



預約方法：

- 1) 電話預約：  
於辦公時間內  
致電安排面談時間
- 2) 網上預約：  
[https://wacc-initial-assess-booking.osa.cuhk.edu.hk/osa\\_wacc\\_booking](https://wacc-initial-assess-booking.osa.cuhk.edu.hk/osa_wacc_booking)
- 3) 親臨本中心：  
辦公時間內親臨  
本中心進行預約



\* 假若你急需面見輔導員，可於辦公時間內到訪本中心。當值輔導員會評估你的需要，並為你作出適當的安排。

學生事務處 心理健康及輔導中心

電話：3943 7208  
3943 3493

地址：龐萬倫學生中心二樓

網址：[www.cuhk.edu.hk/osa/wacc](http://www.cuhk.edu.hk/osa/wacc)

電郵：[wacc@cuhk.edu.hk](mailto:wacc@cuhk.edu.hk)

中大24小時情緒支援熱線：5400 2055

服務對象：全日制本科生及研究生

辦公時間：

星期一至星期四：

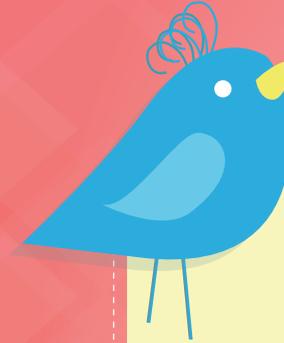
上午8:45 - 1:00；下午2:00 - 5:30

星期五：

上午8:45 - 1:00；下午2:00 - 5:45

星期六、日及公眾假期休息

# 心理 輔導 在中大



學生事務處心理健康及輔導中心的設立，是為了協同學面對生活、學習和成長中所遇到的困難和心理障礙。本中心希望透過此簡介，消除同學對心理輔導的普遍誤解和疑惑，及加深大家對這方面的認識。





## 輔導的實況

**謬思：**  
靠人不如靠己，  
向他人求助是軟弱的表現

**事實：**  
要面對個人的困境或痛苦的經歷並非易事，而是需要勇氣和積極的處事態度。輔導不是助長同學的依賴性，而是幫助同學消除困惑，了解問題的癥結，學習以不同角度評估事物，和嘗試以更有效的方法處理問題。

**謬思：**  
不正常或有嚴重心理問題的人才會尋求心理輔導

**事實：**  
心理輔導包含著預防、治療、教育等功能。除了協助遇上情緒困擾或危機的同學之外，輔導亦是自我認識、啟發和成長的過程。同學可與輔導員探討一些在生活或成長中所遇到的困惑和疑難，如大學生活的適應、學習、情緒、性格、人際關係、感情、家庭等。很多問題若能早察覺和積極處理，是可避免的。反之，拖延或逃及避只會令情況惡化及難以解決。

**謬思：**  
輔導員會告訴我如何解決問題

**事實：**  
輔導員不會強加意見於同學身上，而是會透過細心聆聽和反映，協助同學深入了解自己的思想、情感和需要。更重要的是鼓勵同學對自己的行為負責，以較客觀和理智的角度衡量事情，及根據個人情況作出適切的改變和抉擇。

**謬思：**  
與我背景相似的輔導員  
才能了解我的苦況

**事實：**  
透過專業訓練，輔導員已培養了一定的洞察力和同理心，能諒解、接納和尊重來自不同背景的同學，亦能以「同學為中心」，根據同學的需要、價值觀和處境去探討問題。在輔導過程中，輔導員會保持中立，不受個人的政治立場、宗教或個人信念影響。

**謬思：**  
輔導員可能會將我們談話的  
內容或我的秘密外洩

**事實：**  
在一般情況下，輔導員會盡力保障同學的私隱權，所以在未經當事人的同意之下，是不會透露其個人資料。但是，當同學或他人的人身安全受到威脅時，輔導員可能需要知會家人或有關人士，以保障所有人的安全。

