

★ 輔導中心提供班級輔導的主題如下

主題	內容
情感教育	「愛情有一定的準則嗎？」愛情不再有指導原則或固定模式，已悄悄地有了些轉變，透過課程說明和活動，認識愛情新型態，了解自己的愛情價值觀，建立良好的情感態度。
人際關係	「人際關係真的是難解的課題？」人際關係的品質常會影響同學的情緒和身心健康，藉由活動讓同學了解學習人際溝通的技巧，幫助同學在人際互動中更得心應手，建立和諧自在的人際關係。
性別議題	「跳出性別框框」隨著社會風氣的開放，校園裡的性別議題愈受重視，藉由課程安排將傳遞性別友善的觀念，保護自己也尊重他人，主題包括：多元性別、同志議題、性騷擾等。
情緒管理	「現在我的感覺是？」情緒是每個人都擁有的一部分，不論正面或負面的情緒都時時影響著我們，如何進行情緒管理是值得重視的課題。透過活動和心衛課程，引導學生探索、覺察、紓解和表達自身的情緒。
壓力紓解	「好多事壓在我肩上！」大學生活多采多姿，除了課業，有很多活動、打工等等。兼顧所有的事絕非易事，可能帶來許多壓力。透過紓壓小活動和減壓體驗，讓同學好好放鬆，且從分享和討論中瞭解壓力的好與壞，也學習因應壓力的方式。
自我探索	「夠瞭解自己嗎？」讓我們透過有趣的體驗活動，引導同學自我探索與認識，同時傳達心理衛生觀念以及提供各種相關心理資源，使同學能隨時敏銳地覺察自己的生活狀況，讓生活與學習都玩得開心、健康、有目標！
生命教育	「對酒當歌，人生幾何？」本活動協助學生探索與認識生命的意義，覺察自己對生命的態度，激發更多正向生命價值的潛能，並鼓勵同學多關懷週遭的人事物。
時間規劃	「一天24小時夠不夠用？」我們將透過活動協助同學覺察自己時間運用的情形，並學習妥善規劃時間，提升時間的價值。
生涯抉擇	「在生涯旅途的交叉路口，要往哪裡走？」面對就業、升學、轉學或轉系的抉擇，心理師會運用媒材與體驗活動幫助同學們覺察和釐清自己的需求和選擇，做出適合自己的決定！
悲傷輔導	「人生無常，難免面臨失落與悲傷之際。」讓我們協助同學藉由自己的力量、家庭的支持、學校資源或同儕陪伴漸漸步上復原之路。
精神疾病之淺談	「精神為什麼會生病？」讓我們幫助同學認識與瞭解關於精神疾病的正確概念，學習適當的辨識與尊重，並在生活中自助與助人。