

大學生活照顧手冊－ 淺談壓力和輔導資源



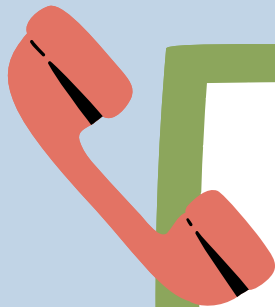
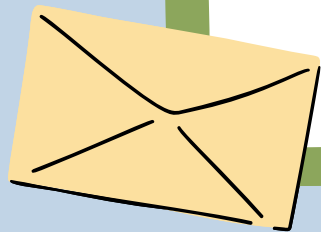
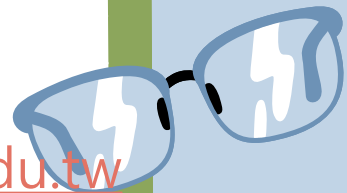
王嘉宇

生農、生科學輔專員

聯絡電話：(02) 3366-7314

Email：cywang123@ntu.edu.tw

服務時間：平日 9:00 ~ 17:00



畢業後進到大學一個月

你們覺得什麼東西最不一樣呢？

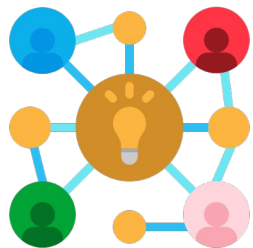
slido



最不一樣的地方

① Start presenting to display the poll results on this slide.

