

國立新竹教育大學教育心理與諮商學系

# 所學會報



發行單位：教育心理與諮商學系所學會

輔導師長：張婉菁、朱惠瓊

總編輯者：鄭珮瑩

發行日期：2016/02/22

# 目錄

## 老師來跟大家說說話

- 指導老師的話 張婉菁老師
- 回首來時路 古明峰老師
- 新進老師介紹-吳怡珍老師

## 實習經驗分享

- 大學場域
  - ◉ 全職實習 許雁婷
  - ◉ 兼職實習 李志仁
- 高中場域
  - ◉ 兼職實習 郭瓊云
- 社區場域
  - ◉ 全職實習 陳俐伶
  - ◉ 兼職實習 蕭兆祺
- 醫療場域
  - ◉ 全職實習 阿麵
  - ◉ 兼職實習 黃詠婕

## 研究所生活經驗分享

- 碩一新生初來乍到的經驗分享 繆妮晏
- 心理劇的探索之旅 吳佩珊

## 課程心得分享

- 兒童心理衡鑑與診斷 吳英睿
- 學長姐研究經驗分享 邱意祺
- 演講心得分享：壓力管理 陳冠羽

## 諮商/工商心理 研討會與工作坊相關資訊

老師來跟大家說說話



## 指導老師的話

親愛的同學們：

很高興第十一期會報又要跟大家見面了！這一期編輯珮瑩獨挑大樑，規劃了許多豐富的內容跟大家分享。

我們的大家長明峰主任即將榮退，本期會報特別邀請主任和大家分享他的成長歷程。明峰老師說故事總是誠懇動人，大家細讀一定可以獲得許多啟發。另外，吳怡珍老師到系上已經滿一學期，部分同學可能還沒有機會修課，正好可以利用這個單元增加對老師的認識，作為進一步請益的準備。其次，在「**實習經驗分享**」單元中囊括了不同場域的介紹，包括大學、國高中、社區和醫療，也兼談全職與兼職實習，相信會是大家十分好奇的主題。而在「**研究所生活經驗分享**」單元中，則有碩一新生和參與心理劇年會的心得分享。「**課程心得分享**」裡，準備有兒童心理衡鑑與診斷、社會科學研究法的壓力管理講座和學長姐研究經驗分享。特別值得一提的是，往年我都會安排學長姐回到社科法課堂中和大家聊聊過去研究生涯的歷程和心得，而壓力管理則是首次新增的主題。這不單是學院對研究生需求調查的前幾名，也十分吻合我數年來的觀察。請來主講的宛儒和大家曾有一樣的經歷，是各位的學姊，也曾在本會報中撰文，目前已取得諮商心理師證照並和朋友自行開業。相信由她來談研究生的壓力管理，會更能貼近大家的感受和需要。在會報最末，編輯還為大家整理了許多重要的資訊，包括諮商/工商心理研討會與工作坊相關資訊等。



相信讀完這一期的會報，大家一定會有滿載而歸的感覺，謝謝所有撰稿的同學及編輯，因為你們的付出，會報才能持續的傳承，相信將來也會是各位研究生生涯中最美好的回憶之一。最後，預祝大家都能有個充實的寒假生活（聽說碩一已經有不少作業），加油囉！

張婉菁

張婉菁 2016/1/19



## 回首來時路

古明峰 老師



我是個肯努力、有韌性、好勝的人。小時候當我遇到挫折時，我總是幻想自己是布袋戲裡的英雄，正遇到災難的考驗。

四十年前我讀本校一年級時，剛好遇到學校由師範改制成師專十周年校慶，校慶當天舉行閱兵，進操場

時要比照阿兵哥一樣踢正步接受校閱。每次預演時，我總是跟不上節奏或是同手同腳。教官就會特別安排一位五年級學長，把我帶到旁邊練習。記得那年，我們班與隔壁女生班一起到青草湖郊遊，有一位同學模仿我當時走路的樣子，我非常生氣，郊遊結束回宿舍，我憤怒的用畫板往他的肚子甩去。

師專歲月對我而言是憂鬱，缺乏自信、時時懷疑自己是否有能力擔任國小老師？有一段時間，在操場走路，看到太陽西下，自己心情也會跟著下山，在路上看到以前熟識的國中師長和同學，也會刻意繞路閃開。

畢業後進修動力來自於「自卑情結」，希望得到別人的肯定。記得拿到博士後隔年，有位教科系在職進修研究國小老師，找我擔任指導教授，當時因缺乏自信緣故，婉轉拒絕他的請求。



在不同階段生命歷程中，懷疑自己能力自卑情結，常常不斷的出現，直到四年前擔任過 200 戶社區主委及總務長後，才肯定自己是個有能力的人。這樣的改變，我認為主要原因，來自於自我生命韌性。每當面對困難或挫折時，我不會逃避，總是告訴自己：不管最後的結果是好還是壞，日子總會過去，明天又是嶄新一天。面對自己缺點尋求改善，努力克服，藉著成功的經驗帶給自己更多信心。即使面對競爭，我也會告訴自己，雖然我現在比你差，將來我還是有機會比你們好，而將希望寄託於未來。

離屆齡退休還有十年，很多人問我問為什麼想退休，是否另有生涯規劃，或是在工作上或教學上遇到挫折不如意，我想這些都不是主因。原本想教授休假一年後，60 歲才辦理退休。但不知何故去年三月突然意識到自己教書已滿 35 年，何不提早辦理退休，適應簡單生活。生涯歷程就像自然界春、夏、秋、冬四時變化，春天難留，寒冬終會到來，何不提早適應平淡退休生活。

有時退休，不一定要有規劃。安然退休，留意身邊風光，固守一份超脫，不管未來活如何變遷，選擇結果是錯是對，取捨總有美麗與哀愁。生活本無常，前路更精彩。

## 新進老師介紹～吳怡玟老師

在 104 第一個學期，本系來了位新老師－吳怡玟老師，不曉得大家是否已經認識老師了。無論如何，本期所學會報特別來介紹老師給同學認識，同時也請老師寫了一段自我介紹唷～讓我們一起來認識怡玟老師吧！



### 學歷：

美國喬治亞州大學諮商心理學系博士

美國印第安納大學諮商教育碩士及教育專員

### 經歷：

國立臺灣大學學生心理輔導中心兼任輔導老師

國家文官學院(教學培訓法)博士後研究員

喬治亞理工大學心理諮商室博士級全職實習心理師

印第安納州州立精神疾病療養醫院(菸酒毒勒戒)心理諮商師

### 專長：

跨文化及多元文化議題、菸酒毒癮治療、人際關係、督導

## ～老師的自我介紹～

親愛的同學們：

轉眼間，來新竹教育大學已經一學期，漸漸地從新老師轉成為舊老師，而在真正成為舊老師之前，很榮幸被心諮所學會邀請來做個自我介紹，希望讓大家對我有更多的瞭解，沒事可以來我辦公室聊個天喝個茶。

