

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、楊沛頤

發行日期：2015/09/14

目錄

大家長們的話

- ☆ 早日確定未來生涯方向，大步邁向人生另一高峰！
古明峰主任
- ☆ 指導老師的話
朱惠瓊老師
- ☆ 所學會長
吳英睿

學長姐經驗分享

- ☆ 研究所跟教程尬在一起是什麼味道？
吳佩珊
- ☆ 非本科出身的諮商路
林千惠
- ☆ 本科出身的研究所感想
徐琳雅

課程介紹

- ☆ 論文研討課程分享
王琪
- ☆ 質的研究法～質性研究課程介紹與修課心得
黃于珊
- ☆ 量的研究法～高等統計與套裝軟體的應用
許哲瑋

研究所生活相關

- ☆ 研究助理工作內容介紹
買詠婕
- ☆ 陪伴忙碌研究所時光的小基地 - 研究室使用守則攻略
田永欣

☆ Office 軟體使用小幫手(如何快速上手!)

~ 這一年你一定要會的 Word 這件事

方志宇

☆ 研究所生活的小樂趣

張郁偵

諮商/工商研討會與工作坊及相關資訊

所上老師的指導條件

大家長們的話



早日確定未來生涯方向， 大步邁向人生另一高峰

古明峰 主任

六月上旬所學會的文書一珮瑩、沛頤來函，向我邀稿，盼能給新進同學一些鼓勵的話。首先，竭誠歡迎研一新生加入心諮所大家庭，開始新階段築夢之旅。以下僅就自己求學生涯與大家分享，並期待各位早日確定未來研究及生涯，大步邁向人生另一旅程。

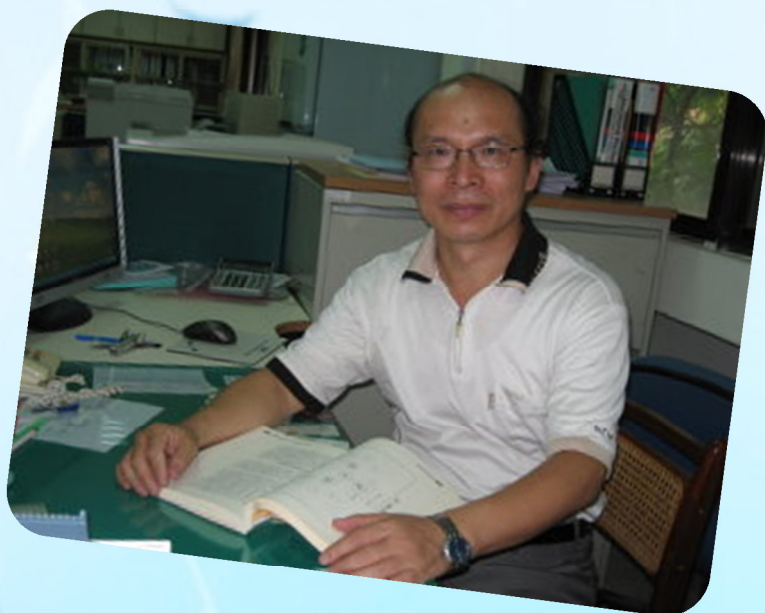
我師專畢業時，分發到中壢服務。同年，考取台師大心輔系夜間部。那時的我白天教書，學生放學後，則趕搭火車到台北讀書，回到家經常是深夜。夜校畢業後翌年，考取碩士班，碩士畢業後第二年考取博士班，從大學到博士班畢業求學生涯前後長達10年又3個月，都是以半工半讀方式完成。在求學期間，適逢台北捷運開始興建，每天上、下班時間都會遇到塞車，往返台北-中壢約需要四個小時。加上成家較早，在有限的時間，身兼多種不同的角色，那時與人閒聊超過半小時，都是一種奢侈。

擔任系主任後，發現本系常有部分研究生，修業年限常超過四年，除了少數學生有特殊原因外，大部分可能是不夠積極主動，我覺得畢業的關鍵因素在於同學是否有強烈完成論文的動機與毅力。回顧就讀輔研所時，那時的我非常積極，一邊教書，一邊進修。時時警惕自己要在三年內完成學業，不可拖延。在我求學年代（台師大輔研所），全職碩士班研究生通常兩年就畢業，在職生則約需三年，鮮少有人修業超過三年。不過當時諮商組修業，並不需要全職一年諮商與臨床專業實習（修業年限自然比現在少一年）。

現在應有人開始徬徨到底要找系上哪位老師指導？要做哪個方向的研究題目？或是論文要如何進行完成？研究所訓練主要目的在培養學生提出問題並解決問題的能力。期待各位利用修課的機會去發掘論文題目，甚

至藉此機會去多認識你的指導老師，而不是修課歸修課、論文歸論文。隨時保持好奇心，勇敢問問題、發掘問題、思考問題並解決問題。多聽演講，多讀論文，學習從個人閱讀中得到快樂，早日確定論文研究方向，往往更能事半功倍。

