



心築風華

清大心諮系所學友聯合會刊

系所辦公室/系學會/所學會/系所友會 共同出版

發行人：許育光、邱意祺、黃寶瑩
(以下姓名排列皆依照姓名筆劃)
主編：朱惠瓊、高登第
執行編輯小組：李曉蓉、吳敏瑄、
胡家樺、陳靈
美術設計：陳靈、李曉蓉
發刊日：2017/02/23

發行單位：國立清華大學教育心理與諮商學系
電話：(03)521-3132 分機 3801、3802
傳真：(03)525-2205
網址：<http://gepg.web2.nhcue.edu.tw/bin/home.php>
信箱：gepg@mail.nhcue.edu.tw
銀行代號：0050164 帳號：016056000015
國立清華大學-南大校區 407 專戶：土地銀行新竹分行



世說心語～系所專欄

■許育光／系主任

各位心諮寶貝大家好：

新年快樂！ 雞年呈祥，築豐冠傑，祝福大家新學期、懷抱新念想與行動，都一切順遂圓滿。

在校際整合的兩個月來，系上很努力的在適應新的高教視框和清華頂尖大學的架構，但也在所有老師的努力下，很積極的在開創新的發展路徑和研商新的願景。在經歷幾週的大震盪和所有法規架構的更動下，新的老師組成、新的教學分組、新的整合學群、新的專業學程、新的課程規劃和新的人事服務等，都在分秒必爭中漸次上了軌道；這部分要大力感謝系辦最為辛苦的淑婷姊，以及新加入我們系的莉婷姊和幾位在系辦公室協助庶務的夥伴們，期盼大家每次來到辦公室的時候，除了詢問和處理要務之外，也別忘記給工作同仁們加油和打氣。

心諮系一路走來，十二年的光景是一個茁壯與穩健向前的大家庭，從竹大心諮轉換為清華心諮，雖然碩士班分了三組、碩士在職專班有兩班，大學部即將招收的新生外加有國際學生、僑生、陸生、原民同學、身障同學等，以及可能感興趣於心理學或人力資源等而前來取經的各系同學，組成繁多、廣聚英才是一種未來的風景，多元的論劍和共學，將潛默的滋養心諮學習場域的開放和彈性，綜合大學架構下的鬆融，反倒將幫助認真投入學習的你，更豐實與嚴謹的開發出您無限的潛能。時間許可，多些運用清華既有資源的嘗試和體驗、結交不同系所的朋友、加入不同性質的社團、參與看來有趣的演講或學術活動、或主動跨系所的去選修課程等，都可以是 2017 新春最為重要的心展望。

人員和組成的師生變得較多了，但我們的情感將比過去更為濃厚；承接歷屆校友學長姊已三十而立、研究所學長姊也已四十不惑，以及系上師長員額陸續增聘；新的清華心諮，在發展上更看重：師生間、同班同儕間、上下屆班級間、系所學會間、研究所各組間、校友學長姊和在學同學們之間的交流，在心諮這個大家庭中不分竹大或清華，一脈的能持續對台灣在地或放眼世界，有更多的實質影響和貢獻。

系上在整併入清華後有幾些重要的大事。學術上：目前我們的大學部課程因蘊清華跨領域學習思維，大學部已規劃有跨領域之「心理學」第一、二專門領域，以及「人力資源管理」第二專門領域；同時也在小學輔導教師培育外，朝向中等輔導教師之系列課程規劃，106 的各領域新課程也在老師們的努力下修定完成了；日間碩士班分為「諮商心理」、「專精心理」與「工商心理」三個教學分組，碩士在職專班延續有「輔導諮商」及「工商心理」兩組；發展上也朝向增設博士班之規劃和提出審議，積極的建構相關研究中心和實驗室。師資上：我們廣納傑出優秀的教師群，目前 19 位專業博士級教師，各具獨特專業與精通領域，分屬與整合發展為「輔導與諮商心理」、「認知與教育心理」、「社會與文化心理」、「工商與組織心理」等四個學群，目前也仍積極還在持續的延聘新進老師或學界、業界、實務界的頂尖老師。招生上：今年的碩班招生我們碩士班的表現受到肯定，也受到媒體報導，逆勢在少子化的浪潮下反增，值得我們更進一步的努力，在合併之初可能大家對”清華心諮”這樣的名稱還很陌生，系所也製作了美美的傳單，傳單可以寫上您要贈送或鼓勵者的姓名後給她/他，大家可以到系辦領取或拿一些，有焦點的分發給您對心理學有興趣的學弟妹們喔！

隨著整體系務的發展，2017 年我們將會展開系務發展諮詢會議，以及一系列的演講和學術研討會，擴展大家的學思經驗和領域；除了大師開講，也希望有更多的共學機會，邀請同學或學長姊有些 Psy Café 的時段，用很簡約的一小時給大家一個全新的世界，包括：海外遊學、社會服務、國際志工、專案參與、方案行動等都好，可以從系辦或老師推薦邀請，我們也可以自己來報名，在輕鬆的愉快氣氛中彼此激盪。

在系所宣傳的聯外事務上，系辦公室與系所學會也期待有些合作，未來在心諮營、迎新的心諮薪傳營、國際學術會議，或心諮品牌的中小學成長營隊等，我們都高度需要具備領導才能、方案企劃、團隊輔導、活動執行和專案管理的您，一同來參與，因此從二月春來乍暖還寒時，我們將開始招募系所的薪傳領導團隊尖兵，在系學會與輔導師長的指導下給予些訓練，並能創新的延續相關基礎，開創與引領心諮系的社會貢獻力，歡迎傑出優異的您，一定要來報名甄選喔！