我選擇諮商輔導這條路，是因為我喜歡與人接觸、共同分享生命歷程、心與心交會及助人的使命感，因此，在過往的經驗裡，我偏好諮商實務的工作。我在社區諮商機構、醫院、大學諮商中心擔任過心理師的職位，實施過個諮、團諮、宣導、評測等服務，也曾到國小帶領過心理教育團體。諮商專長領域包括：物質濫用成癮、多元文化(少數族群的自我認同及歧視議題)、人際及親密關係、情緒困擾、自我成長等。諮商理論採用的是多元文化折衷，主要是認知行為及個人中心，兼顧精神分析及女性主義。

在實務經驗這些年來，我對於人的心理歷程及行為有更多的好奇，並且期望拓展及推廣諮商輔導，因此轉向學術界發展，在研究上專攻心理諮商學生的督導議題，期望能發展健全有效的心理師培育制度。由於在國外求學體驗到少數族群的經驗，經歷過歧視事件、遭遇到自我認同的混淆，所以我對於多元文化議題深感到熱誠。對於因性別、種族、宗教、性取向、身心疾病等等而在社會上身處弱勢的少數，我感到有義務瞭解並且為他們的經驗及權益發聲。此外，我在國外擔任台灣學生會會長時，有機會協助我國運動國手適應國外生活、提升訓



練效能，也開始對運動心理學產生了興趣，期望對運動有興趣的同學能與我一同學習，開發運動諮商的領域。

以上自我介紹稍顯枯燥無聊了！私底下的我喜歡旅遊及體驗新的事物，尤其是藝術及文化類的活動，講到食物的時候，我的眼睛也會發亮，而對於兔子（活的那種寵物）也情有獨鍾，然後我絕對不會承認我喜歡集點、買些無用卻卡哇伊的物品。恩，只能說到這了！

來竹大這學期最大的收穫是認識了心諮系六分之一的學生，這學期除了努力記住同學的名字之外，我很高興同學願意與我互動，讓我有機會發覺每位同學獨一無二的一面，希望接下來的日子能認識更多的同學喔～

# 實習經驗分享



## 大學職場新鮮人

### ~全職實習的心得分享

許雁婷



我很慶幸能到目前實習的機構學習，看見機構人員將整個諮商中心運作起來，堅持應有的完善制度，每個人的角色界限清楚，即便彼此業務產生衝突，仍以個案為最大考量，做適當的讓步，也不會要實習生做些不合理的事情，重視實習生的學習，任何事情要你去做，皆有其必要性，是真正可以學到很多東西，感受到將你視為一位專業人士來對待，而疲累是正常的，畢竟在大學場域裡，行政事務無法避免要去接觸，相對能否從中吸收、充實自我，依個人如何去認定你做的每一件事情。

全職不同於我在兼職的經驗，相同大學場域遇到的情況卻是千變萬化，不是每個大學的諮商中心都能達到理想狀態，需要考慮現實的落差，但最重要的是在學校單位裡工作，必須知曉你是和整個系統工作。學校單位體系下，身為專業的心理人員，必定有很多的無奈、被他人誤解，而這些誤解與委屈是沒有辦法反駁或多去解釋，一旦要解釋就可能需要透露出某部分內容，那便會造成不信任、諮商關係的瓦解，尤其特殊個案又相當敏感，可非所有人明白此重要性，那我們如同夾心餅乾地處在學生與教授之間，若有其他單位跑來介入又更複雜，各方有自己的立場與說法，諮商中心需要一套方式來對上層與下級交代。



剛好全職與兼職實習都在大學，不同之處在於兼職較少接觸到行政或需要與不同單位合作的事情，而全職真的感受到像在大學工作，不同系統間有業務上的往來，更可以去看到諮商中心如何與其他部門互動。任何的諮商中心在學校的地位都有差異，被校方重視的程度也有高低，畢竟諮商中心是二級單位，附屬於學務處底下，那要怎麼在學校工作又維持住諮商的架構，變成一個挑戰。

最後，實習面試幾乎逃不掉個案演練，分享我的收穫：關鍵並非學派、技巧或表現好壞，乃在於面試官所提的問題，你對剛剛過程的內在感受，有無注意到自己、個案發生什麼事情，對個案的瞭解與貼近，以及自我覺察、省思的能力。



## 大學場域~兼職實習

李志仁



兼職實習是碩二上的重頭戲，碩一寒假左右就要開始尋覓實習的機構，因為我想在大專場域或社區實習，所以我只有注意這兩者相關的實習資訊，後來我只有去面試玄奘大學跟竹教大，玄奘沒上，我

有打電話去詢問沒上的原因，對方願意給我回饋，我覺得這個回饋對我在竹教大的面試是有幫助的。

開始實習後，很多事務對我來說都新的體驗與學習，以下我依序從個別諮商、團體諮商、心理評量與衡鑑、推廣教育、專業行政與專業成長這幾個面向來分享我的實習心得：

### 一、個別諮商：

個別諮商一直都非常吸引我，這也是我當初報考諮商所的原因之一，而我對諮商的想法也在歷經諮商理論、實務課、兼職實習後，有所調整。目前我認為的諮商是幫助個案看見或是長出自己的力量，幫助個案去裝備好，去面對挑戰與困境。兼職實習因為有兩位個案連續六次的要求，所以讓我很焦慮達不到此目標，尤其是到10月中下旬時，手上沒有個案，當下真的是無比焦慮，那時也有跟督導討論，督導那時有努力穩住我的狀態，然後我也順利接到個案。這個經驗讓我

理解到沒有個案的感覺是什麼，特別是當班上同學進展順利時，更是焦慮，但怎麼去穩住自己，讓自己維持在最佳狀態，也是必須的。

我覺得很神奇的事情是，這學期接的四位個案，他們的議題或多或少都跟我有一些些關聯，在幫個案處理他們的議題時，我也必須先去處理自己的議題，在這過程中我有經驗到卡住的感覺，那時督導給予我很大的協助，她緊緊地將我抓住去面對我的卡住的點，突破之後也反映在晤談的歷程中，我更能去碰觸個案的議題，而不會閃躲。諮商技術的部份，我這學期比較常用到行為學派，例如時間安排、回家作業等，其他就是基本的助人技巧，需要利用課餘的時間多去練習其他的諮商技術，這是在晤談中才能去運用。

