

# 心靈快報

Peer Support Weekly

台北銘傳大學前程規劃處

MCU Career Planning & Counseling Division (Taipei)

111學年第二學期

2023/04/17-04/21

ISSUE 4

"The essence of creativity is figuring out how to use what you already know in order to go beyond what you already think."

-Jerome Bruner, US psychologist

「創造的本質是釐清如何使用你已經知道的，超越你已經想到的。」

—傑羅姆·布魯納，美國心理學家



Help is just a phone call away

- ❑ 台北校區諮商預約：請至前程規劃處(A棟2樓)，或撥打專線：(02)2883-0510。
- ❑ 衛福部安心專線：1925 (24小時專線)
- ❑ 生命線(Lifeline)：1995 (24小時專線)
- ❑ To inquire about counseling services on Taipei Campus: please go to the Career Planning & Counseling Division on 2F of Building A, or call: (02)2882-4564, ext. 2602

## 活動快訊 - 諮商輔導中心公告 | Announcement from the Counseling & Guidance Center

04/24  
(Mon)

### 花與草的和諧療癒： 植物能量祝福卡DIY

Art/Horticultural Therapy Workshop  
(in Mandarin)

期中考過後，你如何安頓自己焦慮疲憊的身心？是吃一頓大餐？運動紓壓？還是好好睡一覺？



在這個工作坊，透過花草與藝術的陪伴，以及國內知名園藝治療師的引導，你可以重新學習感受一花一草所要帶給你的療癒與訊息。同時在這個過程中，也能為自己或所愛的人設計出獨一無二的植物能量祝福卡，不論是送給自己、朋友或做為母親節傳情祝福，都非常合適哦！

◎ 報名須知：

- ① 個人創作的「植物能量祝福卡」可免費帶回家。
- ② 即日起開放於eForm報名，報名後一週內請至A棟2F前程規劃處繳交保證金100元。
- ③ 全程參與活動者將全額退還保證金，並依完成報名順序錄取15名。

◎ 報名網址：<https://reurl.cc/8qXv4b>

講師：黃盛瑩園藝治療師

活動時間：112.04.24(一)18:30-20:30

活動地點：B603教室

聯絡人：趙化如老師(#2269)

Students who feel comfortable and confident in a Chinese-speaking environment are welcome to join us!

05/03  
(Wed)

### 我的秘密花園： 不凋盆花工作坊

My Secret Garden:  
Dried Flower Arrangement Workshop  
(in Mandarin)



愛的方式是什麼呢？

在愛情中，是主動或是被動呢？

讓我們在手作不凋盆花的過程中，用美好的花兒與氛芳來探索與整理、療癒與溫暖自己吧！



◎ 報名須知：

- ① 請先於eForm報名，報名後一週內請至前程規劃處繳交保證金100元。
  - ② 全程參與活動者將全額退還保證金，並依完成報名順序錄取。
  - ③ 活動前請自行用餐，並配合防疫規定配戴口罩。
  - ④ 個人創作的「不凋盆花」可免費帶回家。
- ◎ 報名網址：<https://reurl.cc/EGVoY0>

講師：高翊齡心理師/芳療師

活動時間：112.05.03(三)18:00-20:00

活動地點：B604教室

聯絡人：孫乙仙老師(#2267)



Please call 02-2882-4564, ext. 2602 for more information or to sign up. Thank you!

