

蓮荷心靈小棧

第三十六期 109 年 2 月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

鼠年吉祥！生涯發展與諮商輔導中心祝福您有鼠不盡的幸福美滿、鼠不完的平安快樂！在這歡樂的春節期間，蓮荷心靈小棧依然專鼠於您，希望藉由這份刊物，能讓生涯發展與諮商輔導中心和全校教職員們團聚在一起，也祈願你我皆能有更多的學習與感動。

中國武漢肺炎疫情延燒，讓大家聞之色變，心中難免有些害怕、恐慌與焦慮，到底該如何平靜心情、調適壓力呢？在本期的蓮荷心靈小棧中，特別收錄了【疫情引發緊張、焦慮 專家 8 項建議教自我防護】一文以供各位師長參考，盼能安定大家緊張、焦慮的心情。

除了上述的文章，本期的蓮荷心靈小棧還為各位師長收錄了【勞動部「職場高手秘笈」】以及【孩子，真的有問題嗎？】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，祝福您！！

生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長！！

二月份重要工作

108 學年度第二學期輔導知能研討會暨導師會議將於 109 年 2 月 19 日(三)舉行，地點為二坪山校區國際會議廳，此次演講主題為「校園常見精神疾病的辨識與處遇」與「從新世代輔導工作看校園性平事件的演進與因應」，希望藉此增進輔導知能，為您充滿電力，迎接新學期的到來。

諮商輔導

疫情引發緊張、焦慮 專家8項建議教自我防護

今年春節適逢武漢肺炎來襲，許多民眾每天接收防疫資訊，身心多少受到影響，甚至產生焦慮、緊張症狀。衛生福利部八里療養院職能治療科主任張自強表示，多數人只要做好自我防護與心態調整後，依舊能安心展開新年度工作，無須過度恐慌。

張自強指出，過年期間訊息傳遞快速，各地繃緊神經做好防疫工作，許多民眾每天觀看電視或網路資訊，雖然本身沒有感染，但是身心難免受影響，例如：擔心未來疫情的不確定性產生緊張、焦慮或憂鬱等症況；身體接收繁雜的疫情訊息而出現胸悶或心悸、失眠、睡眠不佳、血壓升高或經期不順等情形；或是一直擔心自己是否被傳染、對身體些微改變而敏感、反覆查看最新疫情訊息而影響生活等。……………[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

勞動部「職場高手秘笈」

職場高手秘笈帮大家準備了很多就業秘笈。教您如何完美贏得面試、如何伸張自己的權益、如何應對職場的不測風雲練就好功夫，成為職場的強打者，一路揮出就業全壘打！

[求職準備篇](#)

即將步入職場新鮮人的你，準備好了嗎？求職是一門學問，絕對不是盲人摸象，霧裡看花喔～本篇會是你的求職定心丸！讓我們繼續看下去～……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

孩子，真的有問題嗎？

現在的孩子，在許多老師的心目中，真的沒有像以往那麼的乖，那麼聽話，老師一句話，孩子就會中規中矩的配合老師，維持該有的秩序。

沒錯，對有些孩子來說，行為可以表現非常的一致，無論眼前的老師，在班級經營上，在個性上，在教學上，是什麼樣的模樣。

但是，有些孩子卻會隨著老師的不同狀況，自然而然的表現出不同的應對方式。這一點，其實也相當符合人性，不是嗎？

面對眼前的教室秩序問題，我們很容易直覺認為，這是「他」的問題，因為我們發現，教室裡的其他孩子，都可以按照我們的要求來表現，就唯獨這個孩子不行。

或許這個孩子，在你心目中，與其他孩子真的有所不一樣。但說真的，又有哪兩個孩子，真的一模一樣？……………[\(繼續閱讀\)](#)