個案概念化的能力有較實習前進步很多，對於個案話語的敏感度也有上升，能夠理解個案不是生出來就是現在這個樣子，這中間一定是發生一些事情才會變成現在這個樣子，怎麼去理解個案發生什麼事、個案的感受與想法，這都是我這學期努力去做的事情，我覺得要真正理解個案後才有辦法做出合適的處遇介入。

## 二、團體諮商：

這學期跟英睿一起帶愛情成長團體，從一開始的方案設計、招募、宣傳，到後來的帶領、事後討論與團督，對我來說都是非常新的經驗，因為大學並非本科系，碩一下的帶領團體經驗也並未如這次帶領經驗的深刻。英睿的團體經驗非常豐富，帶領技巧也很熟練，所以我在與他搭檔的過程中，收穫非常多，因為我知道在團體中該做什麼，但到了團體中時，可能沒做不出來或忘記時，英睿都會適時補上，當下有

融會貫通的感覺，「知」跟「行」之間的落差有縮減。

團督因為是諮中三組團體一起團督，所以讓我有機會去看到不同性質的團體運作方式與不同領導者的帶領方法，這讓我以後在準備其他團體時，有先備知識可以運用，對於自己的帶領方式也有對照修改的機會。以前比較難理解要如何運用團體資源來對焦點成員進行工作，現在能比較理解，也比較知道可以怎麼做，不過還是需要很多的帶領經驗與督導，才能讓自己的團體帶領能力精熟。

### 三、心理評量與衡鑑：

這學期有兩次團測、對同一位個案進行兩次個測的經驗，加上這學期因為修兒童心理診斷與衡鑑而有魏氏兒童智力施解測的經驗。在還沒有施測魏氏兒童智力測驗時，我覺得施測不是很難，但施測魏氏後才知道施測原來也不容易，但也覺得跟魏氏相比，其他測驗的施解測其實都較為容易。解測部份我有請教過振世老師，她教我用受試者中心去解測，我在實地操作後，覺得蠻有用的，能夠跟受試者有比較深入的討論。

### 四、推廣教育：

這學期心衛推廣，我幫忙規劃心衛週，協同帶領電影欣賞，帶領四場情感教育、兩場班級輔導。事前我都有準備方案，但到現場我會視參與成員的多寡與反應來調整我帶領的方式，例如當人數比較少，我就會用小團體的方式帶領，當成員反應比較冷漠時，我就會試著跟他們互動。藉由帶領方式的調整，去調節團體氛圍，也讓我更貼近成員，也讓成員在比較輕鬆的狀態下吸收我想傳達的知識。這幾次帶領

下來的感想是帶領者的彈性很重要，同樣的主題在面對不同的成員組合時，是需要去調整，調整的目的是讓該場心衛活動是在有生命力的狀態下進行。

#### 五、專業行政：

專業行政主要是個案紀錄的撰寫，中心活動的成果撰寫等等，這讓我對大學諮商中心的業務有實際的了解，例如上學期有新生手冊的編製、暑假會規劃上學期的心衛推廣活動與小團體，寒假會規劃下學期的心衛推廣活動與小團體。

#### 六、專業成長：

專業成長部分有小團體的督導、個案研討、專業督導、行政督導、心測施解測的訓練。心測施解測的訓練讓我知道怎麼進行施解測，事前跟事後的工作有哪些。小團體的督導讓我對團體帶領有更多的了解與更多的體會，也初步了解如何使用團體資源來工作焦點成員。個案研討與專督讓我的個案概念化能力有提升，能用較多元的角度來理解個案。行督幫助我了解中心的大小行政業務，例如心衛推廣、二一學生關懷等等。整體而言，中心提供的專業成長部分，有確實提升我的實務能力。

綜合上述，兼職實習絕對是一項挑戰，但也是能幫助你離諮商專業更近的途徑，祝福大家都能找到適合自己的實習機構，以及實習順利。

## 高中場域-兼職實習的心得分享

郭瓊云

在尋找實習機構時，可以先問問自己，是什麼讓我想在高中的場域中實習？是否有特別吸引自己的地方？先前在選擇時習機構時，因自己在高中時對於輔導室的印象很好，先前就讀高中時自己曾對未來感到迷惘，不知道自己該怎麼選擇未來的方向，在當時接受過輔導老師的幫助，也因此現在想陪伴這群高中生一起度過這三年中的其中一小段時光；此外也考量到自己的實務經驗並不是那麼的足夠，因此選擇較為單純的高中場域。



在實習前，會先對於機構的前一學期的個案量、團體等等進行瞭解，在瞭解的過程當中，若有發現機構那些部分是較缺乏的，那麼需要先想辦法解決，例如在進入機構前，瞭解到機構兩個學期當中團體招募到的人數較少，大約4-5人，而在這部分可以先進行構思，思考什麼樣的主題會吸引他們。另外，在招募的時間也是重要的考量點，因自己在機構中所帶的團體安排在中午時間，大約50分鐘，在這50分鐘的時間中，可以怎樣讓團體發揮到最好，都是需要思考的。

在實習過程當中機構所給予的彈性很大，自己有什麼樣的想法都可以提出，行政督導非常願意傾聽並給予協助，但須先瞭解機構的運作方式並相互合作，此外，也可以多瞭解不同的機構中的文化，自己是否適合以及喜歡這個環境。

## 社區場域 Intern 的心得分享

陳俐伶



其實當初在選擇全職實習機構時，我考量碩二時已在大學兼職實習，所以打算在碩三體驗不同場域，磨練一下，累積不同實務經驗，因此我的口袋名單有了社區機構和輔諮中心，面試後，緣分帶領我來到旭立諮商中心。

我還記得機構的面試分為兩關，一關是團體面試，另一關是個人面試，團體面試主要是自我介紹和小組討論情境題，個人面試是諮商演練 20 分鐘及主管提問，面試小錦囊分享如下：



### 面試小錦囊

1. **自我行銷**：找到你個人的獨特之處，所以在自我介紹時可以多分享自己以往在社區的實務經驗，及對於未來全職實習期待接觸的族群，我當初是分享自己擔任義務張老師以及帶社區民眾團體的經驗，再加上電話晤談或是面對面晤談的經驗能有助於我更快熟悉機構的文化。

2. **積極發問，虛心學習**：切忌不懂裝懂，實習最重要的是有一顆開放的心，像海綿一樣去學習機構整個營運方式和諮商流程，所以一有疑惑可以向身旁的夥伴、前輩、督導及主管們請教，了解機構角度處理事情的方法，並提供給社區民眾正確的訊息。

