

心築風華

ENTERPRISING
PROFESSIONAL
COMMITTED

國立清華大學教育心理與諮商學系所學友聯合會刊

心理日常

與自我相遇

在課堂、教程、實習間
重新反思諮商

藥癮工作經驗談

接軌世界的心理人

ISSUE NO.5 / August 2019

二〇一九年八月 系所學友聯合會刊 ISSUE NO.5

榮譽發行人 許育光 代理系主任
發行人 徐菀汝、陳佳煜
編輯顧問 朱惠瓊 老師、吳怡珍 老師
總編輯 陳姿穎、林奕盛
執行編輯 王子妮、黃馨儀
美術編輯 林奕盛、董翰翔
封面繪畫 林奕盛
刊名題字 林思伶



行政協助 張淑婷、陳莉婷、黃琬婷
發行單位 國立清華大學教育心理與諮商學系
電話 (03)571-5131 分機 73801、73802、73803
傳真 (03)525-2205

後會有期 | 徵稿（歡迎心諮系所學友踴躍投稿）

日常議題：學習 X 生涯 X 諮商 X 生活

創作類型：文章（論述或散文不限）、繪畫、攝影……等等

投稿方式：文章請以 word 檔，「心諮風華投稿」為主旨，寄至 nthuepcwinds@gmail.com，並註明作品主題、姓名、系級及聯絡電話

注意事項：投稿作品需為本人創作。

尋找伯樂 | 歡迎支持、贊助



捐款單煩請見本刊末頁，或至本校首頁—校友—財務規劃室—相關表單和規章—下載捐款單

電話：03-5715131（清華財務規劃室） 傳真：03-5162487

系/所學會 粉絲專頁

如有任何疑問或建議，歡迎洽詢我們的粉絲專頁。



/系學會



/所學會

本刊所載內容之版權為本刊所有，非經同意不得作任何形式之轉載或複製

發刊言

好不容易一起完成了第五刊，實在欣喜，感謝所有參與這一期的老師以及同學們。對於會刊，我們一直希望能有多一些內容是讓大家看了之後有所收穫的，而我們所期望的收穫也不只是關於經驗的分享，更希望能拓展到心理學知識的再精進。因此，在這兩期會刊中，我們都嘗試做了主題式的分享。

在本期會刊中，我們將主題聚焦於『接軌世界』的心理學相關議題，結合師長專長以及系所的課程，帶領大家將心理學的視野放入社區與工商領域的工作中。另，本會刊亦著重系所學生所投入的活動、講座以及研究方面之學習做分享，踏上這些同學的腳步，期望這些同學的省思也能帶給大家更多想法。

不善言辭的緣故，讓我習慣用文字感受與表達。質樸也好，華美也好，文字背後的點滴才是讓我迷戀文字的理由。生命中的點滴與經驗於我而言，都是需要被小心呵護的，卻也很值得被看見，或許若能因此有緣成就了他人生命中的一些點滴，那就太好了吧！感謝每一位願意分享自己的同學與師長，也謝謝翻開這本會刊閱讀的每一位，以及一直在身邊的好夥伴。

總編輯 陳姿穎、林奕盛

關於心築風華

這是一份傳遞系所友真摯情感的園地，包含曾一起築夢的海內外心諮系所和人資所學子（畢業生）以及現時於竹清庭（竹教大與清華整併）就學的在校生。我們雖處於不同的時空、不同的場域和不同的社群角落，但是，曾經共同擁有的感動，卻始終是共通的。

風華崛起，心築再現；整併後的心諮系更需要你我的耕耘與關懷，且讓心築風華：系所學友聯合會刊（系學會／所學會／系所學會）隨著新竹的風和響在心底的風鈴聲，傳送給您四季的心諮風貌，譜予最前瞻、常讓你我開懷的心諮願景。

Contents

01 會心報告 1

主任心語

系上新知

豐收時刻

活動預告

所學會會長的話

系學會會長的話

招生資訊

02 接軌世界的心理人 8

藥酒癮工作經驗談 | 昆樺老師

走囉！與機構有約

陪伴就是一種力量

面對 AI 浪潮對應策略





03 心理日常 14

老實聰明營

心諮之夜

地圖練習—研究助理省思

所學會年度活動回顧

04 與自我相遇 22

性別教育—課程心得

藝術，與自我相遇及接納的旅程

象牙塔出走—工商實習分享

心諮魂、教育心

實習心理詩 二首





01

會
心
報
告



圖/清華大學教育心理與諮商學系（綜合教學大樓）

2019，超越幸福百分百

各位心諮家園的同學和師長們大家好：

2019，幸福久久，先祝賀大家諸事順心，在清華心諮大家庭的幸福年華，更上層樓。

新的一年來，推進時間軸線往前，大家更上一層、往畢業又邁出一步，當然也就離社會更加的靠近。學海無涯，畢業是岸；但對於畢業後上岸的無涯山嶺和人生道路，新的時代展開在我們面前，在過度資訊爆炸的時代，教與學兩件事情漸漸換

位，學生需要學習怎樣自主學習、怎樣終身學習，能夠有能力好好的自己教自己，讓自己擁有最佳的學習力；對於老師，也是摸索，知識之外該如何跨出原有的領域，把學識和未來世界所需的人才觀點，放進現在的執教情懷中，讓教學的平面能立體起來，甚至超越教室、課堂和校園，引發學生的自主學習力和各項生命潛能。一個世代，多樣風景；社會時代的切片勾勒出

過去、現在，也時刻提醒我們在乎未來，師生共同在其間觀察與省思；在台灣頂大中僅有清華在合校後，得有完整的教育學院，心諮系在教育學院這兩年來也嘗試率先走向跨領域變革和推進整合，無論是主動或被動，我們所深愛的這個系所在歷經時代變革下能持續成長茁壯、啟發對未來教育或心理專才的培養觀點，或是更率先走出一條超越現下僵局或挑戰的道路，我想都是非常重要的。

主觀的幸福感，帶來正向力量；但迎向前去的勇氣，常是一股能夠超越幸福感的時代睿智，有賴於對當前處境的認識。在中美對峙的世界局勢下，台灣產業發展的速度與趨向等經濟因素，大致都會間接影響住民的心理與生活；島內所面臨多重

嚴苛的挑戰，包括持續的老齡化、少子化，以及人才外流、產業升級難題、高教危機、勞資衝突、負債與經費緊縮等，則直接的衝擊社會各階層，也通常反映在我們所服務的家庭或學生、案主、員工上。時局紛亂間，期盼有序；清華心諮系自創系以來所堅持的三個耕耘區塊：學校、社區、企業，其實反映了學校教育心理與諮商輔導、社區心理服務、企業員工與工商心理等多方的需求，也基本上把多元的社會實踐，跨生命全距的都包含起來；且在合校後，能從應用實踐和基礎理論建構之整合趨向，雙翼平衡的展翅飛翔，企能繼往開來，探測可超越的極限。

當前的大學部，有心理學學程、也有

人力資源學程，以及輔導教師的專業養成



圖/清華大學教育心理與諮商學系（系辦）

課程；研究所碩士班，有諮商與工商的實務整合研修，也有心理學研究之領域；碩士在職專班以實務為重，有工商和諮商輔導兩個區塊，諮商輔導也延伸一組與大專學務輔導有關之助重要前沿領域；博士班則著力以進階研究和國際視野培養為主，盼能培訓最優質的研發或專業領導人才。

從一個教育系所中的組，發展到當前的規模，除了系所師生努力和學校師長的支持，其實最需要被看見的仍是社會的需求和人群的需要，身在其中的我們，除了獨善其身的幸福快樂之外，更或許需要開展的是不可多得的社會情懷，不論是竹大人或清華生，在「翩翩竹清庭」（心諮系包含竹大校友、人資所校友，以及清華院系師生的大家庭）裡，或許應體認到時代賦予清華心諮的使命和新的承傳開創，對於：學校中的促進每個師生都成功（學校諮商、學校心理、學務輔導）、社區中組職精進與民眾心理需求與發展的支持（社區諮商諮詢、社福服務組職精進、社區心理健康促進），以及工商企業之進階發展（組織創新、員工福祉、人才發展）等課題，從心理核心幸福之基礎，開鑿出創新的動能。說起來，清華心諮之系友與在學同學，大家除

