

Week 6

ISSUE 3

# 心靈快報

2025. 03. 31

|  
2025. 04. 11

*You can live like a star today*

## 活動快訊

### 【S212職涯中心】

鼎泰豐徵才說明會

04/24 (四) 12:10-12:40 (P101會議室)

參加對象：全校學生

活動講師：企業講師

聯絡老師：王彥 #3962

備註事項：◎需事先於學校eForm平台報名

### 【S212職涯中心】

星宇航空客艙組員校園招募(現場甄試)

04/26 (六) 09:00-16:00 (S104及週邊教室)

參加對象：全校學生

活動講師：企業講師

聯絡老師：王彥 #3962

備註事項：◎需事先於學校eForm平台報名

### 【S212職涯中心】

鴻佰科技企業說明會

04/29 (二) 12:10-12:40 (S308教室)

參加對象：全校學生

活動講師：企業講師

聯絡老師：王彥 #3962

備註事項：◎需事先於學校eForm平台報名

### 【S212職涯中心】

2025企業博覽會

05/08 (四) 10:00-15:00 (體育一館3F室內籃球場)

參加對象：全校學生

活動講師：企業

聯絡老師：王彥 #3962

備註事項：◎現場面談 集點抽獎

## 【Q101諮商中心】

工作坊：打造泥的家-微型家具水泥DIY

04/22 (二) 18:00-20:00 (Q101團輔室)

參加對象：全校學生(尚餘3名)

活動講師：賴信吉老師

聯絡老師：張婉珺 #5362

備註事項：◎報名需300元保證金

◎全程參與於結束時退款

◎請至Q101諮商輔導中心報名



銘傳大學  
諮商輔導中心

# 打造泥的家

手作團體-微型家具水泥DIY

活動講師  
賴信吉-阿吉老師  
享印學堂 公司負責人

活動時間  
2025  
04/22 (Tue.)  
18:00-20:00

活動地點  
諮商中心Q101室

◆請至諮商輔導中心報名  
◆報名需收300元保證金，全程參與於結束時退款



113-2自殺守門人 講座

## 未來不好說~ 但你可以勇敢飛行

面對未來，  
從聆聽內在聲音開始  
真的要選這個科系嗎？我適合什麼工作呢？  
面對未來，我們的內心總有徬徨、沒自信等等錯綜複雜的聲音，  
究竟有什麼方法幫我們找到方向？  
邀請黃柏威諮商心理師  
運用5部電影、5個成長練習，帶你認識自己，思考未來。

活動時間：114/04/25(五)1200-1340  
講師：黃柏威諮商心理師  
活動地點：S210  
請至Q101報名，需繳交100元保證金  
活動結束全額退費，活動備餐盒~

## 【Q101諮商中心】

講座：未來不好說，但你可以勇敢飛行

04/25 (五) 12:10-13:40 (S210教室)

參加對象：全校學生(尚餘11名)

活動講師：黃柏威心理師

聯絡老師：謝蕙旭 #5362

備註事項：◎報名需100元保證金

◎全程參與於結束時退款

◎請至Q101諮商輔導中心報名

## 【Q101諮商中心】

打破情感束縛：重拾自主與平衡~情勒專題講座

05/02 (一) 12:10-13:40 (S210教室)

參加對象：全校學生

活動講師：蔡秀娟心理師

聯絡老師：涂鴻安 #5389

備註事項：◎報名網址：

<https://forms.gle/BLWQYYADC5fr4sfs6>



## 打破情感束縛：重拾自主與平衡

情勒專題講座

在親密關係中，常有情緒勒索的狀態發生~我們該如何打破情感上的束縛與威脅呢？  
邀請你~一起參加情勒專題講座，重拾關係中的自主與平衡！

時間：5/2(五)12:10-13:40  
地點：桃園校區S210教室  
講師：蔡秀娟心理師

活動報名QR CODE

前經規劃諮商中心  
BE KIND, BE BRAVE, AND STAND UP



【服務學習專題講座】

志工基礎(二)：志願服務法規認識

04/10 (四) 18:00-19:30 (S213教室)

參加對象：全校學生，限70人

活動講師：鄒祥年老師

聯絡老師：前規處S212老師

備註事項：◎需事先於學校eForm平台報名  
◎全程參與有簽到紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

【服務學習成果發表會】

還教帶你完走心-攀上樹與自然對話

04/25 (五) 12:00-13:40 (S213教室)

