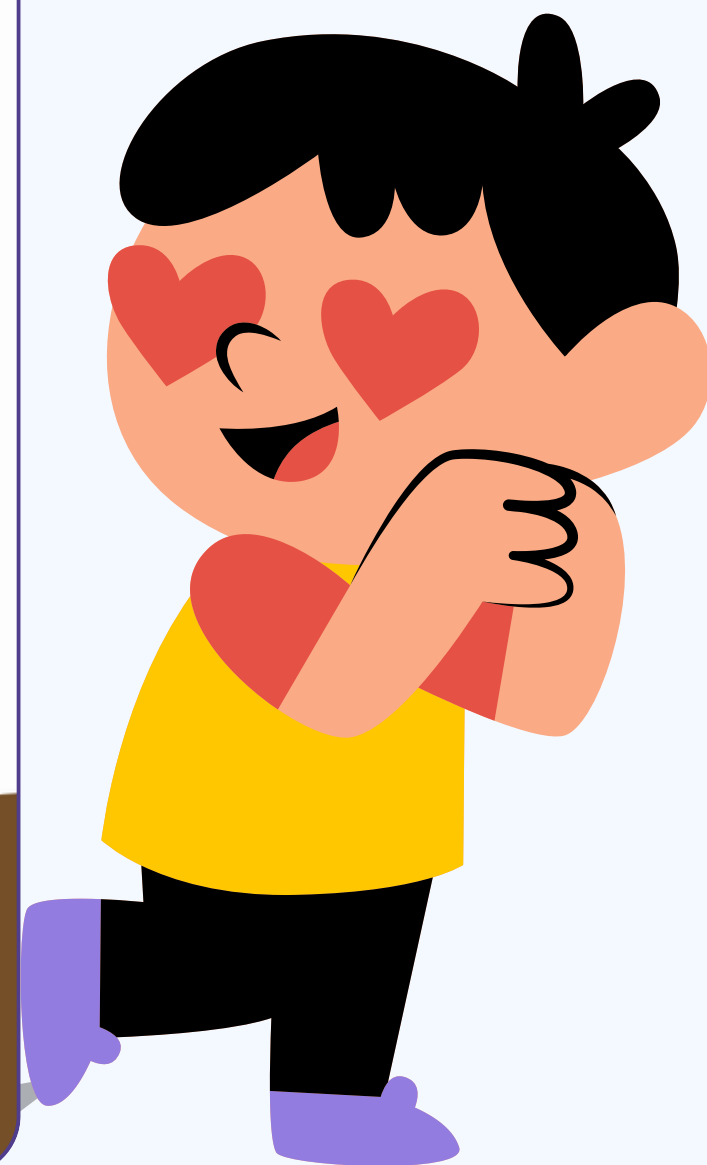
臺北市立大學學務處學生輔導中心 | 天母校區

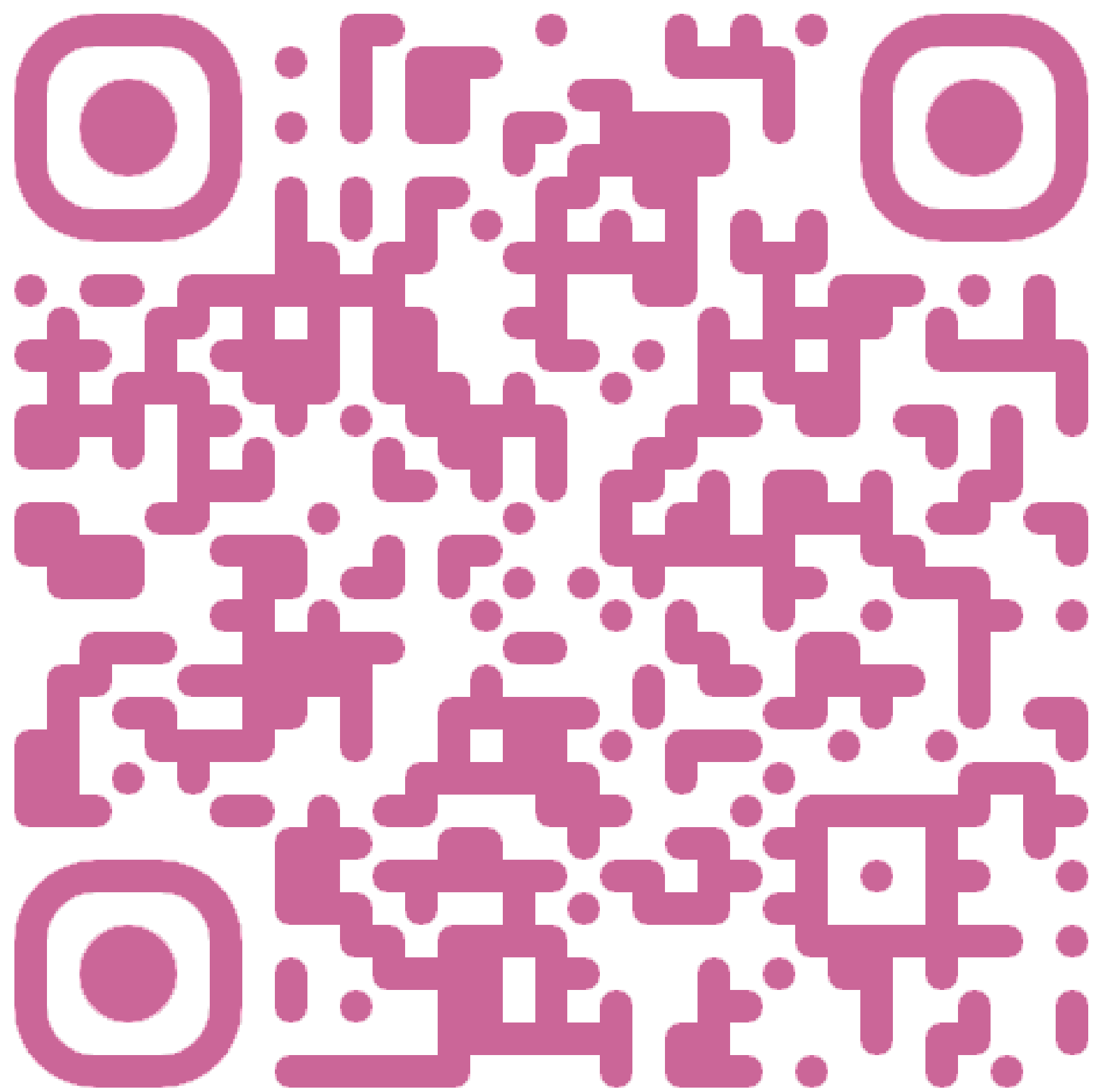
# 學務處還有哪些功能呢？

2026~2027年

## 學務葵傾 新生手冊

 臺北市立大學 學務處學輔中心