了尋找自身的幸福，創造自我的幸福列車之外，也應站在心諮家園和校內多學科、多資源和跨域能量豐厚的優勢，重新看見「超越」自我幸福，開創社群幸福的可能性；怎麼做？通常跟著「想要做」而來，若我們開始群群生能，同學成群討論、師生共組團隊、畢業學長姊給機會、校友與系所學會聯聚、創新團隊形成，而大家常問答：怎麼做，能超越個人，創造社會與群體幸福？我們應該就在路上了。

在系所仍選不出主任的短時階段，育光仍以人微言輕之值日生服務，暫時再努力學習如何做好班長的事務；雖重負難堪，但心靈深處自勉是種學習，這般學習也帶來不預期的多重超越。盡在無言中，但仍企盼難尋的幸福，就在身旁、眉間或心上；更期許有那開創超越的可能，大家以 2019 幸福久久為起點，共同企劃「超越幸福百分百」在清華心諮家園的預演。

代理系主任

育光老師

2019.02.10



所學會長的話



文・徐菀汝／所學會長

時間飛快，來到了 2019，新年的到來象徵在過去一年的砥礪下，大家一定更加成長茁壯，前一年的喜怒哀樂，對於人生而言都是養分，學習拿掉不屬於自己的、練習不斷的與自己對話、並恰如其分地對待自己（只要比昨天自己好一點就很棒了），經營人生就像馬拉松的長跑，撐過不能堅持下去的時刻，回首才知道原來自己還沒到極限，期許在新的一年，大家都能一直沒有極限（喂～身體還是要顧啦！）。

對於 2018 所學會在不同事物上的持續討論，試著將這個組織能夠更盡善盡美，明白要做出改變就意味著挑戰會加深，在各種不同的活動上感謝背後辛苦籌畫、默默付出的幹部們也感謝大家的參與，接下來所學會也會延續上學期的想法、以學生自治團體的角度出發，為學生權益發聲，也希望能透過所學會給予同學們相關的課外講座與資訊，請大家敬請期待！

預祝大家寫論文愉快、順利畢業，然後記得睡覺、記得吃飯。

系學會長的話



文・陳佳煜／系學會長

在上一個學期，系學會籌備了不少工作坊、講座以及多場活動，仰賴系學會成員以及全體與會人員的協助跟配合，每場活動都非常順利圓滿的結束了，在這邊跟大家說聲辛苦了。而新的學期，我們系學會也馬不停蹄開始著手籌備推動新年度的諸多計畫，不論是學術性的演講或是營隊，期待能夠帶給心諮系上更多具有意義的活動。於此同時，下學期重大的活動，心諮營，也招募到許多新的夥伴，大家一起努力，以期活動圓滿達成。最後希望大家能夠在各自的崗位上盡心盡力，達成每項任務，謹祝。

一、本系系友通過 108 學年度檢定考試榜單

【第一次專業職業及技術人員 諮商心理師考試】

劉時妤 陳 靈 買詠婕 張郁偵 蘇盈瑜 林千惠 葉秋雲 許哲瑋
楊婉姪 吳建虹 方志宇 陳如雅 洪慧真 廖蕙瑢 郭巧逸

【國民小學類科教師第一次資格檢定考試】

王子涵、林欣儀、許 愿、陳慧穎、劉光祐、陳柏雅、鄭蕙萱、林妤軒
余思萱、紀雅心、賴僑秀、陳韻双、林玟伶、鄭仁寬

【國民小學類科教師第二次資格檢定考試】

郭盈昕、陳昇陵、邱 齡、羅 悅、陳冠羽、鄧鈺馨、陳泔樺、賴綉寰
梁蕭勻、陳萱儒、邱義宗、李月伶

二、本系學生、系友考取 108 學年度專任教師榜單

【專任輔導教師】

系友	劉光祐	正取桃園市國民小學正式教師專任輔導教師
	鄭蕙萱	正取桃園市國民小學正式教師專任輔導教師
		正取臺北市國民小學正式教師專任輔導教師
	紀雅心	正取臺北市國民小學正式教師專任輔導教師
	鄭仁寬	正取新北市國民小學正式教師專任輔導教師
	林玟伶	正取嘉義縣國民小學普通班正式教師
	尤雅芬	錄取桃園市國民小學正式教師專任輔導教師

三、本系學生 108 學年度獲獎紀錄

- 1 本系大學部二年級宋沁同學，面對逆境卻不屈撓的精神，具學習典範。榮獲 2019 年 總統教育獎。
- 2 本系博士生黃河同學，參與北京清華大學深圳國際研究生院辦理之第十一屆粵港澳大灣區博士生南山學術論壇暨第九屆兩岸清華研究生學術論壇，發表論文獲人文社會科學分論壇二等獎。

四、本系學生 108 學年度升學榜單

【推甄】

108 級應屆畢業生	陳嘉穎	本校教育心理與諮商學系碩士班諮商心理組	正取
108 級應屆畢業生	詹洵婷	本校教育心理與諮商學系碩士班諮商心理組	錄取
		國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士班乙組	備取

【考試入學】

系友	施惠心	國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班教育心理學組	正取
		臺北市立大學心理與諮商學系碩士班教育心理組	正取
	陳逸函	國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班	正取
	張育銓	國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班	正取
		本校教育心理與諮商學系碩士班	備取
碩士班系友	賴憶鉉	本校教育心理與諮商學系博士班	正取
	王貴冠	國立中央大學企業管理學系博士班人力資源管理組	正取
		本校教育心理與諮商學系博士班	備取

博士班

入學招生：4 月上旬，不考筆試，採資料書面審查與面試方式甄選

組別	甲組 (諮商、心理、工商領域，3 名)	乙組 (教育、心理、學習領域，2 名)
方向	輔導與諮商心理 (學校心理與諮商、社區心理與諮商)、認知與社會心理 (認知與神經科學、社會與文化心理、教育與發展心理)、工商與組織心理 (人力資源、行銷管理、組織心理與諮詢)	幼兒教育與兒童發展、科學與數學教育、英語教學、特殊教育、教育心理與諮商、教育與心智科學、學習科學與科技、體育與運動科學、永續發展教育、語言研究與教學等。
備註	歡迎碩士後對實務研發、專業領導或心理學研究有興趣者報考。入學後課程強調前瞻議題研討與研發團隊參與，著重短期國際交流與跨領域學習經驗；取得博士學位前需完成三篇研發報告 (取得投稿，其中一篇需獲刊登於具良好審查之期刊或通過外審具備頂尖前瞻實務報告之水平)。	

碩士班

入學招生：(1) 推薦甄選報名 10 月上旬；(2) 考試入學報名 12 月上旬

組別	諮商心理組	專精心理組	工商心理組
方向	諮商輔導實務、正向心理、團體工作、多元文化諮商、兒童青少年諮商、表達性治療	教育與發展心理、測驗統計、認知與神經科學、社會與文化心理	人力資源發展與管理、組織心理、消費心理與品牌管理
備註	歡迎有志完成諮商心理師培育或專業輔導學習，並對實務專題研究有興趣之同學報考。	歡迎對基礎心理學研究有興趣之同學報考。	歡迎對工商企業與組織管理實務學習和研究有興趣之同學報考。

碩士在職專班

入學招生：12 月中下旬，不考筆試，採資料書面審查與面試方式甄選。

組別	輔導諮商組		工商心理組(MS)
	甲、輔導與諮商實務學程	乙、學生事務與輔導學程	
方向	學校/社區輔導諮商實務、教育心理議題、諮商多元場域應用、家庭親子工作、創意輔導模式與媒材運用	大專學生發展、學生多元文化議題輔導、校園危機處理、體驗教育、團隊工作、學務模式創新研究	人力資源、教育訓練、行銷與品牌管理、企業員工協助、心理與管理的實務整合
備註	歡迎各級學校、社區輔導之教育輔導專業人員報考。	歡迎高中/大專院校學務輔導工作人員、對大專學生發展與輔導、高教學務革新有興趣者報考。	歡迎工商企業專業人才、各界組織管理實務工作者報考。

