

# 蓮荷心靈小棧

第三十五期 109年1月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

新年快樂！回顧2019年，不知道您經歷了多少事情，不管是高興的、悲傷的、興奮的、還是讓您動怒的，願它都成為您生命中的養分，滋養著您。2020年蓮荷心靈小棧依然會陪伴在您左右！希望藉由這份刊物，能讓全校教職員們感受到生涯發展與諮商輔導中心時時與您同在，也祈願你我皆能有更多的學習與感動。

新年新希望，面對它的到來，大家總是熱血沸騰的為自己訂立新的目標和方向，期許著新的一年生活能比現在更美好、更快樂。在此懇請各位師長能給予學生們更多的鼓勵和肯定，不管是在生活上、學習上、或是人際適應上，有您的支持和陪伴，定能成為他／她們調整自己最大的助力。生涯發展與諮商輔導中心要誠摯地獻上對各位師長的感謝，謝謝您協助關切學生們的狀況，並幫助他／她們找尋資源，如果學生們需心理輔導協助者，也歡迎您來電諮詢輔導策略或轉介諮商中心各系所輔導老師。

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：【自我肯定的微小練習：每天三句話，發現自己的美好】、【8大趨勢，2020年職場怎麼變？】、【孩子的特教身分是標籤還是幫助？特教身分被取消又代表了什麼？】。期盼能為各位師長蓄積滿滿的正能量。歡迎深入閱讀，祝福您!!

**生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!**

## 一月份活動公告

日期	時間	主題	主講人	地點
01/02 (四)	15:10- 17:00	職涯發展系列課程(十四) 展現自我品牌的履歷自傳	林昭吟老師	八甲校區 賈桃樂學習主題館 B4-102 教室

## 諮商輔導

### 自我肯定的微小練習：每天三句話，發現自己的美好

心情不好的時候，我們常會自我責怪，甚至否定自己的價值。像是「我就是很糟！」「我不可能會成功！」「我怎麼如此一無是處？」這些話語，便會浮上心頭、縈繞耳邊；更糟的是，若我們把焦點放在自己與他人的比較上，便可能過度放大自己的不足，而以為全天下就只有我最糟，人人都過著幸福快樂的日子。

特別是，如果你曾經受過傷，自我價值碎裂一地過時，在很多時候，即使你表現得再好，你仍然覺得自己不夠好；當然也可能無止境地追逐那虛幻的目標、假想中的幸福樣貌。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 8大趨勢，2020年職場怎麼變？

過去十年，勞動力出現許多專家先前無法想像的改變。新的一年（和新的十年）即將到來，許多領導者也在推測，目前的勞動力、以及我們看待就業的態度，可能會出現什麼樣的變動。《Inc》雜誌訪問了幾位企業家，歸納了2020年後，勞動力會出現哪些重要改變，以及這樣的變化是好是壞。

智慧型裝置和網路普及，代表更多企業會在全國、甚至是全世界尋找人才，因為任何地方都可以工作。科技快速變革，也為某些過時的徵才流程和人資功能帶來革命，形成既分散又隨時保持連結的勞動力。

2020年和2020年過後，職場會有哪些趨勢呢？……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 孩子的特教身分是標籤還是幫助？特教身分被取消又代表了什麼？

孩子是否需要繼續維持原來的特殊教育學生身分，主要考量點在於孩子是否仍然具備特殊教育的需求，以做為評估孩子是否繼續符合身心障礙學生資格。

「我的孩子是否需要繼續申請特殊教育學生的鑑定？」

「我的孩子是否要保留原來的特教身分？」

「我的孩子明明還是ADHD，情障生，為什麼鑑輔會現在卻說他不符特教資格？」

「孩子強烈要求不想要與特教身分沾到邊，我該怎麼辦？」

「主動取消特教身分，對於孩子來說，到底會有什麼影響？」

轉銜時，是否繼續維持特教身分，對於有些ADHD家長與孩子來說，往往是一個兩難的抉擇。……………[\(繼續閱讀\)](#)