

蓮荷心靈小棧

第四十八期 110年08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！

由於疫情的擾亂，想必各單位現在也為開學的規劃煩惱著，疫情確實對我們生活有許多的影響。所幸，我們的防疫狀態相較各國還算不錯，雖然辛苦，但大家還是要注意自己的衛生習慣，讓自己保持健康準備迎接開學！在本期的蓮荷心靈小棧中為大家帶來了：【鄧惠文：兩人世界的情緒安全空間】、【狗老師上課！動物療癒為特殊兒開一扇窗】、【「換份新工作，我會做的更快樂」別傻了！飛機上的乘客教我的事】。

另，如有遇到需要心理諮商協助的學生，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。此外，諮商中心近日新開教職員諮商業務，若有需要相關服務的同仁，可來電諮商中心預約晤談。

~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

鄧惠文：兩人世界的情緒安全空間

情緒除了示弱與求助之外，還有第三種訊息，就是獲得自尊。而夫妻親密溝通的關鍵，在於雙方能否看清自己從原生家庭、成長過程中帶在身上的創傷或陰影。

夫妻親密溝通的關鍵，在於雙方能否看清自己從原生家庭、成長過程中帶在身上的創傷或陰影。溝通技巧則在其次。比方說，房子漏水，拿水桶把水接起來倒掉，就不會淹水，這是指溝通技巧。但是去把天花板敲開、去找漏水的源頭，就是去找出早期隱藏的問題，看看雙方互動關係中為什麼有那樣的情緒和憤怒。這當然是很大的工程，但是敲開就覺得心安，因為問題已經鎖定，就不覺得可怕，就可以去面對。那種不知道地震何時來的世界末日感最可怕。[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

「換份新工作，我會做的更快樂」別傻了！飛機上的乘客教我的事

機長透過擴音器宣布，由於暴風雨正在靠近，因此他們會試著盡快起飛以避開風雨。「這樣就太棒了！」喬許大聲說出口，轉頭看看頭等艙的其他乘客。有些人在飛機上坐在一起幾個小時卻從不交談，他覺得這真是太瘋狂和悲哀了。他認為至少應該跟坐在旁邊的人自我介紹一下，他也曾因此遇到一些很棒的人，有過一些有趣的對話。

當喬許轉向旁邊的男子，準備自我介紹時，他正看著報紙。

「你好，我是喬許。」

男人抬起頭來，然後將報紙放在一邊，轉向喬許，和喬許握手。「我是喬治，很高興認識你。」[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

狗老師上課！動物療癒為特殊兒開一扇窗

寵物對飼主來說是重要陪伴，而且動物帶給人的療癒也能成為「助人者」。就像導盲犬協助盲人一樣，治療犬也能幫助特殊兒緩和情緒、學習正向人際關係，甚至能體會同理心。

在擁擠的高鐵上，曾柏穎大聲咳嗽、身體和臉部不由自主抽動，加上頻繁且大動作地眨眼，讓身旁路人皺眉、離得遠遠……。身旁的一隻黃金獵犬，身上穿著「妥

瑞症輔助犬」背心，感覺到曾柏穎的緊繃，主動他鑽到懷裡轉移注意力，曾柏穎的情緒得到緩和，症狀也慢慢減輕。曾柏穎沒想過，多年來每次要搭乘尖峰時刻交通工具就緊張得胃痛，在輔助犬的幫助下，竟然能有如此平靜的一刻。[\(繼續閱讀\)](#)