

# 蓮荷心靈小棧

出刊日期 107/05/01

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：「哈佛教授論：歲月的力量...用 \_\_\_\_ 可以對抗！！可以將一個人的歲數 倒撥 20 年！」、「10 指標重新檢視工作模式」、「大學裡的資源教室：它不大，剛好是一個家的大小」。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!!**

## 五月份重要工作

1. 籌辦 2018 校園徵才系列活動，5 月將持續辦理職涯諮詢暨模擬面試活動、青年就業達人班、企業校園徵才聯展等活動，其中企業徵才聯展活動將於 5/9(三)假八甲校區藝術中心展演廳舉辦，以加強在校生對職場認識及促進畢業生與企業交流互動。
2. 為協助學生於自我學習能力的覺察與增強，中心將於 5/2(三)，13:00~14:50，辦理「我的一天 28hr ~曼陀羅時間管理法」，講師為胡雅茹老師(心智圖/記憶法/思考法相關暢銷作者)，歡迎師長推薦學生參加。
3. 相招來當農夫吧！「聯大開心農場」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，歡迎大家相招一起來報名喔~
4. 由於心理師人力的進駐，自 106 學年度起推動系所輔導機制，各系所設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)

廖于玄	電機、土木、文創、 經管(夜乙)	吳美嫻	華文、資工、化工、環安
-----	---------------------	-----	-------------

## 五月份活動公告

活動預約電話、e-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	預定主講人	預定地點	主責
10	5/2 (三)	13:00-14:50	我的一天 28hr ~ 曼陀羅時間管理法	胡雅茹 老師 心智圖/記憶法/ 思考法相關暢銷 書作者	八甲校區 光電系二樓 B3-228 教室	諮商
11	5/9 (三)	10:00-15:00	2018 校園企業徵才 聯展	廠商代表	八甲校區 藝術中心 展演廳	職輔
11	5/9 (三)	10:00-12:00	與生命共舞-壓力與情 緒面面觀(教職員)	郭振賦 心理師 自殺/自我傷害 多重親密關係 青少年議題	八甲校區 圖書館一樓 第一會議室 L1-101	諮商
12	5/16 (三)	19:00~21:00	電影賞析 多元性別相關議題	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
13	5/23 (三)	12:00-14:50	導師輔導知能 手作療癒- 多肉植物組合盆栽	療癒達人- 吳恩怡老師	八甲校區 教務處一樓 G3-106 會議室	諮商
13	5/23 (三)	13:00-14:50	讓旅行點燃你 生命的熱情	楊于萱心理師	八甲校區 客家學院二樓 Q1-204 講堂	諮商
13	5/23 (三)	18:30-21:30	求職面試知多少	黃玉華老師	二坪校區 產研創新暨推 廣大樓五樓共 同工作空間	資教
13	5/26 (六)	9:00-16:00	當自己的說書人— 用牌卡翻轉生命故事 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

週次	日期	時間	主題	預定主講人	預定地點	主責
14	5/30 (三)	13:00-14:50	「說出你的故事力！」 活用故事表達行銷自己	張宏裕老師 故事方舟工坊 創辦人	二坪校區 國際會議廳	諮商
	3月~ 5月	一週一次 2小時/次 共八週	啟動學習的無限可能 --自我調整學習模式 小團體	林倚萱心理師	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓七樓 情境教室	諮商
	3月~ 5月	一週一次 2小時/次 共六週	小團體： 成為情緒的衝浪高手	吳美嫻心理師 舞蹈治療師	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓七樓 情境教室	諮商
	4月~ 6月	一週一次 2小時/次 共六週	靜坐與健走課程	1. 校外講師 2. 吳學治 心理師	八甲校區 二坪校區	諮商

## 諮商輔導

哈佛教授論：歲月的力量...用 \_\_\_\_ 可以對抗！！

可以將一個人的歲數 倒撥 20 年！

在歲月面前，我們真的無能為力嗎？

將一個人的心理時鐘 倒撥 20 年，有可能嗎？

在這裡，心理學將為我們發現這種「可能」...

心理學家艾倫·朗格教授今年 63 歲，是第一位在哈佛大學心理學系獲得教授席位的女性。

朗格教授用一詞之差來解釋她的研究與傳統心理學之間的差異：傳統心理學研究的是「什麼」，而她研究的是「可能是什麼」...

她將自己的研究稱為「可能性心理學」，不是描述普遍的真相，而是尋找個別的可能性...

被醫生判定癱腿，但現在她雙腿健康...

朗格教授熱愛網球。年輕的時候，她摔斷了腳踝，醫生說她從此會癱腿，再也不能打網球了。但現在她雙腿健康，仍然在打網球。

30 多年「可能性心理學」的實踐，使這位心理學家將身體和心靈的控制權牢牢掌握在自己手裡，度過了一段非凡的歲月，她覺得世上沒有什麼東西是她不敢嘗試的。

.....[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 10指標重新檢視工作模式

停下腳步深呼吸，透過「深度工作自我檢核表」，重新檢視自己的工作態度，是否符合這幾項指標？

工作排序明確：主管、同事及客戶在同一時間各自交辦任務，若只顧接收，卻沒有排定認物順序，執行時只會顯得雜亂無章，生產力無法花在刀口上。獲得任務時，先擬定優先順序，以及各需多少時間、在哪個時段完成，才是踏進深度工作的第一步善用色塊區分行事曆：應酬、工作、家庭、個人時間，每項事件都應該在行事曆中有特定顏色，將相同顏色安排在同區塊，可促進工作效率；若顏色過於分散、未串連，就代表從事同一類活動時段過於碎破，難以透過一鼓作氣提升效率。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 大學裡的資源教室：它不大，剛好是一個家的大小

身心障礙學生在求學的階段，因其自己先天的特殊需求，總是與「資源班」這個地方有著高度的連結，在這裡，他們尋求對自我的支持，課業的輔導、心理諮商，甚至透過資源班建立起屬於自己的獨特人際網路。

近年來，身障學生接受大學教育的人數逐年增加，教育部在民國 89 年頒訂「教育部補助大專校院輔導身心障礙學生實施要點」，宣告各校招收相關輔導人員，成立資源教室，作為大專院校身障學生最重要的支持單位之一。時至今日，大學教育的資源教室，除了一般的特教支持，我們應該思考：除了教育支援之外的資源教室，對於大學生而言，它應該是甚麼意義？……………[\(繼續閱讀\)](#)