

# 心靈快報

台北銘傳大學前程規劃處

110學年第一學期

2021/10/18—10/22

ISSUE 1

我們能從過去的生命經驗中理解人生的啟示，  
能夠回顧，但卻無法回頭，必須持續前行，  
並以前瞻的眼光，展開更好的人生。

Life can only be understood backwards; but  
it must be lived forwards.

— 丹麥哲學家 齊克果 (Søren Kierkegaard)



## 諮商中心“伴侶會談”服務

「我們很喜歡彼此、想溝通，但常常大吵，真的好累」「我常覺得不自由／沒安全感...開始考慮是不是要放棄關係」「我有想過我們是不是需要伴侶諮商，但他／她每次都說要去你自己去...」這樣的描述有些熟悉？諮商中心的「伴侶會談」可以提供協助。想瞭解「伴侶會談」能做什麼、如何預約，詳情請見：<https://efom.mcu.edu.tw/node/2054>

## 活動快訊

10/20  
Wed.

### 身心靈療癒－能量、精油與希塔療癒工作坊（最後2名！）

透過認識能量、精油與希塔能量療法，調整身心靈～學習快速從負面情緒中轉換，淨化自己身心，重新回歸平衡！活動將依個人當時能量場芳香抓周，帶回專屬「能量精油5ml滾珠瓶\*1」【報名：<https://efom.mcu.edu.tw/node/2712>】



18:30-20:30 @B505 | 講師：阮欣怡芳療師 聯絡人：趙化如老師(#2269)



即日  
起至  
10/22

### 職涯諮詢預約

對未來感到茫然嗎？想更清楚未來職業方向嗎？自傳履歷該如何撰寫？快來預約職涯諮詢，一律免費，名額有限，額滿為止！【報名：<https://efom.mcu.edu.tw/node/2065>】



@前程規劃處職涯諮詢室 | 講師：專業職涯顧問群 | 聯絡人：王曉琦老師(#2449)



10/25  
Mon.

### 羊毛氈手作－圓滾滾貴賓擺飾

專業老師教你用羊毛氈作出可愛貴賓狗狗，胖瘦皆宜唷！一起把可愛狗狗帶回家吧！

【報名：<https://efom.mcu.edu.tw/node/2726>】



18:00-21:00 @B604 | 講師：陳彥妤老師  
聯絡人：陳安筠老師(#2448)

10/25  
Mon.

### Uplift the World: Happiness, Health, and Meaning (英語講座)

我們常希望一直保持正向，但人生總有起落更迭，該如何自我照顧、維持平衡的身心健康呢？一起與美國心理學研究者一探究竟！【報名：<https://efom.mcu.edu.tw/node/2631>】



12:00-14:00 @B901 | 講師：Scott B. Dyson  
聯絡人：郭昀昕老師(#2264)



10/26  
Tue.

### 愛得好墨生－酒精墨水畫體驗

愛情忽遠又忽近，對方在想什麼總是捉摸不定，如同流動墨水般交融又擴散，透過酒精墨水畫體驗，感受關係中的微醺與朦朧。【報名：<https://efom.mcu.edu.tw/node/1744>】



18:30-20:30 @B603 | 講師：王琪諮商心理師  
聯絡人：孫乙仙老師(#2267)



10/29  
Fri.

## 我們與憂鬱的距離：淺談憂鬱症與心理健康

憂鬱症是全世界最需重視三大疾病之一，然而你對憂鬱症了解有多少？遇到憂鬱症親友該如何給予協助？若是自己感到憂鬱又該如何求助？一起來認識憂鬱症吧。【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2632>】



12:00-14:00 @E202 | 講師：蔡宛蓁心理師 聯絡人：郭昀昕老師(#2264)

即日起  
至  
10/29前程規劃處義工招募  
(時數可折抵服務學習時數)

歡迎有服務熱忱的你前來參加，工作內容包含：接待來訪同學、處內活動及業務協助。直接來前程規劃處找陳安筠老師報名，額滿提前結束唷！



@前程規劃處 | 聯絡人：陳安筠老師(#2448)

即日起  
至  
12/30110-1 就職力檢核: Moodle  
課程報名

課程結束前於Moodle平台觀看至少六部就職力相關影片，並完成觀後問卷，即可通過十力教育－就職力檢核。

【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2678>】



@本校Moodle | 聯絡人：何采珈老師(#2268)

11/15  
Mon.

## 艾草娃娃手作－「艾(愛)」醬寶寶DIY工作坊

認識可散寒、驅蚊且充滿陽性正能量的艾草及相關小知識，運用媒材創作艾草娃娃~艾(愛)醬寶寶帶回家，也能送給你想陪伴的人哦【報名：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2711>】



18:30-20:30 @B604 | 講師：黃盛瑩園藝治療師 聯絡人：趙化如老師(#2269)



## | 好文共賞 |

## 五個步驟ABCDE，學會情緒管理

教育學家Swindoll說：“Life is 10% what happens to you and 90% how you react to it.” 確實，生活中的90%取決於你如何應對生活中發生的事情，也就是說，我們怎麼想、怎麼詮釋與理解，影響我們的情緒感受。

心理學家Ellis提出，人常被自己不合理思考困擾，例如完美主義、以偏概全、過度推論、災難化、或是事情「一定」要怎樣等等。如果我們能學習觀照自己的情緒與不合理的思考習慣，我們就能進一步調節情緒，步驟很簡單，但需要反覆練習：

- A (Adversity/Activating event): 辨識負面事件或情境
- B (Beliefs): 你對這個事情或情境抱有的信念(即你的態度、想法、評價、解釋)
- C (Consequences): 情緒結果(如焦慮)；行為結果(如攻擊)；生理結果(如心悸、手腳冰涼)
- D (Disputing): 找出常有的不合理思考模式，並試著轉念、發展出合理思考的思考模式。
- E (Effective Rational Beliefs): 以有效的合理思考來幫助我們解決我們面對的問題。

