

財金學院

會計資訊系
財政稅務系
財務金融系 ●
風險管理與財富規劃系

資訊學院

資訊管理系
資訊科技系
多媒體設計系

● 進四技 ● 研究所
● 進二技
(歡迎職場夥伴報名)

職涯攻略 築夢德明

管理學院

企業管理系 ● ●
時尚經營管理組
流通管理系
行銷管理系 ● ●
觀光與會展組
國際貿易系
應用外語系
日文組
運動產業經營學士學位學程

職涯即戰

大四全校一年實習
超前累積工作年資



WELCOME TO TRUST

☎ (02)-7746-1888
📍 114台北市內湖區環山路一段56號

發行人：李志宏
出版：德明財經科技大學 114台北市內湖區環山路一段56號
電話：(02) 26585801轉2231、2235、2236
網址：<http://www.takming.edu.tw>
編輯者：學務處學生輔導中心
印刷設計：采毅設計印刷有限公司
中華民國88年12月30日創刊
中華民國115年1月10日出刊

大 學生的數位新日常

親 師信箱

網 路安全與數位性別暴力防護

數 位時代零距離的親子連線

看 見壓力的訊號

校 內外諮商輔導資源



前言

連結與守護：不掉線的親子連線

在智慧型手機與高速網路無所不在的時代，孩子的學習、社交、娛樂與數位世界緊密相連。對大學生而言，線上世界既是資源豐富的學習平台，也是充滿挑戰的生活場域。資訊氾濫、社群壓力、數位足跡與隱私風險，甚至可能遭遇數位性別暴力，都是現代大學生日常中不可忽視的課題。

在本刊物中，將透過不同面向的議題，引領家長理解孩子的數位世界：從學習與生活的新日常，到網路安全與數位性別暴力防護；從親子零距離的連線模式，到觀察與守護孩子心理健康的技巧。每一篇文章，都是希望為家長提供實際可行的方法與心理工具，協助孩子在數位世界中安全成長，同時維持身心平衡。

在數位浪潮中，大學生擁有比以往更多的資源與連結機會，但也承擔更多複雜挑戰。家長能做的，不是替孩子走每一步，而是在旁用心觀察、適時伸出援手、保持信任的橋梁。這樣的陪伴，將讓孩子在探索世界的同時，知道無論線上或線下，總有一個安全的港灣可以回來。

Always Online：大學生數位新日常

隨時上線的世代

如今的大學生成長於一個網路無所不在的世界，手機不只是鬧鐘，也同時是筆記本；社群媒體不只是交友平台，也成了求助管道；雲端世界既是圖書館，也是遊樂場。對這一代學生而言，生活與數位世界已經無縫融合，幾乎無法分割。

然而，「隨時上線」的便利背後，也帶來了新的挑戰。專注力容易分散，社群壓力悄悄累積，資訊焦慮不知不覺地形成。理解孩子這樣的生活模式，是支持他們、陪伴他們的重要起點。

學習模式的數位化轉型

對於大學生而言，學習早已不再局限於教室。線上平台如Moodle、Google Classroom或Coursera，讓課程的時間和空間界限被打破；遇到問題時，他們習慣立即上網搜尋解答，而不是等待老師或課本的指引；YouTube教學影片、Podcast、線上工作坊也逐漸成為他們日常學習的一部分。

這種便利雖然帶來了更多資源，但也產生了新問題。碎片化學習讓知識的深度和系統性受到影響，而一邊看線上教材、一邊滑社群或遊戲，專注力也容易被切斷。

可以嘗試與孩子討論他們喜歡使用的學習平台與方式，理解數位工具在學習中的角色，並鼓勵孩子為自己建立專屬的專注環境。比如，建議孩子上課時關閉通知，或者使用番茄鐘等計時專注法來管理時間。與孩子分享這些策略時，重點不是要求孩子照做，而是提供理解與工具，讓他們自主選擇最適合自己的方式。

