淡江時報 第 1176 期

香港東華三院教育心理服務中心參訪諮輔中心 交流DBT實施經驗

學生大代誌

【記者吳沂諠淡水校園報導】香港東華三院何玉清教育心理服務中心112年12月28 日下午3時，由高級教育主任陳紹勤帶隊參訪諮商職涯暨學習發展輔導中心，諮輔中心主任林怡君帶領參觀諮輔中心及視障資源中心，隨後於HC303進行交流座談，除了認識彼此單位的業務內容外，同時針對「辯證行為治療」（Dialectical Behavior Therapy, DBT）的實務經驗作討論。

DBT是一種基於「認知行為」的談話性治療，包含正念覺知、學習管理負面情緒、人際技巧學習與痛苦情緒照顧等，治療方式在不同場域應用有所不同，因此雙方就此議題討論熱切。

一行人參觀諮輔中心時，大家對於走廊上張貼的各式宣傳海報充滿好奇，其中專屬淡江人的「心理健康操」海報讓他們駐足，對於抽取幸運水晶小卡的點子感到驚喜。

交流座談時，學務長武士戎致詞歡迎，接著由諮商心理師林仲威、蔡尚津說明本校諮輔中心的特色、DBT教案設計範例及實施方式；東華三院也介紹該院校園、各項服務計畫，並提及香港不少學生有情緒健康不佳的狀況，促使他們成立DBT團隊，實施後發現成效不錯，同時也表達對於本校的諮商作法感到認同和讚許。

東華三院教育心理服務中心服務顧問林雪雯表示，很開心有機會能到淡江的校園走走，諮輔中心的海報讓她印象深刻：「我看到這些能吸引學生目光的海報設計時，覺得非常用心，這是值得我們單位學習的特點。」

淡江大學歡迎
香港東華三院中心學術參訪活動
主辦單位：學務處諮輔中心
淡江時報社

that could help you sleep
6 TYPES OF BOUNDARIES
你沒有做錯任何事，沒有任何人可以用
私密影像勒索或強迫你，請勇敢求助！
好眠體質養成
浙江時報社

UNIVERSITY
淡江時報社