

## 德育護理健康學院 學務處學生輔導中心

### Q：什麼是個別諮商？

A：每個人在成長的過程中，或多或少都會碰到一些困難、低潮或壓力，而心理諮商是一個幫助自己瞭解、探索與成長的歷程，透過談話與諮商老師專業的帶領，來幫你釐清你心裡真實的感覺與想法，並找到更多自己內在與外在資源。中心將會由受過專業訓練的諮商老師，在保密的環境下進行一對一的談話，所以可以安心地把你的煩惱說出，來尋求最適合的問題解決方式唷。

### Q：是不是有問題的人才會來學輔中心！所以我來這邊表示我有問題嗎？

A：每個人都會有遇到問題的時候。有些人遇到問題，能運用環境資源來幫助自己，有些人就不知道應該怎麼辦。來學生輔導中心約老師談問題，就如同去找朋友聊一聊，都是運用周遭的資源來幫助我們面對眼前的關卡，都是善於運用自己周圍資源的人。擔心自己是不是被看成一個有問題的人嗎？哪個人在生活中不會遇到問題呢？這時候，或許可以問問你自己，是不是沒有相信自己的信心，所以才會有這樣的擔心呢？

### Q：有時候覺得心裡有一些疑問，又擔心自己問題很可笑、不重要，我該怎麼辦？

A：學生輔導中心的輔導老師都是受過專業訓練的專業人員，很樂意協助同學面對任何你想談的問題，只要是你覺得困擾就可以找老師談。事情的嚴重性因人而異，每個人都是獨一無二的，因此面對到的問題可能也會大不相同，因此，只要你認為有困難、有需要，都可以開口請求協助。

### Q：心理諮商通常需要多久？

A：每個人困擾的發生通常是一段時間累積而成，起因可能也非單純唯一，所以來談次數的多寡則需視問題的複雜程度及當事人與諮商老師之間的配合情況而定。一般而言，每週談話一次，每次約 50~60 分鐘，而次數則不一定，可以與諮商老師討論，通常短則一次，一般情況平均約六次，也有長至一學期或一年以上的情况都有。你有權利隨時終止諮商會談，但請記得一定要先跟諮商老師討論過唷！

**Q：如果已經跟諮商老師預約好了，但臨時不能來，該怎麼辦？**

A：如果因故不能前來晤談，請記得在晤談前二十四小時以電話或本人親自到學生輔導中心取消晤談即可，如果因當天身體不適臨時無法前來，可以的話請記得打電話到中心讓老師知道，不然老師也是會很擔心的唷。請於週一~週五學校行政人員上班時間 0810~1700 打到(02)24372093 分機 321。



學生輔導中心關心您☺