

# 蓮荷心靈小棧

出刊日期 108/03/01

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

生涯發展與諮商輔導中心祝大家新年快樂、諸事大吉，2019蓮荷心靈小棧3月號與您見面囉！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。

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：「未經你的同意 沒有人能讓你難過」、「職場高手秘笈-求職準備篇」、「特教生是高等教育的邊緣人」。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!!**

## 三月份重要工作

1. 108年3月20日(三)將於八甲校區資工系一樓B4-102教室辦理「輔導知能-大學生常見精神疾病與輔導原則」希望藉此輔導知能的增進，了解與辨識大學生精神疾病，進一步的協助學生，期待您的蒞臨。
2. 隨著新學期即將到來，請各位導師協助關注一群新加入本校的轉學生，本中心提供以下的輔導觀點與策略請老師參考~~

導師是轉學生在學校裡面最重要的軟體資源

- ◇ 剛剛來到新的校園，因為班上已經形成互動的同儕團體，需要老師多多協助轉學生，來拉近與班上同學的距離，以減低人際疏離的感受。
- ◇ 對於轉學生需要老師多加關心與瞭解，來協助剛來到新環境所形成的困擾。
- ◇ 由於面對不同學制族群學生的特性，轉學生不免有適應上的困難，諮商中心提供給導師們一些輔導的錦囊妙方，協助解決遇到輔導上的問題，導師可以在適當的時機將個案轉介至諮商中心。
- ◇ 導師可協助學生生涯探索，前校修課的課程名稱與節數，跟本校有些差異，抵免

會有困擾發生，希望老師可以多加協助。

### 導師輔導對策

- ◇ 指導學生讀書策略與時間規劃，來協助學生課業學習。
- ◇ 鼓勵學生參與社團，拓展人際關係。
- ◇ 舉辦小型的班級活動，如班遊、生日聚餐，來增加同儕之間的互動。
- ◇ 鼓勵學生使用學校的資源，來豐富大學的學習生活。
- ◇ 對環境的陌生易產生焦慮感，透過輔導讓學生認識環境以及師長給予的協助，讓學生能更快適應新生活。

### 3. 各系所專責心理師一覽表

主責輔導老師 (分機)	系所	主責輔導老師 (分機)	系所
藍文敏 (1253)	電子、語傳、能源、工設(夜)、建築(夜)	吳學治 (1255)	機械、原民專班、文觀、經管(夜甲)、客傳所
劉嘉芯 (2827)	工設(日)、經管(日)、建築(日)	林倚萱 (1825)	材料、光電、財金、資管、應外(夜)
廖于玄 (2828)	電機、土木、文創、經管(夜乙)	彭琬昕 (1206)	華文、資工、化工、環安

### 三月份活動公告

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)

☆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](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、381256、e-mail:[yayu0606@nuu.edu.tw](mailto:yayu0606@nuu.edu.tw)

週次	日期	時間	主題	主講人	地點
3	3/6 (三)	13:00-14:50	尋找厭世代的學習勇氣~從阿德勒的人生三大任務談起	李家雯心理師 (阿德勒學會理事)	八甲校區 光電系二樓 B3-228 中型演講廳
3	3/7 (四)	12:00-13:00	學生輔導委員會	蔡東湖校長主持	八甲校區 資訊處一樓 I1-101 第三會議室
4	3/13 (三)	18:30-21:30	友善校園系列活動(三)走出寂靜~認識聽損電影賞析	國立暨南國際大學輔導與諮商博士候選人 張永安社工師	二坪山校區 產研創新暨推廣大樓七樓 情境教室

5	3/20 (三)	13:00-14:50	輔導知能~大學生 常見精神疾病與 輔導原則	台北榮民總醫院 新竹分院 張純吉臨床心理師	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室
5	3/20 (三)	18:30-21:00	追夢行動電力公 司(電影賞析)	諮商中心 彭琬昕心理師	二坪山校區 產研創新暨推 廣大樓七樓 H1-701 視聽教 室
5	3/21 (四)	18:30-21:30	志工培訓(一)~ 輕鬆減壓跟你的 煩躁說 BYE BYE	粘文玲 諮商心理師	二坪山校區 產研創新暨推 廣大樓四樓 第一會議室
5	3/23 (六)	9:00-16:00	與真實自我對話 ~如何擺脫學習 困境” 工作坊	陳純瑾老師 (心理劇導演暨 訓練師)	八甲校區 資工系一樓 B4-107 團體諮商室
6	3/27 (三)	12:00-14:30	副班代研習	諮商中心輔導老師	八甲校區 共教會一樓 G1-102 共同教室
6	3/27 (三)	13:00-14:50	【發展國際職涯 系列活動~日本 篇】赴日本企業就 業交流座談會(職 業能力、職缺說 明、面試對策)	立樂高園股份 有限公司	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室 賈桃樂學習主 題館聯大分館

## 諮商輔導

### 未經你的同意 沒有人能讓你難過

「一句好話可以讓我快樂三個月。」馬克吐溫說。但如果是批評的話怎麼辦？會不會也讓你生氣三個月？這是人們長久以來的毛病——老是隨人左右。如果有人問你：「為什麼你不高興？」通常你會回答：「我爸媽罵我。」、「她傷了我的感情。」、「他的態度讓我覺得不舒服。」

相反的，若有人問你為什麼這麼開心，你會回答：「我的朋友對我很好。」、「他說他很喜歡我。」、「她稱讚了我。」你注意到了嗎？其中隱含的訊息是，別人決定了你的心情。但別人怎麼會有如此大的力量，他們甚至不曉得這件事，為什麼你卻被主宰？關鍵就在你自己，是你交出自己的力量，不是嗎？……………(繼續閱讀)

## 生涯輔導

### 職場高手秘笈-求職準備篇

對雇主而言，履歷表是接觸求職者的第一個溝通管道。在堆積如山的應徵信函裡，如何吸引雇主的興趣，以正確履歷表完整的介紹自己，進而爭取到面試機會。

因此，撰寫履歷表是求職者必備的第一項能力，完整的履歷表基本架構為個人基本資料、教育程度或學習歷程、工作或社團經驗、專業能力或技術檢定、應徵項目、希望待遇、自傳。如果履歷表內容是電腦打字，宜留意版面清爽與格式的一致性；若是求職人親筆填寫，字跡應清晰、工整。

履歷表中工作經驗是雇主審核過程中，最重視的部分，但初出茅廬的社會新鮮人大多沒有工作經驗，因此可寫打工和社團的經驗，註明職稱及所作過的事務內容，幫助雇主了解個人特質、合群性、成熟度等。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 特教生是高等教育的邊緣人

我國高等教育入學管道不停地更動，但是有一群孩子仍然是我國高等教育的邊緣人，就是特教學生，特別是肢體障礙學生。

多元入學早期常被抨擊為「多錢入學」，對弱勢生不利。為扭轉這個刻板印象，今年包括台、清、交、政、成大等多數頂尖大學，個人申請都特設弱勢生組別或優先錄取弱勢生，台大許多科系今年首度保障各優先錄取一名弱勢生若進入二階段甄試，未達錄取標準，系上可視情況優先錄取。

不論是經濟弱勢、特殊境遇、新住民子女，著重是否具有利他、關懷的人格特質及學習潛力的學生，或是原住民、離島生……………[\(繼續閱讀\)](#)