新學風，新氣象；新學期，新希望。在嶄新的清華架構下，雖春陽如常，楊柳如依，心諮系與您彷彿正要出遊的一行旅者，您會在背包中裝備些甚麼呢？一路走來，已有基礎是我們共同的力量，正需要一點點勇氣來一起開創新局。一期不只有一會，很多的聚會期盼能帶來更多的期許；2017，一起來準備行囊，一齊踏上共學旅程，傳薪、也傳心，一同開創新系所的新地圖。

所學會會務報告

■邱意祺／所學會長

回首過去半年，所學會籌辦了迎新、心理劇工作坊、兼職實習分享會等活動，藉此增進研究生間的經驗交流及專業成長。在 1052 學期，將於四至五月辦理所學會交接與送舊活動，並致力於推行全/兼職實習資料彙整大平台，期盼透過各屆的努力及累積，提供學弟妹豐富的訊息，做出更合乎自己專業需求的職涯安排。

系學會會務報告

■黃寶瑩／系學會長

本學期系學會主辦及協辦許多活動，一切能夠順利完成，全仰賴每位成員的努力，在此致上十二萬分的感謝！隨著新學期的開始，系學會之新任會長與副會長選舉在即，歡迎有志者角逐，也誠摯邀請更多新血加入系學會，使系學會更加茁壯。

系所要聞

- 教育部核定，本校與國立清華大學自 105 年 11 月 1 日起整併為「國立清華大學」。
- 整併後系上由原來的 11 名專任師資，增加為 19 名專任師資（3 位來自於原科技所人力資源組、3 位來自於校本部師資培育中心、2 位來自於學習科學與科技研究所。）
- 系辦公室新增生力軍-「陳莉婷小姐」，未來將負責學士班相關業務；原助理「張淑婷小姐」將負責碩士班相關業務。

豐收時刻

- **【105 年第二次專門職業及技術人員高等考試諮商心理師通過名單】**
古苑詩、田偲好、何佳明、周怡蕙、鄭博鴻、李東峰

➤ **【系友考取碩士班榜單】**

| | | | | |
|---------|-----|------------------------------|---|----|
| 105 級系友 | 葉耘綱 | 本校 | 教育心理與諮商學系碩士班 | 正取 |
| | | 國立臺灣師範大學 | 教育心理與輔導學系碩士班 | 備取 |
| | 鍾怡安 | 國立彰化師範大學 | 人力資源管理研究所碩士班 | 正取 |
| | | 國立中央大學 | 人力資源管理研究所碩士班 | 備取 |
| | 何采恩 | 國立彰化師範大學 | 人力資源管理研究所碩士班 | 正取 |
| 104 級系友 | 黃思瑩 | 本校 | 教育心理與諮商學系碩士班 | 正取 |
| 102 級系友 | 許靜怡 | 本校 | 教育心理與諮商學系碩士班 | 正取 |
| | | 國立臺中教育大學 | 諮商與應用心理學系碩士班 | 備取 |
| | | 國立臺南大學 | 諮商與輔導學系碩士班 | 正取 |
| 101 級系友 | 林書羽 | Northeastern University 東北大學 | Human Resource Management 碩士課程（人力資源管理碩士班） | |
| 碩士班系友 | 陳伶君 | 本校 | 教育與學習科技學系碩士班課程與教學組 | 備取 |
| | | 臺北市立大學 | 教育學系碩士班 | 正取 |
| | | 國立臺中教育大學 | 教育學系課程與教學碩士班 | 備取 |



林旖旎 教授

原校本部師資培育中心

專長：心理諮商與心理治療、心理社會發展

我主修心理諮商與人類發展，研究領域聚焦於心理諮商與心理社會發展，尤其關注初入成年人（例如大學生與研究生）。諮商為有意義且具挑戰性的工作，可以助人，但主要獲益者是自己。接觸新個案或新學生時，即使一切未知，仍充滿希望的能量與改變的契機。能投入諮商領域與學生及個案共同學習成長，一起面對生活與生命，我很珍惜，也覺得很開心。



陳殷哲 副教授

原人力資源與數位學習科技研究所

專長：人力資源發展、教育訓練與發展、生涯發展與規劃、職能發展

賓州州立大學為一所名列世界百大研究型導向的美國大型州立大學，就讀的人力資源發展研究所在全美專業領域排行上即名列前三名，向受好評。近年教學與研究著重於人力資源發展、教育訓練與發展、生涯發展與規劃及職能發展，並深信積極的學習態度以及充沛的專業學術能量，能勝任未來教學、研究與行政工作的持續挑戰。



江旭新 副教授

原人力資源與數位學習科技研究所

專長：人力資源發展研究、組織溝通研究、品牌人力資源管理

大家好！我是江旭新老師，來自本校科技所人資組，本人畢業於國立政治大學企業管理系博士班，學術專長為行銷管理、品牌人力資源管理、組織行為，歡迎對跨領域研究有興趣的同學來找江老師討論。很高興成為心諮系大家庭的成員，未來本人會將學術專長貢獻於心諮系，期待與大家一同學習成長。



陳舜文 副教授

原校本部學習科學與科技研究所

專長：社會心理學、學習與動機、心理學知識論、道德心理學

我的學術專長是社會心理學與文化心理學，研究主題包括學習與成就動機、道德心理學等。自從大學進入心理系之後，我就一直覺得心理學是非常有趣的學問。只要與「人」有關的事，就與心理學有關。清華大學終於有了專業的心理學科系，很高興能和大家一起耕耘這塊美好的園地。



