

蓮荷心靈小棧

第三十七期 109 年 3 月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

開學平安！近日新型冠狀病毒疫情沸沸揚揚，造成全球恐慌，在這人心惶惶不安的時刻，蓮荷心靈小棧與您同在，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彼此支持與鼓勵，好好安頓自己的身心，一起渡過這段防疫時期。

雖然學校已經開學，但可能有些同學還沒回到校園中，在此懇請師長們能協助掌握同學們的出席狀況，如有同學需要居家隔離／居家檢疫，也請師長們能多多關懷同學的動態，待同學重返學校時，也請師長為同學們營造一個溫暖接納的環境。如果有發現需要心理輔導協助者，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。生涯發展與諮商輔導中心誠摯地獻上對各位師長的感謝，謝謝您的付出與擺上。

在本期的蓮荷心靈小棧中，特別收錄了【武漢肺炎－安頓自我與情緒的防疫心理學】一文以供各位師長參考，盼能為您建築安全的內在心靈世界。除了上述的文章，另外，還為各位師長收錄了【無工作經驗的履歷？教你6+1招搶下面試機會】以及【當挫折來臨時，讓過動兒轉個念吧！】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!!

三月份活動公告

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

日期	時間	主題	主講人	地點
3/2(一)- 3/6(五)	11:00- 14:00	友善校園週- 身障體驗宣導活動	徐惠君 輔導老師	八甲校區 二坪山校區

日期	時間	主題	主講人	地點
3/5(四)	15:10-17:00	職涯發展系列課程(一) 【成為職場的贏家】	謝玉娟老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室
3/12(四)	15:10-17:00	就業準備系列講座(一) 【履歷敲門磚打開就業大門】	謝玉娟老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室
3/19(四)	15:10-17:00	職涯發展系列課程(二) 【別人的需要, 自己的責任】	謝玉娟老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室
3/25(三)- 5/6(三) 每週三	18:00-20:00	「靠近你, 靠近我」- 人際探索團體	邱昶盛/陳俐君 實習心理師	二坪山校區 產研創新大樓 7 樓情境教室
3/25(三)	13:00-14:50	性別相處面面觀	陳孟君 諮商心理師	八甲校區/圖書館 2 樓大團體視聽室
3/26(四)	15:10-17:00	職涯發展系列課程(三) 【領導力從管理好自己開始】	謝玉娟老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室
3/28(六)- 3/29(日)	9:30-17:30	志工培訓(一) 如果生命可以重來我還是要 與你相遇談失落與失去生命 教育輔導工作坊	國立暨南國際 大學輔導與 諮商博士 張永安社工師	二坪山校區 產研大樓七樓 情境教室

諮商輔導

【武漢肺炎】安頓自我與情緒的防疫心理學

最近不僅天氣寒冷，武漢肺炎疫情更是一片譁然，你的身心都還好嗎？原訂行程有受影響嗎？疫情風聲鶴唳，是否使你的內心跟著騷動不安？

其實在這樣的氛圍下，難免引發我們的焦慮不安，但什麼樣的焦慮反應才是適度的？什麼程度時又該留心警覺？焦慮恐慌究竟是如何運作的？又可以如何自我安頓呢？

焦慮，是包含了擔心、緊張、恐懼等的一種情緒統稱，而過度的焦慮，不僅會帶來情緒上的痛苦、認知和經驗上的扭曲、軀體上的不舒服，而且還是會「蔓延、傳染」的！當事人的情緒狀態會感染給周遭的人，尤其是小孩，小孩對大人的情緒狀態極度敏感，當感受到大人的焦慮情緒時，孩子極易產生不良身心

反應呀！

【愛心理懶人包】帶你透過三大指標，辨識你是否有過度憂慮的徵兆，並厚實你的「思考力、調節力、紓壓力、支持力」四大心理能力，建築安全的內在心靈世界，使你能自我撫慰與陪伴，安心度過武漢肺炎時期。.....(繼續閱讀)

生涯輔導

無工作經驗的履歷？教你 6+1 招搶下面試機會

此篇適合第一次找工作的你，在競爭的求職市場，跟不同學校還有不同年齡層的職場前輩競爭同一份工作機會，沒有工作經驗該怎麼勝出啊？今天 104 小編整理 6+1 招從企業端徵才系統到企業用人角度切入，告訴沒有工作經驗的你，履歷該怎麼包裝才能讓企業人資看到你。

招式一：釐清求職目標

沒有工作經驗，更不可以一份履歷走天下，亂槍打鳥！好的職缺，一定不只你喜歡，在眾多應徵者當中，首要目標就是讓人資覺得「你就是那個最適合」的人！

如何確認求職的目標？

看學長姊去哪兒？

依照自己的個性有哪些適合自己？.....(繼續閱讀)

特教知能

當挫折來臨時，讓過動兒轉個念吧！

在人生的跑道上，總是會有輸贏。

「我以後不想再參加了，反正我怎麼跑，結果就是這樣，一定會輸的啦，不要再叫我跑步了。」阿哲神情沮喪的說著。

「吼，這回我竟然跑輸了，我看啊！平時真的得要再勤加練習我的爆發力，等下一回運動會，我一定全力以赴，大家看著辦吧！」大明不甘示弱的說著。

其實，阿哲與大明兩個人在跑步這件事情上，能力是不分軒輊的。甚至於，多數時間，阿哲的跑步成績比大明還要亮眼。但為什麼阿哲遇到挫折，卻總是感到無盡的挫敗？我一直在思考挫折這件事情，在不同的孩子身上，到底如何的發酵？

當然，挫敗不只是在跑步上。

沒有人喜歡挫敗，因為這感覺總是令人難耐。.....(繼續閱讀)