

蓮荷心靈小棧

出刊日期 108/04/01

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。

近年來，各大專校園中自傷自殺事件時有耳聞，事件發生之後，除了震驚、悲傷與不捨之外，身為第一線輔導工作的導師們與諮商中心更加身負重任。老師們平日可以多關心班上同學的狀況，尤其是獨來獨往與班級疏離的孩子更需要您的關愛。此外，面臨重大創傷後壓力症狀的孩子，也極需要各位老師的協助，以下收錄的「安定的力量」文宣，應當可以做為老師輔導工作的法寶，敬請參閱。

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「安定的力量」以外，還有「就業準備-履歷面試教戰」、「孩子被欺負了!？」。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!!

四月份重要工作

1. 「2019 企業校園徵才博覽會/就業準備/職涯系列活動」邀請您共同參與及宣導學生們周知~
就業博覽會將邀集「80 家優質企業機構」進行徵才及就業服務，同日也舉行企業說明會計 11 場次，接受現場諮詢及求職面試，提供約 2 仟多筆熱門職缺(不含公部門)，共計 86 個服務攤位，協助畢業生順利就業。
博覽會活動流程: <https://careercuidance.nuu.edu.tw/p/412-1039-3527.php>
2. 為達到預警效果，避免同學在疏忽課業的情形下被退學，懇請老師於 4 月 12 日(五)前約談班上學期成績 1/2 以上學分不及格的學生，並將學生「學習不良原因」登錄於「導師輔導紀錄維護」中。
3. 隨著新學期的到來，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。

4. 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

四月份活動公告

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、381256、e-mail:yayu0606@nuu.edu.tw

週次	日期	時間	主題	主講人	地點
7-15	4/1-6/10 (每週一)	18:00-20:00	打敗拖延的習慣~ 重整你的學習與 人生(小團體)	諮商中心 林倚萱心理師	二坪山校區 產研創新暨 推廣大樓七樓 情境教室

7-11	4/1(一)- 4/30(二)	性別平等教育 聯合豹尋寶有獎徵答		諮商中心全體同仁	二坪山校區& 八甲校區
8-13	4/10(三)-5 /15(三)	感恩系列活動一 「有你真好，你感恩我送禮」		諮商中心全體同仁 諮心聯盟守護天使 志工團隊	八甲校區 共教會二樓全 家便利商店前 廣場&三樓諮 商中心辦公室
8	4/10 (三)	10:00-16:00	工作大未來・聯合好 薪情 【2019 企業校園 徵才博覽會】	企業代表 (80 家)	八甲校區 景觀餐廳至理 二間道路
8	4/10 (三)	11:00-11:30	趨勢×人才 【2019 企業說明 (一)-理工、電資 學群】	大光長榮 機械股份有限公司	八甲校區 景觀餐廳二樓
8	4/10 (三)	11:30-12:00	趨勢×人才 【2019 企業說明 (二)-理工、電資 學群】	大華金屬工業股份 有限公司	八甲校區 景觀餐廳二樓
8	4/10 (三)	12:00-12:30	趨勢×人才 【2019 企業說明 (三)-管理、理 工、電資學群】	松川精密 股份有限公司	八甲校區 景觀餐廳二樓
8	4/10 (三)	12:30-13:00	趨勢×人才 【2019 企業說明 (四)-管理、客 研、理工、電資學 群】	裕隆汽車 製造股份有限公司	八甲校區 景觀餐廳二樓
8	4/10 (三)	13:00-13:30	趨勢×人才 【2019 企業說明 (五)- 管理、人 社、設計、客研、 理工、電資學群】	UNIQLO 台灣優衣庫 有限公司	八甲校區 景觀餐廳二樓
8	4/10 (三)	13:30-14:00	趨勢×人才 【2019 企業說明 (六)-語文、理 工、電資學群】	臺灣阿爾卑斯 技研股份有限公司	八甲校區 景觀餐廳二樓
8	4/10 (三)	13:00-13:30	趨勢×人才 【2019 企業說明 (七)-管理、人 社、設計、客研、 理工、電資學群】	和德昌 股份有限公司 (台灣麥當勞)	八甲校區 景觀餐廳一樓 前舞台區
8	4/10 (三)	13:30-14:00	趨勢×人才 【2019 企業說明 (八)-管理、人 社、設計、客研、 理工、電資學群】	萊爾富 國際股份有限公司	八甲校區 景觀餐廳一樓 前舞台區

