

蓮荷心靈小棧

第三十二期 108年10月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

蓮荷心靈小棧再次與您見面囉！希望藉由這份刊物，搭起生涯發展與諮商輔導中心與全校教職員們溝通及分享的橋樑，祈願你我皆有更多的學習與感動。

開學已經快要1個月，對許多初次離家的大一新生來說，離開原本熟悉的生活、面對新環境，生理和心理都需要重新適應。懇請各位師長能協助關切學生的狀況，如果孩子們在生活、學習、人際適應上出現問題，有過於強烈的不適應身心反應，還請各位師長能提供學生陪伴與支持，並協助學生找尋資源，如需心理輔導協助者亦可轉介諮商中心各系所輔導老師，也歡迎來電諮詢輔導策略。

在本期的蓮荷心靈小棧中，為各位師長收錄了多篇與輔導相關的文章以供參考，包括：【長大一談大學生離家與生活適應】、【需求大、待遇優，115種超夯工作出列】、【融合教育-打破誤解自閉症的七個不是】。期盼能為各位蓄積滿滿的正能量。歡迎深入閱讀，祝福大家!!

生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!

十月份活動公告

活動聯絡電話、mail 如下：

☆諮商輔導：八甲校區共教會 G2 棟 3 樓、381245、e-mail:counseling@nuu.edu.tw

☆生涯發展輔導：八甲校區資工系 1 樓(賈桃樂學習主題館聯大分館)381242、e-mail:career@nuu.edu.tw

☆資源教室：二坪山校區產研創新暨推廣大樓(舊行政大樓)2 樓、381256e-mail:yayu0606@nuu.edu.tw

日期	時間	主題	主講人	地點
10/1-10/31	每周 二、四 18:00-20:30	樂活聯大五力全開-健康力 運動與靜坐小團體	吳學治心理師	二坪校區 產研創新暨推 廣大樓七樓 情境教室
10/02 (三)	13:00-15:00	大一導航課程 夢想神射手，	吳鑫攝影教練 (燃燒吧攝影魂)	二坪校區 國際會議廳

日期	時間	主題	主講人	地點
		不放手直到夢想到手	創辦人)	
10/03 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(三) 【領導力從管理好自己開始】 <共通核心動機職能課程 3: 專業精神與自我管理>	謝玉娟老師	二坪校區 K2-107 教室
10/05 (六)	9:00- 16:00	心智圖筆記術工作坊	胡雅茹老師 (ESI 廣翰思維 教育長)	二坪校區 產研創新暨推 廣大樓四樓 第一會議室
10/09 (三)	13:00- 15:00	大一導航課程 愛情的選擇權- 關於愛情學分	李姿佳 (現代婦女基金 會宣傳部主任)	八甲校區 國際會議中心
10/16 (三)	13:00- 15:00	大一導航課程 領導自己— 甩掉拖延，啟動行動	林惠蘭老師 (經典文化創意 負責人)	二坪校區 國際會議廳
10/16 (三)	13:00- 15:00	副班代研習	諮商中心	八甲校區 共教會一樓 G1-103 共同教室
10/17 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(四) 【YES!我可以了解 自己的實作演練】 <共通核心動機職能課程 4>	謝玉娟老師	二坪校區 K2-107 教室
10/19 (六)	09:00- 16:00	生命教育:塔羅工作坊	廖本富 諮商心理師	二坪校區 產研創新暨推 廣大樓七樓 情境教室
10/23 (三)	12:00- 15:00	輔導知能- 引導 E 世代破「網」而出	李昆樺教授 (清大教育心理 與諮商學系)	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室
10/23 (三)	12:00- 15:00	學會學-學習之道 工作坊	陳鏗任教授及 其研究團隊 (交大教育研究 所)	二坪校區 產研創新暨推 廣大樓四樓 第一、二會議 室
10/23 (三)	18:00- 20:00	樂活聯大五力全開-實踐力 挑戰你的專注力 體驗活動	劉嘉芯社工師 吳學治心理師	二坪校區 產研創新暨推 廣大樓二樓 資源教室
10/24 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(五) 【職場的認知 與溝通表達的強化】 <共通核心行為職能課程 1>	謝玉娟老師	二坪校區 K2-107 教室
10/30 (三)	12:00- 15:00	大一導航課程 讓”心”動起來 情緒的運動處方	謝宇鈞運動教 練/諮商心理師	八甲校區 國際會議中心

日期	時間	主題	主講人	地點
10/30 (三)	13:00- 15:00	翻轉我的愛-音樂會 (性別平等)	楊淑貞心理師 (寬心自在心理 諮商所所長)	八甲校區 圖書館二樓大 團體視聽室 L1-213
10/31 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(六) 【團隊協作, 共創雙贏】 <共通核心行為職能課程 2>	謝玉娟老師	二坪校區 K2-107 教室

各系所專責心理師一覽表

主責輔導 老師	系所	主責輔導 老師	系所
藍文敏 #1253	電子、能源、機械	林倚萱 #1825	材料、光電、財金、資管、 應外(夜)、文觀
劉嘉芯 #2827	工設、經管、建築、原 民專班	彭琬昕★ #1206	華文、資工、化工、環安
廖于玄 #2828	電機、土木、文創、 經管(夜乙)	★為個案管理員	

諮商輔導

長大一談大學生離家與生活適應

對許多大學生而言，離開家上大學是人生中第一次的離家經驗，離開習慣的生活、面對新環境，生理或心理都需要「適應」的時間。「適應」是指一種能夠調整自己狀態的能力，能夠選擇適當的方式，來因應環境所要求之能力(Erikson, 1968)。離開家同時也是學習成熟的開始，開始學習運用自身的技巧與策略，來面對生活中不同挑戰，進而達成和諧的狀態，從懵懂多事的青少年，慢慢長大，成為一個獨立自主的成人。……[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

需求大、待遇優，115種超夯工作出列

職場瞬息萬變，哪些工作需求因此強勢成長為最搶手的職務?又有哪些新興職種崛

起，引領工作浪潮？《Cheers》雜誌與104人力銀行合作，針對2014~2018年第四季，4年間工作需求與薪資都正成長，月薪中位數高於35,000元以上職務，分析115個需求強勁職缺與超夯新職種，讓求職、轉職者，跟著趨勢走！

104人力銀行資料顯示，需求快速又急切的職缺冠軍為MES(製造執行系統)工程師，4年來成長137%。與數位時代下的程式設計師與演算法工程師相比，負責生產製造流程控管與維護的MES工程師為傳統職缺；但不僅半導體業、光電業需要這種人才，近年精密機械製造業、製鞋、紡織等傳產業，紛紛引進智慧製造流程，更需要生產製程優化的MES工程師加入。……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

【融合教育】打破誤解自閉症的七個不是

對於關注自閉症，香港政府可謂下了不少功夫。2015年，教育局出版了一本「全校參與分層支援有自閉症的學生學校支援模式運作手冊」(Tiered Autism Intervention Model)，簡稱 AIM；手冊共有 148 頁，詳細紀錄了 30 間本地普通小學應用教育局設計的「三層支援模式」的成功經驗，希望藉此推廣給全港學校參與，支援自閉症學生在普通學校全面發展。香港自 1997 年推行融合教育以來，有關政策皆是為有不同特殊學習需要(SEN)的學生制定，而不是針對自閉症學生在普通學校的獨特需要而設計的。為什麼在 2015 年，政府會推出這本專為自閉症學生的 AIM？什麼問題令政府特別關注自閉症？……………[\(繼續閱讀\)](#)