## | 活動快訊 - 職涯發展中心公告 | Announcement from the Career Development Center

4/19 (Wed) 【台北校區】光寶科技  
徵才說明會

LED產業的龍頭老大—光寶科技，來銘傳徵才囉！光寶科技致力於科技與環境的永續與平衡，讓你享受科技的同時也能節能減碳！而且光寶講求「像家一樣的企業」只要加入光寶，超過40萬的人都是您的家人！今年光寶擴大招募國際人才，想要放眼國際、一展抱負的你，還在等什麼??快點選表單連結報名參加！

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3301>

◎ 備註說明：

1. 本說明會將全程使用英語簡報及Q&A
2. 報名參加並完成指定任務者，可獲得百元禮券，並可參加現場抽獎活動。

活動時間：112.04.19(三)12:00-13:00

活動地點：E402

聯絡人：陳盈汝老師(#2449)

## 即日起至5/31 【台北校區】職涯諮詢預約

你對未來感到茫然嗎？想更清楚未來職業方向嗎？自傳履歷該如何撰寫？

透過CPAS職業適性測驗及一對一的職涯諮詢，我們將協助你重新認識自己和勾勒生涯藍圖。快來預約職涯諮詢吧！全程免費，名額有限，額滿為止。

◎ 報名網址：<https://reurl.cc/OVrrYD>

◎ 備註：目前剩餘58個名額。

活動時間：即日起至5/31

活動地點：台北前程規劃處

聯絡人：陳盈汝老師(#2449)

Now-5/31 【Taipei Campus】  
Career Consultation Reservation

Do you feel lost when thinking of your future? Would you like to explore more closely into your potential career paths? Do you sometimes feel unsure about how to polish your resume? You may consider signing up for the career consultation. It's all free, and space is limited.

◎ To sign up: <https://reurl.cc/xlvv3Z>

Contact person: Ms. Ying-Ju Chen

E-mail: [ycrc0220@mail.mcu.edu.tw](mailto:ycrc0220@mail.mcu.edu.tw)

4/18 (Tue) 【桃園校區】光寶科技  
徵才說明會

希望能在桃園校區參與光寶科技徵才說明會的老師，請儘速至下方eForm連結報名！

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3300>

◎ 備註說明：

1. 本說明會將全程使用英語簡報及Q&A
2. 報名參加並完成指定任務者，可獲得百元禮券，並可參加現場抽獎活動。

活動時間：112.04.18(二)12:00-13:00

活動地點：P101

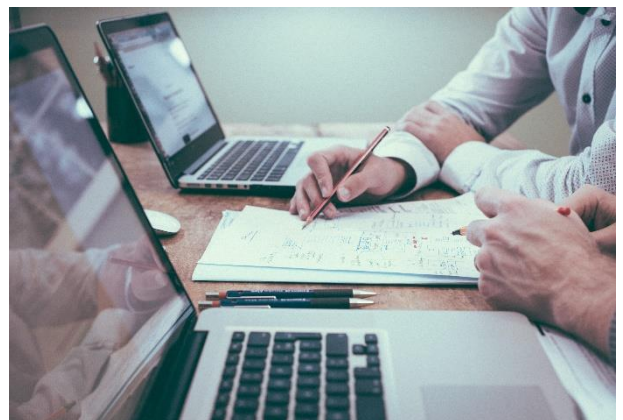
聯絡人：陳盈汝老師(#2449)

## 【其他公告事項】

## 年度企業博覽會即將登場!你準備好了嗎?

◎ 5/3(三)台北校區企業博覽會，10:00-15:00，即將在逸仙堂盛大舉行！想找實習、工讀、兼職、正職的機會得大家千萬不要錯過！

◎ 原預計於4/17(一)中午12:00-13:00辦理的吉比鮮釀企業說明會，因人數不足取消辦理，目前eForm表單已關閉報名。



## You Aren't Lazy -- You Just Need to Slow Down

by: Elise Hu, Calre Marie Schneider



Credit: Facebook--那須どうぶつ王国

A surprising influence helped author Devon Price understand what can be harmful about closely associating our worth with our work. His pet chinchilla, Dumptruck. "He's never been productive in his life," Price says. The social psychologist and author of *Laziness Does Not Exist* says Dumptruck is pretty much the opposite of productive, and frankly, rather destructive.

"I would never look at him and think of his life in terms of has he justified his right to exist? He's not paying rent. He's not performing any service. And it would be absurd to even think about his life in those terms," he says.