國民教育法施行細則於民國 100 年修訂明訂各縣市國中小專任專業輔導人員（簡稱專輔人員）應晉用的員額，加入校園輔導團隊，發揮諮商輔導、資源統整專長，負責第三級的校園輔導工作。所以，近幾年各縣市政府學校依法需晉用很多的諮商輔導人員，不少機構的諮商師轉入國中、國小擔任專任輔導教師或綜合領域教師，相對地釋出大量的諮商師職缺，希望同學能把握這個千載難逢的機會，進入職場。雖然研究所有很多老師的知識與人生經驗值得你們學習，但也不宜駐足學校太久，期待同學能早日做好時間規劃完成論文，早日找到理想工作，邁向人生另一個高峰。



最後預祝大家未來擁有豐富
與精采的學習旅程～

指導老師的話

～朱惠瓊 老師

親愛的同學

很開心第十期的所學會會報，在大家的協助之下完成了，非常感謝編輯群碩二珮瑩、沛頤兩位的細心安排，以及積極的聯繫熱心的學長姐撰寫文章，在種種繁瑣的過程裡，讓第十期的所學會會報可以順利準時完成，真的是需要感謝非常多人，無法一一致謝，僅在此致上深深謝意。

新學度開始，首先非常歡迎碩班新生加入竹教大的行列，而本學期系上亦灌注了新的生力軍—吳怡珍博士。吳老師畢業於美國喬治亞大學，長期於國外研究，專長於跨文化及多元文化諮商心理學、成癮行為與諮商、多元教學及評估工具、督導，同學們可以和吳老師多些討論與請益，拓展國際視野。

來到竹教大已經邁入第二年，一路看著大家對於所學會會報的期待，讓每次的產出都令人印象深刻。回想起剛開始接觸所學會會報時，發現有許多的資訊對於新人來理解竹教大研究生的生活竟有著意外地幫助。在與編輯群每次的討論過程，都可以看見許多同學們的分享，總是那麼多的令人意外，閱讀過程也看見了每位同學的成長，以及在系上接觸到的點點滴滴，而這些正是新生們在邁入人生新旅程進入本系很好的開端，在本期的資訊裡，更增加了課程助理(TA)、研究助理(RA)的工作內容介紹、研究室使用、Office軟體使用小幫手(如何快速上手!)、紓壓方法等生活實用性的相關介紹，也可以讓大家對於研究生生活可以有更多的理解與認識。

所學會會報提供一個管道，讓每位研究生在不同階段，透過資訊與經驗的獲得，可以更快適應研究所的各個階段。希望大家喜歡這一期的所學會會報內容。



所學會長的話

103 級 吳英睿



嗨，各位學弟妹們大家好！

我被所學會報的總編輯大人「邀請」要來和大家說說話，首先恭喜大家順利進入竹大心諮所，相信每個人在接下來的時間都能有充實的學習，然而研究所也不是一條好走的路，你們會開始遇到很多讀不完的文獻、老師說一句你們要做一世的作業、漸漸填滿時間的演練…等等，也因此你們會更需要彼此照顧。在我的經驗裡，研究所的班級除了認識新朋友的尷尬之外，有時候

也會瀰漫一種壓力的氛圍，因為每個人從不同的專業領域進來，不論是本科系的經驗與非本科系的多才多藝都需要更多的磨合與了解，但我也相信你們很快就能打成一片，並且成為一起與報告奮鬥的好夥伴。

身為所學會的會長，當然不能把所有照顧的責任都推給同儕的力量，開學之後我們每個人會抽籤決定直屬學長姊，你們可以從學長姊的身上盡可能的挖掘一些有用的資產，不論是經驗、課本、重點筆記、美食地圖、小考答案(?!)，只要你想得到的都可以問問看，希望你們能夠建立良好的互動，然而假如你的學長姊總是忙碌無法及時答覆你的問題，也請你別客氣的將所有學長姊都當成自己家的，我相信大家會很樂意為你解惑，因為心諮就是一個溫暖大家庭！

除此之外，我們關心您上研究所後的生活，可能不像以前有充足的時間能運動，因此所學會規劃在上學期舉辦一次讓大家玩得開心又健康的活動，希望透過活動能讓兩屆的兄弟姐妹能夠彼此熟絡之外，也消化學期間

的壓力與重力，歡迎大家能一同參與。在下學期目前則規劃學術專業的工作坊，會再詢問大家意見，並訂定出共同有興趣的主題，讓我們在課程之外也能有更多元的學習。

最後，還是祝大家研究所的生活一切順利，如果有任何的疑惑都可以發問，這裡的老師喜歡有想法、敢發問的人，相信大家都了解有思考、有疑問比什麼都背下來的人有更豐富的學習，所以如果有需要幫忙或者想給所學會一些建議的人，都歡迎你直接來找我們～等你唷！

