

諮 輔 月 刊

發行單位：高雄科技大學學務處 諮商輔導組
編輯者：徐瑞琪 吳明陽 實習心理師
陳建霖 賴雅蘋 實習心理師
聯絡電話：07-601-1000 分機31249

心靈能量加油站



歡迎師生們前來找尋幸運牌卡，補充一日滿滿正能量！

免費索取請洽諮商輔導組

時間聰明規劃，再忙也不怕

在時間面前，每個人都是公平的，我們一樣都只有24小時可以利用。但是，為什麼有些人明明打工安排很多，卻還是可以到處遊山玩水，甚至可以準時繳交報告與作業？其實不一定是他們得天獨厚，而是他們熟悉時間管理的技巧，以下整理四點技巧。

一、列出重要事件

◆哪件事先處理？是重要還是緊急？

我們每天總是處理不同的事情與代辦事項。哪一個才是值得花時間處理的？最好的方法就是分清楚事情的輕重緩急。有時候處理小事花費的時間比重要的事情來的多，但是處理重要的事情可以得到更多回饋以及附加價值。

➤ 別總是當好好先生/小姐

如果你每次都對別人的請求說：「YES！」，不論是出遊還是幫忙，思考這個承諾你是否有足夠的時間完成，是否會讓犧牲其他更重要的事情，你會發現這些你答應的承諾，成為你運用時間的最大阻礙。試著說「不」並非代表拒絕，而是知道有哪些事情，是該優先處理。



二、時間是規劃出來的

◆寫下你的時間規畫

試試養成規劃時間的習慣，製作一張表，在上面寫上每一天及每一週該做什麼事情。不做計劃容易降低工作效率、偏離重要任務，不自覺在不重要的小事上花太多時間。

➤ 設立實際的時間期限

你常常有趕不上死線（deadline）的焦慮狀況出現嗎？雖然這類事情的發生，不可能完全防止，但你可以試著採取「由自己訂定時間期限」的方式，大原則就是「在設定期限時，必須由他人規定的截止日往前推算」。



三、杜絕優柔寡斷，先做再說

◆「等我有衝勁時再說」「再等我準備得完善一點……」這些都是優柔寡斷者的口頭禪。實際上，任何事情拖得越久，反而會變得越難處理。「先做了再說」才是真正講求效率的人的做法。在不得已的情況下，優柔寡斷者會認為自己是在「準備不足的情況下，不得不開始工作」，反之，高效率工作者是採用「就算還沒準備好，也要暫時先起步」的觀點做事。

➤ 情緒的轉變就會影響到態度的改變，態度一瞬間改變了就會有行動的產出。召喚自己的行動力，像是給自己一點正念的聲音：「*Just do it!*」，也許會有想不到的績效。

四、管理時間是為了享受生活

◆ 揪出分心源頭

你有沒有試過，早點讀書時，那天的讀書效率特別好，早早就結束？這是因為早上環境的干擾較少，所以更容易專注。關鍵是要知道讓你分心最主要的源頭，然後找到解決方案。

➤ 如果在公司，同事是你分心的原因，那你就除了可以選擇早點上班，也可以改變午休時間，利用同事都在吃飯的時候，騰出安靜的時間工作。

推薦影片：



拖延症患者救星！理科太太分享高生產力方法

常無法專心、莫名沒有效率、待辦事項永遠很長？
找對進入狀況的方法，拖延症並非不治之症

理科太太分享自己如何手動開啟專心模式及維持效率



小叮嚀：

給自己放鬆的休閒時間：

時間管理的目的是有效率的利用時間，不讓生活全都被工作與學業佔滿。一定要留一些時間給朋友和家人，甚至是為了你自己。紓解你的心靈，並平衡學業與生活。若仍有不解之處，可至諮商中心諮詢或請求協助。

參考資料

1. <https://www.thenewslens.com/article/5422>
2. <https://www.bnext.com.tw/article/42081/ceo-time-management>





特教心知

情緒行為障礙—過動症(ADHD)

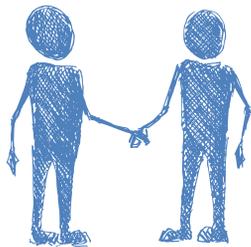
定義

過動症的全名為「注意力不足過動症(Attention-deficit hyperactivity disorder)」，是一種慢性長期的神經生理疾病，主要症狀包括：不專心、過動及衝動(症狀表現有個別差異)。而這些症狀通常開始出現在童年早期，半數以上會持續到成年以後。

ADHD的特徵：

1. 注意力缺陷、無法持續專注於需要認知參與的活動中。
2. 容易分心，事情尚未完成，注意力已不在事件上。
3. 粗心大意、常遺失東西，容易出錯。
4. 無法安排工作或散漫，時常要人提醒該做的事情。
5. 靜不下來，許多該安靜的場合卻無法安靜坐好、常扭動，甚至離開座位。
6. 過分多嘴或喧鬧。
7. 搶答、插嘴、打斷別人，或無法等候、輪流之衝動行為表現。

