

蓮荷心靈小棧

出刊日期 107/10/01

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。

隨著新學年度的開始，懇請各位導師特別關注學生狀況，若遇生活作息異常或到課情形異常學生，能初步約談了解學生問題，如需心理輔導協助者請轉介諮商中心各系所輔導老師，也歡迎導師來電諮詢輔導策略。此外，對於家中突遭變故者，除可協助學生申請校內外補助外，亦煩請特別關注學生身心狀況，如有需要亦可進行轉介，由專業輔導的介入，讓我們一同守護孩子，建立全校性的輔導支持網絡。

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：「自律神經要健康 先學會放棄」、人生「早知道」大調查 96% 網友留遺憾、「耳朵像電池 刺激活力腦」。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. 感謝擔任 107 學年度導師工作，導師是學生重要貴人，學生在校園的學習歷程中，導師與學生接觸最多且最直接，能確實瞭解學生的困難和需要，因此這是一項艱鉅而辛苦的工作，但也是一次能以生命改變生命的神聖機會與使命。故條列「導師工作檢核表」如下，提供各位導師參考。

※ 導師工作檢核表：

1. 每學年和每位學生個別訪談次數至少一次，每次訪談後，填寫“導師輔導紀錄”（教師入口/導師管理/導師輔導紀錄維護）。
2. 每學期針對期中預警與上學期學分數二分之一以上不及格學生，完成輔導談話並填寫“導師輔導紀錄”。
3. 每學期至少參加輔導知能相關活動 2 次。
4. 每學期至少應舉行二次班會，其中一次可安排參與諮商中心所主辦之講座活動或其他形式之班級輔導活動。

2. 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2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。此外，亦可推薦學習狀況不佳的同學報名參與本中心精心策劃的學習輔導工作坊(10/27 星期六 9:00~16:00「有效達陣~活用超倍速記憶法輕鬆學習工作坊」)，學習有效的學習策略以避免再度二一的危險。

3. 各系所專責心理師一覽表

主責輔導 老師 (分機)	系所	主責輔導 老師 (分機)	系所
藍文敏 (1253)	電子、語傳、能源、工設(夜)、建築(夜)	吳學治 (1255)	機械、原民專班、文觀、經管(夜甲)、客傳所
劉嘉芯 (2827)	工設(日)、經管(日)、建築(日)	林倚萱 (1825)	材料、光電、財金、資管、應外(夜)
廖于玄 (2828)	電機、土木、文創、經管(夜乙)	劉嘉芯 (暫代) (2827)	華文、資工、化工、環安

十月份活動公告

活動聯絡電話、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

☆職涯發展輔導：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

週次	日期	時間	主題	主講人	地點	備註
3	10/3 (三)	13:00-14:50	賈桃樂學習主題館聯大分館職涯探索活動(虛擬職場體驗+手作)	蕭佳玲老師/迷你松鼠乾燥花手作坊	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室 賈桃樂學習主題館聯大分館	職輔 (已額滿)
3	10/3 (三)	13:00-14:50	職涯發展系列課程-點揀適合自己的行業和工作	黃珮瑩經理/1111 職能中心	八甲校區 資工系一樓 賈桃樂學習主題館聯大分館	職輔 (已額滿)
3	10/6 (六)	9:30-16:30	志工訓練課程(一) 有你有我力量大一 團隊激勵與 合作工作坊	張力尤諮商心理師	二坪校區 產研創新 暨推廣大樓四樓 第一會議室	諮商 資教
4	10/11 (四)	18:30-21:30	志工訓練課程(二) 傾聽 靠近~ 談基本助人技巧	張永安社工師-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 暨推廣大樓四樓 第一會議室	諮商 資教