**P.S. 如果想聽我不官腔的經驗分享的話，
也歡迎來找我聊天~哈哈**

來找我聊天啊！



學長姐經驗分享





研究所跟教程

尬在一起是什麼味道？

103 級 吳佩珊

其實這篇分享文現在才給各位看到可能太晚了些，我們所跟別人不同，硬生生多了碩三全職實習，所以別人碩二開始修教程，延一年還有一整年碩三可以全心投入，但對我們所而言卻是艱難再艱難。讓我先為各位簡述一下教程的情況，是否投入教程這條路，是否會太晚就讓各位去思量了。

教程一年徵選一次就在每年暑假，這時大家尚未入學，要考教程的資格勢必要等升碩二的暑假。教程的修習共48學分，一定要修滿4學期，外加30小時的通識時數及4項檢定，這些通過關卡才算是將教育學程修畢。如果你想準時畢業，在碩三前除了研究所的課程還必須完成以上的關卡，就全看你自己怎麼規劃了。不過真的想往這條路的人也別太害怕，教程是允許先修再抵認的，上限10學分，因此有興趣的同學可以利用碩一先把10學分修完再事後抵認，之後或許會輕鬆些，此外不要放棄暑假開的課程，利用比較有空閒的時候能修多少就修多少吧。

修了教程之後，要留意的事情比別人多了許多，自己就要特別注意各項事情，尤其是修業年限、教程實習等問題，再怎麼樣可以修課的年限就只有4年，課程的規劃是非常重要的。

教程屬於大學部的課程，壓力當然不及研究所的要求，然而若是未來有心往教職前進，仍不能將教程視為兒戲，許多任課老師都是現在第一線教甄委員，能向這些老師學習是我很珍惜的，希望有心往這條路前進的同學亦能珍惜這個機會。然而，班上同學可能因為志向、現實考量等原因，修習教程的同學是寥寥可數的，這一路上陪伴自己的也就只有自己了，這一路上說苦不如說是澀吧，但若這是你的選擇、你的方向，那就自己想辦法加點甜讓它回甘吧，祝福大家。

非本科的諮商路

103 級 林千惠



一直以來我都相信，在我們生命中發生的每一件事情，都有它的意義。當我們有了一個目標，努力地朝著它邁進，每個人走的路都不同，有些很筆直、平坦，有些則是蜿蜒崎嶇，路上的景色、遇到的人、事、物都不相同。無論是快樂地走著或是辛苦地走著，最後因為我們的努力及堅持，這一路上所發生的，都變成我們最好的經驗及累積，幫助我們成為更好的自己。

我大學所就讀的科系與公民教育有關，並非原先就念與心理相關的科系。在大學四年中，一路摸索，發現自己真正喜歡的是什麼、真正想做的是什麼，因此下定決心考心理諮商的研究所，朝著成為一名諮商心理師邁進。經過重重關卡後，很幸運地，我考上了竹大的心諮所。

能夠踏進自己所嚮往的領域是很幸福的事情，但關於自己原先並非就讀本科系這點，我心中有時也會產生很多的不安。擔心自己的能力不足，或是無法跟上其他同學們的腳步。在適應新的環境、新的學習、新的思維時，也可能會感到辛苦，或是遇到一些挫折。但是在這樣的時刻，更要看見自己的好，想起當初那個下定決心、奮力追求所選的自己，如此勇敢、真誠、努力。

轉換跑道不是一件容易的事情，需要很多的勇氣踏出原先的舒適圈，需要很多心力去嘗試、接觸新的事物。無論是已經就業，再度踏入學生生活，或者是從不同的科系，轉換到諮商的領域，我想都是有著自己獨特的初衷，成為一直支持自己不斷前進的力量。也許一路的跌跌撞撞、有時迷路，讓自己多拐了幾個彎，但是相信一路上在不同地方、不同領域的累積，更是在踏上諮商領域的旅途中最珍貴的養分。時時提醒自己，莫忘初衷，接納自己可能會有的不安及焦慮，但保持懷抱熱情的心。

