

預約須知

- ✓ 服務對象為本校學生(包括先修班、本科生及研究生)，費用全免。
- ✓ 第一次來訪學生請提前預約。
- ✓ 若在約定時間不能按時來訪，須提前至少一個工作天通知。



電郵/ WeMust Student App/
電話或親臨 J 座 114 室



填寫服務申請表



與心理輔導員確定
面談日期時間



正式諮詢

每次諮詢時間為45分鐘
以每週一次為原則，
若有特殊情形可加以調整。



聯絡我們

辦公時間

星期一至五 (公眾假期除外)
09:00—13:00, 14:30—18:20

辦公地點

澳門科技大學J座室內體育館114室

聯絡方式

電話：8897-1922

電郵：counseling@must.edu.mo



心理諮詢與 輔導服務

Psychological Counseling Services

我們每個人都是自己的心靈守護者，心靈需要
我們暫緩急促的腳步，聆聽內在的心聲。



澳門科技大學

學生事務處
Student Affairs Office

甚麼是心理諮詢 與輔導服務

學生事務處心理諮詢與輔導服務是協同學生在學習和生活上作出合適的轉變和抉擇。這裡的諮詢是指一次的會談，輔導是連續的成長計劃。我們的目的不單是解決困難，我們更希望協同學生認識自我及發揮潛能。我們是一個專業的心理輔導團隊，誠意為你提供免費輔導服務，並會將所有分享的內容保密，歡迎你前來與我們細談你關注的事情。

大學生常見的 會談話題是甚麼



哪些情況下可能需要 心理諮詢服務？

當您自己或身邊同學有下列情況時，請考慮接受心理諮詢的幫助：

01. 遇到無法自己處理的生活事件；
02. 學習或生活上壓力過大或遭受到挫折，自己難以應付；
03. 情緒持續低落，或感到失落、沮喪、悲痛；
04. 飲食、睡眠習慣出現明顯的改變；
05. 遭遇生活中的重大改變或突發事件；
06. 覺得人生沒有意義，感到前途渺茫、沒有希望；
07. 對學習缺乏應有的興趣和熱情，成績顯著下降；
08. 難以確定自己的未來生活的追求，感到無所適從；
09. 人際關係不和諧，與周圍同學相處困難，感到很適應；
10. 遭遇嚴重的人身侵犯或傷害；
11. 任何因為其他原因或事件想要和心理輔導員交流。



梳心坊

心理健康大使培訓計劃

本團體隸屬於學生事務處心理諮詢與輔導組，屬於朋輩支持的學生團體，由心理輔導員擔任導師，透過培訓學習輔導知識與助人技巧，藉以培養關愛身邊的人，發揮朋輩支持的精神，積極在校內宣傳及推廣心理健康。



培訓內容包括

- 掌握基本的心理健康知識和助人技巧
- 提升自身的情緒管理、溝通技巧和人際關係
- 組織及參與在校園內舉辦的心理健康活動
- 提供關懷、支持給身邊有需要的同學