"I think animals help us remember that we shouldn't have to earn our right to exist. We're fine and beautiful and completely lovable when we're just sitting on the couch just breathing. And if we can feel that way about animals that we love and about, you know, relatives that we love, people in our lives who we never judged by their productive capacity, then we can start thinking of ourselves that way, too."

Price says the idea of laziness has been effectively and expertly wielded to make people feel unproductive and unworthy. He calls it a lie, and a trap that makes us believe there's always more we could be doing — at work, in our relationships, at home — and that worth is productivity. Instead of viewing "laziness" as a deficit or something we need to fix or overcome with caffeine or longer work hours, Price says to think of laziness as a sign you probably need a break instead.



Credit: Shutterstock

"Laziness is usually a warning sign from our bodies and our minds that something is not working," he says. "The human body is so incredible at signaling when it needs something. But we have all learned to ignore those signals as much as possible because they're a threat to our productivity and our focus at work."

That achievement mindset might actually be hurting you. And rethinking "laziness" can lead to more compassion.

Price spoke with Life Kit about the problem with emphasizing "hard work" over our own health, the people who are often labeled as lazy and the positive impacts laziness can have in our lives

--Source (Article & Podcast): <https://reurl.cc/Dm7LkQ>

## | 心靈補給站 - 壓力調適 |

## 挫折的你，也許只是想要一點不再被指責的溫柔



Credit: Bundo Kim

你一定也有拼盡全力，但結果卻不如意的時候吧。

學生時代，每當期末的時間到來，各科目的報告考試通通卡在一起，時間不夠用只好挑燈夜戰，科科不滿意但也只求過了再說。畢業後，家人催促著要考張證照、考個公職，明明就已經去補習也認真準備了，但名落孫山的結果卻不禁讓你懷疑是不是自己不夠認真、還是自己真的不是這塊料？開始工作後也會發現，雖然平常還過得去，但總有某些時候就算盡上全力，客戶仍然不買單、老闆照樣盯，讓你開始懷疑人生、只想逃避。

我們總會在人生的某些時刻經驗到很深刻的挫折與無力，也許還伴隨著深深的沮喪或自我懷疑。有時候，我們只要睡一覺，隔天就能夠打起精神重新再來。但也有時候，我們會低落好長一陣子，甚至是影響到將來要再拚一次的自己。

如果你是有完美主義的人，那一定就又更難放過自己了。這樣的感受可能在你腦中縈繞不去、對於自己怎麼會得到這樣的結果有更多的檢討、擔心下次自己又會重蹈覆轍，甚至為自己貼上失敗者的標籤。