參加對象：全校學生，限70人

活動講師：翁恆斌老師

聯絡老師：前規處S212老師

備註事項：◎需事先於學校eForm平台報名  
◎全程參與有簽到紀錄者可抵一場服務學習成果發表會



【服務學習成果發表會】

志工基礎(三)：志願服務倫理與內涵

04/30 (三) 18:00-19:30 (S210教室)

參加對象：全校學生，限70人

活動講師：胡瑋翰老師

聯絡老師：前規處S212老師

備註事項：◎需事先於學校eForm平台報名  
◎全程參與有簽到紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

【服務學習專題講座/成果發表會】

桃園國際學院週會 From Compassion to Action

05/02 (五) 12:50-13:40 (體育一館)

參加對象：限桃園國際學院學生參加

活動講師：廖元歆老師

聯絡老師：前規處S212老師

備註事項：◎無須報名

【服務學習專題講座/成果發表會】

服務決定你的影響力

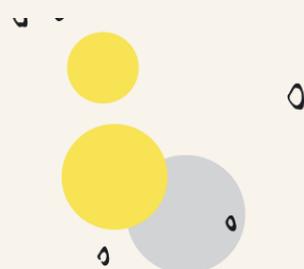
05/09 (五) 12:00-13:40 (S213教室)

參加對象：全校學生，限70人

活動講師：李勝隆老師

聯絡老師：前規處S212老師

備註事項：◎報名前請先查詢學生資訊系統，「服務學習」缺少的項目再報名  
◎需事先於學校eForm平台報名  
◎全程參與有簽到紀錄者可抵一場服務學習專題講座/成果發表會



## 快報小站

### 「對」的職業生涯選擇，能讓你通往幸福嗎？

作者：盧美姩 心理 & 職涯諮商師

你幸福嗎？你的職業生涯是你渴望的選擇嗎？前幾天接受天下雜誌的採訪，主題關於「幸福」。財務自由？有車有房？美好的愛情 / 家庭？人人稱羨的工作？社會地位？心靈充實？利他助人？對你來說，幸福的定義是什麼？你上次感到幸福是什麼時刻？

我們都看過哈佛大學長達80多年的幸福感研究，該研究的第四任主持人 Robert Waldinger 教授告訴我們，幸福人生的關鍵是擁有「高品質的良好關係」。而這樣的關係可遇不可求，我們都還在學習磨合的路上。與其盼望對的人出現、把關係經營成幸福感的來源，我個人覺得比較靠譜的做法，是從自己開始。先有能力讓自己幸福，才有機會經營一段幸福的關係。

「自主」( autonomy )，是影響個人幸福感的關鍵因素 ( Ryff, 1995 )。你對自己的生活 / 工作 / 人生，是否有自主權？能掌控的程度有多大？甚至是，你有沒有意識到自己的「自主性」？在華人世界的我們，從小活在關係中。受社會文化框架影響，接收父母師長的期待，將外在標準當成自己的追求。你以為你想要的，其實是外界認為「好」的、「應該」的。小時候好好去上學、寫作業，當個家長老師眼裡的乖孩子；努力讀書考試，以考上好學校為目標；畢業後想找個薪水不錯或聽起來穩妥的工作；年紀到了似乎該考慮結婚生子。我們從小到大，都在「完成任務」。

試著回想一下，當面臨選擇時，你內心的思考是哪個呢？

💡 我想要什麼？ #探索與追尋自己內在的渴望

💡 什麼是對的？ #擔心不符合外界的標準與期待

選擇職業方向、選擇伴侶時，你可以觀察自己面臨猶豫時，內在的思考是哪個？

當我們不由自主思考什麼是「對」的，請一定一定要提醒自己，別忽略了內在的聲音，你真正「想要」什麼？你也許能為了「對」忍耐一兩年，但絕對無法壓抑自己的「想要」一輩子。

「對」的職涯很難變成「想要」，就像你不喜歡吃的東西很難變成喜歡。

但「想要」做的事情，卻有機會透過清楚的生涯規劃、有策略的努力，逐步往「對」的方向邁進。從現在開始，好好探索自己真實的渴望吧！

資料節錄自：人生設計心理諮商所

<https://acdclifedesign.com/%e3%80%8c%e5%b0%8d%e3%80%8d%e7%9a%84%e8%81%b7%e6%a5%ad%e7%94%9f%e6%b6%af%e9%81%b8%e6%93%87%ef%bc%8c%e8%83%bd%e8%ae%93%e4%bd%a0%e9%80%9a%e5%be%80%e5%b9%b8%e7%a6%8f%e5%97%8e%ef%bc%9f/>