劉政宏 副教授

原校本部師資培育中心

專長：教育心理學、社會心理學、心理與教育統計、認知與學習

各位同學大家好，我是劉政宏，很高興有機會認識大家。我的學術專長是教育心理學與社會心理學，開設的課程大多是有關這兩個領域以及分析方法的課程。我過去的學術興趣是在研究有關學習動機、態度與說服以及幸福感的主題，近幾年也開始嘗試針對一些社會上爭議的現象進行探討。未來的日子裡，應該會有越來越多的機會和同學們互動，希望能跟大家相處愉快喔。



陳承德 助理教授

原校本部師資培育中心

專長：心理測量理論與應用、應用統計

「中國人愛考試，西洋人也愛考試，全世界的人都愛考試，恐怖喔！恐怖到了極點喔。」

人有種「知己知彼」的特性，聚在一起的時候會互相比較，獨處的時候會思考自己是否患了憂鬱症，因而（了解人）工具應運而生。不只如此，對工具的品質，更是眾人關注的焦點，例如：學測的學生想知道自己的作文是否被公平評分？智商 110 的學生想知道自己是否真的過於常人？參加復健的病人想知道自己是否真的有顯著的進步？這就是心理計量所關注的焦點。大家好，我是陳承德，研究的領域就是這門長時間以來不斷被需要的學問，歡迎有志一同者一起投入這個研究行列。



吳淑鈴 助理教授

原人力資源與數位學習科技研究所

專長：策略性人力資源管理、組織行為、組織理論

個人畢業於中山大學人力資源管理研究所博士班，專長領域在於人力資源管理與發展，研究興趣在於瞭解如何藉由建立適當的人力資源管理制度影響員工正向心理與正向組織行為；教學上著重於理論與實務兼顧，並採用互動式教學，重視學生參與討論。很高興趣加入教育心理與諮商學系這個融合不同心理領域與諮商輔導領域的大家庭，期盼未來師生們能一起激盪出更多跨領域的火花，也能培養出懂得獨立思考與主動學習的學生。



詹雨臻 助理教授

原校本部學習科學與科技研究所

專長：認知神經心理學、幽默與情緒、動機與記憶

清華大學學習科學與科技研究所助理教授，合聘於心諮系。主要研究領域有認知神經心理學、幽默、動機、情緒與記憶。研究工具有行為實驗、眼動儀、腦波儀（EEG/ERP）、功能性磁振造影（fMRI）。歡迎對跨領域、心智與大腦或臨床神經科學研究有興趣的同學加入我們 CHAN Lab 團隊。



諮商與心理治療理論

■張慕平／碩一本科系學生

對於這堂課的修課建議，我只有一個半要說，第一個是「多留一點時間給自己(和別人)，另外半個則是：「開始做就對了！」

關於第一點，老師常說，「諮商」是個來來回回的過程。換句話，如果只讓事情從頭到尾發生一遍、來回一次，那該有多可惜、多不完整；透過來回的歷程，我們得以更貼近目標。還記得學期初在準備個人理論報告時，抱著難嚼的客體關係文本，不斷懷疑自己的中文程度，隨著時間的逼近，心裡不知道有多焦急，把書來回反覆地翻了幾次，才漸漸找到一點感覺。那時除了慶幸自己沒有太晚開始準備，也經驗到事情是一個連續的過程，它是積累的，而非表面上全有或全無的。也因此，多留一些時間讓自己去浸泡在不是那麼熟悉的事物裡，對於新的領悟及獲得往往是很有效的。

最後，「開始做就對了！」則是要搭配著第一點服用的。萬事起頭難，對於我這個拖延患者來說更是如此，但只要想到過程是來回的，其實也就不會那麼下不了手了，不只在單項作業上是如此，在整個學習的歷程上更是。

這兩點修課建議，對日子也是一樣的，因為當你能開始這麼想的時候，那些害怕或掙扎也就自然會消散許多了。

■陳吳彩鳳／碩二非本科系學生

回想去年修「諮商與心理治療理論」課程，就如同一場「自我諮商」的歷程。「非本科系，又是推甄進來的我，有辦法跟上大家的腳步嗎？」、「每週一個理論，又是原文書，我有辦法消化吸收嗎？」。「我跟大家的差距到底有多遠？」是起初放在我心中的重量。

在這種光景下，我安靜地回想來到這裡的初衷：我想在諮商領域紮根，我想學好相關的知識與技術。在這個想法下，是不是本科系的，是不是考進來的，都已經不重要。我把焦點放在「我怎麼學好它」。因此，在考量可用的時間、選修的科目，及學科重要程度與學習重點後，我做出了幾個學習策略，首先，想辦法「融會貫通」理論的精神與知識，重要英文單字要記起來，有空再

參考原文書。接著，就算覺得自己問了笨問題，還是要勇敢提出來。在下次上課前，想辦法先讀完。上課時，仔細聽，想辦法弄懂。

隨著自我覺察的過程，我慢慢發現了自己的議題，就不再覺得老師是針對我，反而覺得收穫良多。這個自我覺察的過程其實蠻辛苦的，但對我來說，卻是比課程更重要的人生收穫。最後，勉勵未來的學弟妹莫忘初衷。