社群媒體：友誼與壓力的雙面刃

對大學生來說，社群媒體已成為主要的社交空間。無論是Instagram、Line 群組、Discord，還是 Threads，每個平台都有不同的功能與氛圍。這些平台方便維持同學、社團或跨校朋友的聯繫，也能參與各種活動與社群討論，甚至成為情感支持與資訊交流的來源。

然而，社群媒體也可能帶來壓力。孩子可能會在無意識中進行社交比較，看到同儕的旅遊、美照或成就，覺得自己不夠好；群組訊息爆炸，不即時回覆又會擔心失禮；隱私與界線問題更是潛在風險，過多分享生活細節可能增加被騷擾或詐騙的機會。

對家長而言，重要的是避免對孩子的社群使用進行價值判斷，例如「整天玩手機」或「浪費時間」的批評。取而代之，可以關心孩子在社群上的互動品質與感受，與他們討論如何保護個人隱私，以及如何在必要時安排休息，避免被訊息淹沒。同時，家長也可以分享自身使用社群的經驗，與孩子交換意見，這不僅能建立理解，也能讓孩子覺得父母願意以朋友般的姿態對話，而不是單純管理。

生活與數位的融合

數位工具已深深融入大學生的日常生活。從行動支付到網購，從追劇、玩遊戲到刷短影音，甚至健康管理如運動App或飲食紀錄軟體，都讓生活變得更方便。然而，過度依賴數位工具也可能產生問題，例如失去自主安排生活的能力，或難以脫離手機就無法進行基本生活。

可以與孩子討論這些數位工具帶來的好處與限制。可以一起設定購物預算、鼓勵安排「離線時光」，或邀請孩子參與家庭活動，創造不使用手機也能享受的共享時刻。透過討論和共同規劃，孩子能學會自律與數位平衡，同時也能了解孩子的生活方式和需求。

資訊焦慮與專注力挑戰

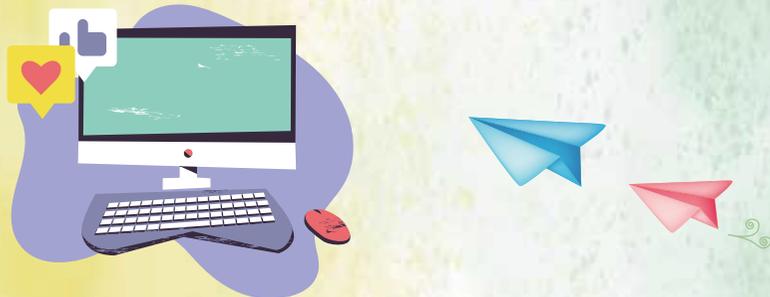
「怕錯過」（FOMO, Fear of Missing Out）是數位世代常見的心理狀態。訊息通知不斷，讓人很難靜下來；太多資訊來源反而讓孩子難以分辨什麼才可靠；為了跟上潮流，他們不斷切換注意力，影響深度思考與沉澱能力。

家長可以透過與孩子討論如何判斷資訊來源、設定通知管理、安排閱讀或學習時間等方式，幫助孩子掌控資訊，而不是被資訊牽著走。也可以分享自身的資訊整理方式，示範如何設定優先順序、辨別消息真偽，並鼓勵孩子試著挑選對自己真正有價值的資訊。

用理解取代批評，與數位世代同行

對大學生而言，網路與社群並不是生活的附加品，而是核心結構之一。對家長而言，與其試圖切斷孩子的網路使用，不如理解這種生活模式的價值與挑戰，並在必要時提供支持。

「Always Online」不只是隨時在線，也代表隨時擁有資源、連結與學習的機會。在數位浪潮中，家長的角色不是「防火牆」，而是「導航系統」——當孩子在龐大的資訊海洋中航行時，家長能成為那個指引方向、提供安全港灣的人。透過理解、尊重與支持，孩子才能在數位世界中健康成長，而家長也能與他們一起安然同行。



