

# 蓮荷心靈小棧

出刊日期 108/06/01

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：【事情很多、壓力很大、腦袋停不下來？小心被焦慮侵蝕！】、【這樣做-好工作入手】、【聽損，不是人生中的瑕疵！她這樣做強化自己的心】。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！！**

## 六月份重要工作

一、本中心將於 6/20(四)至 6/21(五) 舉辦「職涯種子教師系列課程」共 4 場次，6/20(初階課程)6/21(進階課程)，本次課程協助本校教師增進職涯輔導專業能力，提升職涯輔導理論及實務訓練，俾利職涯輔導工作進行，除了教師自我成長、建立專長領域之外，更重要的是對學生有極大助益，在輔導工作上的增值。相關課程內容及報名請參閱連結：

<https://docs.google.com/forms/d/1xag7qSudSCGfap5P507bMiIK1QT1iE4GxrVWh5iXVg/edit>

二、107 學年度導師評鑑即將開始，煩請導師於 6 月 6 日(四)前完成學生輔導紀錄表(一般訪談、期中預警、1/2 學分數不及格)或班級活動相關資料(如班會紀錄表、班級活動表)，感謝您的幫忙！！。

## 三、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

## 六月份活動公告

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)

☆生涯發展輔導：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
18	6/20 (四)	9:00-12:00	職涯種子教師研習~ 108 年初階系列課程(一)	職涯顧問 /Career 就業情報	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
18	6/20 (四)	13:00-16:00	職涯種子教師研習~ 108 年進階系列課程(一)	職涯顧問 /Career 就業情報	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
18	6/21 (五)	9:00-12:00	職涯種子教師研習~ 108 年初階系列課程(二)	職涯顧問 /Career 就業情報	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
18	6/21 (五)	13:00-16:00	職涯種子教師研習~ 108 年進階系列課程(二)	職涯顧問 /Career 就業情報	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
19	6/24 (一)	12:00-13:00	導師評鑑委員會	主持人 蔡東湖校長	八甲校區 資訊處一樓 第三會議室

## 諮商輔導

**事情很多、壓力很大、腦袋停不下來？小心被焦慮侵蝕！**

「我總是覺得事情很多、壓力很大，有時候即使下班了，腦袋好像沒有下班一樣，總

是在想明天什麼事該怎麼辦、老闆交代什麼是我還沒做到、明天去上班還有一大堆事情還沒做…想到我就會一直擔心，甚至會擔心到睡不著覺……」

「最近我爸身體出了些狀況，帶他去看醫生，醫生說可能要做進一步的檢查才會知道是什麼問題，所以排了一堆檢查…檢查要兩週後做，看報告還要再兩週，我真的很擔心爸爸是不是得了什麼很嚴重的疾病，最近常常半夜睡不著覺，醒來就是想這件事…覺得好像他還沒垮，我卻先垮了…」……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 這樣做-好工作入手

《人生的長尾效應》一書作者費思桐 (Brian Fetherstonhaugh) 指出，「職涯革命時代」已然到來。以往做一份工作、靠一種能力至退休的「直線性職涯」，已被零工經濟、斜槓工作、數位科技等新趨勢帶動的「曲線性職涯」取代。可能是螺旋型向上開展，也可能出現斷裂，換不同領域再延續。

至於所謂的「工作」，則進入前所未有、急速新陳代謝的階段。世界經濟論壇 (WEF) 2018 年發表的《工作大未來》(Future of Jobs) 報告指出，人類、機器、演算法之間的勞動分工變化，到 2022 年將有 7,500 萬個工作消失，但同時創造 1.33 億個新工作機會。2025 年，由機器負責的工作占比將正式超越人類，達 52%，非人類不可的比重僅剩 48%。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 聽損，不是人生中的瑕疵！她這樣做強化自己的心

上天關閉一道門，必會開啟另一扇窗；失去某些事物，反而得到更珍貴的禮物。聽損，不是人生中的瑕疵！

聽損擋不住求學之路：我一出生就因早產而導致耳蝸內絨毛細胞發育不完全，造成雙耳皆極重度聽損（120 分貝）。2 歲由林口長庚醫院吳哲民醫師為我進行左耳的人工耳蝸植入手術，同時開始在婦聯聽障文教基金會進行聽語訓練。3 歲半植入右耳的人工耳蝸，升小一的暑假才正式從婦聯畢業，之後到現在 20 歲，我的聽語狀況都很穩定。隨時都在聽語訓練的幼年時期：記得幼兒園時早上和普通班同學一起上課，下午就在台北士林的婦聯會進行聽語訓練……………[\(繼續閱讀\)](#)