大學部

旨在培養各級學校、社區、組織企業等場域之心理專業人才，課程涵蓋各心理學領域的探究、輔導諮商、工商心理等知能，兼具理論研究與實務應用之專業，**歡迎對心理學與人群服務有興趣之學生報考。**

實務能力 畢業發展	各類心理測驗、就業招募或專業心理學機構或學術單位之研究發展工作；各級學校學務輔導或社區心理衛生單位之心理服務與行政推廣工作；企業組織人力資源、行銷管理、教育訓練部門等工作；可參與師培甄選，選修輔導專長專業學分，取得輔導教師資格。
招生資訊	招生名額共計 36 名：個人申請 11 名、繁星推薦 10 名、大學指考 14 名、特殊選才 1 名。另招收身心障礙學生、僑生及外國學生數名。





02

接軌世界的心理人



藥癮工作 經驗談

文・李昆樺 助理教授



從事臨床工作，算一算也進入第 15 個年頭，算長不長，算短好像也是翩翩少年到了白髮的中年大叔年紀，一頭會走入臨床心理專業，其實自己一直以來對成癮的好奇，應該更精準地說，我對於人為何執著或著迷某一個人、事、時、地、物，經過很長的時間後，這種執著和著迷的情況依舊未減，感到好奇（謎之音：看起來自己也是個成癮者）。帶著這樣的好奇，進入到博士班開始研究成癮，進入到戒治所，開始去和這一群使用非法物質的朋友一起工作。

第一次去戒治所，是和將近 100 位接受戒治的海洛因或安非他命使用者上課，主題是成癮行為，還記得當時的心情非常忐忑，因為我不知道怎麼稱呼他們，你知道的，如果要叫大哥，感覺很奇怪（我不當大哥很久了），如果要叫毒友，我又沒有吸海洛因過，怎麼叫毒友？如果要叫各位病友，那我當場就會被轟走了吧～我想。後來，乾脆直接邀請我去的戒治所心理師好友，問他們都怎麼稱呼？他們也口徑一致的說，其實都可以的，因為這群接受戒治的朋友，是來戒治所學習如何拒絕和建立健康的生活型態，所以他們多數都會以

學員相稱，而戒治所內的教誨師、管理員、社工師、臨床心理師都被視為老師，以師生相稱是最保全的做法。

當天忐忑的心情進入戒治所的前門，心裡想著我終於進來被關了，經過一道道的安檢，心理師朋友帶我到一間可以容納 150 人左右的教室裡，他們稱為工場，工場是學員們上課、念弟子規、做代工、和整天作息的地方，後方是上廁所和喝水的地方。一見到 100 位非法物質使用者時，我的心情更加緊張和百味雜陳，因為有將近三分之一的學員是白髮蒼蒼五、六十歲的阿伯（對於當時只有 25 歲的我而言啦），將近四分之一是與我年紀相仿的青年人，和其餘的中年人（40-50 歲）。他們的面孔也皆不同，有的慈眉善目，走在路上，我們可能無法相信他們真有使用海洛因或安非他命等；有些人的身上則是有鮮明的刺青；有些人則是外表斯文的樣貌等，儼然是小社會的縮影。

因為太緊張了，還是把學員稱為大哥了（真是很窘），但還好學員們沒有太多的回應，接著，開始與大家分享關於成癮的歷程，介紹著教科書裡提到不同的藥物對生理、心理和行為所造成的影響，劈哩啪



啦地介紹完興奮劑、鎮靜劑、迷換劑、吸食劑等，直到開始和學員進行討論時，真正的挑戰終於出現了。太天真的我以為自己很清楚成癮這回事，以為學員們對我的知識淵博一定深感佩服，其實，它們只是磨刀霍霍的看著天真的我，哈哈。討論開始，就有位學員舉手發問：「老師，你有呷過糖仔(安非他命)嗎？」。聽到這個問題，我以為學員一定太佩服我，怎麼可以這麼了解安非他命才這麼問吧，我立即回答說：「這些都是書上的知識」。接著，這位學員就說：「老師，你教的都是理論啦，我們根本沒有這樣，你被書給騙了」。「怎麼可能？你們才沒看書咧」我當時的心裡吶喊著。但我還是冷靜下來的詢問為什麼？這位學員和其他學員就開始告訴我，他們真實的體驗和感受，讓我越聽心越寒，因為他們的感受和體驗是超越書本的，當書本告訴我們，多少的吸食量會影響心理和行為的運作，需要多少時間代謝、多少時間後戒斷症狀會有所減緩等，其實和這些學員所感受到的經驗有較多的差異。

經過兩個小時的洗禮後，我很感謝這些學員給我的一切，我向他們鞠躬，謝謝他們，告訴我的一切，讓我重新認識安非他命與海洛因對人的影響，從這次的經驗後，

面對這些吸食非法物質的朋友們時，我變得更謙卑了，我發現我不能夠在自詡所學習的知識，因為理論和現實真的有很大的距離，也更鼓勵我應該更從現象著手，去放開心胸去認識和傾聽藥癮者之心理歷程。

其實，是想跟各位分享，對於藥癮個案的服務，我們應更具耐心和傾聽，去了解 and 幫助他們，其實他們和我們都一樣，只是選擇了不同的因應壓力方式，造成了生活的困擾。



走囉！與機構有約——社區心理學 風城部屋



這堂課是我大三修過非常很特別的一門實務課，我認為老師上這堂課的立意是希望我們身為未來的助人者，需要學習與不同族群、組織的人合作，不僅僅只是關注到各種不同議題的當事人本身，還需要與他身旁有的家人、社工、醫療、機構等資源合作，因此，實地走一遭機構將是這堂課最大的挑戰，但同時卻也是收穫最多的歷程。

首先，在與機構接洽的過程中，多數是我們自己找機構，老師只會確認聯絡管道的暢通，因此我們必須要主動學習怎麼與機構表達我們課程的需求、目的、協調服務時間。我覺得早在與機構聯繫的過程中就已經在學習體驗了：電話的來往、信件的來往等聯絡方式，就已經開始累積未來與各機構溝通、合作的能力。

接著，在課堂上，老師會以在社區服務機構中常遇到的議題為主軸做介紹和分享實務經驗，像是輔導家庭暴力、性侵加害者和被害人、身心障礙者、成人親密關係暴力防治、藥酒癮行為人、多元文化族群、憂鬱與自殺防治、重大災難重建等主題進行深度介紹與澄清。透過每週不同議題的文獻探討、模擬演練，甚至有機會聽到一些符合倫理規範的案例分享，讓我們在走出學校前就能先對這些議題有了一定的了解，未來在助人工作遇到特定議題時，就能更快速了解狀況並留意該族群的核心需求。

另外，在機構實習部分，老師還會將各個不同的實習機構的小組集合起來，透過

同學們所遇到的情形，一起認識各個機構目前的主要業務以及實習工作內容，從中也能一窺目前社會福利政策的走向、服務對象以及具體運作情形，並且藉由組織自己、聆聽別人的學習歷程分享，讓自己的實務經驗也能隨之倍增。

我們這組找到一個很特別的社區機構，叫做「風城部屋」，該機構致力於實踐關懷同志、協助民眾身分認同、傳遞衛生教育知識、防範愛滋病毒等議題，希望透過生命教育與行動體驗，阻止愛滋病的擴散，也將服務落實到在地方生活裡，推廣性別友善平權的概念。