別讓足跡成陷阱： 網路安全與數位性別暴力防護

每一次點擊，都是一串足跡

在數位世代，大學生的生活幾乎離不開網路。無論是社群貼文、聊天室對話、線上作業或影音分享，每一次上傳、按讚、分享，都會在網路上留下「數位足跡」。這些足跡既可能成為與朋友連結、記錄生活的美好回憶，也可能被他人惡意利用，甚至成為數位性別暴力的入口。近年來，這類案例逐漸增加，許多年輕人往往在毫無防備的情況下成為受害者。家長若能了解風險，掌握防護方法，就能在不干預孩子自主的前提下給予關心與支持。

什麼是數位性別暴力？

數位性別暴力是指透過網路、數位工具或平台，針對性別、性傾向或性特徵進行騷擾、攻擊或傷害的行為。常見形式包括：

- 未經同意散佈私密影像（俗稱「報復性色情」）
- 網路性騷擾（性暗示訊息、威脅、跟蹤）
- 偽造影像（Deepfake 變造裸照或影片）
- 惡意散播謠言（與性有關的謠言、汙名化言論）

這類暴力不只侵犯隱私，更會造成嚴重的心理創傷、學業影響與人際困難。大學生特別容易成為受害者，原因在於他們正處於探索與嘗試的階段，可能會在信任的關係中分享私密內容。再加上頻繁使用IG、LINE、Discord、交友軟體等平台，使得被截圖或轉傳的風險提高。同時，由於資訊安全意識不足，例如密碼設定簡單、未開啟雙重驗證，或者對陌生連結與檔案缺乏警覺，孩子往往容易忽略潛在風險。再加上錯誤的信任感，像是相信對方的「刪除承諾」或「只有我們知道」是真實可靠，都可能增加受害的可能。

家長需要了解的數位風險

家長應意識到，數位足跡一旦留在網路上就可能是永久的，即使孩子後續刪除檔案，對方可能已經備份或轉傳。此外，圖片或影片具有可複製性，可在網路上無限擴散，甚至難以追蹤源頭。在匿名或跨國平台上，一旦事件發生，要找到散佈者常常非常困難。家長可以坦誠地與孩子溝通上述風險的不可逆性，更重要的提醒是「不論多信任對方，永遠不要傳送會讓自己後悔的私密影像」。

家長如何協助孩子防護

家長的角色不是控制，而是陪伴、提醒和提供防護方法。首先，要建立開放的對話空間，定期與孩子談論網路使用經驗與社群互動感受，並以非指責的方式詢問是否遇到過讓他們不舒服的事。

同時，家長也需要關注孩子的心理與情緒，觀察他們是否因社群互動感到焦慮、退縮或表現異常，並提供傾聽與情緒支持，讓孩子知道遇到問題可以求助。當孩子遇到網路騷擾或私密影像外流時，家長可以協助他們保留證據，例如截圖、錄影或存檔，並陪同尋求校內資源，如輔導中心、性平會或資訊安全中心，也可協助報案或尋求校外專線和法律資源。

在此過程中，家長需要設定界線而不干涉孩子的自主權，尊重他們的私密空間，不查看聊天紀錄或帳號密碼，以建議、提醒和關心為主，而非控制行為。

遇到數位性別暴力時的行動

若孩子遭遇網路騷擾或性別暴力，家長應協助孩子立即中斷與加害者的聯繫，封鎖對方帳號與聯絡方式，並保留事件證據，包括訊息、檔案及發生時間。此時，情緒陪伴至關重要，不要質問細節，而是不斷傳遞「這不是你的錯，我們會一起面對」的訊息。接納孩子可能的羞恥、恐懼或自責感，讓孩子感受到支持。接著可協助孩子尋求校內輔導、性平會或資訊安全單位的協助，必要時也可以利用校外資源，如 113 保護專線、婦幼安全警察隊、台灣婦女救援基金會，並依法律途徑報案，依循《性別平等教育法》、《刑法》、《跟蹤騷擾防制法》、《兒少性剝削防制條例》等規範處理。家長的核心目標，是陪伴與保護，而非懲罰或控制孩子的網路行為。