再來就是大家會好奇的，究竟來社區機構我們都在做些什麼事呢？主要接觸業務內容有：個別諮商、團體諮商、電話初談、外展學校服務、櫃台值班、處理臨時異動、個案收費與安排場地、主責活動辦理等，透過諮商和專業行政的過程，使我有機會接觸國小、國中到成人族群，並從中學習到彈性、團隊合作和系統合作，增加對個案的敏感度，以提供給個案適時的協助資源。



**實習再忙，也要記得自我照顧：**

對我來說，保持諮商品質前提是要維持個人的生活品質，當自己的能量足夠，才有力量去協助眼前的案主，碩三這一年除了面對實習，也會面對論文、準備畢業這檔事，可想而知，你可能會發覺肩膀越來越痠痛，扛的責任越來越重，那要如何讓累積的壓力不會壓垮你呢？因此，我選擇的紓壓妙方是適時的保留一段自我照顧時間，不論再忙，我每個禮拜都會抽至少一個小時的時間去運動，例如瑜珈、慢跑等，或是有一個空白的時間去做喜歡的事情，例如聽音樂、攝影等，放鬆充電後也讓我在工作時更能專注與有效率。



**給學弟妹們的一句話**

選擇實習機構取決於你想在全職實習中學習到什麼，社區機構、醫院或學校都會有不同的體會，重要的是，你付出多少努力，就會看見多少碩果😊。Just do it.



## 社區場域兼職實習心得

蕭兆祺

課程實習對於心諮所學生而言，是將過去在學校所吸收到的專業知識，初次走出課堂之外，到機構進行有系統地實作學習。我很幸運地在課程實習時，錄取新竹地區第一家成立的心理諮商所——寬心自在心理諮商所，這是一所在社區場域服務的諮商所。服務的對象很多元、廣泛，有小學至高中的學生、企業員工及家屬、幼兒園的家長與孩子、老人、一般社區民眾等等。服務的方式基本上以三級預防為架構，例如：對企業，融入員工協助方案的概念，提供初級的「某某公司家庭日」的心理衛生宣導活動，或幼兒園的親子互動營與宣導講座。二、三級則提供需要協助的當事人團體諮商、個別諮商的專業服務。

由於我們只是課程實習生，因此所內安排我們從事一、二級的工作，包括心理衛生宣導、到校園進行團體諮商與個別諮商等等。在這過程當中，除了實際把過去學到的書本知識運用出來之外，還學習到與諮商所內伙伴、與服務機構、學校輔導老師或導師的溝通合作。最重要的經驗是，在這課程實習中，向帶領我實務操作的督導請益與互動，讓我可以再書本知識與現實操作之間有所困惑時，及時地給予專業的意見與支持。

最後，在社區場域實習，常常需要配合服務機構或當事人方便的

時間與地點提供服務，因此另一個很重要的部分是，實習生要特別注意交通工具的安排、自身的安全與守時。如果以上所談到的服務對象、方式、需要學習與他人溝通合作、注意交通安全與守時的考量等等，學弟妹都能夠有所認識並有興趣嘗試看看，非常歡迎大家一起來加入社區諮商的行列，共同學習成長並且可以幫助更多的民眾。



## 醫療場域

### 全職實習的心得分享

by 阿麵

我會選擇醫院作為我全職實習的場域有一些自己的考量：一是因過去曾在學校場域實習過，接觸過國小、國中和大學生，所以在全職實習想要選擇不一樣的地方、多接觸不同年齡層、類型的個案；二來是因為精神分析取向心理治療取向一直是我感興趣想多學習的；三則我發現自己不管在學習或實務上對於精神醫療體系的認識有些薄弱、也有些好奇，想說有機會就去當中多看多學習，雖然實際上台灣目前醫院開給諮商心理師的職缺並不多，而我自己也並未設定未來要成為醫院心理師，但因為有上述的動機，我沒有太多猶豫就將醫院作為全職實習的首要選項。



進到醫院實習很直接的收穫是可以認識醫院內的各個系統，在當中會需要與不同的醫療專業人員溝通合作，讓他們了解我們在做什麼、可以做什麼，也因為如此，要練習用專業但能讓他人明白的方式去表達、說明自己的看法。在醫院也會接觸各行各業、不同類型與年齡層的個案，也會面對各式的挑戰，我覺得機構提供的理論進修和自行閱讀、與接受督導都有很大的幫助，而適時的休息和休閒也是很重要的，學習照顧好自己才有辦法在助人專業領域走得長久。

在面試提醒的部分，我想不管去哪個場域或單位，都要了解自己為何想要來這學習，在面試上以穩健的態度充分表達自己的動機，並讓對方留有印象這很重要。收到所學會的邀請要寫篇醫療場域的實習心得，我想每個人經歷和需求都不同，也有不同的學習歷程，以上就是我一些個人心得提供給大家做參考。



## 醫療場域兼職實習心得

買詠婕



雖然今天要來跟大家講醫療場域的實習經驗，不過必須先說一下，在醫院跟在診所實習是很不一樣的，而各家診所又會有不同的差異，所以這裡將以我自己在台齡身心診所的實習經驗跟大家分享，會告訴大

家我在過程中學習到跟較少接觸的部分是什麼，但是我這裡沒有不代表別人沒有喔~~所以，還是要自己去對有興趣的機構蒐集資料呦~

首先，在醫療場域實習，所面對到的幾乎都是有診斷的病人，焦慮症、憂鬱症、雙相情緒障礙、思覺失調、強迫症等等，也因此對於DSM-5需要比較熟悉，在實習的過程中，你會慢慢學到如何進行鑑別診斷、了解診斷準則在病人身上時會是如何呈現的，例如病人說他覺得自己有被害妄想症，你要如何分辨他是真的被害妄想，還是強迫思考的症狀？基本上，透過門診跟診與醫師討論，對於精神疾患的鑑別診斷、個案概念化會有很大的學習跟成長。另外，在跟診的過程中，可以觀察到醫生是如何問診、問了哪些向度、如何與病人互動等等，都是在其他地方所無法看到的珍貴經驗喔！

但是在個別諮商跟團體的部份就會遇到一些困難，在兼職實習生能力範圍內能接的個案不是很多，就算你能接、病人也未必有意願接受諮商，因此個案量不多，不過醫生會幫忙篩選適合的個案，還是能

符合基本時數需求。團體諮商的部分，如果可以去找其他同學一起合帶、或是擔任觀察員，對於時數的滿足會很有幫助。

另外是心理衡鑑跟專業行政的部分，心理衡鑑的部分不是診所的業務範圍，因此在這個部份需要把握自己手上的個案、給與適合的測驗，如此一來滿足實習需求也不算困難，但測驗基本上會需要跟系辦借，當然，如果你的機構有做衡鑑相關業務，那麼這就不是你需要擔心的了。基本上行政量是零，雖然不像大專院校有專業行政上的學習，但每次實習只要認真跟診、發問跟學習就好，這是一個優點吧。

