



德明科大學輔中心舉辦「心幸福」輔導週闖關活動



圖：「心幸福」輔導週服務志工合照

德明財經科技大學學生輔導中心於 109 年 5 月 12 日至 5 月 14 日舉辦一年一度的校園擺台闖關活動，每年 5 月份所舉辦的校園擺台闖關活動儼然已成為該校師生引頸期盼的傳統活動之一，透過有趣互動式的闖關活動宣導校園心理衛生相關資源，本次活動共 3 天共吸引全校 1,608 人次師生參與，及 46 人次的學輔志工及資源教室職涯志工服務，熱鬧非凡。

本次活動共有 5 大主題，分別為：1.「心無礙」友善校園宣導，學習並瞭解身心障礙相關知能，期使參與同學對於身心障礙者能更多一分瞭解與關懷，建立真實無礙的友善關懷校園；2.「心希望」校園自殺防治宣導關卡，則是透過對於自殺迷思的問與答，提升該校師生對於自我傷害的敏感度，人人都可以是「自殺防治守門人」，擁有珍愛生命的健康態度；3.「心練愛」性別平等教育邀請參與者思考自己在戀愛中碰到的問題，從單身、曖昧、相處、情傷及安全感的籤筒，抽選一枝籤，籤上會有中心提供的祝福讓參與者增進其遇到議題的反思；4.「心未來」生涯探索活動則是讓參與者思考一份理想的工作，應具備哪三種條件，讓其了解屬於自己的生涯價值觀；5.「心情緒」生命教育憂鬱防治主題「舌尖上的情緒」是讓參與者依據自身此時此刻的狀態，依照提供的六個選項，選出目前最想吃食物，以了解自己目前內在的渴望為何。每個關卡通過後均可得到學生輔導中心精心準備的小禮物，5 關完成還能參加抽獎，全校師生參與踴躍，也紛紛表示活動簡單無負擔，但卻意義十足發人深思。

參與該校輔導週闖關活動的同學表示，活動本身設計有趣新穎，各關卡題目富含意義，

且禮物獎品相當吸引人，更對於學輔中心心理師們的親切溫暖印象深刻。透過 3 天活動，該校學輔中心成功地拉近與學生的距離，此系列活動不僅推廣並宣導相關的心理衛生觀念，並使參與學生更加熟悉該校學生輔導中心與資源教室的服務項目，實可為該校未來相關活動之參考。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230

秘書室 敬啟