

蓮荷心靈小棧

出刊日期 108/07/01

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。

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：【摸不到手機就焦慮！4個影響打擊身心】、【跨海求職第一步：掌握自身優劣勢】、【我在跟你說話，你到底有沒有在聽？孩子不回答你？不全然因為不專心】。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、活動預告

- 9/4(三)8:00~17:00 將於二坪校區國際會議廳辦理 108-1 學年度輔導知能研討會暨導師會議。

二、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

摸不到手機就焦慮！4個影響打擊身心

走在路上，突然摸不到手機，是否一時覺得自己與全世界失去聯繫，開始焦慮？如果你有這樣的情況，也許你已經無形中染上了「手機分離焦慮症」(Nomophobia)，這是一個21世紀的新名詞，用來表示一個人手機成癮，當無法使用手機或任何智慧型裝置時，開始產生焦慮，恐懼等情緒。

紐約州立大學奧斯維格分校，人機介面助理教授耶爾德勒姆 (Caglar Yildirim) 製作出一個評量表，帮助大家來評估自己是否有手機分離焦慮症。這份評量表有20個問題，受測者填答後加起總分，手機成癮程度從無到輕微、中度到嚴重，如果超過100分，你的世界可能只剩手機了。……………[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

跨海求職第一步：掌握自身優劣勢

從事獵頭與人資工作6年以上的范星宇指出，台灣人能夠前進海外、獲取高薪的人才，大多為高端技術工作，若有心前往海外求職，從學生時期選擇科系主修，到進入職場，都應該有連貫的思維，即早預備佈局。

范星宇分析，像是高科技、醫療生技、機械性等高度技術相關產業，或是全球共通的專業技術，例如：醫師、機師、護理人員等職務，都是台灣人具有優勢的領域。

若在歐洲市場，以英、德為例，相關技術工作起始薪資約是台灣的3~4倍。「一定是掌握非常高端的技術，不僅優於當地人才，且掌握此項技術的價值，遠遠超越、彌補你在文化語言上的弱勢，才有可能獲得聘用。」范星宇說。……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

我在跟你說話，你到底有沒有在聽？ 孩子不回答你？不全然因為不專心

「我在跟你說話，你到底有沒有在聽？」教室裡，當問了孩子問題，但你發現孩子沒有回答你。有些孩子會讓你覺得這孩子怎麼晃神？「老師，你有問我嗎？我怎麼沒聽到？」對於這樣的答案，你不聽還好，一聽到之後，你可能心裡想「很好，全班都聽到，就是只有你沒聽到。」你甚至於會質疑孩子的專注力，到底什麼時候才會修好？當孩子沒有回答你，很容易讓我們自然而然解讀，直接連結這孩子一定是不專心。但是這樣的認定，太過於直接，太過於武斷，而忽略了孩子不回答你，他可能存在著許多不同的原因，也連帶的需要有不同的應對方式。……………[\(繼續閱讀\)](#)