

# 蓮荷心靈小棧

第三十三期 108年11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。

人際互動常常是學生們困擾的議題之一，看著同學們同進同出，自己卻孤單一人，心中不知道有多羨慕，但要主動去跟同學講話，又不知道該如何開口，也擔心別人的拒絕，到底該如何做，才可以融入大家呢？在本期的蓮荷心靈小棧中，特別收錄了【害怕主動的人，如何讓自己對群體活動參與得更多？】一文以供各位師長參考，還懇請各位師長能協助關切班上較為害羞內向或是獨來獨往的孩子們。

除了上述的文章，本期的蓮荷心靈小棧還為各位師長收錄了【AI 讓你的職業瀕臨絕種了嗎？給 30、40、50 歲的職場教戰】以及【輔大身障生 鐵馬環台做公益】兩篇好文。期盼能為各位師長蓄積滿滿的正能量。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!!**

## 十一月份活動公告

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](mailto: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](mailto: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](mailto:yayu0606@nuu.edu.tw)

日期	時間	主題	主講人	地點
11/13 (三)	12:00- 15:00	樂活聯大五力全開-感恩力 場次一：感恩植栽手作 (限額：25 名)	黃冠穎 諮商心理師	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室
11/13 (三)	18:00- 21:00	啟動學習的引擎- 電影欣賞會(心中的小星星)	邱昶盛 實習心理師	二坪校區 產研創新暨推廣 大樓四樓 第一、二會議室

日期	時間	主題	主講人	地點
11/14 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(七) 【衝突的認知與化解】 〈共通核心行為職能課程 3: 工作夥伴關係與衝突化解能力〉	謝玉娟老師	八甲校區 賈桃樂學習主題館 B4-102 教室
11/16 (六)	09:00- 16:00	樂活聯大五力全開-實踐力 想像力就是你的超能力- 樂高工作坊	許英鴻 諮商心理師	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室
11/20 (三)	12:00- 15:00	樂活聯大五力全開-感恩力 場次二：感恩植栽成果分享 (以參加場次一者為優先)	黃冠穎 諮商心理師	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室
11/21 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(八) 【融入團隊的實作演練】 〈共通核心行為職能課程 4〉	謝玉娟老師	八甲校區 賈桃樂學習主題館 B4-102 教室
11/27 (三)	18:30- 21:30	志工培訓課程(二) 找回關係中被遺忘的勇氣- 你的價值不用別人來定義!	粘文玲 諮商心理師	二坪校區 產研創新暨推廣 大樓四樓 第一會議室
11/28 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(九) 【21 世紀的職場環境】 〈共通核心知識職能課程 1: 職場環境的學習與創新〉	謝玉娟老師	八甲校區 賈桃樂學習主題館 B4-102 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

### 害怕主動的人，如何讓自己對群體活動參與得更多？

想像一個情境，週末假期，你抱著籃球到球場上練球，看到對面籃框來了一群人開始鬥牛，你覺得一個人投籃很無趣，想要加入他們，但他們始終沒發現你，你是否會主

動過去請求加入戰局呢？

如果是，那麼，你算是個蠻主動的人；如果不是，也很正常。而如果，在其他很多吸引你的事物上，別人不主動邀約，你就寧可呆坐在一旁，也不會主動參與的話，那麼，你與我是同一國的，比較偏向被動的性格。

**主動與被動沒有孰優孰劣之別，只不過是一個人的性格或習慣罷了！**而我也從沒看過有人在任何方面都很主動，或在任何方面都很被動，通常是選擇性地主動參與一些事，其他事則因為某些原因，傾向採取被動的姿態。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### AI 讓你的職業瀕臨絕種了嗎？給 30、40、50 歲的職場教戰

世界經濟論壇預測AI會淘汰近7500萬份工作，但也將創造1.33億個新職位，如何在風險中抓住機會？不同年齡層的工作者將面臨甚麼挑戰？台灣AI專家陳昇瑋提供三大心法。

在《愛麗絲夢遊仙境》童話故事中，紅皇后對愛麗絲說：「在我的領地中，你必須盡全力跑，才能維持在相同的位置。如果你想前進，就必須跑得比現在快兩倍！」

台灣人工智慧學校執行長陳昇瑋就將人工智慧（AI）時代，比喻成「倍速競爭的紅皇后領地」。

他說，「人工智慧正在改變這個產業的遊戲規則。無論我們有沒有察覺，願不願意接受，人類產業已經進入紅皇后的領地，若沒有不一樣的做法，努力跑再久頂多只能停留在原地。不跑呢？直接落隊，再也沒有機會。」……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 輔大身障生 鐵馬環台做公益

輔仁大學歷史系3年級學生蔡宛庭天生小兒麻痺右手掌萎縮，領有身障手冊，6日她參加輔大公益鐵馬環台活動，不畏天氣炎熱、路途遙遠，與其他輔大同學、校友共計80人訂下1000公里的約定，只要每騎1公里、校友及社會各界就贊助1元的活動，希望挑戰自我，也挹注社會公益。

輔仁大學公益鐵馬環台活動今年邁入第10年，6日上午8時，在校園牧師林之鼎主持祈福禮灑聖水祝福下，80位學生、校友一起從學校出發，預計以逆時針方向環島10天，總里程數約1000公里，首日傍晚抵達苗栗，7日將繼續前往彰化鹿港。

蔡宛庭罹患小兒麻痺，右手掌手萎縮，無法握剎車、換檔，此次與輔大體育系學生一起騎乘協力車，挑戰2度環島。……………[\(繼續閱讀\)](#)