

蓮荷心靈小棧

出刊日期 107/01/01

各位親愛的老師及同仁們：

大家好！

2018蓮荷心靈小棧與您見面囉！祝您新年快樂！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：「解憂相談室：從情緒整理、轉化想法，找回自信與自在的人生」、「職場致勝心理學-知己知彼的職場致勝心理學」、「過動和亞斯是病嗎？」。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！！

一月份重要工作

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107年1月5日（五）前約談班上期中考試三科以上科目學習不佳學生，並將學生「學習不佳原因」登錄於「導師輔導紀錄表」中。
2. 106學年度第二學期輔導知能研討會暨導師會議將於107年2月22日舉行，開會通知單近期會送出，藉此輔導知能讓您充滿正面能量，迎接新的學期。
3. 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)、客傳所

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)
劉嘉芯 (暫代)	電機、土木、文創、 經管(夜乙)	吳美嫻	華文、資工、化工、環安

諮商輔導

解憂相談室：從情緒整理、轉化想法，找回自信與自在的人生

早上八點多，兒子傳來一封簡訊：*「媽媽，我撐不下去了，太痛苦了。我要走了，妳還有爸爸和妹妹，沒有我妳也能走下去。不要試圖打電話找我，我不會接的。」* 怎麼會這樣？是什麼事情讓我的孩子痛苦到活不下去？一向親密的親子關係，我怎麼會沒有察覺到？直到警察找到孩子，已近傍晚，這段期間我只能用崩潰來形容自己的心情。結婚 20 年的先生第一次看到我痛哭流涕，非常不捨地問我：「現在妳希望孩子怎樣？」……………[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

職場致勝心理學-知己知彼的職場致勝心理學

面對職場競爭，不能只擁有出色的工作能力；
更要體悟職場心理學，化被動為主動；
打通老闆、同事、客戶的任督二脈，讓工作更快樂，職涯更順遂。

在職場中，每天都要跟主管、同事或客戶打交道，你不只要有出色的工作能力，還要懂得應用職場中的心理技巧，解決及因應可能面臨到的各種難題，樂在工作，享受職場人生。……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

過動和亞斯是病嗎？

我們都知道有些小孩靜不下來、衝動、注意力不集中，於是我們給他們一個病名叫「過動」，還有一群人講話白目、不能同理別人、有特殊或過度的固執言行，我們稱之為「亞斯柏格」，當我們那麼容易的說出過動和自閉時，有沒有質疑過，為什麼這些言行是「病」？是不是符合了大家公認的標準才是沒有病？……………[\(繼續閱讀\)](#)