結讓足跡安全，讓網路成為支持的空間

數位科技本身中立，關鍵在於使用者的素養與社會環境的建構。家長在大學階段的角色，是從「監護者」轉變為「終身顧問」。當家長以開放對話、提供觀念、情緒支持與資源連結的方式守護孩子，數位足跡才能真正成為記錄成長、連結善意、傳遞溫暖的道路，而非陷阱。



不打擾的愛：數位時代零距離的親子連線

為什麼要「不打擾」？

「不打擾」並不是疏遠，而是一種尊重孩子自主成長的愛。大學生正處於自我管理與獨立決策的關鍵期，過度介入可能會影響他們的成長。同時，持續被「查勤」也容易引發逆反心理，使孩子覺得不被信任，從而減少分享生活的意願。

換言之，彈性的親子關係比全天候監控更能促進親密和信任。關係建立在互信上，才能在真正需要時相互依靠。

數位時代的健康連結元素

在數位世界中，健康的親子連結不只是增加訊息頻率，而是注重互動的質量。可預測性是第一要素，例如固定的聯絡時間或方式，能讓彼此心中有底。尊重界線也很重要：當孩子忙碌時，不追問細節；當孩子有時間回應時，再順勢延伸對話。此外，互動形式可以多樣化，除了簡單問「吃飯了嗎？」之外，也可以分享生活趣事、互相推薦影音內容或書籍。最重要的是，交流不應只在危機或問題發生時才進行，平日也應保持輕鬆、有趣的互動。

不打擾但保持連結的五種做法

- 一、設定「互動默契」。家長可以與孩子約定每週一次視訊，平日以簡短訊息互動。孩子會感受到關心，但不會被壓力壓得喘不過氣。例如，改用「想和你分享」取代「我想知道你在幹嘛」，語氣更柔和，也更容易引發孩子回應。
- 二、用「分享」取代「詢問」。如果家長每次都用詢問式，例如「今天有沒有上課？」孩子可能會覺得像被盤問。傳遞關心可以從家長自身出發，例如：「上次你說想吃的那家店我們去吃了，味道很特別，想到你上次說喜歡的口味。」這種方式傳達了關心，但沒有強制要求孩子報告行蹤，更容易讓孩子自發性地回饋自己的生活。
- 三、善用輕量互動。傳送貼圖、梗圖或短影片等輕鬆素材，不僅減少交流壓力，也更貼近年輕人的語言和趣味。這是進入孩子數位語言圈的一種方式，不僅能降低交流壓力，也能讓孩子感受到家長願意了解他們的文化，增加親密感。

- 四、尊重孩子的數位空間。避免要求密碼、查看聊天紀錄，也不要孩子的社群平台過多留言或評論，尤其是在同學可見的場合，這樣能保護孩子的隱私，也讓彼此關係更自在。
- 五、關注情緒訊號。除了日常互動，也要留意孩子訊息的頻率、用詞或語氣變化。如果原本回覆積極的孩子突然變得冷淡或沉默，可能正承受壓力或困擾，需要家長溫柔地觀察與理解，而非急於介入。

在關鍵時刻成為孩子的後盾

日常生活中採取「低干擾」策略，但在某些情況下，家長仍需主動出手。例如，孩子長時間不回覆訊息，或文字與語氣中顯現明顯的情緒低落和壓力，甚至出現危機訊號（如自我否定、提到不想活等），這時家長應直接表達關心，並詢問是否需要協助。必要時，可透過學校或專業資源介入，確保孩子得到即時支持。

數位連結的創意方式

除了訊息和視訊外，家長也可以創造有趣的互動方式。例如建立家庭群組小活動，像「一週一張生活照」，互相分享近況；或者利用串流平台線上共看電影並聊天；建立共享雲端相簿，雙方隨時更新生活片段。這些小創意，不只讓距離不再是隔閡，也增添溫度與情感連結。

家長的心態調整

要做到「不打擾但保持連結」，家長首先要調整心態。信任孩子的能力，相信他們能處理生活與課業；接受表達方式的差異，孩子可能不會用你熟悉的方式回應；降低對即時回覆的期待，不等於忽略，而是理解生活節奏不同；同時珍惜面對面的機會，每次見面時，專注於高品質的互動，而非盤問細節。