週次	日期	時間	主題	主講人	地點	備註
5	10/17 (三)	13:00-14:50	副班代研習	諮商中心	八甲校區 共教會一樓 G1-103 共同教室	諮商
5	10/17 (三)	13:00-14:50	名人講座	徐展元主播	八甲校區 國際會議中心	職輔 (已額滿)
5	10/17 (三)	18:30-21:30	遊戲大學- 聯合迎新活動	諮心聯盟守護 天使志工團隊	二坪校區 舞蹈教室 (二坪鴻林 書局旁)	諮商 資教
5	10/18 (四)	18:30-21:30	志工訓練課程(三) 一樣 不一樣- 談認識特殊生	張永安社工師-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 暨推廣大樓四樓 第一會議室	諮商 資教
6	10/24 (三)	13:00-14:50	賈桃樂學習主題館職業 達人手作課程- 凝住美味的魔法師(1)	廖怡寧老師/ 台灣西京食品模型	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室 賈桃樂學習主題 館聯大分館	職輔 (已額滿)
6	10/25 (四)	12:00-13:00	學生輔導委員會	蔡東湖校長主持	八甲校區 資訊處一樓 第三會議室 I1-101	諮商
6	10/27 (六)	9:00-16:00	有效達陣-活用超倍速記 憶法輕鬆學習工作坊	胡雅茹老師 (心智圖/記憶法/思考 法相關暢銷書作者)	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓四樓 第一會議室	諮商
6	10/27 (六)	9:30-14:30	工作坊： 我的心情在跳舞	程芝鳳舞蹈治療師	二坪校區 舞蹈教室 (二坪鴻林 書局旁)	諮商
7	10/31 (三)	13:00-14:50	正念自我照護	林昱成	八甲校區 光電二樓 B3-228 中型演講廳	諮商
7	10/31 (三)	13:00-14:50	賈桃樂學習主題館職業 達人手作課程- 凝住美味的魔法師(2)	廖怡寧老師/ 台灣西京食品模型	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室 賈桃樂學習主題 館聯大分館	職輔 (已額滿)

諮商輔導

自律神經要健康 先學會放棄

自律神經控制著我們的生命線，當它在不平衡狀態，你就可能時常覺得心悸、失眠、全身無力，卻找不出病因。日本自律神經權威小林弘幸醫師找出了自己調整自律神經的方式，與你一起重拾身心靈健康。

負面情感是自律神經的大敵

當我們的心裡潛藏著各種煩惱或憂心的事情時，往往就會在不知不覺當中成為負面情感的俘虜。於是，心情就不容易保持積極正面，難以集中精神在眼前的工作、家事或育兒上。因為這些因素都會導致自律神經的失衡。

實際測量自律神經的結果，有數據明確地顯示，當我們產生失望或憤怒、嫉妒或憎恨、不安或恐懼等負面的情感時，自律神經就會嚴重失衡。……………[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

人生「早知道」大調查96%網友留遺憾

驪歌初唱、埋首苦讀、選填大學志願…，18歲那年歲那年歲那年夏天，人生即將躍入下一階段。面對未知的未來，許多人對世界多了浪漫想像，卻對自己少些認識與探索。一時的選擇，成了日後影響深遠的糾結。

你的遺憾，也停留在18歲嗎？今年6月，《Cheers》舉辦「2018年『早知道當時』…」網路調查，短短一週內，收到938份誠摯書寫人生遺憾的心內信。

高達96%的受訪網友曾幻想自己能搭乘時光機，回到某個逝去的時光，改變當時抉擇，平均下來，大家最渴望回到的歲數為18.3歲(圖表1、2)。

期待重返18歲，為的不是抓住青春尾巴，重新感受年輕滋味，而是希望能改變當時選擇的大學科系。調查發現，25.7%的受訪者最希望改變學業方面的決定(圖表3)，其次則是工作(16%)與愛情(14.6%)。其中，多數女性對於她所經歷的學業與工作感到後悔，男生則常在愛情上留下遺憾。……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

耳朵像電池 刺激活力腦

上一次見到他時，他是躺在地上打滾，發出動物般的叫聲……這個重度自閉的孩子，如何脫離學習障礙？

一位外商儀器公司代表來我們學校介紹新的大腦研究產品。我驚訝地發現這個經理是以前老鄰居的兒子。他曾是重度自閉兼學習障礙的孩子，上一次見到他時，他是躺在地上打滾，發出動物般的叫聲。台灣沒有老師肯教，他母親只好把房子賣了，帶他去國外求醫。現在，他口齒伶俐，很有自信地侃侃而談，變成完全不一樣的人了。

追問之下，他說母親在加拿大找到一個好醫生，用托馬迪斯(Alfred Tomatis)的治療法把他治好了。他每天要戴耳機聽一個去掉某些頻率的錄音帶2小時、連續15天；休息4週，再聽另一種音樂帶。聽了4次以後，就能聽出別人講話，不再是模糊噪音。再聽下去，大腦好像洗過澡一般乾淨，可以學習了。……………[\(繼續閱讀\)](#)