必須提到的是，新竹地區的醫療場域實習單位十分稀少，基本上並不會像大專院校一樣公開招募諮商實習生，因此有興趣的學弟妹必須要自己去和有興趣的機構聯絡、詢問是否願意收實習生，由於這算是所謂的陌生開發，所以被拒絕的機率也是很大的，要做好受挫折的心理準備…（拍拍）。

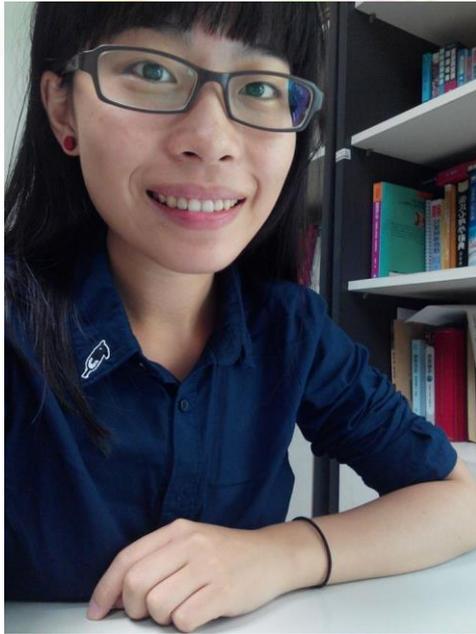
如果可以的話，也可以嘗試找找自家所在縣市的醫療機構，台北基本上是最多的，台中高雄也有部份機構，但如果你只能待在新竹也別太絕望，可以找老師討論一下兼職實習的事情，請老師給你一些建議與指點，讓你在新竹區尋找實習機構比較有方向跟理解，還可能得到許多珍貴的資訊喔~如果因此找到機構的話，請記得抱持著感恩的心，謝謝老師的神救援 XD

**以上，大致就是我在新竹區醫療場域的實習經驗，希望對一樣**

**有志於此領域的你/你有所幫助~**

# 研究所的生活





## 碩一新生初來乍到

繆妮晏

想拿到碩士畢業文憑嗎？我只能說，走上本所是一條不歸路呀…

2015年9月新生入學，甫離開大學生活進入研究所諮商師培訓班，令人印象深刻之事，繁不及載，舉凡選課、找文獻、看原文書、做報告、以及無數又愛又恨的諮商演練「微」作業，都能使你不忘一路走來艱辛、踏實，而這也正是我今日想跟大家分享的心路歷程。

如果說大學是一個微型社會，那麼我認為，研究所更是讓我們這些乳臭未乾的臭小子磨練心志之最佳場域。在所上的每一個月幾乎都有困境出現，例如：翻譯原文書、課堂導讀、期中紙筆測驗、實作演練以及期末報告等，每一項無不使你日夜顛倒，它們來時，如臨大敵，他們走時，歡天喜地。我是一個在時間內只能專注一件事情的人，因此大量的訓練對我而言是艱難的、是具討戰性的時間管理任務，如果不撐下去，暫時休學或永久離開，可能會是你最渴望獲得的解脫。幸而班上夥伴齊心、所上教授溫暖，總是能在我快放棄的時刻拉上一把，幫助我離開沮喪、負向的情緒感受中，同時，我也謝謝自己如此努力地走過碩一上的艱難日子，相信這樣的磨練對碩一下「煉獄」般的豐富課程一定能有些免疫效果……吧…

還我寒假啊…嗚嗚嗚…



## 心理劇的探索之旅

吳佩珊

心理治療有非常多的形式，我們最熟悉的方式無非是個別和團體的形式，心理劇可以算是一種非典型的團體治療，是一種整合身、心、靈行動取向的心理治療方式。當初會接觸心理劇是因為大學課程的選修課，也因此喜歡上了心理劇，可以在過程中感受平常不敢、無法體驗的情緒，在過程中與自己相處、認識自己，我覺得是一種自我探索、宣洩情緒很好的經驗。在外面一般心理劇的課程其實蠻昂貴的，但是每年都有一個很好的機會可以接觸，就是心理劇年會。年會通常在每年1、2月舉辦，每年的主題都不一樣，年會通常會是兩天的活動，第一天會邀請國外學者進行大型的工作坊或講座，此外最棒的就是會有多場的平行工作坊，工作坊可以依照自己喜歡的主題參加。因為一般心理劇的課程都不便宜，所以參加年會可以說是「俗又大碗」，學生或早鳥也會有優惠，是對心理劇有興趣但覺得太貴不敢嘗試很好的機會。

我除了以前大學課程體驗過心理劇外，也參加了兩次的心理劇年會，真的是參加過最有趣的年會，原以為人很多會很無聊的聽演講之類的，但是心理劇的開場總是很歡樂，甚至會用行動的方式讓參加的

人加入，儘管人很多但我們是參與其中的，而不是台上的人講台下的人發呆無聊。大師在數百人面前進行導劇，全場都感受其中的氛圍，不是主角一個人的劇，在周圍的觀眾被中央的氣氛深深感染，此時的投入儘管不是主角仍然會引起自身許多的情緒，然後可以藉由跟夥伴相互的分享、支持，在過程中感受到自己的力量然後整理自身的狀態。心理劇真的很特別也很有趣，如果有興趣，大家可以從參加年會開始接觸看看。