連線背後的安全繩

數位工具讓親子能夠「零距離」相連，但真正的連線價值不在於訊息有多少，而在於彼此之間的信任與溫度。當家長能夠在數位世界中找到關心與尊重的平衡點，孩子即使遠在他方，也會感受到那條安全繩一直牽在手中，溫柔卻堅韌。

在這個數位與現實交錯的時代，家長的角色不只是訊息發送者，而是孩子心中永遠亮著的安全燈塔，讓他們在探索世界的過程中，既自由又被守護。

親師信箱

輔導老師您好：

看著他開心得上大學去，開始了新的人生，主動說要去打工，參加社團，累積人生經驗，身為父母當然很開心，但是當我看到他日夜顛倒的生活，書到底有沒有念，成績如何也不知道；一關心他的課業，他就不耐煩地回應：「我有在念啦！」再多問一句，他聲音提高的回我：「你不相信我喔！」怕再問下去，不知道會得到什麼樣的回應，若都不問，他會不會覺得我們都不關心他？

以前無話不談，現在好像很多事不能問，一問他就要爆炸或是隨便回一句轉身就走，感覺我們的距離越來越遠，越來越不知道他在想什麼？我知道他正在長大，要放手，少插手，但是要怎麼做才是放手而不是放生呢？

——想要學習慢慢放手的媽媽 敬上

親愛的家長您好：

非常謝謝您來信詢問。從您的來信，可以看到孩子上大學前，您跟孩子的關係是緊密的，您們之間可以無話不談，這是人人稱羨的事情；孩子上大學後，開始新的生活模式：打工、上學、參加社團，跟家人的互動減少，我們覺得跟他的距離越來越遠，加上想要關心他，他卻不耐煩的回應我們，讓我們感到難過，甚至不知所措；許多父母也遇到跟您相同的情況，也會感到難過，不了解自己孩子怎麼了，擔心他的狀況越來越糟，擔心親子關係越來越遠，不知道怎麼做才能好好說話，怎麼做才是放手讓孩子長大？

現在就讓我們一起來了解這階段的孩子的生理、社會心理、大腦跟情緒之間發生了什麼，讓他們變得不喜歡跟家人互動、變得情緒火爆容易起衝突。首先，性成熟與賀爾蒙的改變是他們坐立難安的原因之一。其次，大學階段的他們正處於Erikson的社會心理期的第五階段（12-18歲），也是佛洛伊德所謂的壓力與緊張的時期，即心理學家所謂的狂飆期，也就容易感受到孩子的情緒變

化。此時期同儕團體是他們最重視的夥伴，在乎他人的眼光，開始思考：“我是誰”、“我要走向何方？”如果自己眼中的自己，跟他人眼中的自己是協調一致時，自我認同發展良好，則能產生明確的自我概念，反之，則易過度盲從，徬徨迷失。最後，青春期的孩子是大腦快速發展與重組的關鍵階段，這段期間的大腦變化與情緒經驗有密切相關。青春期的孩子在情緒腦區（如杏仁核）比成人活化更強烈，但調控情緒的前額葉皮質（負責決策、衝動控制、規劃與情緒調節）尚未成熟，導致情緒反應強烈但控制能力不足。此時期的他們也因為多巴胺活性升高，使得青少年更容易追求新奇刺激與冒險行為，也與愉悅、動機和情緒反應有關。從以上資訊可以了解，為何他們開始跟我們距離越來越遠，情緒越來越暴躁。不是他們故意，而是因為此階段的生理、社會心理以及大腦發展的結果。