團體諮商理論與實務

■何育修／碩二非本科系學生

課程的前半段，老師讓我們在課堂實際演練團體，運用簡單的媒材，從團體規劃、招募篩選成員、到團體歷程的運作，透過體驗的方式，讓我們實際體驗，並在每個階段停留一會，帶著大家進行反思。對我而言，從老師每個階段的反思中，一來是提醒自己身為領導者須注意的重點，二來是讓自己在反思後對於團體諮商有更明確的概念與想法。

課程的後半段，老師安排讓每一組的同學在課堂上帶領一次的團體，在課堂外，我們也要參加別人所帶領的團體至少6次以上，擔任成員實際體驗團體。參與團體的這個過程雖然很辛苦，但是在參與的過程中，可以和課堂上所學到的去核對：這個團體正在什麼階段、領導者正在運用什麼技巧等等，同時也可以站在成員的角度，體會一個團體的進行是如何影響自己的感受，整個過程幫助我對團體的概念更加紮實、明確。

修習團體諮商這門課，對我而言，積極的投入課程就是最好的準備。團體是一個很奇妙的東西，它需要「當下」，需要臨場的反應與判斷，而跟著老師的課程安排，一步一步確實的參與、吸收、反思、再參與，就能夠讓自己擁有團體的敏感度，明白原來團體諮商是這麼一回事。希望大家也可以在積極投入的過程中，也有滿滿的成長和收穫。

品牌心理學專題研究

■呂淑宜／在職專班學生

抱著好奇心，踏入了品牌管理專題這一門課。品牌管理是甚麼？課堂中高教授講解了許多

品牌管理的專業知識，如品牌文化、品牌價值、品牌權益(Brand equity)、STP (Segmentation, Targeting & Positioning)策略、USP (Unique Selling Proposition)主張等，由淺至深逐步將同學帶入品牌管理的學術殿堂。

修本課程首先遇到的挑戰莫過於國外著名專業期刊文獻的評析了。高教授認為這是研究生學習與探討流程的一個很好的起始點。評析文獻要先釐清主題及各變數之間的影响關係與關鍵字，而摘要則是該篇論文的精華所在，務必要仔細研讀且全盤貫穿理解。

高教授還強調期刊中假說的論述、文獻理論佐證與假說設定的邏輯性等，都是值得學習與探究之處。至於研究設計、研究架構、研究方法及假說的檢定等，則需要一些社會科學研究及高等統計等的基本功。

另外，高教授要求同學就本堂課所學，以某品牌為主題，就其歷史、品牌定位、SWOT 分析、未來展望及對該品牌建言等，從品牌管理專題所學知識，用自己的觀點做成期末專題報告，這是本課程的另一大挑戰。

尼爾森的《突破創新報告》指出，成功的產品都有一個共同的特性：「完成了客戶之前沒有被滿意解決的具體任務」。品牌是烙印在消費者心中的印記，是對該企業、產品或服務的直覺反應，是消費者對該品牌所有印象內化後的總和。成功掌握「顧客洞見 (customer insight)」；產品契合顧客需求之「待解決任務 (job to be done)」，才能讓品牌價值&品牌權益達到巔峰。品牌管理是相當專業的一門學科，品牌經營需要不斷努力且貼近顧客需求，才能成為市場上長遠的 Superstar。

專業倫理與法律

■柯喬騰／大四學生

這門課的上課模式以報告為主軸，大概留大約半節到一節課，文秀老師會針對報告主題做回饋以及一些經驗的分享，或提出問題給大家反思，不僅可以學到很多，也可以思考很多的課題，就算往後不走諮商，也能讓你學到多方著想，相信在決策是很



有幫助的！

作業的部分是以課後心得為主，對報告主題以及報告組分享的文獻之見解看法，而期中跟期末各有一次考試，不過考試方式是以小組共同寫一張試題，題目中有多種情境，組員們可以集思廣益想出最佳解！如有意見相左也能寫在考卷中，文秀老師很歡迎大家擁有自己的想法！

組織心理學

■李宜諺／大三學生

對我來說，組織心理學是一個建立對團體、團隊與組織完整了解的課程，學習到的理論與知識也都在未來的實務課程或是生活上都有應用到，像是激勵主題中的期望理論。

在教授課程時，老師會將教材加入自己的知識，擴展我們對組織的相關因素及各理論的了解，同時也加入許多額外媒材，像是電影、文章與活動等，非常豐富，讓我們體會從組織中的個人逐漸銜接至組織與個人的互動。

老師也針對一些議題讓我們以小組的方式進行討論，思辨真實案例可能的解決方式，以及以辯論方式闡述自己的觀點，相當實用且有趣。

對了解組織與個人還有團隊的基礎要素有興趣，這門課相當合適。



心理與教育統計(I、II)&統計套裝軟體 (SPSS)

■林筠真／大四學生

統計是大一的必修學年課，這代表統計觀念在之後的課程中是必備知識。統計相當重視各種統計方法的運算。上課時老師會逐步講解運算過程與解釋結果，將這些步驟記下來。課後藉由課本中的例題，以及作業來熟悉這些步驟。建議以讀書會的形式，找固定的讀書夥伴，每週定期討論統計作業。尤其，統計 II 的難度會較統計 I 大幅提升。SPSS 也是以相同的讀書方式來學習，但 SPSS 較著重在各個統計的觀念、SPSS 操作的步驟，以及對結果的解釋。在課堂中，要記下各個表格中，所需要解釋的數據。這部分可以用拍照的方式記錄，課後再整理成筆記，較不會有來不及紀錄的情形。



