

# 蓮荷心靈小棧

出刊日期 108/01/01

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

2019蓮荷心靈小棧與您見面囉！祝您新年快樂！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。

期末考將到來，懇請各位導師特別關助學生學習情形，若遇生活作息異常或到課情形異常學生，能初步約談了解學生問題，如需心理輔導協助者請轉介諮商中心各系所輔導老師，也歡迎來電諮詢輔導策略。此外，對於家中突遭變故者，除可協助學生申請校內外補助外，亦煩請特別關注學生身心狀況，如有需要亦可進行轉介，由專業輔導的介入，讓我們一同守護孩子，建立全校性的輔導支持網絡。

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：「兩種拖延症：是什麼讓你「明明知道，卻做不到」？」、「迎接10年來求職難度最高的一年」、「【鏡相人間】他不笨，他是我兒子 自閉症少年游高晏母子的故事」。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！！

### 一月份重要工作

1. 為達到預警效果，避免同學在疏忽課業的情形下被退學，懇請老師約談貴班**期中預警**的學生，並將學生「學習不佳原因」登錄於「導師輔導紀錄表」中。
2. 107學年度第二學期輔導知能研討會暨導師會議將於108年2月13日舉行，地點為二坪山校區國際會議廳，此次演講主題為「生命教育」與「多元性別教育」相關議題，希望藉此輔導知能讓您充滿正面能量，迎接新的學期。
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

## 諮商輔導

### 兩種拖延症：是什麼讓你「明明知道，卻做不到」？

你有下面的狀況嗎：

- 你看過很多書，知道要先把大的任務切割成小任務。於是接下一個案子之後，設定好的計劃、平均分配了需要完成小任務的時間，沒想到還是在死線的最後一天才趕出所有的東西。
- 你看過時間規劃的重要緊急N字型方法，但實際操作起來卻仍然先做「不重要又不緊急」的事情。因為你享受待辦清單上面少一個事情的感覺。
- 事情做到一半，去做其他完全無關緊要的事，你會經常覺得罪惡感連連、並且在事後懊悔，但卻死性不改。

#### 拖延者腦袋裡面的三個角色

今天到健身房運動的時候，總覺得應該要看個什麼影片，才不會覺得無聊，於是點開了這個很有名的拖延症的演講，覺得相當有收穫，簡單摘錄裡面3個重點給大家：

你之所以會拖延，是因為腦袋裡面有一個「理性決策者」(rational decision maker)、一隻追求享樂的猴子(monkey purse to happy and fun)以及一隻恐慌怪獸(Panic monster)。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 迎接10年來求職難度最高的一年

在中美貿易戰的陰霾下中美貿易戰的陰霾下，2019年全球經濟充滿高度不確定性。台灣就業市場自2008年金融海嘯偃息後，經歷10年的太平歲月，又將再度風雲變色又將再度風雲變色，迎來求職難度最高的一年。

不是貿易戰，是總體戰

其實早在今年中，各項經濟指標的警報聲即已響起，公立就服機構的廠商求才職缺數，從觀光餐飲業到資訊電子都出現巨量下滑。從正常的經濟循環週期來看，台灣經

歷30個月的擴張週期後，原本就要步入下行週期，中美貿易戰更使其雪上加霜。由於廠商搶著在美國提高關稅前出口，以規避被課稅，因此短期之內還感受不到什麼寒意；一旦新關稅正式生效之後，經濟即有可能出現斷崖式的崩跌。中國對美出口金額最高的前10大企業，有7家是台商、前100大企業有60家是台商。美國用關稅制裁中國，台灣是超級重災區。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 【鏡相人間】他不笨，他是我兒子

#### 自閉症少年游高晏母子的故事

游高晏 2 歲半被診斷出「自閉症合併多重障礙」，他口不能言，肢體不聽使喚，情緒無法表達，一家人宛如跌進地獄。

他 7 歲學習打字，終於找到與外界溝通的密碼；11 歲以絕佳文筆，寫下自傳《我和地球人相處的日子》，展現異常純粹與豐富的內心世界。他想和一般人一樣升學讀書，「晏媽」唐雅婷也決定把自己陪下去。

陪讀的日子持續 10 年，然而挑戰永遠不會結束，儘管他學業優異，思想富足，卻難以自理生活，闖禍、走失、時常脫軌。不論遇到多少困難，母子倆始終不鬆手，希望能一起去看更廣大的世界。

游高晏在我面前舉起右手食指，先在白色的電腦鍵盤上懸置，再重重敲擊黑色的注音符號，指頭不好使喚，常不自主滑向右側，像在琴鍵上從低音滑向高音。為了回應我提出書面採訪的請求，他費力打下這行字：「好，你請勿要求即時性，可以嗎？我有受上學時間限制。」一般人幾秒鐘打完的句子，他歷時 5 分鐘，時間在他身上變得緩慢，就像生活在另一個星球。……………[\(繼續閱讀\)](#)