

蓮荷心靈小棧

出刊日期 107/04/01

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：「生命的快樂，其實比簡單更簡單」、「跨界與轉型-未來職場求生關鍵」、「認識注意力缺陷過動症」。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!!

四月份重要工作

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4月20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「學習不良原因」登錄於「導師輔導紀錄維護」中。
2. 為協助學生於自我學習能力的覺察與增強，中心於3/14(三)起，每週三，18:30~20:30共計八次，特別為有學習輔導需要(例如三級治療，休、退學高危險群)的學生辦理「啟動學習的無限可能-自我調整學習模式輔導團體」，歡迎師長推薦或轉介學生參加。
3. 為提升對自我與情緒的覺察、了解、表達與調節，建立良好的情緒衛生習慣，中心於4/30起，每週一，18:30~20:30共計六次，辦理心靈成長團體：「成為情緒的衝浪高手」，歡迎師長推薦同學參加。
4. 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，也將於4/25(三)中午辦理開心農場蔬食饗宴，歡迎大家相招一起來報名喔~
5. 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

四月份活動公告

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

☆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	預定主講人	預定地點	主責
7	4/11 (三)	13:00-14:50	你真的愛我嗎？談 戀愛中的安全感	海苔熊老師 台大心研所畢 彰師大諮商輔 導所博士	八甲校區 光電系二樓 B3-228 教室	諮商
7	4/11 (三)	12:00-13:30	【自我展現與行銷】 模擬面試工作坊(二) 面試技巧	蕭淑媛老師	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓二樓起 飛計畫辦公室	職輔
7	4/11 (三)	13:30-14:10	產業趨勢暨企業徵 才系列說明會(七)	廠商代表	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓二樓 起飛計畫辦公室	職輔
7	4/11 (三)	14:10-15:00	產業趨勢暨企業徵 才系列說明會(八)	廠商代表	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓二樓 起飛計畫辦公室	職輔
7	4/14 (六)	9:30-16:30	情緒調色盤-彩繪心 靈世界工作坊	林佳儀心理師 藝術治療師	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓七樓 情境教室	諮商
8	4/18 (三)	13:00-13:50	產業趨勢暨企業徵 才系列說明會(九)	廠商代表	八甲校區 資工系一樓 賈桃樂學習主題 館聯大分館	職輔
8	4/18 (三)	14:00-14:50	產業趨勢暨企業徵 才系列說明會(十)	廠商代表	八甲校區 資工系一樓	職輔

週次	日期	時間	主題	預定主講人	預定地點	主責
					賈桃樂學習主題 館聯大分館	
9	4/25 (三)	12:00-14:50	導師輔導知能- 開心農場蔬食饗宴& 走進八甲四月天	巫芷菁老師 園藝治療師	八甲校區 教務處一樓 G3-106 會議室	諮商
9	4/28 (六)	9:00-16:00	運用 NLP 喚醒突破學 習困境的巨大潛能	陳志恆心理師 此人進廠維修中 /受傷的孩子和 壞掉的大人作者	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 1	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

生命的快樂，其實比簡單更簡單

每個人都想要快樂，這一生，無論過得多辛苦、艱困，甚至遭遇不合理的對待，仍然抱著希望——也許哪一天、某個時候、誰的態度、物質環境改變了，自己就會快樂了。坦白說，這也是推動人類物質條件和社會環境不斷進步的力量。尤其華人能在近百年的歷史創傷中，很快地重新崛起，也是靠著這種觀念所帶來的動力。

只可惜，這種受限於條件——某個時候、某個人、某種狀況、某些物質——的快樂不會永久，早晚都要衰退。甚至，哪怕有一個可以天長地久的條件，我們人本身的生理架構，也無法維持快樂感的長久。這在生理學上稱之為「享樂適應 (hedonic adaptation)」——一種愉悅的感受久了自然會消退，回到原本的狀態。我們都經歷過，一個原本期待許久的好事發生了，我們快樂了。然而，一直快樂下去，舒暢的感受很快也就消失，甚至膩了……………(繼續閱讀)

生涯輔導

跨界與轉型-未來職場求生關鍵

2018年界趨勢仍圍繞數位經濟、智慧物聯、綠色科技、生醫照護等科技領域的不斷創新與突破，我建議特別關注以下幾個對象：

除了可預期的電腦程式和網路範疇相關職務需求會大量成長外，某些因科技衍生的人力缺口同時值得關注，如長照人力、家庭照護支援人力，雖然這些在智慧物聯概念下也都有嘗試解法，如某些電信業者想推廣家中裝設智慧物聯裝置，並結合大眾運輸業人力(如台灣大車隊司機)提供接送看病、臨時照護需求服務等，但我們更該回頭檢視，臺灣教育下的原技職體系，是否能支持人力缺口的養。……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

認識注意力缺陷過動症

造成注意力缺陷過動症（ADHD）的原因目前沒有定論，基本上研究發現，主要問題是來自腦部額葉皮質下迴路功能異常，造成孩子有不專心、衝動、坐不住、情緒和動作控制失調和組織計畫能力不佳等問題。從數百個國內外知名研究明顯證明，藥物治療是最有效的治療方式；親職教育、行為治療及學校補救教學，也是不可或缺的治療策略，但須配合藥物治療，效果才會顯著。

對於不專心、過動但是未達診斷標準的孩子，可給予行為治療和親職教育，但若確定為 ADHD，除非有特殊原因，幾乎醫生都建議使用藥物治療，其劑量及治療時間的長短則可因人而異。……………[\(繼續閱讀\)](#)