人力資源實務工作經驗談

■新日光能源科技股份有限公司／招募任用管理師／陳玉雯

我與心諮系綿綿不斷的緣分

當收到心諮系學會的來信邀稿時，開始默默算一下，從心諮系畢業到現在已經有將近6年的時間了呢！不免俗地要說一聲：「時間過好快！一眨眼過就過了好多年」。大學畢業後順利



推甄上彰師大人資所，研究所雖然念了三年的時間，但畢業後也還算快能夠找到第一份工作，然後也再度回到新竹生活。我想，這一切一定都是緣分，完完全全沒有想到工作後還能夠跟母校再度有所連結，因為在新日光這工作兩年多的時間，也分別帶了兩屆心諮系的學妹們在我們人資部這邊實習，總是可以透過學妹們更新系上的狀況，而自己藉此機會再次回到學校參加學弟妹們的實習成果發表以及看看老師與學弟妹們~

HR 初體驗：明白時間管理的重要性

想與您們分享一件進入職場後我的體認，學生時期和工作後最大不同的一點是：完完全全無法照著自己想要的 Tempo 做事！當還是學生的我，是可以在交報告或是考試的前1天，到圖書館坐一個下午或是在宿舍熬夜一個晚上；但工作後卻不是這樣了，想要好好做一件事卻很容易被打斷，因為你每天可能有響不完的電話要接(不論是自己的還是幫同事代接)：很可能是其他部門同事電話打來問你問題或是應徵者打來詢問面試進度等等，同時，主管臨時要你先做一些調查報告後回報，再來，一樓面談室正有一位應徵者正在等著您下去面試，又突然想到下午要開訓練課程，教材資料都還沒有準備...同時間，有好多件事情卡在身上。這時候你發現時間管理將會是進入職場後面臨到的挑戰之一，所以你必须懂得列出緊急與否和判斷事情重要程度。

在新日光兩年內，我有機會歷練教育訓練與招募任用兩大業務內容，到現在我也還在學習如

何找到最有效率的工作方式與排程。我想，這無論是未來想要走 HR 領域或是朝老師之路邁進的學弟妹們，未來一定都會遇到的問題。也許您也可以試著從成堆的報告作業、社團活動、打工家教、談戀愛，這些滿滿的行程中，找出一個最棒又可以 HOLD 住精彩學生生涯的方法，共勉之。

社區諮商實務工作經驗談

■寬心自在心理諮商所／專任諮商心理師／李姿瑩

源起

從碩班兼職實習到心理師職業，從事社區諮商工作已邁入第四年。

起初並不知曉社區諮商工作的挑戰有多巨大，但因自己大學已主修教育，在諮商實習時決定跳脫已經熟悉的學校體系，加上自己熱愛具挑戰性、變化多端的工作環境，因此選擇社區開業的心理諮商所。



挑戰

對於在社區服務的心理師而言，經常要挑戰的是「學校沒教的事」，因為社區所服務的個案橫跨不同年齡層、個案來源多變、所需服務類別的迥異，且除了諮商專業以外，還需具備行政文書處理、方案書寫、與生態系統工作及溝通的能力，每一個環節都需要扎扎實實的學習，因此不斷補充實務知能、跨領域(如社工、法律等)的專業知識是非常重要的。除此之外，社區心理工作還需要強韌的復原力以及體力，才能讓自己免於心理與生理的耗竭！

深耕

縱然投入社區心理工作已進入第四年，但社會現象與人們議題的瞬息萬變，使得社區心理工作更加複雜與艱鉅，社區心理師必需要願意長時間浸泡在挑戰中，才能更貼近社區系統的運作。社區實務工作如同農夫插秧，需要踏實穩步的耕耘，並保有熱情與毅力才能將實務中所面臨的困境與挑戰視為向下耕耘的基礎。如果學弟妹們喜歡面對多元化的挑戰、熱愛跨領域學習、不怕上山下海，社區心理工作是很值得投入的場域喔！

傑出校友專訪-梁啟超老師專訪

■李曉蓉／碩二學生／採訪撰文

當初為什麼會走上諮商所？

大學輔導系畢業後當了三年輔導老師，發現輔導實務工作會遇到複雜性很高的學生問題，就像醫生一樣，需要不斷的進修。雖然無法像一些學科用一支粉筆走天下，但輔導工作能遇到許多不同的人，充滿挑戰與變化也很不錯。

就讀竹大心諮的感想

對我而言，讀研究所的過程很享受，學習是開心的，就算很趕或有別的事也不會想翹課不去。研究所跟大學讀書的感受很不一樣，可能因為大學忙很多社團、讀書有時囫圇吞棗；等到有工作經驗之後再回來讀研究所，對書本內容的體驗、經驗上很不一樣。例如：團體諮商，在大學部學的較高結構，偏向教育性工作多，研究所則比較靠近諮商。

雖然讀書、作業、上課都不會辛苦，但是寫論文就很不容易。我雖然三年畢業，但其實從碩一下開始寫了兩年半的論文，我的論文是有關團體的質性研究，我在修個諮課時整理自己學派和相關理論資料，修團諮課時就撰寫團體方案，修衡鑑課時試著把相關測驗也放入研究中；到兼職實習時，在機構先做了前導性團體。所以看起來好像很快，其實還是花了很久的時間，只是比較早開始。這樣算起來，如果我實習完才著手的話，可能也要五、六年才能畢業吧！

我的兼職實習在心理治療所，全職實習在大專院校，建議學弟妹全職與兼職可以選不同的場域，接觸不同類型的環境。全職實習雖然也很想去醫療單位，當時第一間面試就錄取了，我認為大專院校的督導整體比較完備，而且是很不錯的單位，就直接決定去了。