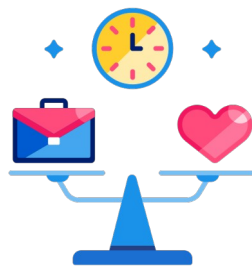
人際



學習



生活



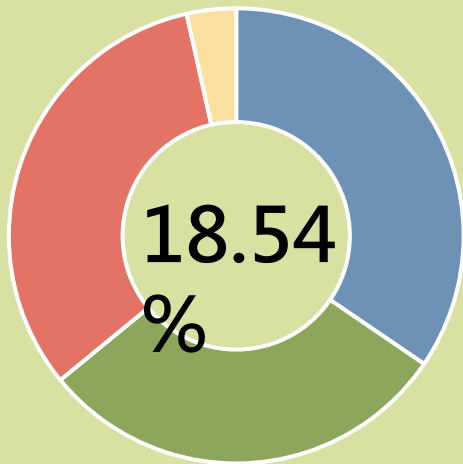
未來



人際

人際複雜

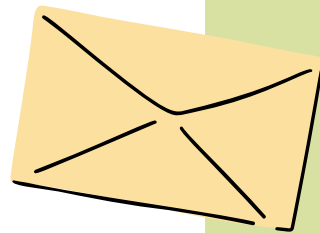
背景多元



■ 家庭 ■ 感情 ■ 同儕 ■ 師生

感情

社團



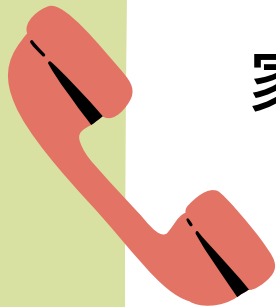
課程

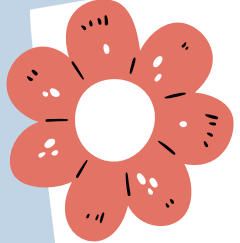
研究室

學長姊弟妹

家庭

師生





必修

沒興趣

領域專長

輔系

轉系

跟不上

校學士

雙主修

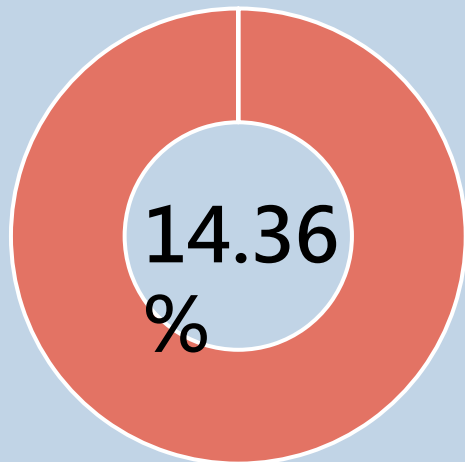
探索學習計畫



學習

課程多樣

學習自主

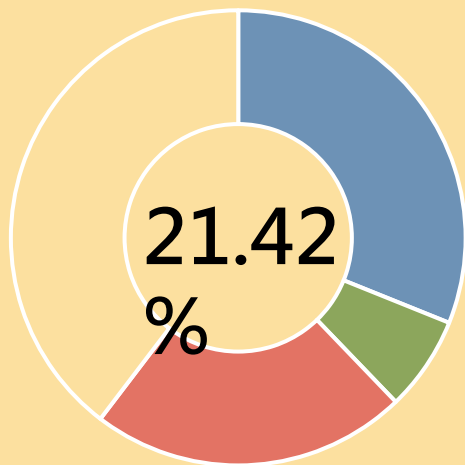


■ 學習

生活

開銷極大

時間彈性



■ 校園適應 ■ 經濟 ■ 身心 ■ 近況

時間管理

開銷花費

睡眠品質

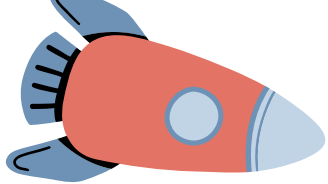
打工

身心狀況

校園適應

家教

經濟狀況



出路

工作

研究所

出國

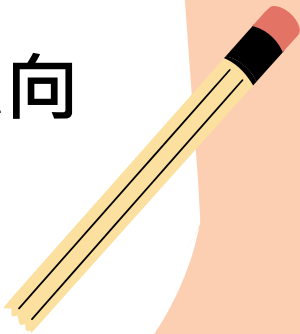
規劃

志向

人生藍圖

延畢

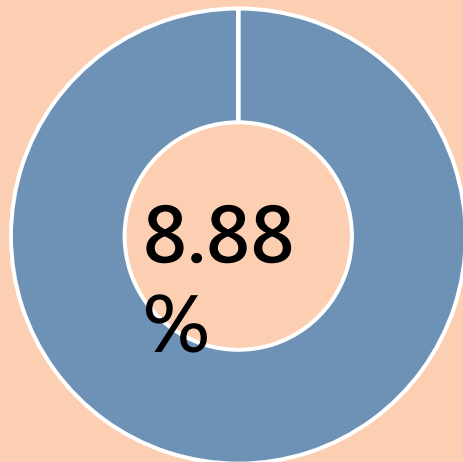
實習



未來

出路創新

人生迷茫



生涯

綜合上述，總歸一句話就是...