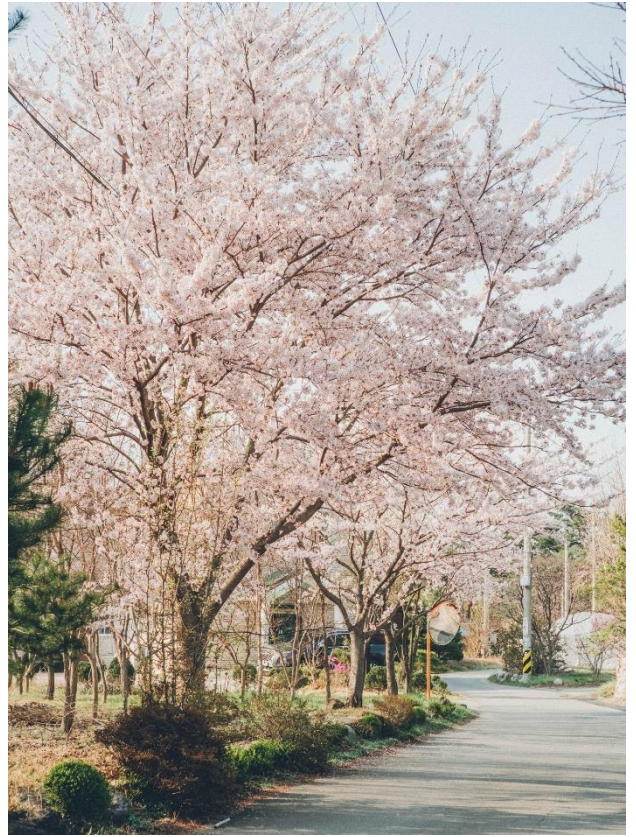
面對不如意的挫折，絕對是人生必經的事情。而且因為大大小小的挫折實在太常發生了，所以我們常常習慣性地忽略，就算我們注意到了，也常常覺得不需要特別做什麼吧。就連身邊他人也常常在我們考砸了的時候，輕描淡寫地丟一句「下次早點開始念就好了。」在我們工作不順的時候，說一句「誰工作沒遇過爛事？就繼續加油吧。」這些話雖然某種程度來說也是事實，但卻傳達著他人認為「這是小事」的意涵，讓主觀感受到「這才不是小事！」的我們，開始懷疑自己是不是太小題大作、是不是挫折容忍力不夠、是不是真的是別人口中所謂的草莓族？當自我懷疑開始啟動，我們就更難單純的只看見我們的挫折，而是會跟自己翻舊帳，試圖找出所有自己可能做得不夠好的蛛絲馬跡，準備好好改進自己一番，但往往卻發現不知道該從何處開始著手。

其實他人未必真的想要檢討我們小題大作，他們也許只是想要幫忙我們的挫折卻不知道如何著手。因此他們想要讓問題看起來變小、告訴我們還能做些什麼、試圖安慰我們下次會更好。但這卻也容易讓當事人困在「都是我的錯才會搞砸」的陷阱裡難以自拔。但其實，生活中許多的事情，我們會遭遇到挫折是很難避免的結果，那是縱使我們再努力，都難以去控制的。如果我們從頭到尾能控制的部分都太少，那又怎麼能說是我們的錯呢？

不知道你有沒有注意過，你都是怎麼面對挫折的呢？你通常有好好看見他嗎？你會為他做什麼嗎？你家的挫折情緒，會不會也像滾雪球一樣，隨著越來越多的檢討、自責、沮喪、自暴自棄而越變越大，直到難以收拾的地步呢？當我們直覺要去回應一個挫折的感受，我們也許都會想要解決難題，認為只要問題解決了，下一次不會再卡在同一個地方，那應該就好了吧！但其實不是的，挫折的感受就是來自於這次的不如意，他已經感覺到不舒服和低落了，就算下一次真的會好，那也不是他此時此刻所在意的。挫折可能只是想要我們好好地給他一些空間和安慰，允許他有一些復原的時間。他可能還做不到立刻好起來，但他也一定不會永遠好不起來。



Credit:Cait Ellis



Credit: Bundo Kim

希望你也能好好關照到自己的低落與挫折，趁他還小小的時候就先為他貼個OK繃，而不是等他已經遍體鱗傷才來想著怎麼幫他打石膏。而如果你能時常這麼做，你一定也能神奇地感受到，隨著你越來越知道如何與自己的挫折相處，你也能成為一個更有自信、堅強卻又溫柔的人。

「可能是吧，我會一直覺得自己又會做不好、念不懂，但是又知道必須要去念，就會覺得很煩，有種被逼的感覺。」

「逼著你面對那個不那麼滿意的自己嗎？」

「對……我其實很希望自己不要想那麼多，念書就念書，反正背起來就對了。」

「那你能先好好安慰那個被你嫌棄的自己嗎？我猜他也盡力了，他只是很挫折，卻還要一直被你指責，他一定也受傷了。若你能好好拍拍他，跟他說聲沒關係，讓他能夠感到被安撫，也許，他就不會再繼續在念書的時候，一直跳出來打擾你專心。」

◎ 作者：蕭涵君 諮商心理師

◎ 連結：<https://realizingcounseling.com/c11-23/>