

# 蓮荷心靈小棧

第三十九期 109 年 5 月號

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，願大家身心都平安健康。生涯發展與諮商輔導中心時時關心您、陪伴在您的左右喔！希望藉由這份刊物，能搭起生涯發展與諮商輔導中心與您之間愛的連結，祈願你我皆能從中得到更多的學習與感動。

在新冠肺炎疫情的影響下，許多大型活動被迫取消，健康房、電影院，甚至是搭乘大眾交通工具的人都變少了，疫情改變了我們的生活方式！不知道此時此刻的您是如何看待這樣的改變？在本期的蓮荷心靈小棧中，我們特別收錄了留佩萱心理諮商師【在混亂中，看見改變】一文供各位師長參考，或許有些改變不是我們想要的，但它卻發生了，在這樣的混亂中，我們是否能為自己、為他人、或是為這個世界做些甚麼呢？在此，要懇請師長們好好關照自己和學生們的身心狀況，如有需要心理輔導協助者可轉介諮商中心各系所的輔導老師，也歡迎師長們來電諮詢輔導策略。

除了上述的文章，本期的蓮荷心靈小棧還為各位師長提供了【薪資比一比，冷暖全現形！挑產業前，你最好領悟這現實】以及【她3歲得小兒麻痺！但是憑藉毅力靠雙手推競速輪椅登上世界第一】兩篇好文以供參考。期盼能為各位師長蓄積滿滿的正能量。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!!**

## 五月份活動公告

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)

☆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](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)

日期	時間	主題	主講人	地點
5/2(六)	9:30-18:30	志工培訓(二) 撥開情緒的迷霧	鄭博隆 國際認證	二坪山校區 產研大樓四樓

日期	時間	主題	主講人	地點
		讓我們的心更靠近人際關係輔導工作坊	行為分析師	第一會議室
5/7(四)	15:10-17:00	職涯發展系列課程(七) 【衝突的認知與化解】	謝玉娟老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室
5/13(三)	13:00-15:00	產業 DIY 課程 【巧手咖啡畫】	賈桃樂主題館 授課老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室
5/14(四)	15:10-17:00	職涯發展系列課程(八) 【融入團隊的實作演練】	謝玉娟老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室
5/21(四)	15:10-17:00	職涯發展系列課程(九) 【21 世紀的職場環境】	謝玉娟老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室
5/23(六)	09:00-16:00	我的故事書-親密關係的失落與悲傷	黃鈴晏 諮商心理師	二坪山校區 產研創新大樓 7 樓情境教室
5/27(三)	13:00-14:50	斜槓人生～學習掌握未來的第二把刷子	賴怡霖 諮商心理師 (親和心理諮商所所長) 林巍然老師 (台灣心靈志工協會理事長、心願學校心願嚮導)	八甲校區/共教會 G1-102 教室
5/28(四)	15:10-17:00	職涯發展系列課程(十) 【我是價值還是成本】	謝玉娟老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室

## 諮商輔導

### 在混亂中，看見改變

這個禮拜是冬季學期最後一週上課，我坐在電腦螢幕前，聽著學生說著他們的擔憂和焦慮。

因為武漢肺炎疫情在西雅圖越來越嚴重，我任職的學校非常快速地決定停止所有「教室上課」，把所有的課程都改成線上上課，為了降緩新冠狀病毒的擴散速度，全美各地許多大學也紛紛將課程全部改成線上。

這樣的改變來得非常迅速，我從收到學校通知到要線上教課中間只有兩天的時間，美國各地的大學教授們，也幾乎都被要求要在不到一個禮拜的時間內，轉成線上教學。許多學校的大學生也被告知要在一個禮拜內，需要搬離宿舍離開學校。...[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 薪資比一比，冷暖全現形！挑產業前，你最好領悟這現實

進入社會後所選擇的行業，可能將決定你此後許多年的收入曲線！這說法雖殘忍，卻很實際。哀怨低薪或怨天尤人並無用，真正踏入職場前，或許這件事值得你思量一下。學生時代，老師都會教導我們：探索自我，追尋熱愛；但大人沒告訴我們的是，進入社會後你所選擇的行業，起薪、收入可能差很大！

明顯的一個例子是，根據 2019 年臺灣證券交易所於「公開資訊觀測站」公布各產業上市櫃公司的薪資行情顯示，從產業來看，半導體業平均薪資表現最佳，其中聯發科技以平均年薪 270.5 萬，穩坐冠軍。然而同時間，在 2019 年 10 月台北市藝術創作者職業工會所發布的調查中，五成以上藝術工作者月薪不滿 3 萬元，5 年年資者平均薪資約 4 萬元。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 她 3 歲得小兒麻痺！但是憑藉毅力靠雙手推競速輪椅登上世界第一

3 歲得小兒麻痺，陳玉連自此和體育課絕緣，但在老師推薦下接觸競技輪椅卻開啟她的第二人生！把跑步換成在輪椅上進行，用雙手推輪椅取代雙腳，陳玉連曾在 2003 年世界輪椅運動會拿下 3 金，推競速輪椅登上世界第一，是她從來沒想過的事。

但登上世界第一的背後其實有很多不為人知的辛苦。競速輪椅必須以跪姿的方式比賽，儘管雙腳已經不良於行，但坐久了還是會因為血液循環不好雙腳發麻，比賽中雖然雙手有戴手套，但長期推輪子雙手結繭、長水泡是家常便飯，水泡破了纏上膠帶繼續練習，比賽中也會因為搶跑道擦撞雙臂造成瘀青，甚至還會發生翻車意外。……………

……………[\(繼續閱讀\)](#)