

# 蓮荷心靈小棧

出刊日期 106/10/01

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，包括：「你是「敏感」的人嗎？恭喜！高敏感族的 4 項天賦，讓你比別人傑出」、「企業雇用新鮮人最重視抗壓與企圖心」、「閱障—湯姆克魯斯的惡夢」。期盼能為各位蓄積滿滿的正能量。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!!**

## 十月份重要工作

1. 為達到預警效果，避免同學在疏忽課業的情形下被退學，懇請老師於 11 月 3 日(五)前約談貴班上學期成績 1/2 以上學分不及格的學生，並將學生「學習不佳原因」登錄於「導師輔導紀錄表」中。
2. 由於心理師人力的進駐，自 106 學年度起推動院系輔導機制，各系所將有專責心理師負責推動與執行該系所之心理輔導工作。茲將各系所輔導老師名單表列如下：

主責輔導 老師	系所	主責輔導 老師	系所
藍文敏	電子、語傳、能源、工設 (夜)、建築(夜)	吳學治	機械、原民專班、文觀、 經管(夜甲)
劉嘉芯	工設(日)、經管(日)、 建築(日)	林倚萱	材料、光電、財金、資管、 應外(夜)
彭思蓉	電機、土木、文創、 經管(夜乙)	吳美嫻	華文、資工、化工、環安

### 3. 聯大開心農場農耕趣

八甲校區華文系後方的「聯大開心農場」，歡迎全校師生組隊報名認養農耕土地，一同參與農耕體驗。不論是導師帶導生或者三五好友相約皆可，本中心將備妥所有農具，並安排相關課程，歡迎大家告訴大家~

# 聯大開心農場農耕趣

八甲校區華文系後方的「聯大開心農場」，歡迎全校師生組隊報名認養農耕土地，一同參與農耕體驗。不論是導師帶導生或者三五好友相約皆可，本中心將備妥所有農具，並安排相關課程，歡迎大家告訴大家~

規劃課程  
認識有機農耕  
農耕體驗與持續栽種  
歡喜收成與分享

活動聯絡人: 陳玟芝小姐(037-381252)  
李中芬主任(037-381250)  
經費來源: 教務處教學增能計畫

學務處生涯發展與諮商輔導中心 敬邀

4. 「全國大專校院Ucan就業職能平台」乃教育部為了大力推行職業性向與職能教育所應運而生，透過職業興趣探索及職能診斷，學生可藉此平台瞭解自己的職涯發展方向，能更有目標、動機的加強其職場就業相關職能，學校更可善用這些資訊作為校務研究之用，追蹤學生學習成效，並回饋系所進行課程改進。為使分析結果更具意義，本中心將自本學期起推動全校Ucan施測暨班級輔導，可同時結合心理諮商或職涯發展的輔導資源安排各班班級輔導，敬請各位老師們協助盡快排定各班輔導時間。

## 十月份活動公告

活動預約電話、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

☆生涯發展輔導：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
10/14 (六)	09:00-16:00	學習輔導活動 做自己的讀書學習教練- 大學生學習潛能工作坊	2016 未來大人物 陳志恆心理師	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓 7F 情境教室
10/18 (三)	13:00-14:50	學習輔導活動 活出心中的超人	2013super 教師 曾明騰老師	八甲校區 光電系 2F B3-228 教室
10/18 (三)	13:00-14:50	心靈捕手-副班代研習	諮商中心	八甲校區 共教會 1F G1-103 共同教室
10/18 (三)	13:00-14:50	自殺防治守門人-情緒紓壓 (客家學院)	陳孟鈞心理師	八甲校區 客家學院 2F 多功能講堂 Q1-204
10/18 (三)	18:30-21:30	瘋狂大學~聯合迎新活動	守護天使志工團隊 暨方舟團契	聯合校園
10/22 (日)	08:00-18:00	106 年青年志工培力課程- 志願服務基礎訓練	教育部青年發展署 苗栗縣青年志工中心	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓 4F 第一會議室
10/25 (三)	13:00-14:50	打造自己的求職優勢	盧世安老師	八甲校區 賈樂學習主題館 聯大分館(資工 系 1F102 教室)
10/25 (三)	13:00-14:50	自殺防治守門人-情緒紓壓 (電資學院)	陳孟鈞心理師	八甲校區 電子系 1F 階梯教室 B2-101
10/28 (六)	09:00-18:00	單自己一把- 自我療癒紓壓工作坊	張永安講師- 暨南大學輔導與 諮商研究所博士候選人	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓 7F 情境教室

### 諮商輔導

你是「敏感」的人嗎？恭喜！高敏感族的 4 項天賦，讓你比別人傑出

什麼是高敏感族？「高敏感族」一詞，是由美國精神分析學者伊蓮艾融博士（Dr. Elaine Aron）在 1996 年所提出。根據艾融博士的描述，高敏感族很容易因為外在環境刺激而出現不適感，而且幾乎所有不舒服的感覺都會被放大。例如，他們待在太多刺激的環境中就想逃離、對於短時間內要應付很多事感到煩躁、很容易被別人的情緒影響、不喜歡犯錯、容易自責等等。……[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 企業雇用新鮮人最重視抗壓與企圖心

在企業最愛的學生方面，為了更加了解雇主的標準，遠見調查研究特別針對全台 1600 多家上市櫃企業代表進行民調。

當問起企業主，要雇用大學(或研究所)社會新鮮人的時候，最重視的特質是什麼，熟料，排名前兩名的都不是專業技能，而是態度，有高達 84.3%會聘請「抗壓性與情緒管理能力」強的新鮮人，其次有 59.8%會有選擇擁有「主動積極的態度及企圖心」的人。……[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 閱讀—湯姆克魯斯的惡夢

「我試著將注意力集中在書上，但是讀完一頁後，我還是不知道我讀的是什麼。……我（閱讀時）感到焦慮、緊張、挫折，腦中一片空白，我覺得自己很笨。」上面那些話，是國際知名演員湯姆克魯斯（Tom Cruise）接受 People 雜誌專訪時的自述。事實上，湯姆在七歲時就被診斷罹患「閱讀困難症」（簡稱「閱障」）；而這個疾病為他帶來許多困擾。……[\(繼續閱讀\)](#)