你·自·由·了

但自由了，然後呢？

我接下來
要做什么

我之後
要幹嘛

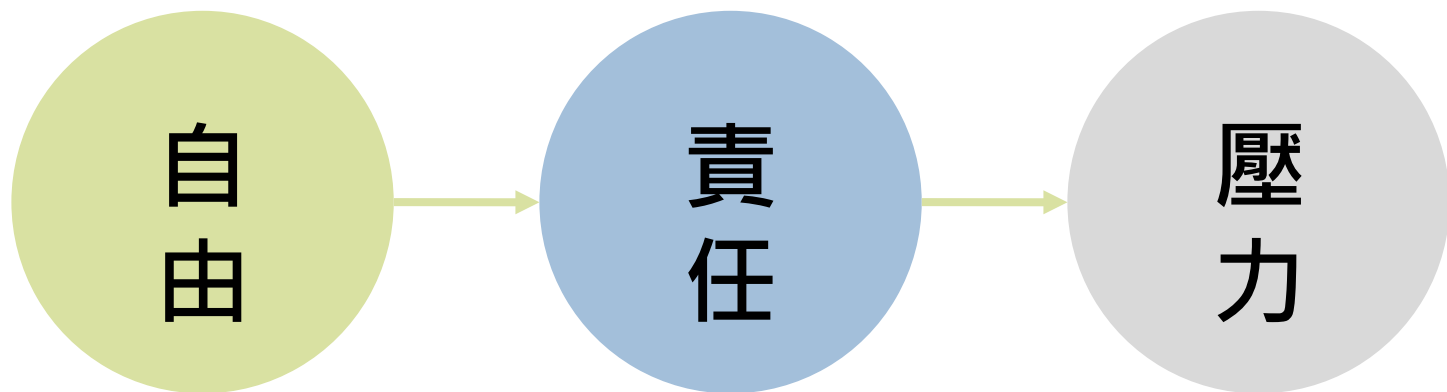
別人表
現得比
我好

進度要
怎麼安
排

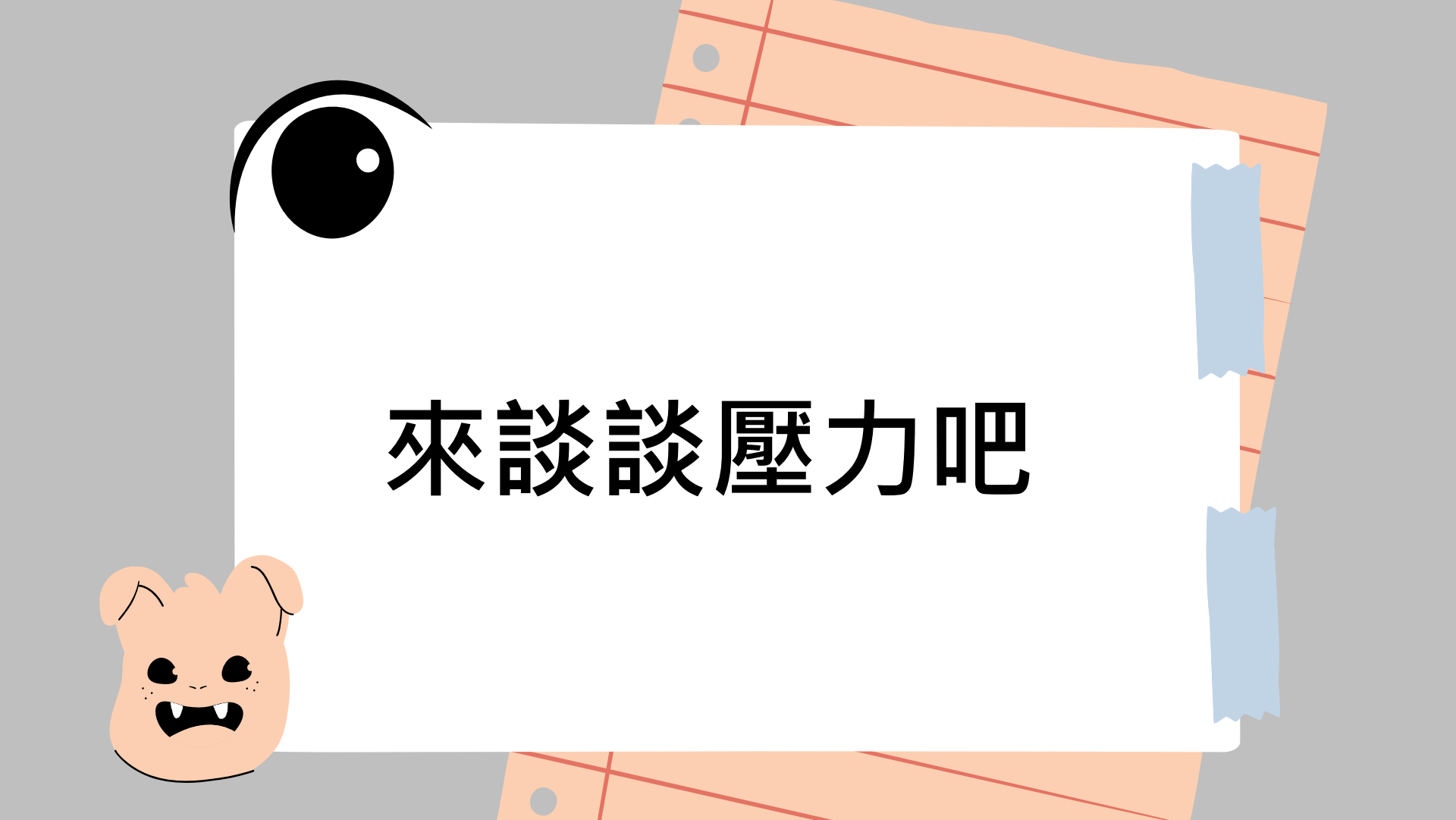
東西好
多
該怎麼
選

怎麼拓
展人際
圈

自由會帶來責任



而責任過多的時候會轉變為壓力



來談談壓力吧

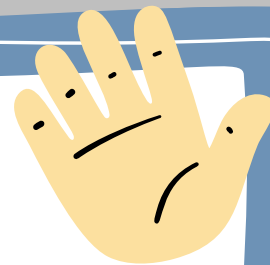


環境刺激有某種特性，使個體感受到某種程度的困擾。

因應外在要求的一種非特殊性生理反應（戰或逃）－ selye,1976

簡單來說，只要情緒上或身體上超過個人所能負荷的範圍，就可能引發不舒服的感受。





可控制性 & 可預測性

