

# 蓮荷心靈小棧

出刊日期 107/07/01

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：「揭開情緒神秘面紗——認識情緒」、「2018 年新世代最嚮往企業 TOP100」、「我是亞斯，若不經意說出傷到你的話，請你告訴我，我會改進」。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!!**

## 活動預告

1. 9/12(三)8:00~17:00 將辦理 107-1 學年度輔導知能研討會暨導師會議。
2. 9/13(四)8:30~16:00 將辦理國立聯合大學 107 年度職涯種子教師培訓課程，活動地點賈桃樂學習主題館聯大分館/資工系一樓 B4-102 教室，歡迎報名參加。

## 各系所專責心理師一覽表

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

## 諮商輔導

### 揭開情緒神秘面紗--認識情緒

在我們的文化中，對情緒有很深的誤解。認為產生情緒對一個人的成熟度、修養有所損傷。所以希望人們最好不要『有』情緒。其實，情緒是人類非常自然的反應狀態。當有危險的外在刺激出現，我們就會產生害怕的生理反應及感受，促使我們有更多的能量警覺而逃走，達到保護自己和家人的功能。當有外力要侵犯我們，發怒能因而嚇退敵人或爭取到生存的空間。而且，情緒更是情感的基本成分，人類也正因此有美好豐富的感情生活，創造出寶貴的歷代文明與藝術。情緒既是我們生命重要的一部份，了解它接納它進而和它和平相處，就是我們要好好認真完成的課題。……[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 2018 年新世代最嚮往企業TOP100

天下cheers 雜誌「新世代最嚮往企業」調查，台積電繼2006 年與2016 年後三度奪冠。Google 台灣連續兩年位居亞軍，長榮航空名次較上年度進步一位，排名第3。第4~10 名依序為誠品、鴻海精密工業、中華航空、中國鋼鐵、統一企業、悠旅生活事業（原統一星巴克）、長庚醫療財團法人。……[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 我是亞斯，若不經意說出傷到你的話，請你告訴我，我會改進

雖然 2013 年時，亞斯伯格症的診斷已經從《精神疾病的診斷與數據手冊第五版》（DSM-5）中移除，現在這些患者被涵蓋於自閉症光譜中。

但 2015 年，亞斯伯格症仍然被保留在《國際疾病分類手冊第十版》（ICD-10）。

除此我們還得說，亞斯伯格的名稱在 DSM-5 消失，並不等於這個現象也消失了，不等於我們可以完全不用理會亞斯伯格名稱。就我的孩子持輕度自閉手冊達 16 年，從諮商到拿到手冊花了三年。

如今孩子已經滿 26 歲的家長角度來看，因為我的孩子，有社交溝通能力缺失和侷限單一固執的行為，並且能力影響到自己成熟成長或者是影響到他人成熟成長的程度，不管有沒有亞斯伯格的名稱，我都必須要正視他的成長曲線落後，並且面對甚至學習處理他的問題或困難。……[\(繼續閱讀\)](#)