# 課程心得分享



## 課程介紹

### — 兒童心理診斷與介入研究

吳英睿

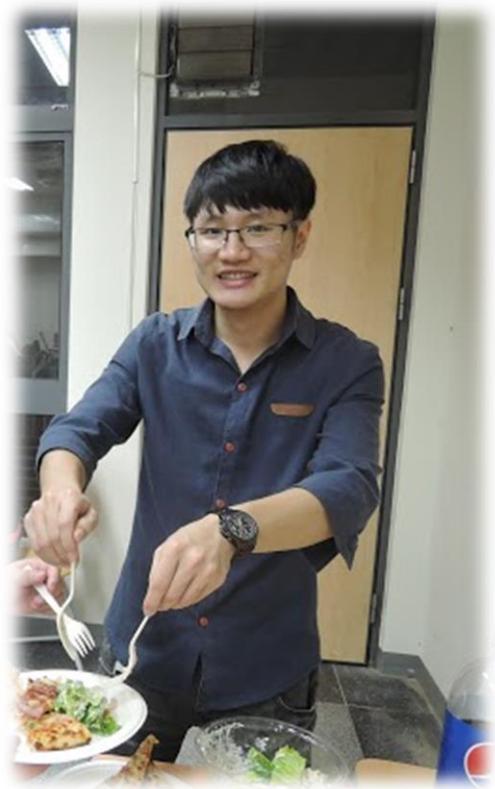
各位心諮所的老師們大家好～

今天要來和大家介紹兒童心理診斷與介入這門課，我知道有些人選擇這門課的標準是對於"臨床"這個領域有沒有興趣，所以就來說說為什麼推薦這門課吧！

說實在的，過去我並沒有把諮商與臨床分得那麼清楚，這之間最大的區別大概是對

「病理」的觀點，諮商人之所以會排斥臨床也常是因為他們多以病來看待個案所致。不過老師一開始的話打動了我，他說：的確有時候把人的問題類化成症狀，可能會被說是貼標籤，但我們能試著超越標籤，既能理解這個人怎麼了，更進一步帶領其他不懂的人理解，才能破除負面標籤的狀況，「令人害怕的從來不是標籤，而是因為不理解而導致的負面印象。」

另一方面我們可以試想，如果有些人他真的生理上的困擾，但因為我們不了解，而花了10次與他諮商，但孩子、家長、老師還是沒辦法理解或看到轉變，結果他需要的是醫療的介入。或許我們可以成為中間的協調者，提供專業諮詢，把握孩子的黃金時期，得到更適切的照顧！既然我們擔心會過度病理化，那就多了解一點並成為中間的潤橋樑吧！





在本學期這門課裡面，我們的學習可以分成前後兩個部分～第一部分是認識兒童常見的心理疾患以及實務中常碰到的狀況與處理方式，育光老師常常唱作俱佳的演出孩子的行為，逗得大家哈哈大笑，但最後又回到實務層面帶大家思考如何處於並與系統工作。而我們也會透過文獻報告來參與這堂課程

在第二部分則是由春林老師帶我們認識各種不同的測驗，從智力測驗，投射測驗、神經心理到心智狀態檢查及常見紙筆測驗等等，老師的帶領與開放的討論真是沒話說的專業級。課程最後也會讓我們實際施測，並指導我們做出一個精要專業的衡鑑報告，也讓我們知道如何有說服力的和家長或老師溝通，這部分真的有很大的學習！

拉哩啦雜的說了很多，我覺得這門課最大的收穫就是提高看人的敏感度，我覺得大多數的人不會因為學了這個就變得看人都有病，反而會更有敏感度的去看見眼前這個人背後的脈絡，無論是生理的或是環境的，其實它們都息息相關。所以如果你有興趣，歡迎來修這門兒童心理與診斷～

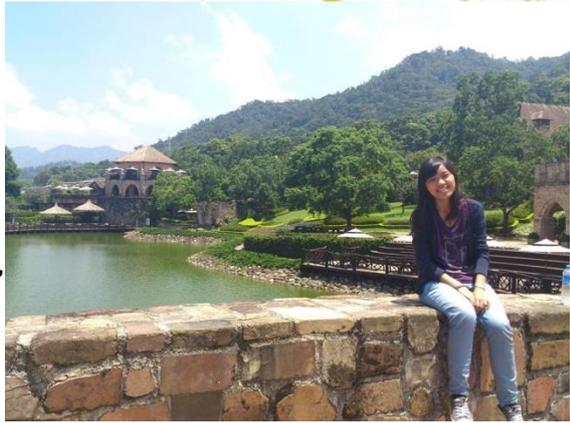
啊…老師應該不希望有這麼多人來修…所以…你們自己斟酌的吧～：)



## 學長姐研究經驗分享

邱意祺

這次因為社科法的課程安排，很開心能聽到兩位學長姐分享自己當初在研究所的心路歷程，讓我對未來的課程及論文進度上有更多的了解和規劃。



在經歷了這一學期後，透過課程的安排已經對論文寫作有一定程度的認識，但是過程中仍舊有不少讓人不知所措的地方，因此即便已順利結束報告，再回頭看卻還是覺得有許多地方不甚滿意，甚至是過程中的挫折感一再迫使自己面對「學術研究」之於自己的關聯性。

所幸，在學長姐的分享中，深深體會到：原來他們也是這樣走過來，從他們的分享內容中，不僅可以對照自己的實作經驗去改進外，同時也能知道「善用課程」的重要性。做研究最辛苦的不外乎收集文獻的步驟，假使能善用課程要求，一步步地完成，既可以成功繳交期末報告，也不用在往後重新為自己的研究題目重走這一段路，省下的時間與精力便可讓我有其他的運用，更甚至是順利的三年畢業。此外，利用課程，還能讓同學一同幫你看你的研究，多了許多智囊團，正所謂「當局者迷，旁觀者清」，自己在寫的時候會有盲點實屬正常，而透過課程的討論，可以讓自己的研究更加完整，此等一兼二顧的事何樂而不為？

而除了上述提到的「善用課程」外，在選擇老師時也面臨到一個困境是：是要走議題取向？還是走師生適配取向呢？議題取向固然可以在討論時比較有共鳴，但師生適配強調的是一種互動中的關係。相較於其他系所，我們所算是比較晚選擇老師的，一般像電機相關的科系都是一考上研究所就要發動搶老師大戰，這其中如果按照上述邏輯，應該走的就是議題取向，而在我們諮商所，似乎是兩者兼具，或許這與我們本身的信念價值有關吧？！總之，雖然學長姐對於此部分也沒有太明確且一致的說法，但仍舊給了我們一些建議及參考方向。

綜合上述所言，這次分享讓我知道了碩一下之後我該怎麼去安排我的課程及論文進度，同時也是在提醒自己該好好停下來思索自己的目標及方向，而不是再茫茫然的被課程推著走，一學期走過一學期，無奈的蹉跎掉許多時光，豈不得不償失。雖然分享會帶給我許多反思，但小可惜的地方是沒有聽到作質性研究的學長姐的分享，雖說步驟應該大同小異，但其心路歷程依舊是值得作為借鏡的，希望如果往後還有這類活動，能做到質量兼具，讓我們對未來有更多的認識及思考。

