

蓮荷心靈小棧

第三十八期 109 年 4 月號

各位親愛的老師及同仁們，大家平安：

蓮荷心靈小棧再次與您見面囉，不知道大家最近過得還好嗎？生涯發展與諮商輔導中心無論何時都與您同在喔！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溝通及分享的橋樑，讓您因疫情升溫而波動的心可以得到安慰。

疫情爆發以來，民眾除了排隊買口罩、買酒精、買衛生紙之外，現在也開始搶購及囤積其他物資，弄得是人心惶惶。在本期的蓮荷心靈小棧中，我們特別收錄了呂秋遠律師【最該囤的10樣東西】一文供各位師長參考，在越不安全的環境下，我們越要安頓好自己的心靈，懷抱希望，活得喜悅。這段時間，也懇請師長們能多多留意同學的身心狀況，如需心理輔導協助者可轉介諮商中心各系所輔導老師，也歡迎師長們來電諮詢輔導策略。在此生涯發展與諮商輔導中心誠摯地獻上對各位師長的感謝，謝謝您對同學們的用心關懷。

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【薪資行情及大專生就業導航】以及【讓孩子學會同理心 如何正確跟特殊教育學生相處】兩份資訊。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!!

四月份活動公告

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
4/8(三)	13:00-14:50	為什麼考試前都會想整理房間？~打造適合學習的生活空間(限額 80 人)	廖心筠老師 (收納幸福到你家 作者/收納教主)	八甲校區/客家 學院多功能 Q204 教室

日期	時間	主題	主講人	地點
4/9(四)	15:10-17:00	職涯發展系列課程(四) 【YES!我可以了解自己的實作演練】	謝玉娟老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室
4/16(四)	15:10-17:00	職涯發展系列課程(五) 【職場的認知與溝通表達的強化】	謝玉娟老師	八甲校區/賈桃樂學習主題分館 B4-102 教室
4/25(六)	9:00-16:00	人類研究所－ 玩耍與戲劇治療工作坊	孔守謙心理師 (交大諮商心理師)	二坪山校區 產研創新大樓 7樓情境教室
4/30(四)	15:10-17:00	職涯發展系列課程(六) 【團隊協作, 共創雙贏】	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

最該囤的 10 樣東西

因為歐美疫情轉為嚴峻，而中國竟然奇蹟式的已經回復常態，台灣確診人數開始暴增，於是開始有人囤積物資，包括全聯、好市多、家樂福等大型賣場都人滿為患，架上食物除了三色豆以外，可能都一掃而空。但是，現在應該囤積的，真的不是食物，你該囤積的是下面的東西：

1. 耐性：這場全球性的瘟疫，應該會持續一陣子，如果、萬一、假設，台灣進入全面社區感染，那麼經濟活動停擺是很正常的，大家都會進入幾個月不好過的時候。瘋狂的各種景象都有可能出現，所以請保持耐心，黑暗終究會過去，但是不要急著探出頭，因為你不知道暗夜裡還有什麼怪物。……………[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

薪資行情及大專生就業導航

為提升薪資透明度及掌握大專以上畢業生（簡稱大專畢業生）就業情形，運用本部勞工退休金新制（簡稱勞退新制）月提繳工資及大專畢業生就業追蹤系統二大資料庫，建立「薪資行情及大專生導航」查詢系統；使用者可透過本網站儀表版（將多個資訊呈現於一個版面），進行視覺化多維度資料查詢及下載，快速了解參加勞退新制勞工及近五年大專畢業生之縣市別、行業別之勞退新制月提繳工資水準及變動趨勢等資訊。……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

讓孩子學會同理心 如何正確跟特殊教育學生相處

孩子在五、六歲時，正是「同理心」的萌芽期，開始學習如何理解別人、察覺別人的想法，進而學會幫助他人、與他人合作。漸漸地脫離愛計較、好競爭的情緒，也才能學會生活中學會如何與別人一起合作。

當班上有一個「特殊學生」，往往會讓孩子陷入困惑，不知道如何是好的情況，所以需要老師與爸媽的引導。特殊教育學生有許多不同的類型，也有些是肢體、也有些是視覺、有些甚至看不出來而是卡在情緒上的學生。加上又有個別差異的存在，在協助上的需求也不盡相同。但是，相同的都是「孩子」都需要擁有正常融入團體的機會，才能讓他們從封閉的環境中走出來。……………[\(繼續閱讀\)](#)