本科出身的研究所感想

103 級 徐琳雅



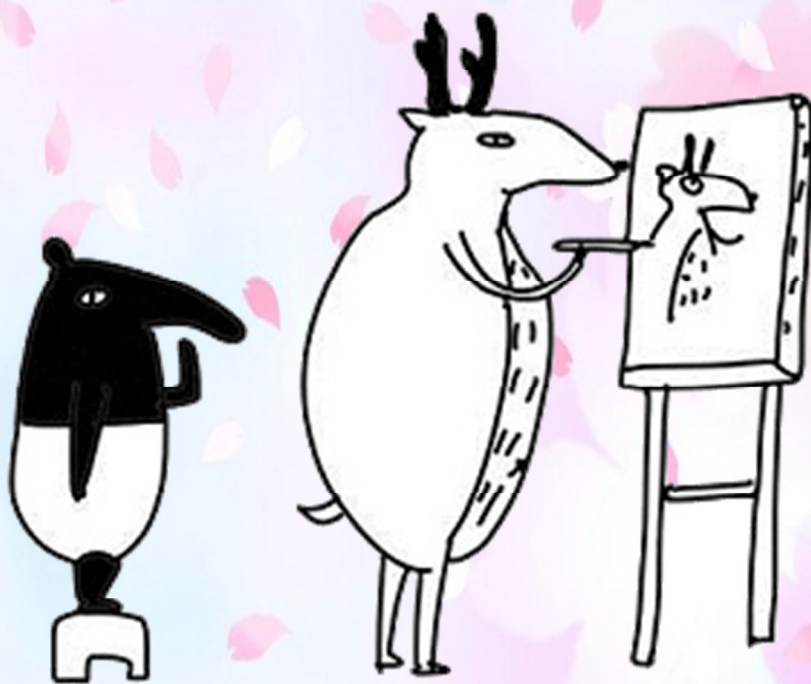
記得剛升碩一的我，壓力很大，雖然是本科系出身但是看著同學們都很認真努力，實力又都很好，心情並沒有很輕鬆、皮也繃超緊，另一方面因為是本科系的學生，所以對自己有更多的期待和期望，好像自己應該要比其他人更精通些什麼，或是要比別人更會諮商的技術，但經過研究所的學習和生活一段時間後，

漸漸的看見自己的不足並且接納自己的不完美，是非常重要的的一件事情。走在諮商這條路上是沒有盡頭的，也因此我會告訴自己，知識永遠學不完，但我能掌握的一定要盡全力。回想碩一這一年，經歷許多挫折，曾經自我懷疑、自責愧疚……，看見自己的不足和缺點是很痛苦的，但唯有正視才有接納自己的可能，若我們不能去接納自己，未來面對自己的人生、工作、個案、家庭又該怎麼辦呢？

研究所的學習比起大學更加深加廣，雖然許多專業科目大學時期曾修習過，但我覺得要把自己的位置放在起跑點上，一切從零開始去吸收和學習，千萬不要覺得白費過去四年的努力，你只是把學習心態放在初始點，但知識是累積的，過去的學習仍然是你現今茁壯的養分。歸零的態度很重要，是因為能讓自己腳踏實地的努力，我一直是抱持這種態度在學習，順利的度過研究所一年。本科系出身的學生是幸福的，因為大學修習科目多

元，因此比非本科同學可以體驗與學習更多不同的東西，而這些在研究所的學習中很受用，建議可以將過去的書本和相關資料留存，以便未來學習所需。另外，因為涉入諮商領域四年了，相對會有不少的資源和歷練，應好好運用和把握。

別以為本科系的學生比較輕鬆，其實上了研究所，大家都是從頭開始，調整自己的心情和作息很重要，建議找到自己的興趣或是紓壓方式，無論是對學習還是生活都有益處。我碩一上作息很規律，每天不超過十二點睡，早上七點起床念書或是到學校跑步，有時會夜跑，每天都會給自己運動的時間，益處就是體力精神好，我自己的讀書效率也較高。為了讓自己在諮商這條路上活得健康長久，從事自己喜愛的興趣和運動是很重要的喔！新學期大家加油，祝福每個人都能更貼近自己的心去看這個世界。





課程介紹

論文研討課程分享

103 級王琪



論文是每個研究生必定要跨過的高大門檻，從社科法到論研，一步步往論文前進，而這一門讓人期待又不斷想逃避的課程，是我在修習的過程中不斷浮現的感受。

論文研討主要開在一下，選課時總會讓人很猶豫自己是否能夠同時兼顧諮商與團體的兩門實務，又要面對需要大量閱讀文獻和撰寫期刊文章

的壓力。論文研討的上課方式，老師會隨著修課人數的多寡做變動，在寒假時依照自己有興趣的主題，找尋夥伴，各組選出數篇該主題的相關文獻進行課堂分享。在這樣的過程中，能夠學習到如何分辨期刊的品質，各式的研究方法與撰寫形式，並練習自己閱讀英文文獻，由於老師對於APA格式的要求，也讓我在這堂課中APA能力大大增進。

除了課堂及自身文獻的閱讀，很重要的部分在於同學的分享及小組的討論，老師採開放性的授課方式，但總是很用心地幫我們看文獻，間接也督促我們不能懈怠，在課堂上聆聽各組的期刊分享，能粗淺的了解各領域，也激發我們去評析他人所看的文獻或是從他人學習自身所缺乏的能力與觀點。課堂定期的小組分享外，大部分的時間都會交由各組進行討論，在小組討論中，很深刻的體會到每個人不同的觀點，以及文獻的整理、收集方式，像是Excel表格的整理、PDF的功能應用或各式網站等，每週花不

少的時間同儕學習，我們在小組會議中分享各自認為值得和大家分享的文章，由組員提供建議或是評論，促進彼此用不同的視角去評析期刊，也增進自己找尋與閱讀文獻的能力。

學期末，我們也需要完成一篇足以投稿的文章，透過課堂不斷的蒐集及閱讀文獻，慢慢找出自己感興趣的主題，擬定大綱、架構進行撰寫，由於撰寫的過程需要花費一定的時間和精力，因此提醒之後要修的你們還是盡早開始準備，才有足夠的時間進行鋪陳與修改。主題盡量也是自己感興趣，而非為了應付作業匆促形成的，這樣在撰寫的過程才有動力激發自己長時間沉浸在文獻，進行撰寫。

