

蓮荷心靈小棧

第三十四期 108年12月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

2019來到了尾聲，很感恩蓮荷心靈小棧依然陪伴在您左右！藉由這份刊物，希望能讓全校教職員們感受到生涯發展與諮商輔導中心時時與您同在，也祈願你我皆能有更多的學習與感動。

又到了充滿感恩以及歡樂氣氛的耶誕十二月，在這美麗的月份，讓我們拋開一切的煩憂，回顧這一年來的美好，感恩身邊親朋好友的關懷和支持。在此生涯發展與諮商輔導中心誠摯地獻上對各位師長的感謝，謝謝您協助關切學生們的狀況，並幫助他／她們找尋資源，提供給孩子們適切的陪伴與支持。

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：【負面情緒滿溢？來做感恩冥想，你會發現「謝謝」的力量原來這麼大！】、【25歲以下「Z世代」大軍進職場 你真的懂他們嗎？】、【特奧金牌國手張怡玟 手作飾品籌學費】。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!!

十二月份活動公告

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

☆職涯發展輔導：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
12/04 (三)	13:00- 15:00	大一導航課程 在困境中 長出飛翔的翅膀~ 逆轉人生故事音樂會	黃述忱小姐 (超人不會飛： 鋼鐵人醫生的 逆襲作者)	二坪校區 國際會議廳

日期	時間	主題	主講人	地點
12/02 (一)~ 12/27 (五)	09:00- 21:00	愛在聖誕~生命教育關懷月 系列活動	諮心聯盟守護 天使志工團隊	聯合校園 苗栗社福機構
12/05 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(十) 【我是價值還是成本?】 <共通核心知識職能課程 2>	謝玉娟老師	八甲校區 賈桃樂學習主題 館 B4-102 教室
12/11 (三)	12:00- 15:00	導師輔導知能- 日式禪風室內植物 薰香庭園	漆容綺 諮商心理師	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室
12/12 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(十一) 【問題分析與解決能力】 <共通核心知識職能課程 3>	謝玉娟老師	八甲校區 賈桃樂學習主題 館 B4-102 教室
12/19 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(十二) 【持續做出具體貢獻 的實作演練】 <共通核心知識職能課程 4>	謝玉娟老師	八甲校區 賈桃樂學習主題 館 B4-102 教室
12/26 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(十三) 知己知彼, 百戰百勝 從測評工具發現自我優勢	林昭吟老師	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

負面情緒滿溢？來做感恩冥想，你會發現「謝謝」的力量原來這麼大！

在自我開發、心理學，甚而是心靈類的書中，經常會提到「感恩」。教導人大聲說十萬次「謝謝」就會有美好的事發生；讓我們一天說三千次「謝謝」、讓我們對一切事物表示感謝，不一而足。「謝謝」確實具有令人讚嘆的力量。

在反覆說著「謝謝」的過程中，心情會漸漸激動起來，有時會真的湧現感謝之情。那是非常愉快的體驗。感謝具有令人讚嘆的力量。那是為什麼呢？自我肯定感薄弱的人總是在否定過去、否定現在。

真希望自己沒有那樣說……

早知道就不要那樣做……

那樣是不夠的、

這樣是不夠的、

他如果能這樣做……

當我們一直想著負面的事，會耽溺在負面的情緒中。而相反的，「感謝」即意味著肯定過去和現在。這個很好、那個很棒，一切都好極了，這就是「感謝」。正面思維會產生正面情緒，進而能將光明美好的現實吸引過來。……………[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

25 歲以下「Z 世代」大軍進職場 你真的懂他們嗎？

1995 年後出生的 Z 世代，已是全球人口最多的群體。除了消費力驚人、善用網路科技之外，他們其實比你想得還務實還精明？為了理解 Z 世代樣貌，《Cheers》雜誌聯手 Dcard 進行的萬人大調查，結果值得關注。

注意到了嗎？在企業管理的雷達上，繼千禧世代（Y 世代）後的新人類——Z 世代來了！

你會問，誰是 Z 世代？他們有多重要？多不同？

《Cheers》雜誌長期報導世代溝通議題，今年與台灣最大的匿名社群平台 Dcard 共同進行台灣首度「Z 世代全方位萬人大調查」，結果值得所有企業關注。…[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

特奧金牌國手張怡玟 手作飾品籌學費

力抗腦膜炎、低學習成就，又要克服父親視障的自卑感，在二〇一五年特殊奧運會（簡稱特奧）直排輪奪金的張怡玟，靠著手做小飾品籌措學費，自立自強勇於追夢，更積極參加公益，全家人知福惜福再造福。

出生廿三天因為腦膜炎導致左前腦萎縮影響記憶與學習能力的張怡玟，小學時就常遭受同學排擠，父親視障更讓她產生嚴重自卑感。

幸運的是，進入高中特教班後開始接觸直排輪，一路「溜」出全國冠軍並取得特奧資格賽，二〇一五年七月代表台灣在特奧直排輪項目拿下競速一百公尺雙人金牌、三百公尺個人銅牌。……………[\(繼續閱讀\)](#)