

# 蓮荷心靈小棧

第四十五期 110年04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！

在本期的蓮荷心靈小棧中，為各位師長收錄了1篇與輔導相關的文章以及介紹一個勞動部的數位發展平台。內容包括：【不需刻意說出的2件事／莫讓未來遇見更好的人時，用完了最好的自己】、【勞動力發展數位服務平台】、【台灣自立生活，生活不PASS《障礙者活出自己喜歡的樣子》】。

另，如有遇到需要心理輔導協助的教職員、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](mailto: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

### 不需刻意說出的 2 件事／莫讓未來遇見更好的人時，用完了最好的自己

「堅持下去，並不是我們真的足夠堅強，而是我們別無選擇。並不是我們喜歡一件事情就可以把它做好，而是我們在做的時候，學會了喜歡它。我沒有別的，只有熱血，辛勞，眼淚和汗水可以奉獻。這些都是我最寶貴的財富。請記住：永遠永遠永遠都不要放棄你自己。」——邱吉爾

世界上有兩件事情，是不需要刻意的去告訴別人的，一個是你的夢想、另一個是你愛的人，當你決定要去做一件事，如果你愛上了那麼一個人，無需刻意的去炫耀，也請不要宣揚，只需要安安靜靜的去行動去愛。[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 勞動力發展數位服務平台

勞動部勞動力發展署規劃建置「勞動力發展數位服務平台」，整合線上課程、電子書及影音等數位教材，以因應未來行動學習之發展，進而提升就業能力和競爭力。

平台服務內容：(1)提供職場技能、微型創業等相關數位學習資源(2)支援新住民基本生活語文數位學習課程。(3)提供勞動力發展署發布之職場最新消息。[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 台灣自立生活，生活不 PASS 《障礙者活出自己喜歡的樣子》

身心障礙者自立生活社會運動是 1972 年，由美國柏克萊市的一位重度小兒麻痺的 Edward V. Roberts 先生發起，有感於重度的身心障礙者融入社會生活不易，因此成立了全球第一個自立生活中心 (Center for Independent Living)。希望協助身心障礙者改變環境與生活模式和政府現有資源，其主要是希望「不讓旁人幫我們做決定」，並回歸一般社區生活為最大理想目標，而非安置機構、療養院、醫院、特殊教養機構，拒絕與社會長期隔絕的世界。

並強調身心障礙者與一般大眾一樣享有平等、自由的權利與自主權，讓障礙者「活出自己喜歡的樣子」，接受自己的「特徵」，這當中需要先建立障礙者的三個精神「自我選擇、自我決定、自我負責」，不在是傳統社會下被保護、關懷、弱勢的族群，更不是示範教材，好像障礙者只要做了和一般人一樣的事，就應該被讚揚；社會上應該更平常心的和身心障礙者融入這個社會，創造美好的社會環境。在建構這樣的社會環

境，是要增強大眾社會模式與 CRPD 人權觀點思維、以及增加身心障礙者基本生活能力與經驗、熟悉並善用資源、增進自立生活規劃、減少依賴。[\(繼續閱讀\)](#)