接著，我們一起來學習如何跟這樣的青少年相處？教養是門藝術就像放風箏，時而拉緊時而放鬆，才能讓風箏飛能高飛得遠。怎麼做呢？

- 一、接納與支持：青春期的孩子很需要家長的理解、支持、讚美、看見他做得好的地方，他們才有勇氣出去闖並因此提升自信；雖然我們有很多的擔心，不希望他們走冤枉路，但是有些路還是需要他們親身經歷，因此適度的放手才能促進成長。
- 二、成為避風港：平常在旁觀察，在孩子需要我們的時候拉他一把，例如：在孩子遇到挫折難過的時候，先給予同理與傾聽，不批評、不責備，一起討論面對的方法，提升其問題解決的能力。
- 三、常練習用“我”開頭的陳述句，表達當下的感受與想法：例如：「當你那樣做時，我氣炸了/感到焦慮/煩亂。」大人也會有情緒，情緒高張的兩人講出來的話一定不好聽，彼此都容易受傷，當我們用“我”開頭的陳述句，能避免彼此受傷，又能表達當下的感受與想法，也在示範我是成熟的父母。
- 四、尊重與信任：讓彼此保有自己的時間與空間，不要過度干涉孩子的決定，以討論代替被迫接受，也是尊重孩子是一個獨立有思考能力的人，並信任他在做每個決定前會深思熟慮。

這些方法聽起來很容易，用起來也許會遇到困難，一旦您經常使用，相信您跟孩子的距離會漸漸靠近，相處起來也會更自在且開心。

看見壓力的訊號： 家長的守護雷達與自殺防護

壓力，孩子看不見的重量

大學生的生活遠不只是課堂、作業和社交活動，還承載著各種隱形的壓力。課業競爭、社群比較、未來規劃、人際互動摩擦……這些壓力往往悄悄累積，而孩子未必願意表達。對家長而言，很容易只看到表面的生活狀態，卻忽略了背後可能潛藏的焦慮、疲憊甚至絕望。

在不干擾孩子自主生活的前提下，敏銳地察覺壓力訊號，是守護孩子的重要能力。家長的角色，就像一個靜靜運作的「守護雷達」，在孩子需要時提供安全、理解與支持，而不是控制與干預。

大學生常見的壓力來源

孩子面臨的壓力，分布在生活的各個面向。學業上，他們要應付考試、專題、論文或實習，還有課業成績比較；人際上，則可能經歷同儕競爭、社團活動摩擦，甚至戀愛關係的困擾；生活自理上，需要獨立管理時間、財務和作息；未來規劃上，面對就業、研究所選擇或海外經驗的壓力，以及來自家庭的期待；數位社群上，也可能因社群媒體比較、訊息轟炸或害怕錯過而感到焦慮。這些壓力看似日常，長期累積卻可能引發焦慮、憂鬱，甚至自殺念頭。

家長如何察覺孩子的壓力訊號

察覺孩子的壓力，並不意味著干預每件事，而是敏銳觀察、理解、適時介入。壓力訊號大致分為三類：

1. 行為改變：孩子原本喜愛的活動或社交突然減少，睡眠與飲食習慣出現異常（失眠、嗜睡、暴飲暴食或食慾不振），學業表現劇烈波動或拖延逃避，興趣轉移或明顯退縮。
2. 情緒訊號：情緒波動大、容易發怒或哭泣，對事物失去熱情或動力，表達自我否定、無價值感或絕望感。
3. 語言訊號：說出「我很累」、「沒辦法了」、「活著很累」等語句，甚至暗示自傷或自殺的想法。

★ 訊號不必全部同時出現，只要有明顯改變，就值得家長留意。

建立家長的「守護雷達」

「守護雷達」指的是家長在日常生活中能察覺、理解並適切回應孩子的能力，而不只是詢問或施加壓力。首先是察覺：觀察孩子行為、情緒與語言的變化。接著是理解：理解壓力來源，接納孩子的感受，而非立刻給予建議或批評。最後是反應：在需要時，表達關心與支持，引導孩子尋求專業協助。

建立守護雷達的小技巧包括設立固定的互動時間，例如每週一次視訊、晚餐時間電話，讓孩子有預期，而非突如其來的監控；使用柔和語氣，如「我注意到你最近……我很在意」，而非質問式的「你為什麼……」。

