諮商輔導中心簡介

諮商輔導中心 / 盧映伃老師

你是今年初至中山醫的新鮮人嗎？諮商輔導中心可是爲你訂做了這一篇文章喔！因爲我們瞭解初至大學生涯的新鮮人會遭遇的惶恐心情，不管是生活上的適應、學業的壓力、情感的挫折、人際間的衝突、未來的茫然等等，在這裡都可以找到答案，我們是你心靈最佳加油站喔！我們位於研究大樓地下室一樓，當你踏進屋子時，就會被加油站中溫馨的氣氛感染，而這裡有親切的輔導老師群等待著你，還有在多功能視聽室中豐富的圖書與影音光碟等期待著你來閱讀與觀賞喔！

諮商輔導中心還有我們最引以爲傲的「諮輔志工」群，有諮輔志工、輔導股長和關懷天使三大類，諮輔志工會接受自我探索與輔導知能相關課程，並懷抱著一顆溫暖與關懷的心，將服務視爲自我實現的一種方式。輔導股長則是來自於各班具有關懷及敏銳特質的優秀學生，任務是協助班上心情沮喪、人際相處困難、感情受挫、課業壓力過大的同學，以及作爲同學與諮輔中心的橋樑。關懷天使則是對青少年族群有興趣之中山醫學生，除接受輔導相關課程訓練外，並以服務中輟或弱勢國中生爲目的，服務方式包括個別諮商、團體諮商及班級輔導等。

當然，這裡還有最知心的個別諮商與團體諮商服務，當同學們在生活上遭遇人際關係、課業、情感、升學、就業等困擾，需要協助時，可以到諮輔中心網站填寫諮商預約單，或登錄學生資訊系統中與老師預定談心時間，輔導老師亦會遵守諮商倫理，保密談話內容。而團體諮商即是與一群同學 (8-12位) 在八次左右 (每次約2個小時) 的聚會時間內，一起針對某一個主題，在專業的輔導老師帶領下進行心靈的交流與自我探索的學習。本學期有開設四個團體，分別有生涯探索成長、愛情衝突成長、兩性溝通成長、紓壓靜心團體，也可上諮輔中心網頁線上報名系統喔！

這裡還有專爲身心障礙學生所設置的資源教室喔！爲更瞭解身心障礙學生在學校的生活適應、需求以提供適切得協助與關懷，每學期除了舉辦固定的聚餐座談會之外，也會有身心障礙學生輔導工作會議、個別輔導、學生聯合討論、各式主題課程、讀書會、自強活動、職業輔導活動等多樣豐富對身心障礙學生有助益的活動。

提供多樣的各項主題輔導活動也是不可或缺的，每學期諮輔中心均規劃『性別平等』、『壓力管理』、『情緒管理』、『人際關係』、『自我成長』、『生命教育』等主題活動，活動型態多樣化，包括專題演講、座談會、影片欣賞討論、小團體工作坊等，提供同學在探索自我，發掘自己的潛能及生涯規畫方面有更多的選擇。

說到這裡，是不是讓你開始磨拳擦掌，躍躍欲試，想要進來心靈加油站好好的逛一逛嗎？來吧！讓我們在這夏末秋初的開學季裡溫暖你的心靈吧！