我們這組協助機構很多相關事宜，像是協辦彩虹文化音樂季讓同志族群一起同樂、帶領台北女書店女子力系列講座的討論小組深入討論女權相關議題。巧合的是，剛好搭上同志婚姻、性別平等教育等相關公投議題，機構甚至讓我們規畫舉辦了三個與社會運動傷害有關的工作坊，使得我們的服務增添了一些使命感，我們就好像是正在傳遞、澄清一些心理衛生教育知識的小尖兵，工作起來特別有成就感。最後，來一段工商時間吧：如果對於性別、同志族群相關議題有興趣的同學，風城部屋歡迎你們唷！

修習這堂可以滿足「專業服務時數 12 小時」這個畢業門檻，但是在修習這堂課的過程中，我覺得比起畢得了業，更重要的是儲備更多與社區機構合作的實務經驗：要怎麼樣與機構、督導溝通互動是一門學問啊！



陪伴就是一種力量

——社區參與觀察心得

文・鐘涵妮 心諮碩二

臺北榮總員山分院社區復健中心處在宜蘭市區境內，隔壁是人潮熱絡的餐廳，對面多是住宅區，當我進入到溫心工作坊，我才恍然大悟，一直以為是一般民宅，殊不知是一間社區復健中心，在此次的社區參與觀察中，從精神醫療模式略略了解，不同於醫院，以社區為基礎的模式可能包含了社區復健中心、庇護性工作場、康復之家、居家治療、職業訓練或是就業輔導及轉介。台灣精神復健的基本概念，在於復健精神疾患者的社會功能的回復，最主要的是在回歸社會後的職能訓練，從法律角度來看，精神衛生法提到，社區精神復健協助病人逐步適應社會生活，於社區中提供病人有關工作能力、工作態度、心理重建、社交技巧、日常生活處理能力等之復健治療，可以了解到個人功能與回歸社會的重要性。

另在參閱一些資料和他人經驗中，了解到「希望」是精神復健的重要基本元素，但回溯自身參與歷程中，我個人愈加喪失「希望感」，省思是否自己帶著什麼期待而進入機構，而缺乏了整體的思考（機構現況、工作人員限制、精神疾患功能、家庭系統或其他因素），因此失去了某一種希望感，好像有其脈絡可循，但接觸裡頭的學員，我反而被他們所展現出來的態度所鼓舞，一位六十幾歲的阿姨，在他認為可以多做一些事情、多幫忙其他學員，對他來

說就是很好的生活且感到知足，為自己上了一課，而態度也有所轉變，因此當自己進入機構時，我的陪伴也多了些輕鬆感，更多的關心、詢問與交談，除去自我中心的想法，而是試著多去聆聽與了解每一位學員。

對自己而言，藉由此機會可以較系統化地去了解精神復健及其社區復健中心的議題是第一層的學習，擴充自己看待精神復健的認識，而在自身進到機構的經驗，透過陪伴精神疾患者們的相處過程，其實常會讓自己覺得應該從他們的世界去思考，我們無法完全了解，但可以從與他們的對談過程，知道他們是否接納著我們所做的事情，感受他們的感受如何；第二層的學習是了解到家屬的支持對精神疾患者們的重要性，此次在機構中較少接觸到，但卻從我們在課程中的繪畫內容，看見他們與家人的連結，其實是期望被關注且有好的連結，對他們來說有其重要的意義。

最後，在回想整個歷程，我記憶深刻的畫面其實是當進到機構和離開機構時，在中心的學員們互打招呼的過程，歡迎著你也送別著你的畫面，收穫在自己的心裡，好像在陪伴的過程中，已成為他們的一員，原來對我自己而言，也發展出一種歸屬感，能夠與學員們有所連結和陪伴的過程，是很棒的收穫。



面對 AI 浪潮， 工作世界大幅改變的 對應策略

文・邱文仁 工商碩一

背景：於兩岸網路公司擔任行銷總監十餘年，共有二十本職場著作。其最新著作為《拒當 AI 時代的局外人》（時報出版）。

本學期修了一門「工商心理新興議題」，我認為是一門很有價值且實用的課程。課堂上，老師除提供大量最新的「職場熱點」讓同學們認識新世界並帶領討論外，也邀請園區大數據公司的總經理，來分享 AI 和大數據將帶給人們何種「工作的變化」及「因應的策略」。

工商業界的變化，從來就沒有停過，這一波「人工智慧浪潮」更是來得又急又猛，即將（或已經）改變或取代許多工作，我們都無法置身事外。而所上工商心理組擅長的「品牌、行銷心理」，以及「組織行為、人力資源」等領域，也會因為 AI 的到來，產生根本性的變化，為了「適應新時代」，我們將需要非常不同的操作策略。

去年牛津大學發表的一份報告，其預測現今 47% 的職位將在未來二十年「消失」。而美國勞動部也在 2015 年提出，65% 未來的工作，我們現在還不知道它們叫什麼、未來會以什麼樣貌出現。舉例來說，就

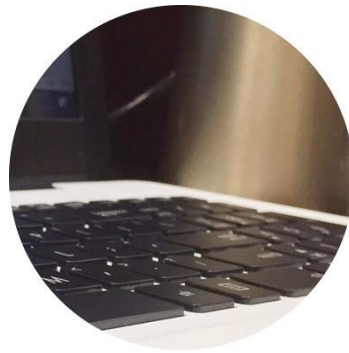
像現在的網紅，人們過去並不知道；或許，某些新型態的工作，也可能就是「我們發明的」。而面對「工作世界」的必然改變，最好的解決方法就是「跟上」。

在清大心諮工商組中，許多人都曾在職場表現亮眼，而事實上面對新挑戰，「個人改造」的能力可說是十分重要！即便是一名專業人士或創業家，也必須學習新知識和新技術，因為它會影響你工作的方式：我們需要在變動的環境下不斷重新自我定位。

我認為要迎接這樣的未來，最有效的對應策略有二：首先，「想辦法進入好環境」，或找到「好老師」，讓自己能夠「站在巨人的肩膀看世界」。

之所以工作多年後決定重返學校學習，選擇離家較遠的新竹清華大學，是看中了清大靠近新竹科技園區—全台灣最靠近科技，數一數二的學府。來這裡之後，我發現同學中真有許多人在科技業工作，並學校的科技講座也特別多。對我來說，到了科技掛帥的地方，不僅開啟了視野，也增加了我投身未來工作的多樣性想像。

另外，找尋一個適合的導師也是非常要緊的。作為研究生，研究什麼題目，一定會受到指導老師的影響。如果老師引導我去做原創性且有研究價值的題目，我也會被導引朝向那個方向努力，做出更有價值的研究結果。即使是未來選擇「工作」和「生活」的方式，仍需要找到一個更有利於自己把事情做好的組織，不管是做研究或開發新產品，找到一個好單位、好帶



領者，對你後來的人生絕對會有影響。

第二個策略，我認為是思考判斷、聰明選擇。

世界上很難找到完全知道正確答案的人，但是存在能夠給「相對好的建議」的人。那該怎麼判斷呢？首先，我會先找出有經驗的人。然而，對於有經驗的人的建議，仍要看條件是否符合。成功經驗往往也有前提條件，條件不滿足或是環境已經變了，成功經驗就不容易重複，這時給的建議參考性就不太夠。比如企業孵化器概念的「共用辦公室」或是「共用接駁巴士」能夠成功，還可以變成商業模式。但是低單價的「共用雨傘」似乎就不具備商業模型的潛力。

不同角度可以開啟不同的想像力與結

果，而且，世界上大部分的事情，對的可能性都不只一種。比如說，對於投資理財，我們就可以多聽聽不同專家的說法或建議。多聽然後還要思考判斷。在未來的時代，即便你過去有過很好的成功經驗，心態也得隨時保持彈性。在做出重要決定前，先學習收集資訊；當我們獲得有用資訊後，要重新審視我們的決定。

在環境的劇烈變化中，不論哪種情況，都需要你冷靜的思考判斷！這會讓你的頭腦比較累，但是可以避免未來的損失。我們都需要花時間，透過「理性學習」，為未來的工作做準備。而且，根據我的親身經歷，學習新知，思考判斷，很必要但並不可怕。



