

# 蓮荷心靈小棧

出刊日期 106/07/01

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，祈願你我皆有更多的學習與感動。

在本期的蓮荷心靈小棧中，為各位師長收錄了多篇與輔導相關的文章以供參考，其中「出色的學習能力，才是你唯一可持續的競爭優勢」文章中提到當我們遇到新的學習機會時，多關注積極面——學會了它能收穫什麼？構想在未來獲得豐碩成果時的喜悅心情，這樣做能鼓勵我們開始積極行動。就像本中心於上周三 6/28 所舉辦「聯大開心農場」農耕體驗活動，在大家揮汗如雨的辛勤努力下，我們構想著獲得豐碩成果時的情景，心中就充滿喜悅。學生的學習又何嘗不是如此，多關注積極面，必有收穫，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！！**

## 七月份重要工作

**相招來當農夫吧！咱們聯大開心農場見！！**

「聯大開心農場」已正式開墾囉！持續歡迎全校師生組隊報名，認養農耕土地，一起參與農耕體驗，並認識有機農法與環境教育、栽種方法及技巧，歡迎大家相招一起來報名喔~

## 七月份活動公告

中心將於 7/11~8/29 每週二下午 2:30 至 4:00 辦理運動與靜坐：建構身心平衡的 8 堂課。運動可以帶來種種正面的情緒，調整認知與心理以面對外在的壓力、引發有效的適應行為。靜坐，是提升人們的情緒智能、降低對壓力的知覺以及有效地促進身心健

康的有效技巧。本課程所規劃的科技結合運動與靜坐抒壓課程，課程期間免費提供學員 Epson PS-500 心率手錶，學員們可以透過穿戴式心率手錶偵測出每天的情緒波動狀態、深度睡眠狀態與有效有氧的運動狀態。歡迎本校教職員利用暑假期間，好好運動、紓壓，以最佳的狀態迎接下個新學年。（本次活動名額已額滿，敬請期待下次更精彩的課程）

## 諮商輔導

### 見招拆招，再也不怕「情緒勒索」

你是否發覺，這些習以為常的對話，卻讓自己愈來愈喘不過氣？若無法在行為上滿足要求，對方就開始以自憐、責怪、貶低甚至威脅的話語，讓你心懷愧疚，自我懷疑。但你卻沒意識到，這其實不見得是非得理所當然承受的「情緒勒索」……[\(繼續閱讀\)](#)

### 撥開心中的情緒迷霧——情緒勒索

每天的新聞幾乎都可看到或聽到不少的家庭暴力或人際衝突所衍生的法律案件，其中總免不了有一些情感上的糾葛，以及情緒上的勒索。EQ（情緒智商）包含了兩大部份：管理自我的情緒，以及管理他人情緒的能力。……[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 出色的學習能力，才是你唯一可持續的競爭優勢

現今，不同行業在進行整合，新商業模式和新技術不斷湧現，消費者行為也在變化之中。越來越快的變化對領導者提出了更高要求，促使他們理解公司運營和處理事務方式的劇變，並對其作出快速反應。……[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 特教生的人權 載他們一程 提升身心障礙學生的社會參與權

連假期間出遊，就有人忍不住抱怨連連，如果一年到頭日夜都塞車，該有多痛苦？臺灣約有三萬多名身心障礙青少年，他們之中，有許多人連要走出家門，迎向人群，都困難重重，被困在家裡，形同過著每天塞車的生活……[\(繼續閱讀\)](#)