雖然這門課需要花不少時間投入在文獻中，但就像是讓自己提前體驗寫論文的感觉，我覺得自己經過這一門課後，對期刊跟APA格式都有很大的收穫，也慢慢找到什麼主題讓我願意花心力去研究，都是開啟論文的第一步！老師用心的教學方式與細心地給予每個人文章主題的建議，跟著課程的步伐，相信修這門課的人都能獲益良多。



質的研究法～質性研究課程介紹與修課心得

103 級 黃于珊



記得大學時期所修的研究法會以量化研究為主，如果對質性研究有興趣、或是論文研究想走質性的話，蠻鼓勵學弟妹可以修質性研究這門課的。以下簡單跟大家分享上學期修課的經驗…

上學期質性研究的授課教師是李正源老師，我眼中的正源老師是個很直接、很真實的人，除了接受學生的提問外，也很鼓勵學生表達自己的想法，甚至會邀請我們對一些理所當然的事情進行質疑、反思，而這種「對所有命題都可以被質疑的態度」也正是質性研究的精神！

正源老師上課的方式是採取：事先預習、瞭解各個質性派典，有疑問的部分於課堂上進行討論。也會從個案研究、敘說研究、自我敘說、現象學、詮釋學、行動研究…等派典，讓學生自行挑選有興趣的研究法進行實地操作。說實話，要在五週的時間完成一個簡單的實作是不容易的，所以從選定研究取向、研究主題、研究對象、進行訪談到文本分析，要盡量依照甘特圖的時間規劃。

不過也因為實作的關係，我覺得更能瞭解不同質性研究派典的差異，以及不同研究取向所著重的面向。以上分享的內容較偏向知識層面的學習，但我覺得修完課後最大的收穫是「整理自己」，也許是在實作過程中了解自己的視框、也許是在敘說生命故事時看見不同的自己、也或許是在修課過程中看見自己的變化…我想每個人的經驗都是特別的、有意義的！

最後我想分享正源老師常回饋大家的一句話：謝謝你自己。不管是有所堅持的你、有故事的你、嘗試敘說或願意相信的你，都很值得被看見以及被支持！還記得收到正源老師回饋的時候，這句簡單的話卻讓我充滿感動…

量的研究法～高等統計與套裝軟體的應用

103 級 許哲瑋



高等統計與套裝軟體

(SPSS)是未來要想走量化研究要會的一門課，在修習之前可以先衡量自己的統計基礎與興趣，SPSS是建立在統計基礎之下，SPSS是輔助使用者做統計的工具而不是神器，SPSS報表結果的解釋還是仰賴使用者的概念。

老師會用2堂課左右的時間幫同學恢復心統的記憶，隨之會有作業讓大家實際算題目並

課堂檢討，之後的課會在電腦教室上課，會從基礎的操作開始教導，從基本操作到常用的Z、t、ANOVA到較為複雜的多元迴歸、共變數分析、多變量分析、因素分析等，每次都會有回家作業，回家作業主要都是課堂上所教過的東西，每次1-4題不等。

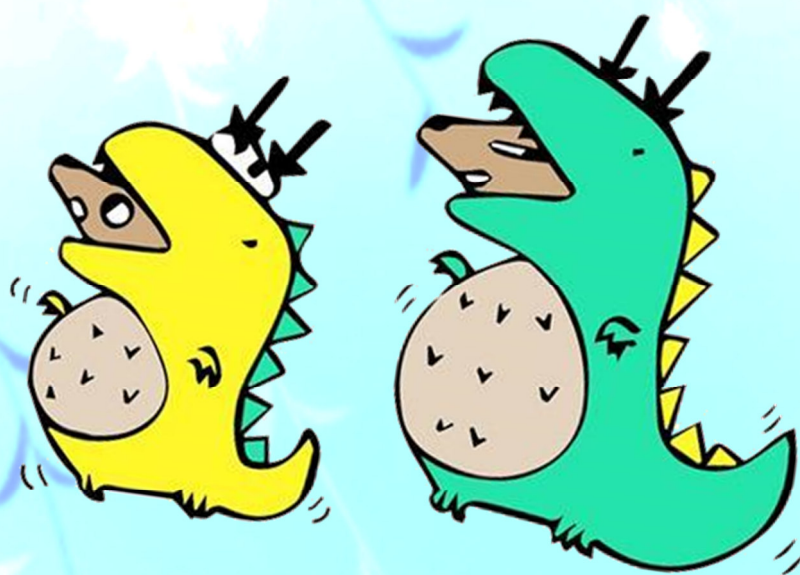
筆者認為這堂課同學相互間的交流是有必要的，有時候自己的思考會進入盲點或是上課分了神沒注意到的小細節，在彼此交流中都可以互相補足自己的疏忽或是缺失，不會的人可以從討論中學習，而會的人在教導的過程中鞏固自己的學習，或是藉由他人的提問來重新核對自己的概念是否正確。