03

心理
日常



老實聰明營

經驗分享

文・張宜霖 心諮大三

懷抱著與孩子們共創回憶的滿腔熱忱，我們毅然報名了老實聰明體驗營，同時也希望透過這個營隊思考自己是否真的喜歡與小朋友待在一起。

由於此營隊是以「品格」貫穿主軸，不過「品格」的概念並不是用幾堂課便能傳達給孩子，而是需要在日常生活中實踐並以身作則，因此在籌備的過程中，我們除了需要不斷地思考什麼樣的活動比較適合偏鄉孩子，以及要帶給他們什麼樣的學習與體悟外，亦需設計出能讓孩子理解到各種品格規範的環節，並在營隊中落實品格教育，從言行舉止中就讓孩子理解品格的意義以及如何實際達成，因此，我們透過反覆的討論與演練，試圖寓教於樂，帶給孩子有意義的學習與滿滿的歡樂，讓他們在這趟旅程中獲得充沛的能量。而主辦方也給予我們很大的空間去擬定企劃，在財務方面更是提供很多協助，因著這般自由，讓我們得

以盡情地落實與發揮想法。

在經過老實營的帶隊經驗後，會發覺自己較能夠理解孩子的想法，與不同個性的孩子相處時，慢慢地找到一套因應模式。跟他們在一起時，除了需秉持自己的原則外，保持彈性的心態也相當重要，讓自己能夠隨著孩子的狀況去做調整，將會從中尋得他們的真正需求。而互動中亦能發現，要跟孩子有共同話題，一定要去了解他們的流行文化，像是抖音、手遊和各種 Youtuber 或是偶像團體，其實都是和他們打成一片的祕方。此外，最令我印象深刻的莫過於小隊時間和守夜了，小隊時間考驗的是隊輔 hold 住全場的應變力；而守夜則是提升哄睡的能力，雖然會經歷到自己崩潰的臨界值，但也因為在房間裡面，從而看見孩子的另一面，讓自己貼近孩子們最真實的模樣。

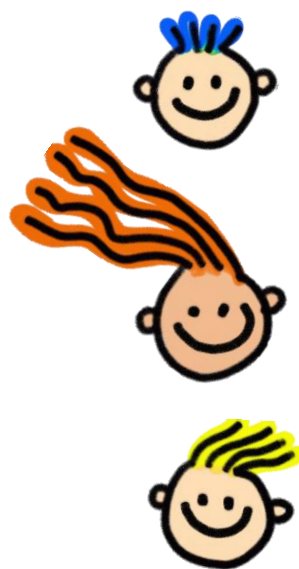
而在營隊的過程中不免會有不知所



措，但也藉由與搭檔的相互配合，培養出屬於我們的帶隊模式，雖然很老套，卻很真切地體會到 $1+1>2$ 的力量。而在整個團隊的關係中，更是能發現夥伴們的默契日漸升溫，其中最令我感動的則是每天的回饋時間，只要隊輔出現獨自無法處理的狀況時，總會有人主動跳出來協助，讓人得到滿滿的能量並有繼續迎向隔日的方向與動力。

短期的營隊，真的能夠帶給孩子長遠的影響嗎？這是在參加老實營之前的疑惑，然而在學長姐的提點後，我開始相信「讓孩子能懷有這段想起來會嘴角上揚的回憶」才是更重要的。回想起這群孩子良善純真的模樣，總會將自己的心境帶往最純粹的地方，這趟旅程反而是自己成長了許多，身為一位教程生，看見自己擬定的教案能夠付諸行動，並藉此修改成最適合

孩子的方式，著實令人欣然；還有覺察到自己與孩子的相處模式，透徹的感受到有哪些需要改善與可以繼續維持的地方，直至如今我始終認為，參與老實聰明體驗營的決定是不虛此行。



心諮之夜參與回顧

文・王佩勳 心諮大二

之夜是很多大學的系所都會舉辦，為了要宣傳和凝聚系上感情的活動，通常是以表演形式，內容不拘，系上同學化身表演人員，準備表演和觀眾一起度過這個夜晚，我們系今年是第一次舉辦之夜。

第一屆的難處就是完全沒有參照，但這同時也是優勢，內容不會被侷限，但我們希望可以給學弟妹一個好的起始參照。

串場大戲真的是一個很有看點的節目，這個劇本是由所有大戲人員共同完成，其中加入了心諮系的共同回憶，希望能夠引起系上的共鳴，雖然時間比較緊迫，不過系上的同學真的很支持大戲這個活動，踴躍前來幫忙演大戲並且參與討論，我可以感受到大家都希望有最好呈現，細心地去注意很多細節，互相幫忙，在練活的過程中看見系上同學不同於課堂中的一面，那時候我心裡想，如果不是因為心諮之夜可能就沒有這個機會了，很慶幸有這個機會讓我可以更深入的認識他們，串場大戲正式演出時收穫了不少觀眾的笑聲，真的好為演員們的表現驕傲。

女舞由大二曹老師翠琪領軍大一妹妹們的藍尬白妹妹，大三則是耶舞彩虹妹妹再次出擊。

這次有許多音樂的表演，大一的恩佑彥宇，高音男子合唱，兩位古風男子騰空出世，用男高音突破了觀眾的感官，大三的琬婷學姊表演〈我們都能幸福著〉，大三大四瑞森和 Ginne，〈奇妙能力歌〉。

碩班的歐逸涵學姊帶來三首歌，第二首〈研究所一號〉是她上研究所後創作的第一首歌。當你回頭看，我就在你身旁，隨時準備好，做你的避風港，不需要逞強，偶爾的脆弱很正常，面對

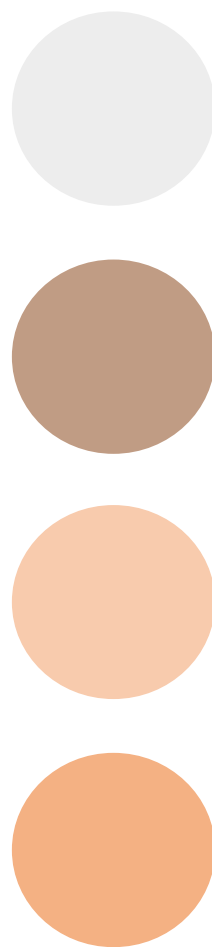


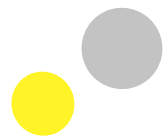
自己害怕的事，才是勇敢。很樸實的文字，直接觸碰到我內心柔軟的一塊，從第一次驗活開始到正式表演，聽到這幾句歌詞，還是很想流淚，孤獨是很密不透風的，在狂歡過後，在某個清晨，某個深夜，就這樣侵入腦中，周身一望，發覺自己竟然什麼都不剩，陷入情緒低潮，比起姣好的說著我喜歡你，我更希望聽到，我都在，感動爆。

最後壓軸是森永合作社，他們絕對是整場最意外的一筆，這個組合裡有大三宿營的合作對象，他們是很專業的表演組合，準備了好多首歌都非常有質感，沒有冷場，作為壓軸當之無愧。我很喜歡 tiger 的 solo〈有沒有〉還有和瑞森合作的〈致姍姍來遲的你〉給予我一種像在演唱會的享受，生煎

包的自創曲〈彩虹依舊會佈滿天空〉讓我很意外，他為了同性婚姻議題創作了這首歌，我看著他拿著吉他唱歌的樣子，像在祈禱，在期盼，也像在安撫自己安撫別人，我感覺被他治癒了，特別有力量。

那天我發現心諮系很多珍貴的面貌，心諮系的大家庭很溫暖，很接納，所有的情緒來到這裡，都可以被釋放，從開場台下源源不絕的掌聲和呼喊，中間不管出現什麼梗都笑，到最後一刻仍然熱烈回應，完全是，真誠，無條件積極關懷，一致性。我很開心，心諮系的大家很享受那天晚上的一切，美好的像一場朦朧的夢，在夢裡我所有的心願都成真了。





