

蓮荷心靈小棧

第四十二期 110年01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！希望藉由這份刊物，搭起生涯發展與諮商輔導中心與全校教職員們溝通及分享的橋樑，祈願你我皆有從中得到更多的學習與感動，也祝福大家的身心時時都可以平安喜樂！

近日天氣嚴寒，天氣專家表示今年會是反聖嬰年，冬天相較於過去會嚴寒很多，請大家多多注意身體健康，趁早備好防寒用品。在本期的蓮荷心靈小棧中，為各位師長收錄了3篇與輔導相關的文章以供參考，包括：【心理學家：工作拖拖拉拉 其實對你有好處】、【薪資行情及大專生導航】、【特殊教育，是積極的「差別待遇」】。

另，如有遇到需要心理輔導協助的學生，也煩請師長們轉介諮商中心各系所的輔導老師，更歡迎師長們來電諮詢輔導策略。

~如何預約諮商~

1. 親自到諮商中心

中心位置：八甲校區全家便利商店樓上

2. 電話預約

預約電話：037-381825

3. 信件預約

電子郵件：counseling@nuu.edu.tw

生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!

諮商輔導

心理學家：工作拖拖拉拉 其實對你有好處

一般認為做事拖拖拉拉代表懶惰、欠缺紀律，但真的是這樣嗎？人性就是會把不想做、有挑戰性的任務往後拖延一小段時間，之後你會自我譴責，「我怎麼會這樣？我早就知道要早點開始弄，為什麼總是會拖？」

你也許甚至懷疑自己性格有缺陷、弱點，導致自己懶惰又自我毀滅。不過，《紐約時報》在一篇新文章中指出，真正的原因不是這些，而是因為你要做的事情，讓你不開心，你為了管理自己的情緒，避免去做讓你不快樂的事情，這是非常合理的。

渥太華卡爾頓大學（Carleton University）拖拖拉拉研究群成員、心理學教授琵奇（Tim Pychyl）解釋，「拖拖拉拉不是時間管理問題，是情緒調節機制」。

[（繼續閱讀）](#)

生涯輔導

「薪資行情及大專生導航」

各位同仁可透過本網站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，提供大專生在各行各業、各縣市的就業情形及薪資行情的即時查詢服務，想了解最新資訊，快進入「薪資行情及大專生導航」查詢系統。

<https://yoursalary.taiwan.jobs.gov.tw/Salary/SalaryHome#>

特教知能

特殊教育，是積極的「差別待遇」

孩子有身心障礙手冊不一定享有特殊教育服務

可能有很多特殊需求孩子的父母親並不清楚：當孩子擁有身心障礙手冊，即代表他具備使用相關社會福利資源的資格；但若要在高級中等以下學校階段（大專）內使

用特殊教育服務，還必須取得各縣市政府（或教育部）鑑定證明。不同學齡（教育）階段，孩子必須面對新的評估與鑑定，目的是確認孩子在新的教育階段，也需要特殊教育的支持性服務。

站在整個系統的角度，我們的確需要一套遊戲規則來定義，到底哪些孩子需要資源？這麼做是為了保障公平性，確保資源被有效的利用。但這幾年，我比較常有機會站在家長的角度思考這個問題。現行制度下，孩子在不同教育階段都要接受資格審核，確認其接受特殊教育服務的資格。我認為這是極度挑戰人性的，因為過程中的利益關係人很多時候立場相當矛盾。……………[\(繼續閱讀\)](#)