

# 蓮荷心靈小棧

出刊日期 107/11/01

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。

隨著期中考的腳步接近，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：【工作到心好累？】日本心理師：你需要不拚命的「幹勁心理學」、「4個深度學習法，把有限時間效率最大化」、「無障礙評量視個別需求實施」。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!!**

## 十一月份重要工作

1. 敬邀您參加 11/14(三)輔導知能-五感的舒壓體驗手沖咖啡工作坊，透過沖煮咖啡的過程，練習覺知此時此刻的身體感覺、情緒、心智等活動，並跳脫批判的思維，全然關照當下的自己，純然享受品嚐咖啡所帶來的樂趣與滋養，進而達到放鬆情緒與紓解壓力的效果。
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。
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)	彭琬昕 (1206)	華文、資工、化工、環安

## 十一月份活動公告

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](mailto: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](mailto: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](mailto:yayu0606@nuu.edu.tw)

週次	日期	時間	主題	主講人	地點	備註
8	11/7 (三)	12:00-13:00	特殊教育推行 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	資教
9	11/14 (三)	13:00-14:50	導師輔導知能 五感的紓壓體驗- 手沖咖啡工作坊	方將任心理師	八甲校區 資工系一樓 B4-102 教室	諮商
9	11/17 (六)	9:00-16:00	正念工作坊	杜筱慧心理師	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓七樓 情境教室	諮商
10	11/22 (四)	18:30-21:00	電影賞析 (性別平等教育)	諮商中心	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓七樓 H1-701 教室	諮商 (已額滿)
11	11/28 (三)	13:00-14:50	微積分的教與學	莊重教授 (交通大學應 用數學系，特 聘教授)	八甲校區 光電二樓 B3-228 中型演講廳	諮商 (已額滿)
11	11/29 (四)	18:30-21:30	志工訓練課程 (四) 桌遊好好玩- 談人際互動 媒材運用	賴冠菱、廖雅婷 輔導老師	二坪校區 產研創新暨推 廣大樓四樓第 一會議室	諮商 資教

## 諮商輔導

### 【工作到心好累？】日本心理師：你需要不拚命的「幹勁心理學」

你是不是常常對你的工作感到疲憊？是不是參考了超多成功人士的工作模式卻還是

找不到工作的節奏？日本近幾年興起的「幹勁心理學」，帶你用 3 步驟，打造適合自己的提振方法。

「最近工作都提不起勁……」、「這樣下去真的好累，怎麼辦？蠻牛也救不了我……」又開始了新的一週，身邊的同事、朋友都在分享如何找回幹勁的文章，你是否常常覺得無論如何就是提不起勁，強迫自己投入工作，卻反而更痛苦呢？其實，當你覺得疲憊無力時，未必就要打起精神才叫認真優秀，其他人提升工作幹勁的方式更不需要照單全收。日本近年興起「幹勁心理學」，就強調以三步驟量身打造專屬於自己的提升幹勁方法，讓你更快樂生活、享受工作。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 4 個深度學習法，把有限時間效率最大化

想要在 這個風雲詭譎的時代安身立命，達爾文早 19 世紀便提出犀利洞 察：「最後能生存下來的，既不是強也聰明而適應變化物 察：「最後能生存下來的，既不是強也聰明而適應變化物 種」。箇中奧秘， 就是學會「如何習不斷為自己盤整裝備種」。箇中奧秘， 就是學會「如何習不斷為自己盤整裝備種」。箇中奧秘， 就是學會「如何習不斷為自己盤整裝備隨時保持最佳 狀態，才能在海量的碎片化知識中站穩腳步抓住最佳機會 ！

從來沒有一個時代，「不進化，就淘汰」的焦慮如此蔓延，化為對知識汲取的無盡飢渴。

這一刻，全球有上千萬人同時在線上課程MOOCs（磨課師）上聽講；拿起手機和平板，有數以千計的學習App，成為你的隨身智囊；互動電子書、翻轉教室、學習遊戲??。數位時代，有太多便利的學習管道可供選擇；殘酷的是，擁有課程認證，往往不是大腦升級的保證。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 無障礙評量 視個別需求實施

特殊教育的評量有「鑑定評量」及「學習評量」兩種，以下討論的「無障礙評量」將聚焦在後者。

學校為特教生規畫無障礙評量時，應先檢視個別化教育計畫中對「學習評量調整」的需求評估，尤其是有公平性爭議的評量調整措施，更應在個別化教育計畫會議中謹慎評估，經特殊教育推行委員會審議後實施。

特殊教育評量應多元，可採動態評量、檔案評量、實作評量、生態評量與課程本位評量。教師調整時，須考量各領域或科目特性、教學目標與內容、學生學習優勢管道與個別需求。以下列出「學習評量調整」的項目。

- ・時間調整：包含提早入場或延長作答時間。

- 環境調整：包含隔離角、資源教室或個別教室；可考量無障礙環境、地面樓層、空調設備，或設有升降設備、單人或少數人的試場。
- 提醒服務：包含視覺或聽覺提醒、手語翻譯或板書注意事項說明。
- 輔具服務：包含擴視機、放大鏡、點字機、盲用算盤、盲用電腦及印表機、檯燈、特殊桌椅，或其他相關輔具服務。……………[\(繼續閱讀\)](#)