文·劉佩汶 諮商碩一

地圖練習

—研究助理省思

原本總單純的認為當研究助理是學術加行政的工作，但親涉其中後卻覺是門藝術。不同計劃案所需執行的面向可能不太一樣，以個人的經驗為例，工作中最主要面對的人是老師，需要時常進行討論，一方面是交辦任務，一方面是核對及檢核資訊，最重要的部分或許還是討論過程中對於處理事務的邏輯吧！做不同的事需要有不同的邏輯，尤其對於生手而言，確實會有一段適應期，甚至有時候不熟悉流程或是狀況外，會出一些 trouble，但這都在所難免。很重要的部分還是對話，討論的過程也會與正在發生的生活事件掛勾，更體驗到其實諮商領域的研究並不會脫離了人們的生活，反而真切的能與人們連結。

相比於身邊許多同儕在大學畢業後便踏入職場，透過他們的分享，深感學校和社會之間存在隱形的鴻溝，很多事情學校裡沒有教，但是出了社會我

們卻要很快地上手，因此很珍惜在學校的日子裡能有擔任助理的機會，因為老師不會太像老闆，願意多花一些心思等待，處理的事也不會太複雜，可以有更多時間摸索和嘗試理解。且對於一個一直在學校裡、一路念上碩士班的我而言，擔任研究助理或許是「頭探出象牙塔」的一種途徑，也是種過程吧！或許也是在「一個主流社會裡該有社會經驗的年輕人」的框架中進行某種解構。

工作內容有時需要進行文獻探討、資料搜集彙整、報帳核銷、邀請講師與招募參與者、辦理工作坊……。重要的不只是要做哪些事，而是要如何將這些事做好。良好態度是基本條件，也需搭起和老師聯絡的橋樑，更需注意時間進程的規劃、掌握與拿捏，以及辦事的先後緩急。

關於關係與界限，若將老師當成老闆的角色，權力位階感必然是嚴重的，但倘若把老師仍然當成老師，我們仍然是學習者的角色，那心境會大不相同，更像是為了同一目標努力向前的夥伴關係。



而研究計畫的討論並不像繳報告—撰寫、完成、繳交、打分數。會經過反覆討論、修訂，因此我覺得那更像是種培力（empowerment）的過程。老師交代的事，若由老師自己做速度將會更快、更符合需求，甚至不需花時間來回修訂，然而，老師願意藉由討論的過程引導我看見不足、建立做事默契及 SOP，更像是在搭鷹架，回饋後能促發反思，反思後再落實，達成學習的目的。

這種 SOP 的建立也像是筆者所相信的敘事治療觀點，敘事治療創始者之一 David Epston 曾在 2016 年於系統治療期刊中發表 Re-imagining narrative therapy: A history for the future，此文回應 Michael White 《敘事治療的工作地圖》此書，這樣跨時空的對話，帶給筆者全然的思維，感覺像是重新建構了「地圖」的定義，所謂地圖並不是告訴我們該如何走到目的地，而是帶領我們走到一個我們能夠拋下地圖、自己前行、找到或開拓的世界。（David Epston，2016）

而我在擔任助理的過程中老師就是這個帶我畫地圖的人。

文末，分享一個與老師對話過程中的小故事。記得有一次，我沒有事先

設想好並如實完成老師交代的任務，在討論的過程中，因為覺得自己「都沒有把事情做好」，因此潸然淚下。但老師的回應是：「佩汶，我和你說這些從來都不是為了指責你，是希望我們可以建立 SOP，之後妳上手了，我也不必花很多時間一項一項事情的提醒你，這樣對我們兩個而言不是都是省力的嗎？」當下老師重新架構了我的「指責」觀點，表達的其實是希望共同合作。那次的討論，對我而言很重要，不只是視框的轉換，更是讓我學習以一種新的思維方式與視角看待、理解事物。

以上的分享主要是我個人在擔任研究助理小小的學習。最後，我認為身為一個學習者，以開放的心接納自己的不足並看見自己的優勢是重要的課題，就是因為不足所以需要磨練和調整，不妄尊自大的同時也切勿妄自菲薄，運用自己的優勢面對挑戰和瓶頸，以不設限的視框看待變化，不斷豐厚我們在過程中的學習。一面做也別忘了一面反思，練習知行合一，也開展學用合一的能動性。



所學會年度活動回顧



文・陳姿穎 諮商碩二

2018/12 聖誕系鍋趴

本年度所學會共辦了 8 起學術講座與工作坊。

其中，與諮商領域相關講座涉及主題包含督導、心理衡鑑與諮商的不同取向。在學期初碩二碩三剛進入新的實習領域，透過講座讓參與者探索與督導共處的方式。而在學習諮商之路上，心理衡鑑與治療的知識亦是我們能夠具備，透過增能講座，讓所上學生得以與三位臨床心理師講者有所對話。另，本年度所涵蓋之不同諮商取向講座則包含心理劇、阿德勒學派以及結合即興創造藝術的諮商。嘗試透過舉辦這些的講座，讓所上學生有機會以不同的形式去探索「諮商」，找到自己實踐諮商的方向。

而工商領域相關講座則包含：消費心理學、員工協助方案（Employee



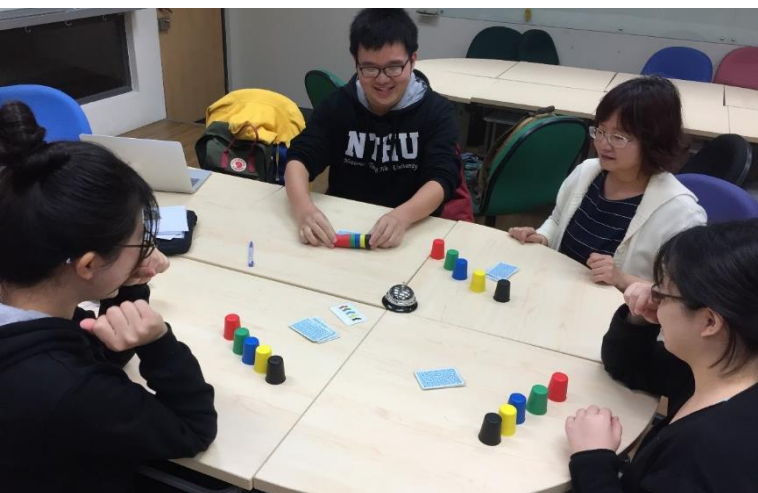
2018/11 諮商督導使用全攻略



2018/12 有趣的消費心理學



2019/04 春日野餐趣



2019/03 EAP feat 桌游，行不行？



2019/04 心理劇工作坊——你和我與四張椅子

Assistance Program，簡稱 EAP）以及求職講座等。除分享新進議題之外，講座多設計實作時間，讓參與者能夠實際將所學透過練習以應用。以 EAP 講座為例，講師結合桌遊這樣的媒介，帶領學員進入員工與職場場域中的心理服務。而求職講座更是透過履歷的直接撰寫與面試技巧分享，讓學員更能清楚如何將所學呈現在自己的履歷與談吐中。

除專業講座與工作坊之外，為增進所上同學的交流，從上個年度的所上迎新日開始，所學會亦於上下學期共舉辦 4 場交流活動。

其中兩場為藝術療癒體驗活動，透過製作石膏手與記憶吊飾，讓所上學生從自身的療癒去帶動他人。除此之外亦有火鍋與野餐聚，藉由活動聯繫學生感情，讓學生更能夠在碩士班的就學階段中得到彼此的支持。



04

與自我相遇



有愛無礙，幸福同在

——性別教育課程心得分享

文・劉昕語 心諮大三

「生而為人，我們都該有愛人與被愛的權利。」一直都對於性別議題相當有興趣的我，在發現系上有相關課程之後，就二話不說的選擇了這門課，在經過這一學期的授課及體驗之後，發現除了能從課堂中得到一些相關知能，更能藉由許多體驗活動獲得平時難能可貴的經驗，我認為是堂既豐富又不失專業度的課程。