老師對於作業會有一些基本的要求，諸如在會使用到的數值以螢光筆標記，方便讀者能以較為輕鬆的方式閱讀瞭解報表所想要呈現的數值在哪裡數值為何，統計必要基本的概念一定要注意，像是虛無假設跟對立假設

的呈現，不過作業有些並沒有標準的答案，端看自己怎麼解釋，只要解釋的合理就行。

在接近學期末的時候老師會請同學自行尋找已經學過的2種統計方式的文獻，來說明這篇文獻的大致內容、優缺點、統計方式合理嗎？並對其他同學所發表的文獻進行評論。

上完這堂課之後會對於比較複雜的統計方法有些概念，且在閱讀文獻的時候對數字及報表會更能理解其所要表達的意義是什麼，也會發現部分文獻所採用的統計方法解釋很弔詭，簡言之對於報表的閱讀與解釋會有更深一層的理解，也會對自己的統計有所幫助。



研究所生活相關

研究助理工作內容介紹

103 級 賈詠婕



就如同大學生會找打工一樣，許多同學進入研究所也會希望能利用課餘時間賺點工讀費貼補一下生活開銷，但由於課業較大學部繁忙許多，需要輪班或工時較長的餐飲業、服務業工讀顯得較為不適合研究生，因此除了去接家教之外，擔任研究助理或課程助理也是很多學長姐的選擇。

首先，簡單區分一下研究助理（RA）跟課程助理（TA）的不同！課程助理（TA）主要是根據老師所開課程的需求而有不同的工作內容，例如跟課、改作業/考卷、解決學弟妹的疑問等，主要會面對老師跟學弟妹，並且對於開課科目需要一定程度的了解你會過得比較快樂（假如你統計很差就別去當教統的TA了吧，會很想死的…）。而研究助理（RA）則是根據老師的研究案需求招聘的，主要工作內容就是協助老師順利完成研究案，比較不需要處理學弟妹的疑問，對於研究案的主題未必需要很了解，但至少要有興趣，因為成為RA之後你會需要對研究主題越來越了解。

🌸 如何當上研究助理（RA）？

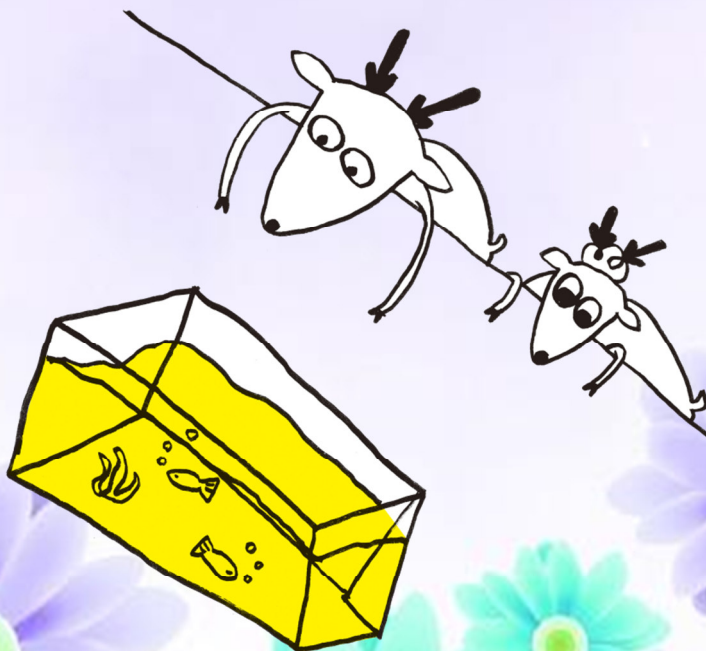
基本上是在老師需要的時候就會開始找人，老師可能會親自、或請系辦幫忙寄mail給同學們告知這樣的訊息，有興趣的同學再自行連絡老師約面談的時間，另外，若是你在上課時給老師留下良好的印象，往後老師也可能會親自詢問你喔！

🌸 工作內容有哪些？

前面提到研究助理（RA）的主要工作內容就是「協助老師順利完成研究案」，這句話包含了許許多多的層面，簡單來說跟研究案有關的大小事都是工作職責範圍，像是聯絡受試者、文獻尋找與整理、購買研究需要的設備器材、報帳核銷、研究資料建檔、統計分析…等等，都是職責範圍，端看研究案當前的進度而有不同的工作，例如初期會協助尋找文獻、購買設備，中期需要協助聯絡受試者，待資料蒐集完畢之後，便需要跑統計資料、協助撰稿等，並且不同的研究案工作也會有部分不同，例如：A研究案需要寫團體方案，但B研究案則是需要寄問卷給學校單位。