## 演講心得分享：壓力管理

陳冠羽

講者：楊宛儒 諮商心理師

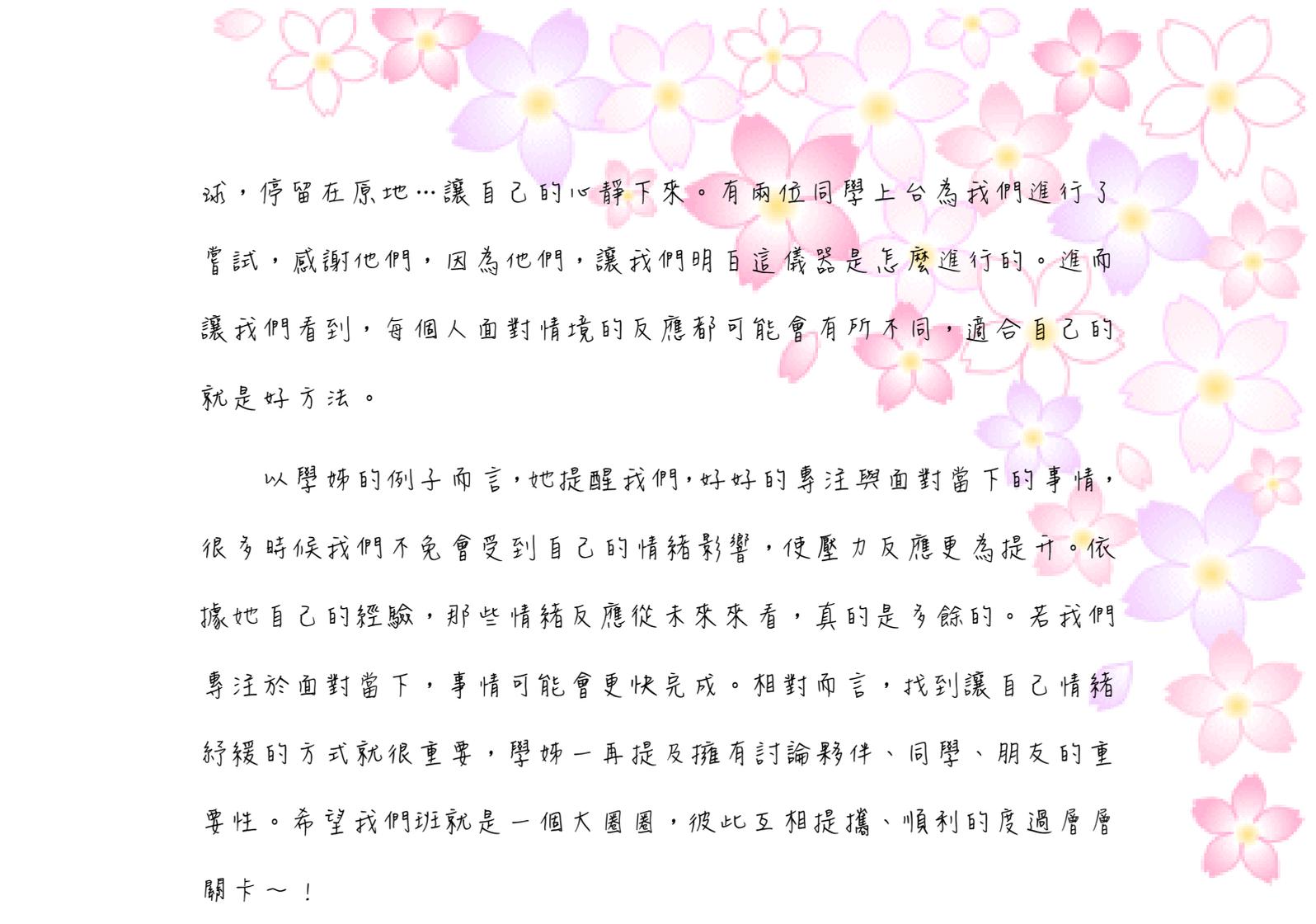
(立·諮商心理所)

社會科學研究法課的婉菁老師，在 12 月 15 日邀到了所上的學姊——楊宛儒 諮商心理師，從宜蘭回來與我們分享「壓力管理」的議題，整體而言，聚焦在專注於當下的力量。



一開始，學姊以一個需要專注力的遊戲帶入主題。學姊整理並提出了些關於情緒、壓力生成的理論，協助我們從不同的觀點看待壓力。並藉由讓我們寫下目前壓力源和繪出(自開學以來的)壓力曲線圖，幫助我們了解自己近期的狀態。學姊也和我們分享了他自己是研究生時的壓力曲線圖。學姊，再次讓我們看到，不要以為目前的自己已經是在水深火熱之中，碩一下的兩門實務課和論文研討帶來的強度會更加精實…。

學姊的分享過程當中，令我最印象深刻的是，學姊帶來了一部「生理回饋儀」，藉由這儀器，可以讓受試者從螢幕中看到自己當下的心跳、膚電反應形成的內在波動。我們會從螢幕上看到三顆漂浮的球，若心情起伏越大、越 high 或是受到任何影響，這三顆球就會像雜耍球一樣越晃越快、間距也會更大。而我們要做的就是，試圖將這三顆



球，停留在原地…讓自己的心靜下來。有兩位同學上台為我們進行了嘗試，感謝他們，因為他們，讓我們明白這儀器是怎麼進行的。進而讓我們看到，每個人面對情境的反應都可能會有所不同，適合自己的就是好方法。

以學姊的例子而言，她提醒我們，好好的專注與面對當下的事情，很多時候我們不免會受到自己的情緒影響，使壓力反應更為提升。依據她自己的經驗，那些情緒反應從未來來看，真的是多餘的。若我們專注於面對當下，事情可能會更快完成。相對而言，找到讓自己情緒紓緩的方式就很重要，學姊一再提及擁有討論夥伴、同學、朋友的重要性。希望我們班就是一個大圈圈，彼此互相提攜、順利的度過層層關卡～！

後來，聽老師說，才知道，學姊從這短短的五、六年之中，由單身女子轉為人妻、人母以及一位創業者、一位諮商心理師，這時間管理…十分的驚人呀！大家共勉之。



諮商/工商心理

研討會與工作坊相關資訊



## 工商心理專區

### 徵才訊息

徵才單位	職缺	工作地點
<a href="#">新代科技股份有限公司</a>	<a href="#">人力資源工讀生</a>	新竹市
<a href="#">華夏玻璃股份有限公司</a>	<a href="#">教育訓練管理師</a>	新竹市
<a href="#">鈺創科技股份有限公司</a>	<a href="#">人力資源管理師</a>	新竹市
<a href="#">有成精密股份有限公司</a>	<a href="#">行政業務管理師</a>	新竹市
<a href="#">世禾科技股份有限公司</a>	<a href="#">人力資源管理師</a>	新竹縣湖口鄉

### 研討會/徵稿訊息

1	<a href="#">2016 第十四屆人力資源發展國際學術研討會徵稿</a>	
	聯絡方式	<a href="mailto:ihrd@deps.ntnu.edu.tw">ihrd@deps.ntnu.edu.tw</a>
	時間	2016.03.13 投稿截止

