

# 蓮荷心靈小棧

第三十一期 108 年 9 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。

暑假已經悄悄來到尾聲，經過漫長暑假的休息或充電，各位師長是否做好迎接新學年度來臨的準備呢？每逢開學季，總有學生出現失眠、注意力不集中、焦慮、健忘，腸胃不適等症狀，要小心是否得了「開學症候群」，嚴重者甚至會引發「拒學症」喔，懇請各位師長能協助關切學生的狀況，如需心理輔導協助者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，除了【可不可以不要開學？擺脫開學症候群實用7招，重拾學習生活步調】以外，還有【職場新手不適應症後群總體檢】、【他不完美，他是我孩子】。期盼能為各位蓄積滿滿的正能量，好迎接新學年度的到來。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!!**

## 九月份重要工作

1. 108學年度第一學期輔導知能研討會暨導師會議將於108年9月4日(三)舉行，地點為二坪山校區國際會議廳，此次演講主題為「從認識厭世代了解新世代」與「剛剛好的同理心：照顧他人，同時也顧好自己」，希望藉此增進輔導知能，為您充滿電力，迎接新學期的到來。
2. 9/16(一)~9/20(五) 舉行「108 學年度大學新生導航」活動。敬請大一新生導師協助「大學生身心適應調查表」及「大專校院就業職能平台(UCAN)施測--職業興趣診斷」二份測驗的施測。

## 九月份活動公告

日期	時間	主題	主講人	地點
09/19 (四)	15:10~ 17:00	職涯發展系列課程(一) 【成為職場的贏家】 <共通核心動機職能課程 1>	謝玉娟老師	二坪校區 K2-107 教室
09/26 (四)	15:10~ 17:00	職涯發展系列課程(二) 【別人的需要, 自己的責任】 <共通核心動機職能課程 2: 群我倫理與績效表現方法>	謝玉娟老師	二坪校區 K2-107 教室
09/30 (一)	18:30~ 21:30	志工培訓課程(一) 善用故事的力量, 讓你從句點王 轉職話題王	王義德 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

## 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

### 可不可以不要開學？擺脫開學症候群實用7招，重拾學習生活步調

暑假轉眼間就已經接近尾聲啦，隨著開學日漸漸逼近，不少學生應該都得了「開學恐慌症」，發出了「啊！好不想上學」的哀嚎吧！

先前就有網友在 Dcard 上列出了專屬大學生的 9 項暑假耍廢症狀：

1. 睡到中午才起床
2. 有要出門才會打理自己
3. 吃飯時間變得很奇怪(ex：下午 2 點吃早午餐)
4. 每天都不知道今天星期幾

5. 頭髮油了沒關係綁起來就好(眼不見為淨)
6. 每天想著今天要運動要減肥卻還攤在床上
7. 寫著滿滿的計劃表卻一樣都沒實現
8. 滑手機滑到不知道該滑什麼
9. 無聊就滑網拍 失手購入多東西

不知道以上這幾種症狀各位中了幾項呢？……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 職場新手不適應症後群總體檢

從學校到職場，心態一定要有所調整，要讓自己「轉大人」，否則將會受到很大的衝擊。以下是企業人資主管眼中，職場新人最常見的症候群。

——從學校到職場，新人有那些不適應症？——

#### 不善於和長官溝通被唸就反彈

統一超商人力資源部經理曲鴻昌指出，「新鮮人往往禁不起罵，只要一被罵，反應就很強烈。」而這也是不少企業共同的心聲。

「只要被唸，就馬上反彈，沒有先試著換個角度想一想。」全漢企業人力資源部副理巫惠玲發現，新鮮人常把「我認為應該這樣」、「我覺得要這個樣子」掛在嘴邊，很多事情都自己為出發點。

趨勢科技人資協理柯志宜說，新一代比較堅持自己的主見，看不到其他的人，總覺得只有自己是對的，「不知人外有人，天外有天。」……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 他不完美，他是我孩子

面對自閉症的孩子，父母往往不知所措，除了要應付孩子的情緒及學習問題，更擔心未來生活的適應；其實別擔憂，學習換個角度看自閉症，或許可以從他們身上看到另一個世界。

小光不像一般的孩子，能不費吹灰之力和別人溝通。兒童時期的他不愛說話、即便開口，也表達不清。他更怕陌生人，一見到就躲起來。當聽到雷聲、鞭炮聲、劇烈的聲響，會驚慌失措，兩手摀著耳朵久久不放……。這些總總，使他在進入學校或任何群體時，總是要費盡一番心力，才得以安穩下來。

「他在三歲時，我們帶他去看醫生，醫生說他是自閉症。所以，無論他入學或去到任何一個群體，我都會跟老師說：小光有自閉症，請大家多幫助他。」同樣的，我第一次和他們母子倆見面時，媽媽也這樣告訴我。……………[\(繼續閱讀\)](#)