基本上研究助理（RA）的工作內容很雜，比較大的是以上幾項，其他雜事例如郵局寄信、整理辦公室、協助開會時訂餐、或是幫老師處理一些臨時的事項等等，都是可能會遇到的事情，因此，可以說是包山包海什麼都要做啊！

雖然要協助的事物比較雜一些，但是在過程中也可以學會許多不同的事情，例如對於研究案領域的專業知識有更深入的了解、統計分析能力的增進、資料蒐集與整理能力的訓練，並且在與老師開會討論時，也可以聽見老師的專業分析與思考脈絡等等，都是擔任RA可以獲得的成長與學習，所以如果你希望可以一邊賺點工讀金同時又有專業上的學習，就快去和老師洽談研究助理的事情吧！



陪伴忙碌研究所時光的小基地

一研究室使用守則攻略

103 級 田永欣



人家說「休息是為了走更長遠的路」，因此在這繁忙的研究所生活中，何處可以休息一下、稍微放鬆充電呢？答案就是一研究室（N209），現在由我來為大家介紹一下心諮所研究室，及其中可以使用的資源：

📍 研究室在哪裡？

我們系的研究室，位在進校門後右手邊的新大樓的二樓（背對校門的右方，圖書館對面），面對系辦的右前方兩點鐘方向，第一間房間！

📍 如何拿到研究室鑰匙？

向系辦申請，你就能拿到研究室門的鑰匙一把，和一個分配的置物櫃鑰匙。有了置物櫃，一些教科書、馬克杯、影印紙之類的東西，就可以不用每天背著上下學了，然而因為公共書桌使用後，要把東西收到櫃子裡，所以大家也不要帶超出你的小櫃子容量的東西到研究室來喔！

📍 研究室有哪些設施？

- * 桌椅：可以提供大家討論報告、打作業、聊天休息時玩桌遊。
- * 冰箱：提供大家擺放冷凍、冷藏的美味食物，記得在上面寫上名字與擺放日期，並遵守使用規則唷！
- * 微波爐：擺放在冰箱的旁邊，可以自行使用～只要注意不要燒焦就好！
- * 電腦：可供影印與上網，但如果要使用較久的話，建議可以自己帶筆電！

* 印表機：研究室的影印機共有兩台，只要自己準備紙就可以使用，但因為機器比較老舊，如果一次放太多張紙，卡紙的情況會有點頻繁，建議一次一點一點的放紙進去，如果頁數多又趕時間的話，去影印店可能會比較快。

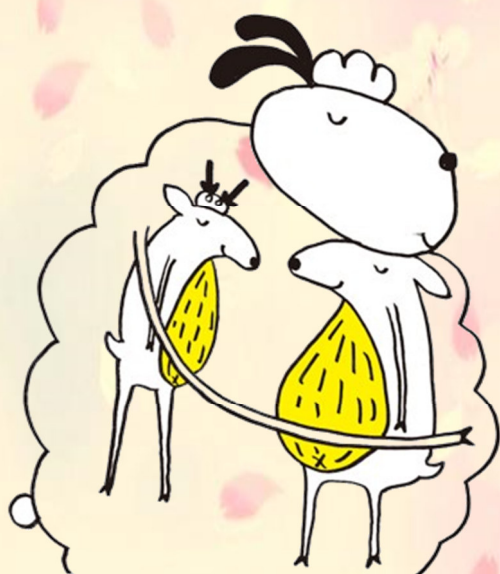
***研究室的東西都可以自由使用，使用完畢要將它歸位、擺放整齊唷！**

㊟ 研究室的清潔

每週固定打掃：研究室的打掃由每年的碩一班級負責，每週兩人，各挑一天錯開打掃（或是一起打掃兩天），打掃內容有掃地、拖地、擦桌子與倒垃圾，掃把和抹布在研究室角落或是廁所都有，拖把可以到系辦借。

除了每週的固定打掃外，研究室的清潔也還有勞大家一起維持～平時看到垃圾桶滿了就可以順手倒一下，吃過的便當也不要留在研究室，拿到廁所旁茶水間的大垃圾桶丟。

歡迎大家到研究室，討論報告嗑瓜子開團購聯絡感情交換資訊，讓研究室成為你苦命上課之餘溫馨的小小休息站～



Office 軟體使用小幫手(如何快速上手!)

～這一年你一定要會的 Word 這件事

103 級 方志宇



一、 作者小 murmur

一開始接到這篇word功能介紹時，心裡一陣疑惑：「我到底在大家心中是什麼形象？！我是已經變工具人了？!!!」、「我擅長的是PPT吧?!怎麼寫word是找我？」廢話不多說，我相信進研究所前，學弟妹一定打聽許多關於研究所的課業loading、老師風格，但是，你們一定沒有打聽word這個軟體的功能。