自殺防治的關鍵訊號與行動

當孩子出現高風險訊號，例如反覆提及死亡或希望死亡、社交孤立、極端退縮，或生活計畫與行為突然改變(如整理遺物、突然送出重要物品)家長必須高度警覺，並採取行動。這些訊號不必同時出現，只要有明顯改變，就值得注意。面對高風險情況，家長可以採取以下方法：

1. 保持冷靜與同理心

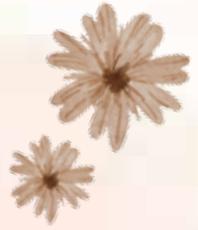
- 先控制自己的情緒，避免驚慌或批評孩子。
- 使用理解與接納的語氣，例如「我注意到你最近很沉默，我很在意你」而非「你為什麼總是這樣？」
- 給孩子情緒空間，允許他表達負面感受，不打斷或否定。

2. 明確表達關心

- 讓孩子知道你願意陪伴，而不是單純責備或勸說。
- 例如說：「我很在意你，想陪你一起度過這段困難時期」、「不管發生什麼事，我都會在你身邊」。
- 避免給予空洞或模糊的安慰，如「不要想太多」，而是具體表達願意傾聽與陪伴。

3. 積極建立安全環境

- 先移除可能危險物品（藥物、刀具等）或確保孩子的生活環境安全。
- 如果孩子身處他方（如學校宿舍），可通知學校輔導中心或宿舍管理人員協助監護。
- 確保孩子不單獨待在高風險環境中，必要時尋求可靠親友陪伴。



4. 尋求專業資源

- 校內資源：導師、學輔中心、校安中心。
- 外部資源：生命線1995、張老師專線1980、精神科醫師。
- 在無法立即面對面協助時，可先透過線上或電話諮詢取得專業指導。
- 對於急性危機（孩子已表達自殺計畫或行動），立即聯絡警察或急救服務，必要時送醫。

5. 建立日常觀察與支持

- 注意孩子的日常行為變化，如睡眠、飲食、社交互動、學業狀況。
- 保持穩定聯繫，但避免以監控方式出現，強調支持與陪伴。
- 鼓勵孩子參加支持小組或同儕互助活動，減少孤立感。

6. 預備應對計畫

- 與孩子討論危機應對計畫，例如遇到負面情緒時可以聯絡誰。
- 家長自己也可以備一份行動清單，列出可聯絡的專業資源、親友和安全措施。
- 避免單獨處理重大風險，隨時讓專業人員介入，並保持與其他信任成人的溝通。

建立長期支持網絡

家長不應孤軍奮戰。與學校、朋友及心理專業人士協作，建立多層次的支持網絡，是長期守護的關鍵。包括：學校資源（導師、學輔中心、校安中心、同儕支持社群）、專業諮商（定期心理諮商或心理健康課程）、同儕與社群（鼓勵孩子維持正向社交，減少孤立感）。透過這樣的支持，壓力管理和自殺防護將更加有效。

做孩子看不見的守護者

大學生的世界比家長想像中更複雜，壓力與心理困境可能悄然無聲。家長的守護雷達，不是掌控孩子的一切，而是在孩子需要時提供安全、理解與支持。

察覺、傾聽、陪伴，並在必要時協助專業介入，才能真正做到「看見孩子的壓力，守護孩子的生命」。在數位與現實交錯的時代，家長既是觀察者，也是孩子最可靠的後盾。守護不是過度干預，而是以敏感、耐心和智慧，成為孩子心中永遠亮著的安全燈塔。



校內外諮商輔導資源

校內心靈加油站—學生輔導中心

學生輔導中心的工作主要是在維護與促進全校師生的心理健康，其中最重要的一環就是協助校園中的孩子們解決生活、課業及心理上的困擾，促其發展健全人格及良好適應。當孩子們在自我成長與了解，或是心中對感情、學業、生涯、情緒管理等議題，充滿困惑與茫然時，都是進行個別諮商的好時機。只要孩子們願意，我們願意陪同他們協助面對並處理生命中的失落、徬徨與憂傷。另外本中心有特約精神科醫師駐診服務，開放有需要的學生預約諮詢，請事先聯繫學生輔導中心預約諮詢時間。