致芬老師在課堂上是位嚴謹、專業的老師，但私底下卻又能親切地解決我們各式各樣的疑惑，在性別教育與輔導方面，更是擁有了許多專精的經驗與系統資源，總是能在不同的單元主題中給予我們最多元、豐富的教學資訊。每堂課程的進行依據不同討論的範疇會有不同的體驗活動（如：分組討論、實際演練、影片欣賞、機構參訪、心得反思等等），相較於長期教授課本的內容，這種多元且能將所學加以運用的教學模式是我認為較豐富、喜愛的方式之一。

其中，令我最感興趣活動的就屬「新聞探討與分享」，在上完了相關課程之後，老師邀請了各組同學，針對不同的主題進行內容的統整與分析，配合著最近的時事與平常的所學，會讓同學們對於課本上的觀念有更深入的了解，也能藉此進行重點的釐清與再次整理，更能了解到現今的社會

價值觀及其呈現的方式，藉由與班上同學及師長討論，亦能發現有哪些是仍需改善與加強的部分，是個相當具有挑戰性卻能帶給同學滿滿收穫的活動。

此外，老師還會利用課餘的時間，帶著同學到相關的機構進行參訪與教學，這是鮮少在其他的課程中體驗到的活動，也是我相當喜愛且認同的方式之一，除了閱讀教課書上死板的文字，更要有踏出教室、實際實踐的機會，藉由講師相當精彩的實務分享，以及了解機構的基本運作模式與服務項目後，會對於性別輔導與教育這個議題及其專業的知能有更加明確、清楚的理解。

在上完一學期的課程，會發現這堂課的進行除了注重課本上的知識之外，更強調同學們的實際運用及互相討論，和其他課相比是相對較活潑、多元的，且在每個主題講解結束後，都會請同學討論這些議題在教學現場的實際情況、改善方針與成果的預期，雖然每堂課的腦力激盪的確會消耗不少精力，但共同和老師及同學得出的結果，絕對是大於原本的想像，其中的收穫對於未來之生涯更是一大幫助，透過這堂課多元的體驗，自己也成長了許多，若未來有相關課程的開設，更推薦許多有興趣的同學能來修課喔～



藝術，

與自我相遇及接納的旅程



文·小可 諮商碩二

這學期選修藝術治療課程，修課期待之一便是希望透過藝術創作的方式更加貼近自己，諮商學習的歷程中，諮商師必須先足夠瞭解自己，才有可能陪伴個案看見自己。平常課程中的學習，經由語言、思考邏輯不斷精進，期待有更多不同的通道可以進入自己內心或個案的世界。

課程中除了對近期藝術治療進展的理解，亦包含基本的專業知識，對象從兒童到成人的轉換，媒材從平面到立體的體現，都充滿驚奇。更多的是透過惠瓊老師的帶領，親身體驗每一種不同性質的媒材、創作內容，以及最重要的創作歷程與感受，理解每個創作所帶來的意義。每個作品對我而言都非常重要，也在過程中受到滿滿的衝擊。

一次創作中，老師邀請大家運用黏土做過去、現在、未來的自己，使我再次整理自己從過去到未來的整個狀態。作品裡呈現了過去自己對自己的理解與肯定、且不斷地成長；現在被禁錮的處境以及空心裡承載著大量大大小小的石頭；對未來自由的渴望、綻放足夠溫暖的光，以及擁有將愛給予他人與自己的能力。當時夥伴回應：「作品裡面都有愛心欸！而且越來越小。」使我連結回自己的經驗，「愛」於我

而言意義何在？從小到大，我努力地體貼他人、展現自己好的一面，尋求別人對自己的肯定和愛，但這些卻從來不是由我自己給自己的。不論是自我內在的對話，或是夥伴給予的回應，這些來來回回的對話，皆讓我逐漸越來越靠近、整理自己。然而，也有些時候，我難以用語言表達自己究竟在作品中感受到的是什麼，但感受卻非常真實、貼近，這些感受亦是貼近內在自我核心的入口。

帶著自己在作品中的經驗，逐漸走向與個案工作，觀察個案創作時的神情、媒材使用的細微動作，練習感受個案透過創作想傳達的內容，而非認知上個案說了什麼。藝術治療師因著看見個案的樣貌，給予適性的介入，將打開的傷口蓋上或上藥後才結束。透過不同媒材特性與不同特性個案工作，運用不同介入讓個案在創作中有更多的覺察。

藝術治療於我而言，是一種貼近心的方式，也是一種讓人與人內心世界中的通道。藝術治療亦是對於「信念」的相信，相信藝術創作本身便具有療效、相信自己與案主的創作、覺察能力。

「心諮魂、教育心」

—教育與心理專業之相遇

文·陳彥宏 諮商碩二

在心理諮商的訓練中，我常常會出現一個想法：「諮商似乎常常在做『補救』。」如果可以，身為專業助人者的我們，可以在哪一個空間和時間，發揮更多的專業與價值呢？

在勵馨基金會服務目睹暴力兒童時，我得到一個新的方向，就是「教育」。學校是家庭後的第二個個體成長的重要場域，雖然我們難以決定孩子出生於哪個家庭背景，但每個孩子都將在學校中，學習與他人相處和瞭解社會規範，並在其中不斷的自我探索及成長。因此，即使孩子來自不一樣的家庭，學校都能成為孩子們第二個家，成為不一樣親密與學習的家人。也因此讓我決定在就讀碩士班時，就下定決心要同時修習教程，往教育的方向前進。

在同時修習系所課程與教程的過程中，最讓我感到挑戰之處在於平衡「心理師」與「教師」兩個角色的定位。舉我在學校進行諮商實習的例子，學生看見你都會稱呼你為「老師」。因此在諮商（或團體）開始前，學生可能已經將我們（心理師）定位成「老師」，並投以平時對於老師的認知與瞭解；而當我們進行班級輔導或是學校心理衛生推廣時，心理師的角色似乎就更靠近「老師」一點，需要去掌握學生的注意力與秩序。以我自己入班輔導的經驗，

我就深刻的體會到在學校教育當中，要時時刻刻地觀照到每一位孩子，是如此的不易與辛苦，更何況還需要負擔課程上的壓力。

這也讓我省思兩者角色上的差異，可能是來自於兩者在訓練的風格與所追求的目標有所不同。在心理諮商的訓練當中，所強調的是獨特的關係與空間，協助個體自我探索或解決心理困擾；在教育訓練中，則需要思考知識結構與課程架構的規劃，重視個體在學習上的表現與適應社





在教育與心理諮商的領域上，確實有著莫大的差異。這也代表著彼此在學校專業上的分工與合作的重要性。兩者雖有差異，卻又重疊與互助。在學校場域中，老師與心理師（或專輔教師）是彼此的資源。老師於班級上的觀察，將會是諮商中重要的訊息來源；而學生在諮商中所展現的內在議題，也可能是學生行為下的隱含意義。彼此關注的焦點雖然不同，但都是在思考著如何讓學生更好。

回到開頭我所提及的疑問，以及回顧我目前在這兩條道路上的風景。其實心理諮商不是在做補救，而是在當事人（無論是學生或是成人）遇到困擾或挑戰時，助人者給予協助與陪伴，教育者亦是。在看見教育與心理諮商專業的差異後，或許我們能做更多的是去瞭解彼此專業中的價值。並在其中找尋到相同的目標與可合作之處。共同營造一個友善且溫暖的學校環境，讓孩子可以有其展現自我與成長的機會。即使在成長過程當中，遇到挫折與挑戰，仍是知道有一群人會陪伴與協助。我想這就是我在這旅途中，所追尋的最大價值了！