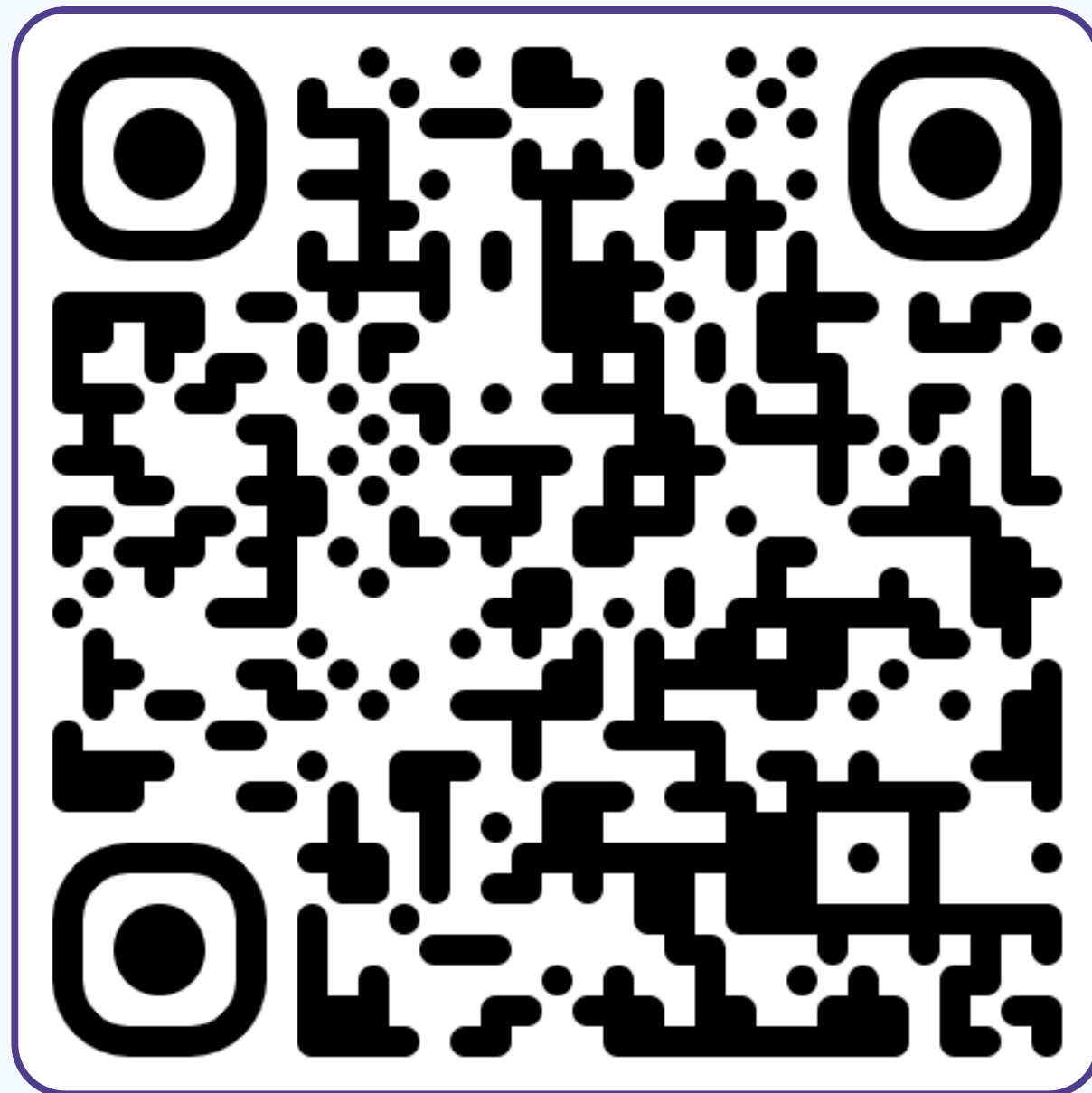




## 掃描解鎖更多

- 各處室介紹
- 各處室聯絡電話
- 心理健康專線
- 校區美食地圖
- 學輔中心活動
- 志工招募

歡迎大家加入臺北市立大學  
祝大家有個豐收美好的大學生活！



請大家協助填寫講座回饋單