本校學生輔導中心為位於總圖書館3樓（伯南館3樓），地方安靜、設備良好。目前共有5位專業的諮商心理師，4位兼任諮商心理師，另於綜合大樓A114室設置資源教室（專為本校身心障礙學生設立），歡迎鼓勵孩子多加利用。

如果您願意透過網路與我們接觸，我們在學生輔導中心的網頁上面有各類心理衛生與活動資訊，也有電子信箱（scc@takming.edu.tw），若有任何意見和指教，您可以透過電子郵件傳遞給我們，中心的輔導老師將以最快的時間給您回覆，但是別忘了告訴我們您是誰，歡迎您隨時跟我們聯繫。

服務時間：週一至週五上午8:20至下午5:00

（中午不休息，一、三、五延長開放至晚上7:30）

地點：總圖書館3樓（伯南館3樓）

電話：(02)2658-5801轉2231、2235、2236、2238

電子郵件：scc@takming.edu.tw

學生申訴電話：(02)2658-9308

網址：<https://manner.takming.edu.tw/p/412-1008-329.php?Lang=zh-tw>



校外諮商輔導資源介紹

免費電話諮詢		
生命線	1995	24小時。義工面談輔導（事先預約）
安心專線	1925	24小時。主要提供自殺危機介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。
張老師	1980	星期一至星期六 9:00 - 21:30 星期日 9:00 - 17:00
保護專線	113	24小時。遭受家庭暴力、性侵害或性騷擾的困擾，或是有兒童、少年、老人或身心障礙者受到身心虐待、疏忽，皆可撥打。
馬偕協談中心平安線	02-2531-0505 02-2531-8595	每天上午 9:00 ~ 晚上 9:00 (全年無休)
台灣同志諮詢熱線	02-2392-1970	每週一四五六日，19:00~22:00 自我認同、情感支持、感情困擾、愛滋諮詢、法律議題、家庭壓力、同志父母諮詢、同志交友資訊、跨性別議題等。
男性關懷專線	0800-013-999	每日 9:00~23:00。提供給想解決家人關係衝突（包括夫妻、親子、手足及親屬等）、家庭暴力困擾或想促進家人關係的男性朋友。
台北市立聯合醫院 松德院區心情專線	02-2346-6662	24小時。 提供精神醫療諮詢與輔導服務。

社區資源



臺北市立聯合醫院
附設門診部社區心理諮詢門診



新北市政府衛生局
免費心理師駐點服務



115學年度 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

第三人生大學

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ 專為壯世代開設

AI投資與理財專班

退休不退場
財務再升級

專班介紹



多語樂活旅遊專班

說得出問得懂
旅遊不再怕迷路

專班介紹



美藝生活時尚專班

熟齡生活
也要時尚登場!

專班介紹



- ✓ 享學生福利
- ✓ 享學費補助
- ✓ 具正式學籍
- ✓ 修課有學分證明
- ✓ 可取得學士學位



就讀意願表



取得學士學位



德明財經科技大學

Takming University of Science and Technology

WELCOME TO TMUST

協助媒合大企業 晚上進修！白天工作！

● 進修部二技

招生系所	招生人數
------	------

企業管理系	114名
-------	------

報名資格：
專科或高中職畢業具5年以上相關工作經驗

上課時間：
假日班：周六、日
平日班：周一至五晚上

● 進修部四技

招生系所	應屆高中生	一般生
------	-------	-----

企業管理系	20名	20名
-------	-----	-----

行銷管理系	20名	20名
-------	-----	-----

報名資格：高中職畢業或具同等學力者

上課時間：周一到周五晚上

LINE 進二技



LINE 進四技



取得碩士學位



免報名費！免筆試！

● 碩士班暨碩士在職專班

招生系所	招生LINE群
------	---------

財務金融系理財與稅務管理碩士班

行銷管理系碩士在職專班

招生LINE群



招生資訊網