(以上癥兆並不是每一位ADHD之學生都會有這些表現，每個人癥兆特質也不盡相同，是否確為ADHD學生，應由專家鑑定。)



相處之道

1. 固定讀書時間，或固定讀書時間的長短，安排時需避開容易使其分心之雜事。
2. 分量漸增複習方式：將一次考試的範圍多分幾次慢慢複習完成。
3. 輪替方式：每天不在同一門課花太多時間複習，適當轉換學習內容，在耐心漸失前更換複習之科目。(轉引赤子心過動症協會。)

推薦書單：

薛利，停不下來的小烏龜

小烏龜薛利，不論是在教室、校車還是在餐廳，都沒有辦法安靜的坐下來；有時後離開座位，有時候不斷的轉動他的頭，甚至在餐廳吃飯時，還會把食物丟來丟去... 大部分的小烏龜都不跟薛利一起玩，因為他們都覺得薛利是個搗蛋鬼，但其實薛利也想做好每件事，他很難過... 快來楠梓校區—資源教室借閱這本書，一探究竟吧！



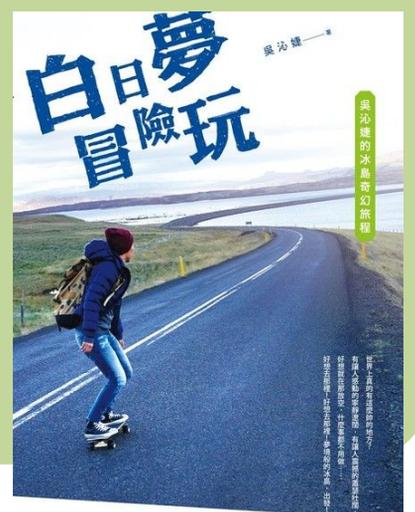
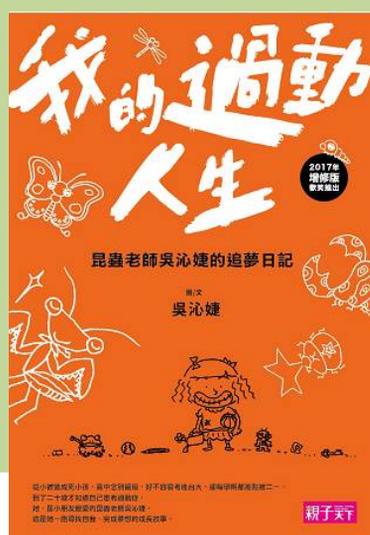
參考資料

1. <http://www.adhd.org.tw/new.aspx?id=420&bid=2>

特教好書推薦：

昆蟲老師-吳沁婕

國小時，經常忘東忘西，不是雨傘就是便當袋，甚至還有一次是自己的書包在公車站牌被人拾獲。常常受傷，每天就像有用不完的精力，穿著裙子照樣全力以赴的追趕跑跳蹦蹦。上課愛講話，被老師制止一陣子就會忘記教訓，又開始講不停，讓在同校任職的媽媽很頭痛。在眾人皆不了解，自己也不知道是過動症的狀態下，辛苦的走過小學、國中、高中...，就是這樣的一個女孩，帶著一路以來的誤解與委屈，靠著過動與停不下來的衝勁，成就了今日的昆蟲老師。今日的吳沁婕，透過出版的5本書，要告訴大家究竟是如何的「不一樣」，可以成就自己的夢想。



<<12~1 月活動訊息>>

一轉眼到了十二月，學期也即將結束，諮輔組仍持續為大家服務，歡迎多加使用~

楠梓/旗津校區					
107 年 12 月 20 日、12 月 27 日(星期四) 晚上 6:00-9:00 「指尖陀螺·慢走網遊」團體工作坊 地點:楠梓校區 團體室 承辦人: 施淑真(23997)				報名連結 	
諮商輔導組聯絡方式					
	第一校區	建工校區	燕巢校區	楠梓校區	旗津校區
地點	行政大樓 2 樓	行政大樓 6 樓	行政大樓 2 樓	行政大樓 6 樓東側	海事實習大樓 3 樓
諮詢電話	(07)601-1000 #31241~31249	(07)3814526 #10540~12543	(07)3814526 #18618、18632	(07)3617141 #22095~22099	(07)3617141 #25091、25095
FB 粉絲專頁					
開放時間	平日 9:00~17:00				



如果你想找人傾訴心情你可以:

國立高雄科技大學 第一校區 諮商輔導組：6011000 轉 31240~31249

線上諮商預約：學校首頁→學生→諮商輔導→諮商輔導預約