試想現在要考試，範圍不定，佔學期成績 50%

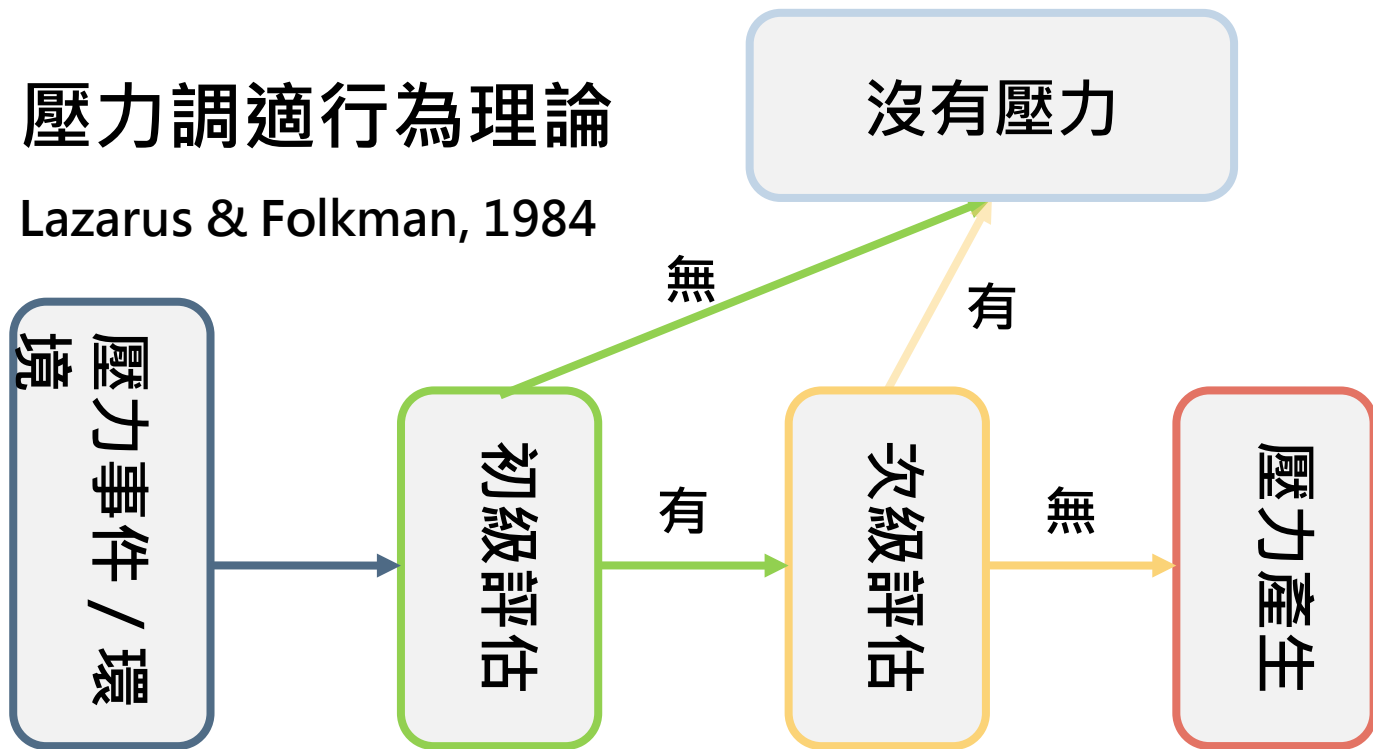
再想這個考試是開書考，可以帶回家寫，期限是兩個月後繳交

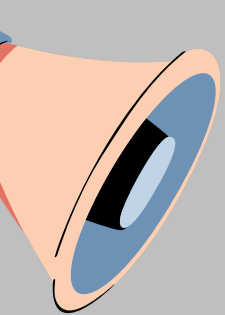


→ 可不可控及可不可預測影響了壓力的產生

壓力調適行為理論

Lazarus & Folkman, 1984





我也有壓力了嗎？！

壓力的生心理反應



生理反應

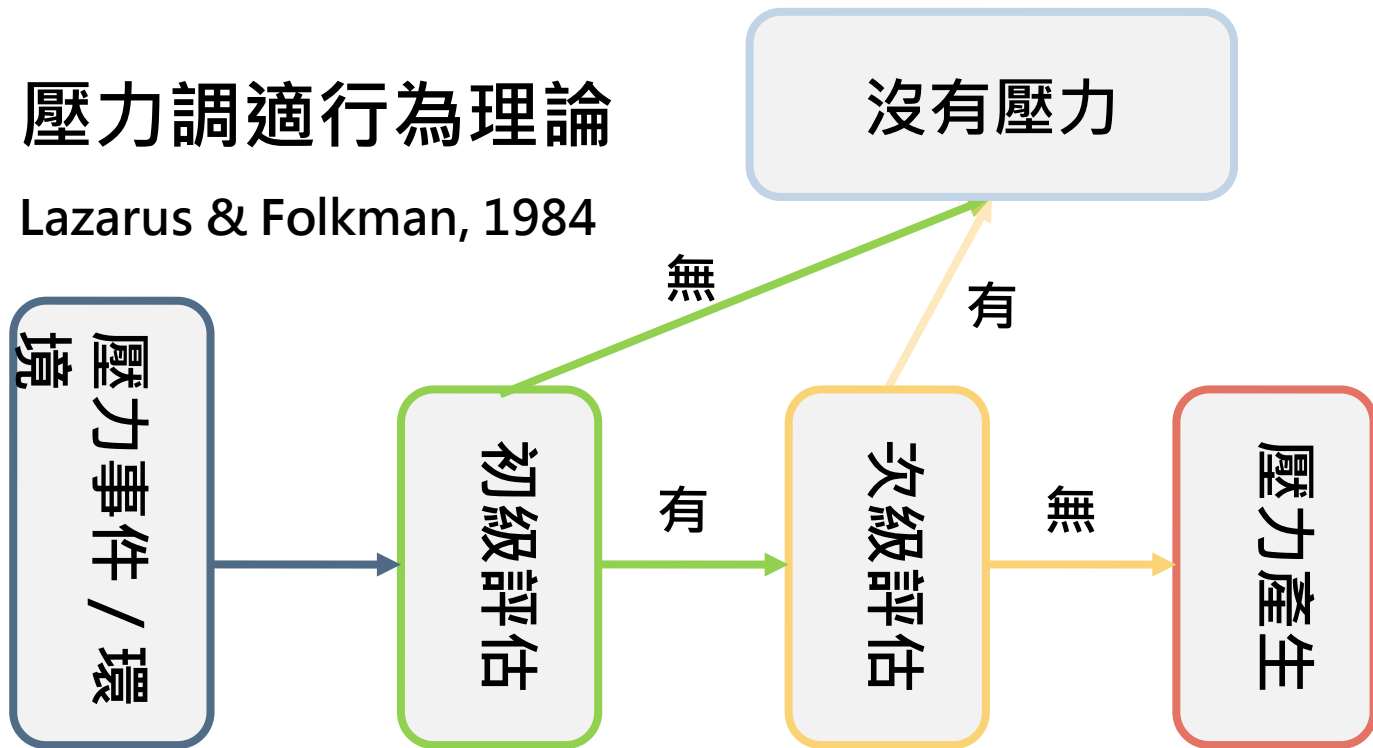
- 心跳加速
- 緊繃
- 睡不好
- 吃不下

心理反應

- 焦慮
- 憂鬱
- 憤怒
- 煩躁

壓力調適行為理論

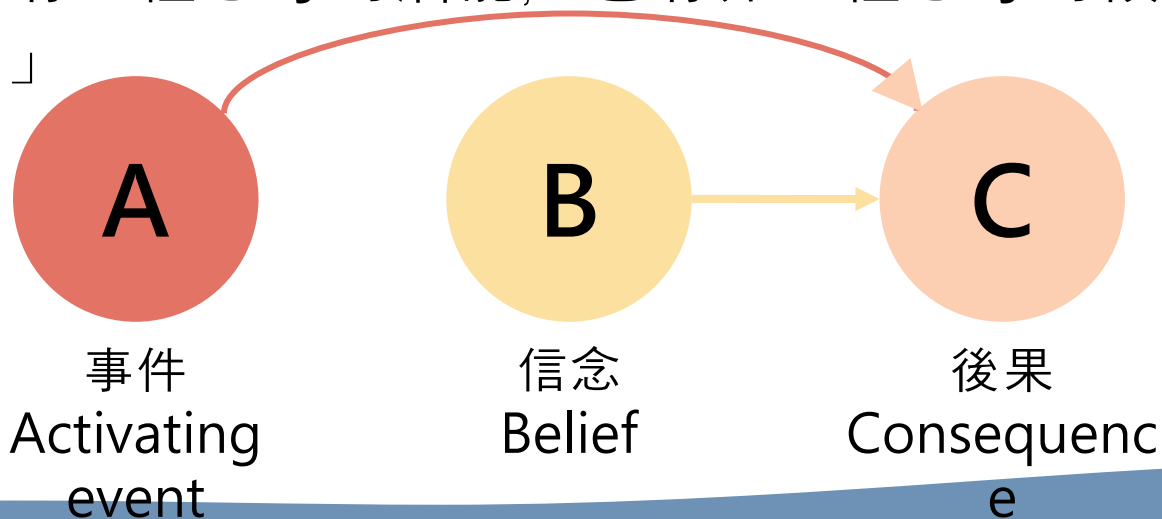
