

“You can't stop the waves,
but you can learn to surf.”

「你無法平息海浪，
但你能學習衝浪。」

--Jon Kabat-Zinn
正念減壓療法創始人



“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

4/26
截止

服務學習志工招募— 可認證校內服務學習時數

前程規劃處招募服務學習志工，歡迎有服務熱忱的你前來參加！

◎服務相關須知

- ①工作內容：處內活動及辦公室業務協助
- ②至少需服務2小時

◎報名辦法：

請至eForm完成表單填寫，並至前程規劃處辦公室，找諮商輔導中心的洪欣怡老師確認服務時段。

◎報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3432>



- 活動時間：報名至4/26星期五截止
- 活動地點：前程規劃處
- 聯絡人：洪欣怡老師(#2448)

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

即日
起至
06/10

【就職力認證】

112-2 Moodle課程報名

於Moodle平台觀看至少五部就職力相關影片，並完成回饋表，即可通過十力教育—就職力檢核。

◎報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3626>

- 活動時間：113.03.01~113.06.10
- 活動地點：Moodle平台
- 聯絡人：陳蕙婷老師(#2268)



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

04/25 【台北校區】
(Thu) 德翔海運企業說明會

【徵才職缺】會計專員、櫃管專員、行銷專員、法務專員、資訊專員、排艙專員、危險品專員、業務人員、業務助理。

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3283>

- 活動時間：113.04.25(四)12:00-14:00
- 活動地點：H101教室
- 聯絡人：魏騏老師(#2449)

05/03 【台北校區】
(Fri) 萬達物流企業說明會

實習生(一年期) & 正職 & 外派

海空運行政同仁

- 擅中英打
- 多益450分以上
- 國貿/企管/外語系佳

業務代表

- 多益450分以上
- 國貿/企管/外語系佳

萬達國際物流股份有限公司自1989年成立，經同事的努力至今已成立百餘家海外分公司，並於2013年榮獲財政部關務署AEO優質企業認證。目前全球員工人數已達3800人，在中國大陸、香港、東南亞（新加坡、越南、馬來西亞、柬埔寨、緬甸、菲律賓、泰國、寮國）、美國、中南美、非洲等各主要港口設立海外營運據點，海外代理夥伴超過300家代理商。35年來萬達始終以顧客需求為營運使命，提供全方位物流服務。

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3639>

- 活動時間：113.05.03(五)12:00-14:00
- 活動地點：E202音樂廳
- 講師：萬達物流企業人員
- 聯絡人：魏騏老師(#2449)

04/30 【服務學習志工特殊教育訓練】
(Tue) 培養人際溝通力

《本活動可抵一場服務學習專題講座》

報名前請先查詢e-Portfolio「服務學習」缺少的項目再報名！

◎ 講師：李勝隆老師

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/nod0e/3623>

- 活動時間：113.04.30(二)18:00-20:00
- 活動地點：D302教室
- 聯絡人：許祐華老師(#2340)

Until
5/30 Career Consultation

Hello, students! Do you sometimes wish that you could talk to someone professional about your career plans? Do you feel somewhat uncertain when thinking of your future?

You can choose to sign up for the career consultation TODAY to save you from the headache.

This *FREE* assessment includes:

1. Career Personality Aptitude System, or CPAS test (market price 600NTD);
2. A one-on-one interview with the consultant to explore your career-related issues.

Don't let the opportunity slip away!

SIGN UP TODAY to secure your spot:

<https://eform.mcu.edu.tw/node/2768>

即日
起至
05/31

【台北校區】職涯諮詢預約

我們將為同學安排專業職涯顧問，進行「一對一職涯諮詢」和CPAS職涯適性分析，協助同學探索自我職涯目標，並朝向適合自己的專業發展。本次諮詢不需要任何費用，你將會獲得：

1. CPAS人才診斷測驗1次（市價600元）
2. Career就業情報專業職涯顧問一對一晤談（市價2000元）

超優質的服務~請把握機會！勇敢為*自己的職涯規劃*踏出第一步吧！

◎ 報名須知：

① 本諮詢活動採完全預約制，請登入eForm表單報名。

② 職涯諮詢時段：每週二、三、四，第3-8節

◎ 報名網址：

<https://eform.mcu.edu.tw/node/2065>

- 活動時間：即日起至05/31
- 活動地點：台北前程規劃處
- 講師：Career職涯顧問群
- 聯絡人：魏騏老師(#2449)



Health & Wellness Series: Stress Regulation

SE™ CRISIS STABILIZATION AND SAFETY AID

The SCOPE Safety Aid stabilizes physiological stress response and helps build resilience to get through crisis. This can be an effective tool for frontline workers, first responders, and people dealing with intense pressure.



S **SLOW DOWN**
Take 10 steps very slowly, noticing any sensations on the bottom of your feet.

C **CONNECT TO BODY**
Cross your arms and ankles, tuck hands under armpits, lower head, and breathe.

O **ORIENT**
Slowly look around, noticing colors and shapes. Let your gaze rest on something pleasant or comforting, like a brief visual vacation.

P **PENDULATE**
Notice a place of ease in the body and a place of tension. Slowly shift attention between ease - tension - ease.

E **ENGAGE**
Engage socially. Connect with someone who can support you.

BE ON THE LOOKOUT FOR SIGNALS FROM OUR NERVOUS SYSTEM:

- Accelerated heart rate
- Shallow breathing
- Social avoidance
- Erratic thoughts
- Muscle tension
- Heavy fatigue
- Rapid speech
- Numbness
- Insomnia

HIGH ACTIVATION OF THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM MAY RESULT IN:

- Fight/Flight/Hypertension Response (Sympathetic)
- Freeze/Immobility/Helplessness (Parasympathetic)



WALK THRU IT WITH OTHERS OR FIND ADDITIONAL SUPPORT: traumahealing.org/scope



| 心靈補給站 - 壓力調適 |

中華民國諮商心理師公會全國聯合會

SCOPE

讓自己與他人身心安頓的方法

突如其來的意外，可能讓您心神不寧、焦慮或想起過去的創傷經驗，提供以下簡易的方法讓您參考，重新在混亂中找到安心，若焦慮狀況持續，建議您尋找心理專業人士求助。



slow down

慢下來 最主要是感受腳底，慢慢地走，踩在地上，感覺身體的重量，如何落在腳掌，慢慢地感覺。



connect to body

與身體連結 將左右兩手交叉，夾在腋下，左右兩腳的腳踝部份也交叉輕鬆的放在地上。放著，接下來會開始自然慢慢地深呼吸。讓呼吸來，不要刻意控制。



orient

定向 開始慢慢轉動脖子，從最左看到右邊，在從右邊看到左邊，慢慢一邊看一邊在心中描述看到什麼，最後讓眼神停留在舒緩的物品或對象身上。

Pendulate

擺盪 去感知身體哪裡緊繃不適，與哪裡比較舒服；讓感知擺盪在兩者之間，例如肩膀緊繃，但大腿放鬆，那就把注意力放在大腿，不評價專一有效地觀察大腿，再不評價專一有效地觀察肩膀。讓注意力自由在身上的部位轉移，記得一樣速度是慢慢擺盪的。



Engage

投入友善的互動之中 與友善的人說說話，抱一抱，握握手，感覺一下彼此的溫度，去感覺自己是安全的。

小提醒

這些步驟每一步都可做三到五分鐘，請不要急，一定要慢慢地，安穩的效果才會好。



譯者：周昕韻 諮商心理師

「SE身體經驗創傷療法」

參考頁：<https://traumahealing.org/scope/>