會的規範。再加上與學生相處時間與所面對學生人數上的差異。讓兩者在與學生互動時，所呈現的面貌亦會有所不同。

有幸在教育與助人的旅途上，我遇到許多與我類似的夥伴和老師，與我探討其中的價值與看法，讓我對於兩者有了更多的省思。



實習心理詩 二首

—諮商實習有感

文·厭世實習喵 諮商碩二

〈原來你，什麼都不想要〉

「我們來做精神分析吧

關於剛剛你說的夢，你想到什麼呢」

「我不想要」

「我們來做完形治療吧

現在講到這邊，你身體有什麼樣的感覺呢」

「我不想要」

「我們來做認知行為治療吧

你說他不再愛你了，有什麼證據嗎」

「我不想要」

「我們來做敘事治療吧

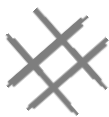
當不安找上你的時候，會發生什麼事呢」

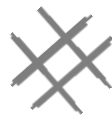
「我不想要」

「原來你

什麼都不想要」

「我想要！」





〈個人議題〉

督導說

我一直在逼個案面對問題
不讓個案保護自己
這是我的個人議題
需要處理

督導說

一般的實習心理師看到個案的傷口
都不敢去看
而我卻一直挖個案的傷口
不喊痛不罷休
這是我的個人議題
需要處理

督導說

我沒有關心個案
沒有把個案當人
都是以自己的需求在工作
這是我的個人議題
需要處理

「督導

你的個人議題呢？」



象牙塔出走——工商實習分享

文·徐菟汝 工商碩二

參加實習的動機及目的、期許

想將學校所學到的知識，透過實務運用接軌，並想利用暑假好好充實所剩不多的在學生時光，提前為進入職場準備。透過暑期實習初步了解職場的生態，嘗試將課堂所學的專業運用在實務上，讓我能實際體驗與學習企業及內部員工在不同問題脈絡下該如何運用現有知識，達到最有效率的解決。

由於我的碩士論文主題是和市場行銷及消費者行為相關，希望除了能在實務上學習到新知外，也能豐富我運用在理論的撰寫上，增加我論文在理論與實務上的貢獻。

實習工作內容

我在 Networking 部門實習關於銷售業務方面的工作，因為暑期時間其實相較於完整職涯而言非常短暫，所以此次實習的內容著重於學習一個單位中不同部門的工作內容是什麼、彼此之間又是如何合作，得以使整個單位能夠有效率的設計、採購、生產並銷售，完成任務。

學習收穫

我的 mentor 和主管讓讓我藉由旁聽會議，更快了解整個部門的運作模式，工作期間會跟我介紹關於零件在公司的一些分類術語、產品進出口大致上的流程，以及零件要怎麼樣經由客戶訂單、採購、行

銷業務之間的合作，順利的將一件產品好好的交到客戶手中。最讓我印象深刻的是「溝通」，無論科技如何進步，從古至今都是一件難事，原本慈眉善目的姐姐們，一拿起電話馬上變身！儘管事情很多，大家還是各司其職，加上不斷的彼此協調才能讓事情更有效率的完成。

業務部門中的合作關係是流動多變的，所以需要具有判斷公司是否適合繼續合作的能力，基於此 mentor 讓我做一些分析報告，作為一些市場背景知識的基礎。在做分析時，發現有非常多知識上的不足，最令我印象深刻的是，我有一個名詞不了解，查詢資料後，發現需要用更多知識來輔佐我了解，乍看之下不同事件其實環環相扣，知識永遠都學不完，除了針對報告內容，同仁們也給了我一些關於簡報技巧如何能更精進的建議，讓我獲益良多。除此之外，為提早釐清時事對於公司影響的風險考量，也針對貿易戰資料做一些大致了解，並討論相關可能造成的風險。

對未來實習生建議

我覺得這個世界所有的事物都在改變，在實習中要主動學習並勇於面對挑戰，這跟平常學習不太一樣，平常不論是考試或是交報告，感覺指定的東西看完，了不起找一些額外補充就覺得十分充足了，但工作時遇到的課題不單純是專業內的東西，很多時候連自己不熟悉的領域都需要學習，所以我覺得抱持著一顆熱情的心來主動學習、並勇於接受挑戰，一定能在實習期間收穫滿滿的。



捐款方式及帳號相關資訊

(一)國內捐款方式：

(A)臨櫃匯款

銀 行	戶 名	帳 號
台灣銀行新竹分行(代號004)	國立清華大學401專戶	015-036-070-041

(B)ATM轉帳

銀 行	戶 名	帳 號
玉山銀行(代碼808)	國立清華大學405專戶	0060-951-891666

(C)郵政劃撥

銀 行	戶 名	帳 號
郵政劃撥	國立清華大學	16683926

(D)支票捐款

支票抬頭請開立「國立清華大學」，並請以掛號郵寄至清華「秘書處財務規劃室」。

(E)現金捐款

本人或委託送交或以現金袋寄達清華「秘書處財務規劃室」。

(F)信用卡捐款

請填寫「國立清華大學信用卡捐款專用單」(附件一)，並請於單上註明指定用途，填妥後，掛號郵寄或傳真至本校「秘書處財務規劃室」。

(G)線上捐款 <http://140.114.148.146/pc.html>

※捐款後請與清華秘書處財務規劃室聯繫，告知捐款收據開立資料(捐款用途、收據抬頭、統編、聯絡電話、芳名錄資訊...)。

※上述捐款人請以附件註明「捐款用途」及回寄收據之地址

※秘書處財務規劃室連絡方式：

電話：03-5162487(呂小姐)、03-5162377(黃小姐)

傳真：03-5162489

Email：dud@my.nthu.edu.tw

聯絡地址：30013新竹市光復路二段101號旺宏館7樓「清華秘書處財務規劃室」

(二)國外捐款方式：

(A)透過Give2Asia捐款(適用於美國及加拿大，可節稅)

- 1.填寫Give2Asia捐款單(附件二)
- 2.支票連同表格寄至表上指定地址
- 3.Give2Asia收到捐款後，會開立收據寄給捐款者
- 4.G2A線上捐款



(B)電匯

- Bank Name：Bank of Taiwan, Hsinchu Branch
- Bank Swift Code：BKTWTTWTP
- Bank Address：No.29, Lin Sen Road, Hsinchu, Taiwan
- Beneficial Name：「國立清華大學」或「National Tsing Hua University」
- Account Number：015-036-070-041
- 匯款請註明捐款用途，及回寄收據之地址

※清華收到您的捐款資料後，將主動與您聯繫，以寄發捐款收據並致謝。

國立清華大學信用卡捐款暨繳款專用單

內容及金額

A. 捐款_____元

【此項捐款，得作為當年度列舉扣除額，扣減綜合所得】

☐指定用途：贊助教育心理與諮商學系-業務推動經費

☐指定用途：贊助教育心理與諮商學系-獎助學金

【請說明】_____

B. 辦理校友證費用

☐常年校友證 300 元（有效期 2 年）

☐永久校友證 3,000 元

☐續期常年會費 300 元（不含常年借書證）

☐校友證遺失補發 100 元

C. 校友證加值權益代辦（需持校友證辦理）

☐常年借書證 200 元

☐永久借書證 5,000 元

☐常年借書證 3,000 元押金（第一次辦理借書證時需加附）

D. 其他

☐成績單、畢業證書

信用卡資料 【玉山銀行須收捐款額之 2%手續費，此費用將由校方吸收】

持卡人姓名：_____

信用卡別：☐VISA ☐MASTER ☐聯合(U CARD) ☐JCB

發卡銀行：_____

信用卡期限：西元_____年_____月止

信用卡號：_____ - _____ - _____

總金額：_____

簽名（與卡片背面一致）：_____

授權碼：_____（勿填）

捐(繳)款人資料 (有*註記者非校友免填)

姓名：_____ *身份證字號：_____

性別：☐男 ☐女 *出生日期：_____年_____月_____日

*畢業系級：_____系(所)_____級

電話：(O)_____ (H)_____ (手機)_____

E-mail：_____

通訊地址：□□□-□□_____

填妥後，請寄至 300 新竹市光復路二段 101 號『國立清華大學秘書處校友中心』收或傳真至 03-5162477 即可。若已傳真，請勿再重覆傳真或郵寄，以免重覆繳款。如需查詢確認，請於七天後來電 03-5162478 (週一至週五 9:00~17:00)。

