

檔 號：

保存年限：

國立清華大學 書函

地址：新竹市光復路2段101號

承辦人：李美蕙

電話：03-5162089#62089

傳真：03-5724140

電子信箱：mhlee@mx.nthu.edu.tw

受文者：如正副本

發文日期：中華民國109年6月23日

發文字號：清衛保字第1099004386號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：附件一安身安心張立人醫師作者演講.pdf、附件二安身安心韓風MV舞蹈招生.pdf、附件三安身安心各式舞風讚美操夏日特訓.pdf

主旨：為賦能願意積極面對和回應人際互動的教職員工生，透過團隊合作去學習如何與彼此及學生產生真實連結，在個人或群體面臨生理、心理或社會的挑戰時，具有更好的適應及自我管理的能力，本年度特舉辦安身安心相關訓練活動，請鼓勵所屬人員踴躍報名參加並給予公假，請查照。

說明：

- 一、網路社群產生神經心理類似的親密效果，暫時滿足卻實際更少與人互動，長期處於孤立狀態，雖沒有直接言語暴力，但在內心會有很深的孤獨感，覺得自己很沒價值，學校希望組成更有意願及技巧能實際去賦能學生的工作團隊特於本年度舉辦安身安心相關活動。
- 二、安身安心相關活動將促進發展以下目標為原則：
 - (一)增強清華教職員、學長姐與大學入學新生互動，組織跨單位學輔人員成為團隊，討論輔助目標並能彼此支持產生有效行動，在跨世代各式衝擊中，幫助學生發展出獨立性並走在自己的本質及身分中，內化接受價值觀，成為穩定並預備好做成年初期的重要決定(如選擇伴侶、事業等)。
 - (二)幫助大學入學新生學習獨立、脫離父母，進入發展自我概念的個人化階段，過程中有機會能受尊重、自在地與他人分享事物和感覺而不被貼標籤，感到師長、同儕、學長姐的信任、不被自己奇異的言行思想所氣餒、知道師長、同儕、學長姐也能坦然分享自己的學習與進步。
 - (三)輔導及被輔導人員能夠重整身心健康生活習慣，建立新的生活及生命模式，可以互相分享由身體支持情緒、情緒支持身體的經驗。
- 三、本年度將陸續推出讀書會及健康習慣重建活動為主之安身安心活動(詳如附件及本校電子報活動訊息)，報名可至

<http://wellness.site.nthu.edu.tw/>查詢，敬請鼓勵所屬人員踴躍報名參加並給予公假，請查照。

正本：本校各單位

副本：

國立清華大學