Lazarus & Folkman, 1984



認知評估

Ellis 的認知 ABC

「人有理性思考的潛能，也有非理性思考的傾向。」



認知評估

壓力事件 / 環境

- 壓力事件發生當下需要先界定壓力事件的原因
- 「我因為考試而感到壓力大」
 - 壓力大的是「考不及格」？
 - 壓力大的是「家長會罵」？
 - 壓力大的是「同儕瞧不起」？

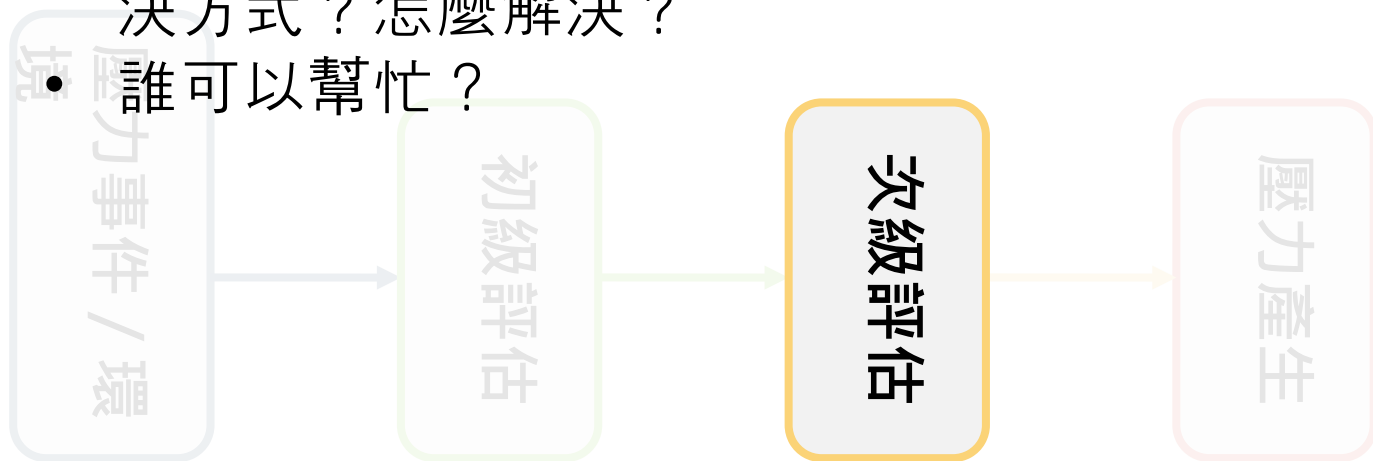
認知評估

- 這件事對我來說重不重要？重要在哪？



認知評估

- 這件事我有沒有其他解決方式？怎麼解決？
- 誰可以幫忙？



認知評估



慢下來是降低壓力的第一步

- 找人聊聊
- 漸進式肌肉放鬆
- 正念練習 – 品嚐一粒葡萄乾？

校內資源整理



夢田 深耕

補助經濟 / 文化不利學生

- 多元方案可各方補助
- 開學前申請



臺大夢田深耕計畫

經濟支持

- 生活津貼餐食方案
- 補助新生健檢
- 補助自行車購買及安檢
- 獎勵多元自主健康管理
- 補助心理治療/諮商門診支出

學習支持

- 學業表現提升方案
- 完成成績預警語談輔導
- 獎勵成績進步及優異
- 補助教科書籍費
- 學士班希望助學金

國際交流

- 交換及訪問學生計畫
- 海外暑期及短期課程
- 國際論文發表
- 國際競賽、參訪、研討會

增能培力

- 培力方案
- 參與或籌備社團大型/校級活動、代表社團/擔任幹部參與校內外競賽
- Open School臺灣社遊暑期實踐企畫
- 臺大藝術季參與/規劃/支援/志工
- 語言學習及檢定方案
- 外語語文能力課程/檢定、原住民族、新南向國家語言
- 健康促進方案
- 衛教/心理健康講座、急救訓練