## 活動訊息

1	<a href="#">【學校稽核】學校法人及學校內部稽核作法實務班</a>	
	地點	台北市中華路一段74號6樓
	時間	2016-01-20(三) 09:30-16:30
2	<a href="#">【生產管理】標準工時、產能計算邏輯、產能負荷分析及產能需求規劃</a>	
	地點	台北市中華路一段74號6樓
	時間	2016-01-22 (五) 09:30-16:30
3	<a href="#">【溝通職能】高穿透力商務簡報活用班-以TED風格技巧訓練</a>	
	地點	台北市中華路一段74號6樓
	時間	2016-01-26 (二) 09:30-16:30

## 證照訊息

1	<a href="#">第5期訓練規劃暨執行管理師認證班</a>	
	地點	台北市
	時間	2016-03-06~2016-03-27 0900 ~ 1600



# 諮商心理專區

日期	主題	主辦單位
2/17~4/06	<a href="#">【榮格講堂   個體化與情感脈絡：從關係探索自我的生命歷程】</a> (八堂，可單堂報名)	心靈工坊文化事業股份有限公司
2/17~4/20	<a href="#">【正念減壓 MBSR 八週課程】</a> <a href="#">【新竹班】</a> <a href="#">2/17~4/20 台灣正念工坊主辦</a>	台灣正念工坊
2/17~4/13	<a href="#">【正念減壓 MBSR 八週課程】</a> <a href="#">【台北班】</a> <a href="#">2/17~4/13 台灣正念工坊主辦</a>	台灣正念工坊
2/28~5/29	<a href="#">發現之旅-心理劇訓練工作坊</a>	加惠心理諮商文教基金會
3/5~3/6(六-日)	<a href="#">【MY Group (MBT+Yalom)】</a> 心理治療體驗性團體課程	向日葵協會
3/5-3/26(每週六)	<a href="#">懷仁全人發展中心《夢、覺察與轉化工作坊》</a>	懷仁全人發展中心
3/11 演講 3/12-13 二日工作坊	<a href="#">正念，溫柔喚醒內在巨人。減壓，從一粒葡萄乾開始</a> 作者 鮑伯-史鐸 Bob Stahl <a href="#">首次訪台系列活動。3月，與大師一起修煉！</a>	華人正念減壓中心 國立台北教育大學-教育學院 基隆長庚醫院 新譽管理有限公司 華人正念減壓推廣協會

3月12日(六)	<u>黃素娟老師-依附關係專題講座【父母與孩子的連結】</u>	杏陵基金會
3/12-13(六-日)	<u>多媒體藝術治療與實務工作</u>	國立師範大學
3/10(四)	<u>榮格心靈地圖與馮-法蘭茲的童話分析</u>	旭立文教基金會
3/17(四)	<u>從女兒到女人-女性精神的發展之路</u>	旭立文教基金會
3/17~5/19	<u>【當代精神分析經典講堂】這個爛工作-Wilfred Bion</u>	吾境思塾 (本活動與「臺灣精神分析學會」合辦)
3/19~3/20(六-日)	<u>臺灣諮商心理學會-督導理論課程場次四：督導倫理</u>	臺灣諮商心理學會
3/20(日)	<u>親子遊戲治療一日工作坊</u>	旭立文教基金會
3/23(三)	<u>薩提爾模式在領導管理上的應用</u>	旭立文教基金會
3/24(四)	<u>禁忌與暴力</u>	旭立文教基金會
3月26日(六)	<u>心理動力取向治療的個案評估與介入-概念、實例、及應用</u>	彰化縣諮商心理師公會
03月26-27日(六-日)	<u>從自我狀態遇見你的內在孩童--內在孩童探索與自我照顧工作坊</u>	財團法人「張老師」基金會桃園分事務所
3/26-3/27(六-日)	<u>直觀式歷程繪畫工作坊-冒險地圖大作戰</u>	旭立文教基金會
3/31(四)	<u>男性的自我發展之路</u>	旭立文教基金會

4/17(日)	<a href="#">曼陀羅心靈創作工作坊-初階</a>	財團法人「張老師」基金會 桃園分事務所
4/23~24(六-日)	<a href="#">用鏡頭看心世界：攝影藝術育療 青少年 輔導實務應用工作坊</a>	財團法人「張老師」基金會 桃園分事務所
4/29(五)	<a href="#">愛的示範曲—從原生家庭互動看親密關係</a>	旭立文教基金會
4/30-5/1(六-日)	<a href="#">轉化的旅程～我的改變書—多媒體藝術 治療實務與創造工作坊</a>	旭立文教基金會
5/1(日)	<a href="#">曼陀羅心靈創作工作坊-進階</a>	財團法人「張老師」基金會 桃園分事務所
初階 5/5~5/7(四-六) 進階 6/2~6/4(四-六) 高階 6/30~7/2(四-六)	<a href="#">藝術治療三階段工作坊</a>	財團法人「張老師」基金會 桃園分事務所
5/14~5/15(六-日)	<a href="#">DSM-5 精神疾病診斷類別實務技術與個案 演練(進階課程)</a>	財團法人「張老師」基金會 桃園分事務所
5/24(二)	<a href="#">覺行力量—從連結到整合</a>	旭立文教基金會
6/16(四)	<a href="#">來自心靈深處的滋養與療癒</a>	旭立文教基金會
6/18~6/19(六-日)	<a href="#">家族系統排列--從「系統觀」探索原生家 庭與助人藝術的相關動力與影響</a>	財團法人「張老師」基金會 桃園分事務所
6/29、7/6、7/13、 7/20、7/27、8/3 (三)	<a href="#">完形講堂—成為情緒的主人</a>	旭立文教基金會

7/23	<a href="#">心願卡自我探索工作坊</a>	財團法人「張老師」基金會桃園分事務所
7/9~7/10(六-日)	<a href="#">從牌卡到桌遊的療心之路</a>	財團法人「張老師」基金會桃園分事務所
7/30~7/31(六-日)	<a href="#">創傷療癒的自助與助人工作坊</a>	財團法人「張老師」基金會桃園分事務所
9/3~9/4(六-日)	<a href="#">接受與承諾治療工作坊</a>	財團法人「張老師」基金會桃園分事務所
1~6月	<a href="#">【薩提爾協會】2016年1-6月課程資訊</a>	台灣薩提爾成長模式推展協會
	<a href="#">加惠2016春夏澄心系列課程</a>	加惠心理諮商文教基金會

～每個資訊都設有連結，可以點進去看唷～

\*有興趣的同學，歡迎到相關網站上參閱更詳細資訊\*

