

## 興大「興憩小站 HSING CHILL STATION—圖書館駐點諮詢服務」9月

### 溫馨上線

[感謝本校秘書室媒體公關組提供資料](#)

中興大學學務處健康及諮商中心與圖書館合力推動「興憩小站 HSING CHILL STATION—圖書館駐點諮詢服務」，開幕式在9月26日溫馨登場，開展為學生關懷服務新篇章！這學期興憩小站規劃了39場活動，包含個別諮詢、桌遊牌卡、衛生保健營養、工作坊、心衛講座、心理測驗等。

中興大學詹富智校長表示，在「友善環境、幸福校園」治校理念下，上任後即積極推動學生及教職員工面向各項落實友善校園工作，在教職員工方面，推動設立托嬰中心，在學生輔導工作方面，112學年度第2學期推動「心理健康假」，讓學生開始能正視自己的心理問題、也藉著心理健康假的機會練習自我照顧。而今年9月份則推動「興憩小站—圖書館駐點諮詢服務」，希望更全面地照顧學生的身心健康。

在開幕式後，詹校長與學生一同參加「沙畫薰香蠟燭DIY」活動，實際體驗「興憩小站」系列的「媒材手作工作坊」，師生們藉由手作活動紓解壓力。

楊靜瑩學務長表示，中興大學學務處健康及諮商中心設有心理師、社工師、護理師、營養師、輔導老師，透過與圖書館的合作，健康及諮商中心整個團隊的專業服務機會擴展至圖書館。有別於以往常態性辦理的中大型心衛講座活動，「興憩小站—圖書館駐點諮詢服務」更加強調「個別性」，服務規劃的基礎也著眼於同學在生命歷程中所遭遇的個別化問題，並規劃了多達九種不同類型的服務模式，希望能帶給同學耳目一新的活動感受。除了個別諮詢外，工作團隊也以小團體課程方式來強調人際互動的重要性，整體活動設計引導同學從一對一諮詢進行個別的自我探索、健康檢視，也從團課體驗中激盪出不同層次的自我成長。

宋慧筠館長亦表示，這次與學務處的合作成果，符合全球大學圖書館支持學生幸福感的核心使命。她強調，希望促進讀者之間的交流，並透過更多的對話共同營造出屬於大家的圖書館。配合「興憩小站」的進駐，圖書館也活化了5樓梯廳的空間，推出了「解憂書房」，讓同學們可以在這裡抽取心靈的書籤，並根據書籤推薦的一本好書，獲得心靈的舒緩與啟發，同時也歡迎同學們推薦好書，以及跟我們一起聊書解憂。希望在忙碌的課業生活中，大家能夠透過閱讀找到片刻的寧靜，進而提升自己的內在力量。

「興憩小站」翻譯為「HSING CHILL STATION」，希望中興大學的學生來到圖書館，不僅僅是追求學問上的精進，更能透過「興憩小站」和「解憂書房」追尋一個屬於自己、很 CHILL 的生活態度，在緊湊、高壓的生活中，培養具有彈性、自我關照的韌力，照顧好自己，隨時迎接挑戰，創造出更多生命中的精彩片刻！

興憩小站系列活動：

<https://www.osa.nchu.edu.tw/osa/hac/sys/modules/tadnews/index.php?nsn=1703>