8	4/10 (三)	14:00-14:30	趨勢×人才 【2019 企業說明 (九)-設計、理 工、電資學群】	伸保木業 股份有限公司	八甲校區 景觀餐廳二樓
8	4/10 (三)	14:30-15:00	趨勢×人才 【2019 企業說明 (十)-設計、理 工、電資學群】	佳凌科技 股份有限公司	八甲校區 景觀餐廳二樓
8	4/10 (三)	15:00-15:30	趨勢×人才 【2019 企業說明 會 (十一)-理工學 群】	旭東機械 工業股份有限公司	八甲校區 景觀餐廳二樓
9	4/17 (三)	12:00-13:00	特殊教育推行委 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
10	4/24 (三)	13:00-14:50	「從生活壓力到 生命活力」	台北榮民總醫院 新竹分院 張純吉臨床心理師	八甲校區 機械系四樓 A1-413 演講廳
10	4/24 (三)	10:00-12:30	【職場達人系列 活動-達人的創意 冒險之旅】 飛官生涯好前途	邱崧銓少校(電機系 校友)、詹徽閔上尉 (華文系校友) /陸軍航空 602 旅	八甲校區 資工系二樓 B4-201 視廳教室
10- 18	4/25-6/20 (每週四)	18:00-20:00	靜坐與運動團體	諮商中心 吳學治心理師	二坪山校區 產研創新暨 推廣大樓七樓 情境教室
10	4/27 (六)	9:00-16:00	Just do it 自己的 東西自己做吧!~ 旅娃篇	趙君心理師	八甲校區 資工系一樓 B4-107 團體諮商室

諮商輔導

安定的力量

有時，生活中會出現突如其來的意外，讓人措手不及，也感到無力。而研究中發現，遭受到意外傷亡的驚嚇，突然的喪親友之慟，或者目睹悲劇性的畫面，經常會出現以下的身心反應：

(1)經驗重現：觸景傷情，動不動悲從中來；也可能日有所思，夜有所夢；一談到或想到這件事，就有如回到當時，又傷心難過起來。

(2)退縮麻木：為了避免觸景傷情，可能不願回首，絕口不提，或者想遠離傷心地；甚至變得恍恍惚惚，麻痺冷感，覺得自己像行屍走肉。

(3)神經緊繃：緊張兮兮，反應過度，如臨深淵，如履薄冰。動不動就為一點小事發飆，或和人吵架，晚上也難熟睡。

(4)靈異經驗：你可能感覺死者來託夢，彷彿感覺死者回來了，或有人會把身體不適或事情不順歸因於死者不滿，或把外物故障歸因於死者作祟。……………[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

就業準備-履歷面試教戰

想要在面試中脫穎而出，新鮮人務必在面試之前充分準備和練習。雖然每個企業會詢問的面試題目略有不同，但面試主管希望了解的，無非都與求職者的 5W1H 有關。

「who—你是誰？(自我介紹)」

「why—你為什麼來應徵本公司？(動機)」

「what—你要來做什麼？(職務內容)」

「how—你如何能做好這份職務？(學歷背景和專業)」

「where—你要往哪裡去？(生涯規劃與個人志向)」

「which—生命中重要的事件？(個人優缺點、成功或失敗經驗)」

只要掌握好 5W1H，面試就不用緊張囉！

此外，再提醒你一些面試時很容易忽略的小地方，「魔鬼就在細節裡」，越是平常不會特別注意的事，在緊要關頭可能會變成影響全局的事喔！……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

孩子被欺負了!?

當孩子被欺負時，第一步應該先做什麼呢？

微妙的人際互動是一生的功課。從小時候的親子關係，進入學校的同儕互動，一直到出社會後，不同的社交圈有不同的氛圍，每天也許都得修練這門課。

儘管如此，團體中還是有許多難以相處的角色，也許是人格特質，或是缺乏互動技巧，讓人想要刻意保持距離。

人際障礙普遍在特殊兒還在學生時代，第一次接觸到早療領域，是瑪利亞基金會協辦的一個自閉症孩童夏令營。自閉症是個異質性相當高的診斷，這也就是為什麼到現在，才有ASD (autism spectrum disorders) 稱為自閉症譜系障礙，或泛自閉症障礙。在人際互動方面時，這些人常需要特殊的幫助。……………[\(繼續閱讀\)](#)