職涯探索

- 職涯輔導方案
- 全堂職涯系列增能課程
- 參與原民相關職涯講座
- 參與職涯輔導/講座
- 就業輔導方案
- 校園徵才公司說明會

文化與社會服務

- 社會服務方案
- 參與課外組社會服務
- 參與住宿生志願服務
- 參與保健志願服務
- 文化傳承方案
- 原民學生參與部落傳承
- 原民學生進行調查與研究

生輔組



心理健康補助

- 每月 1450 元
- 需備醫療診斷書、收據



獎助學金

- 生輔組網頁直接查詢
- 依時間持續新增



僑陸 組



僑陸生各項事務

- 工作許可、居留證、工讀申請、辦理活動等



僑陸生獎助學金

- 獎助學金申請公告



住宿 組



宿舍輔導員

- 宿舍、平常生活關心



國際 處



國際學生事務

- 媒合第二導師
- 相關事項詢問



教發 中心



基礎學科諮詢

- 普物、統計、微積分
- 已經開放預約囉～



個案學習諮詢

- 導師協助申請
- 越早提出越好



學習
規劃
辦公室

學習規劃諮詢

- 學涯討論
- 校學士制度初談



業師、同儕諮詢

- 協助相關媒合

臺大學習規劃辦公室
學習規劃會談服務上線

未來大學進行式
讓學習規劃師與你一起
打造適合自己的學習未來式



職涯 中心

講座 & 課程

- CPAS 職涯適性測評
- 履歷撰寫諮詢



臺大學生事務處 學生職業生涯發展中心

充實職場能力 & 提升就業競爭力



2022年3~6月職涯發展課程資訊

- **職涯適性測評講座CPAS**
透過CPAS職涯適性測驗及專業顧問解析，協助同學瞭解個人職業適性及潛能，鼓勵同學準備職涯規劃工作。
- **商學基礎概論課程**
—財務會計、行銷實務
提供跨專業、跨領域的商學基礎概念，增進同學瞭解企業營運模式、洞察市場概念及提升決策的能力。
- **履歷撰寫與面試技巧系列講座**
推廣履歷撰寫與面試技巧的知識技能，鼓勵學生完整呈現個人學涯亮點，提升求職競爭力。
- **國際人才發展體驗營**
與國際顧問公司合辦，協助同學發展全球化企業人才必備能力。

請至職涯中心官方網站，查詢職涯發展與就業資訊

<https://career.ntu.edu.tw/>



主辦單位：臺大學生事務處學生職業生涯發展中心
TEL: 02-3386-2048-7 www.career.ntu.edu.tw E: Career@ntu.edu.tw

心輔中心

◆ 個別諮商輔導

- 需先預約初談
- 緊急需求可 walk in



◆ 定期團體、工作坊

- 可上台大報名系統



學輔中心



了解學生需求

- 短期諮詢、長期追蹤
- 各院對應學輔專員



連結轉介資源

- 與各單位溝通合作
- 協助學生找到適合自己的資源

校安
中心

駐警
隊



校安中心

- (02)3366-9119 (24hr)
- 學生緊急事件協處



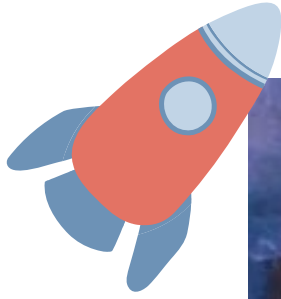
駐警隊

- (02)3366-9110 (24hr)
- 校園安全事件聯繫



其他 資源

- ◆ 衛生福利部安心專線（24 小時）： 1925
- ◆ 生命線（24 小時）： 1995
- ◆ 臺大關懷專線（24 小時）： 02-2717-1995
- ◆ 張老師輔導專線： 1980



*Open your eyes.
What do you see?
I see me. All of me.*

HELLO!

看見自己

THIS IS ME