研究所畢業後如何選擇生涯發展

讀研究所的過程讓我省思心理師與輔導老師的抉擇，因為自己喜歡教學、與學生相處，也喜歡個諮、團諮，所以我選擇輔導老師的工作；有些同學比較喜歡個諮、接觸成人、不那麼喜歡教學，畢業後就選擇去大專院校或是社區，其實只要符合自己的期待都是好選擇。

回頭看讀諮商的心路歷程

探索自己是一輩子都在進行的工作，諮商一直是自助助人的工作，有時好像在別人身上看到一點點自己的影子，但有時又覺得好像只是幻影，有點玄。在這樣來回交織中讓我對人、對人與人之間的互動有興趣，比其他人多了一些感觸或是感動，這種培養對人生的感覺是諮商所和別系所很不一樣的地方。

當然有時也會很挫折，諮商畢竟不是萬靈丹；我會告訴自己，諮商偶爾能幫助一些人、紓解壓力、有些許不同，那就夠了；畢竟自己也是人，不是神啊！最終都要回到對方真正需要的是什麼，而不是自己的期待。諮商要賺大錢很不容易，但是做為人的生活來說，我覺得是很好的。要對人抱持著希望，就像吳秀碧老師說的：「福慧雙修」，能幫到別人就是增加自己的福報，幫不了別人就增加自己的智慧吧！

給學弟妹的建議

1. 不管是哪位老師，都要好好上課，因為老師上課時間雖短，但都是濃縮了老師學習的精華；另外，也要多多看書，看書可以幫助理解許多外面所費不貲的研習內容。
2. 與同儕多多聯絡，因為當遇到狀況時，可以彼此討論、切磋、分享資訊。除了實質幫助外，情緒上的支持也很重要。
3. 論文要早點開始，除了盡可能把論文與課程做結合外，也可以在固定的時間、地點寫論文。
4. 要走心理師這條路，自己本身的基本功夫要紮實之外，不能只想著要做諮商，如何行銷自己，如何發現工作機會，或讓工作機會發現你，這都是很重要的，所以演講能力、表達能力、文字能力、甚至是行政能力都很重要。我覺得我們所上的學生都蠻乖、認真的，在諮商上很努力，在其他方面容易比較弱，可以多加留意。
5. 試著找出自己的特色或擅長的項目，因為心理師法通過之後，大家都好像同一個模子印出來的，找到自己的興趣、專長很重要。
6. 對自己要有信心，很多事情或許就像育光老師說的，不是能者多勞，是勞者多能，就盡量去做吧！做別人的工作，學自己的功夫。



海外志工一

國際設計大展之志工之旅

新疆那拉提鎮烏拉斯台牧業寄宿制學校

■趙元麒／大二學生

為什麼會想要去呢？

在高中時，就曾海外服務感興趣，但最放棄了機會。上大學之後，在一次分享服務學習的講座中，有位講者的眼神讓我欣羨。出於對那樣眼神的背景的好奇，也出於原有國際服務的渴望，我重拾了踏出舒適圈的決定，並付出了行動。



到當地課輔所遇到的困難？

對於我而言，我造訪的意義是透過教育志工來自我突破。但是對於他們而言，好似我們的來訪就是來贈送禮物的，我們的服務已變得理所當然。所以在教學過程中他們會對物品進行索取，甚至有時候會問：怎麼沒有送東西給我們？

覺得感動或神奇的經歷？

其中有一堂課因為錯估了當地學生的活潑度及對詞語的理解程度，使課堂混亂、多數學生都沒有配合指令。但還是有一些學生會想要完成，且會不停的和我確認學習單的使用方式。其中讓我覺得最有趣、可愛的部分是在完成學習單之後



還會和我說：

「那這樣這份任務完成了嗎？」我給予肯定之後還會鬆了一口氣的樣子。他們的重視，讓我很為之動容。

給想去海外做服務學習的人的一段話

無法保證做了海外服務能夠有甚麼樣的收穫，畢竟每次的服務都是獨特的。海外服務不一定要透過組織，也可以自己規劃、接洽、申請補助金等也不失為一種好方法。

■楊媚／大三學生

想嘗試的原因

當志工可以嘗試很多不一樣的東西，成為志工不需要履歷表，首要看的就是服務熱忱。另外又能多增加一項經驗，所以有這樣的機會就想要嘗試。

在這段期間做了什麼

從去年開始進行志工訓練，暑假時在「fun 松創意節」進行市集擺攤，開放給民眾玩遊戲體驗，分享手作、文創品牌等等的活動，並且在和民眾互動之餘還能達到宣傳國際設計大展的目的。之後在展演期間則是負責導覽國際城市館。

這次經驗獲得的收穫

因為沒有上場練習過，直接正式開始而感到緊張，但等到正式帶導覽時，卻發現並沒有想像中可怕，表現也比預期好。而且透過導覽工作，有了慢慢欣賞展覽的機會，認識了很多新奇的設計。此外，因為是國際大展，所以會遇到很多外國人觀展，也因此會需要用大量英文對談，也藉這個機會訓練英文，認識了許多不同國家的人。

過程中遭遇到的困難

整體來說我覺得最大的困難在於時間上較無法全部配合，有些時間調配是很重要的。



給想嘗試當志工的人建議

「志工雖然是志願性的也沒有支付薪水，但也需要負責任的態度，要謹慎看待這項工作。」

未來還想嘗試...

除了繼續擔任台灣同志遊行聯盟的志工以外，未來有興趣的展覽也會想再嘗試帶導覽的工作，多方體驗，多加學習，努力充實自己。



論文比對小幫手 Turnitin

■陳靈／碩二學生

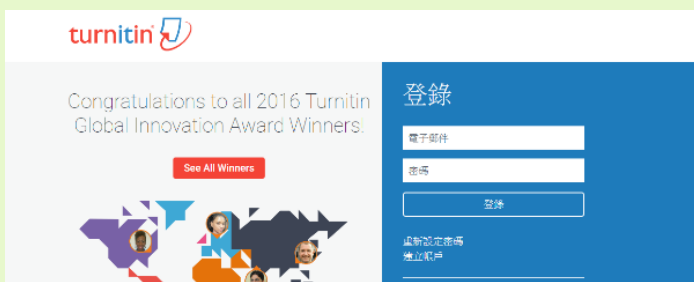
今天小編在這裡要介紹一個厲害又便利的軟體 *turnitin*。不論是面對大學畢業前的專題發表又或是研究所最令人用盡生命書寫的論文(或各類電子資源,如:期刊、電子書等等),經常我們會希望可以引經據典,也整理出屬於我們的想法呈現出來。只是有時會一個不小心放入太多別人的話,反而可能讓自己陷入抄襲之大罪了。雖然說重新審視論文是重要的,但要再去一一比對實在太難倒我們眼睛了。不過有了 *turnitin* 這個論文比對軟體,他可以協助我們的論文進行原創性比對,讓論文在發表前可以再確認一次文獻清單是否有遺漏、是否有過度引用之疑慮、提高論文的品質。真的是非常貼心的設計呢!

要怎麼使用呢?

第一步驟便是去學校網站申請帳號。由於這是在併校後有的資源,目前還需等學校的電子資源完全整理後,才能進行申請。雖然有些可惜,不過也先在這裡向大家介紹這個好軟體,未來可以直接使用囉!

第二步驟當帳號申請通過之後,我們便可以進入 *turnitin* 的系統,將自己欲檢視的論文上傳,交給軟體做比對。步驟如下圖:

1. 登入



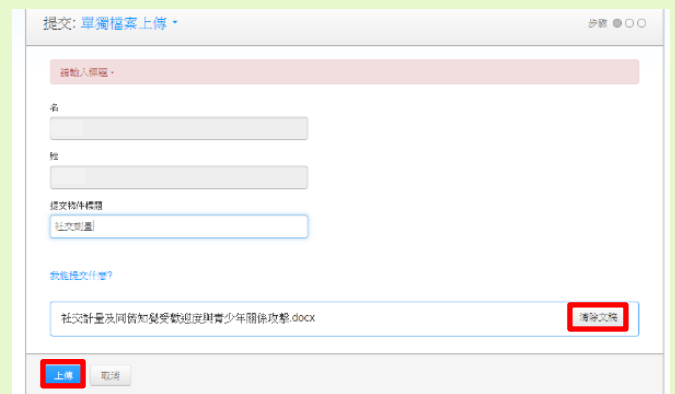
2. 課程畫面



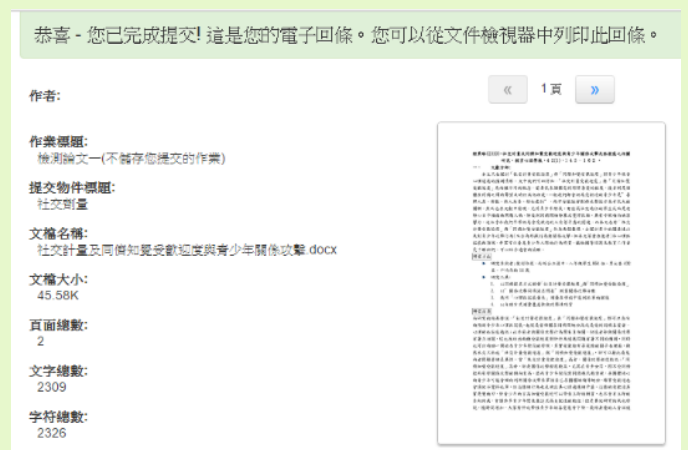
3. 進入後,按提交



4. 選擇欲比對的論文,上傳



5. 確認文件



6. 系統比對中,請給他幾十分鐘處理



7. 處理完之後就到這啦!



不僅可以知道文獻相似度有多少之外,還可以依照不同的註記去理解原始文字的出處,讓你可以更有效率的比較與修正。是不是很方便呀!也再次提醒大家,遠離抄襲風險,一起愉快畢業。

4 個技巧，讓你的 PPT 既 power，又有 point

■方志宇／碩三學生

一、快速製作自己專屬的精美 PPT，重視吸睛程度、呈現方式、畫面跟主題的搭配性

只要善用 PPT 裡的插入元件，在調整圖形、邊框內框，就可以製作精美的 PPT，連粉筆和板擦都可以自己畫，可參考配色的網站：<http://www.colourlovers.com/>

如果你說這樣太耗時，很簡單，用 google 或其他搜尋引擎，你也可以找到很多圖文相符的輔助圖片，這都會大大提高你做 PPT 的效率。分享我做 PPT 常用的幾個訣竅如下：

1. 底色單一色調最實用，並善用對比色製作重點強弱
2. 不要把講稿整個貼上，請善用列點
3. 平時有良好的習慣善加儲存好用圖片
4. 平常做完報告就將自己做的母片主題存檔，類似報告主題稍加修改，不只能重複用，也讓觀眾看不出來你重複利用相似風格
5. 善用母片製作，讓你實習、壁報分享，不用一直複製貼上相似內容，或一直把講稿、word 的內容在重複貼上，無端浪費時間
6. 統一修改字體，甚至直接製作專屬版本，以後都不用再調字體和大小



二、使用投影片母片，讓重複出現某些字或將自製背景變成母片

三、內嵌字型，不用再安裝字型在電腦，且別台電腦可是不能隨意亂改你的 PPT 內容

四、壓縮圖片，讓檔案變小，報告前下載檔案不用再等到天荒地老。將滑鼠點擊圖片，看到壓縮圖片後，將圖片的壓縮選項全選如下，並使用文件解析度，馬上讓你文件大小縮小很多。

2-6 月學術活動 (點入超連結即可看網頁)

| 活動名稱 | 時間 | 地點 |
|---|---|--|
| 社會變遷中個人與群體的健康關懷：臺灣阿德勒心理學會 2017 年度大會 暨 阿德勒取向繼續教育工作坊 | 106/2/25 | 國立高雄師範大學 |
| 找回專注力~ADHD 注意力不足過動症研習會 | 台北：106/3/05 高雄：106/3/12 台中：106/3/19 | 國立臺北科技大學 綜合科館第三演講廳 高雄醫學大學 濟世大樓 CS302 教室 中國醫藥大學互助教學大樓 1A01 教室 |
| 「諮商、臨床、工商專業進入司法場域：跨界新視野與融合」學術研討會 | 106/3/17 | 銘傳大學台北基河校區 6 樓(台北市基河路 130 號) |
| 台灣藝術治療學會 2017 年案例研討會 | 106/3/18-19 | 新北市中和區四號公園樂學室 (國立臺灣圖書館內) |
| 第十一屆園藝治療國際研討會 | 106/4/15-16 | 中正紀念堂一樓演藝廳 |
| 2017 南區沙遊治療進階工作坊—探索陰影：榮格理論與沙遊治療的觀點 | 106/4/21-22 | 勵馨基金會高雄市分事務所(高雄市苓雅區凱旋一路 3 號 6 樓) |
| 2017 台灣臨床心理學會年會暨學術研討會 | 106/4/22~23 | 國立臺灣大學博雅館 101、思亮館國際會議廳以及心理學系館 |
| The WEI International Academic Conference on Education and Humanities | 106/4/24~26 | Vienna University, Austria |
| 【亞洲區國際會議會前會】IPA 會長公開演講 | 106/5/3 19:00-21:30 | 臺大醫院國際會議中心 |
| 【國際精神分析學會 2017 亞洲區國際會議】在臺灣 | 2017/5/4-5/6 | 台北晶華酒店 |

徵才資訊(點入超連結即可看網頁)

| 徵才單位 | 職缺 | 工作地點 | 應徵說明 |
|----------------------|--------------------------------------|--------|----------------------|
| 輔導諮商相關 | | | |
| 國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系 | 助理教授以上專任教師 | 台北市北投區 | 博士，工作經歷兩年以上，需精通英文 |
| 中國文化大學文創人才發展中心 | 多元輔助療法/表達性藝術治療系列課程講師 | 台北市大安區 | 學歷不拘，工作經歷不拘 |
| 鼎泰豐小吃店股份有限公司 | 心理諮商師 | 台北市大安區 | 碩士，工作經歷兩年以上，需出差外派 |
| 吳孟達身心精神科診所 | 全職心理師 | 新北市板橋區 | 碩士，工作經歷不拘 |
| 財團法人創新智庫暨企業大學基金會 | (賈桃樂學習主題館)職涯諮詢專員 | 新竹市北區 | 大學，工作經歷不拘 |
| 大葉大學學務處學生發展輔導組 | 專任心理師 | 彰化縣大村鄉 | 碩士，有實務工作經驗者為佳 |
| 私立信義育幼院 | 心理輔導員 | 雲林縣斗南鎮 | 大學，工作經歷不拘 |
| 和春技術學院 | 諮商心理師 | 高雄市大寮區 | 碩士，工作經歷一年以上 |
| 達易特基因科技股份有限公司 | 心理師 | 高雄市前鎮區 | 具心理師執照，工作經歷不拘 |
| 人力資源相關 | | | |
| 台壽保產物保險股份有限公司 | 人力資源專員 | 台北市中正區 | 大學以上，工作經歷一年以上 |
| 穩懋半導體股份有限公司 | 薪酬管理師 | 桃園市 | 大學以上，有勞健保作業 1 年以上經驗者 |
| 力成科技股份有限公司 | 員工關係管理師 | 新竹縣湖口鄉 | 大學以上，工作經歷不拘 |
| 光田醫療社團法人光田綜合醫院 | 人力資源管理師 | 台中市沙鹿區 | 學歷不拘，工作經歷五年以上 |
| 台中商業銀行股份有限公司 | 人力資源專員 | 台中市西區 | 大學以上，工作經歷不拘 |
| 友達光電股份有限公司 (台南廠) | 員工關係管理師 | 台南市安南區 | 大學以上，工作經歷三年以上 |
| 臺南紡織股份有限公司 | 人力資源主管 | 台南市東區 | 大學以上，工作經歷三年以上 |

尋找伯樂！歡迎大力贊助

捐款單可至本校首頁-校友-捐資興學-下載捐款單處下載

<http://1003.web2.nhcue.edu.tw/files/11-1003-908.php?Lang=zh-tw>

捐款用途請註明「心諮系系務發展用」