二、 Word 你曾有過的疑難小症頭

在介紹功能之前，先賣個關子，先來個小小測試，只要符合以下其中3項，我想妳/你應該患有word失調症：

- ☐ 每次要打特殊符號，如「 α 、 β 、 χ 、①」，總是找老半天，結果搬出google 大神才解決。
- ☐ 每一個段落首句要空兩格時，都要連續按 space 兩下或是每兩段中間想空一行都要連按 ENTER 兩下。
- ☐ 每次複製表格總是跑掉、給你頭尾分離，結果就是求助親朋好友、麻煩研究室同學(更正-這是買詠婕 XD)、重貼、不斷哀聲嘆氣，不然就是放棄，每次怎麼解決的都不知道，常常卡超過2分鐘。
- ☐ 第2行要縮排時，調尺規調得眼睛快脫窗、或是調不準；或是調尺規常調得凸出一點點或是凹一些些，最後就是忽視。
- ☐ word 頁數太多時，製作目錄時總是很想死，只會一個一個抄頁數、前後對，完全100% handmade。
- ☐ 複製一些表格或文件時，原有文件常帶有奇怪格式，總是要重設粗體、

表格背景顏色、字體等，常花費超過 3 秒以上，而且還改不好。

- ☐ 打標點符號要用螢幕小鍵盤。
- ☐ 打參考資料時，要手動算筆畫排順序。
- ☐ 複製螢幕畫面時，還是只會老招「prt screen+小畫家編輯」。
- ☐ 某個章節要獨立一頁時，只會「連續按 enter」。
- ☐ 彙總報告格式時總是花費你的精神、一行或一段不斷的調整，或是每次打一份新的作業時，總要重新調格式。
- ☐ 不懂 Ctrl+S 在一份作業的重要性。
- ☐ 不懂 Ctrl+A、shift+方向鍵、Ctrl+shift+V、Ctrl+B、Ctrl+I、Tab、alt、Ctrl+shift+N、Ctrl+F 等這些按鍵的功能。
- ☐ 一份檔案可以加密，什麼!!!!!!這個功能存在過嗎？

***如果符合 3 項以上，請認真看完這一篇。**

***本篇內部一致性信度達.90，並且具備有效的外在效標與相當高的聚斂效度，因此具備良好的信效度。**

三、 大發慈悲的解答時刻

1. 常用熱鍵基礎功能：

複製：Ctrl+C

貼上：Ctrl+V

Tab：每段首行空兩格

全選：Ctrl+A

存檔：Ctrl+S

複製格式：Ctrl+shift+C

貼上格式：Ctrl+shift+V

重複貼上格式：F4

粗體：Ctrl+B

斜體：Ctrl+I

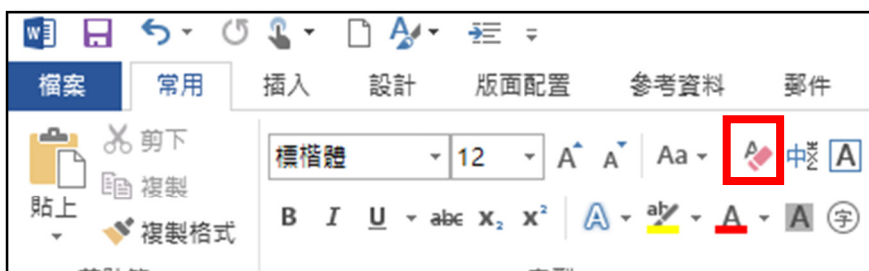
尋找：Ctrl+F

調整尺規十萬分之一毫米精準：alt(常按 alt 不放，邊按 alt 邊用滑鼠調)

獨立一頁：Ctrl+Enter

反白某些片段：shift+方向鍵

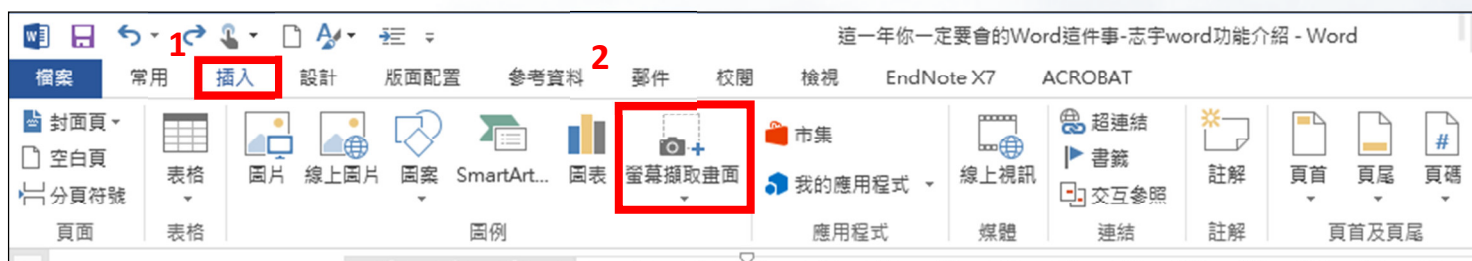
清除格式：Ctrl+shift+N(或按下面這個圖形)



清除整篇格式：先按” Ctrl+A” ，再按” Ctrl+shift+N”

復原：Ctrl+Z

2. 複製螢幕畫面：



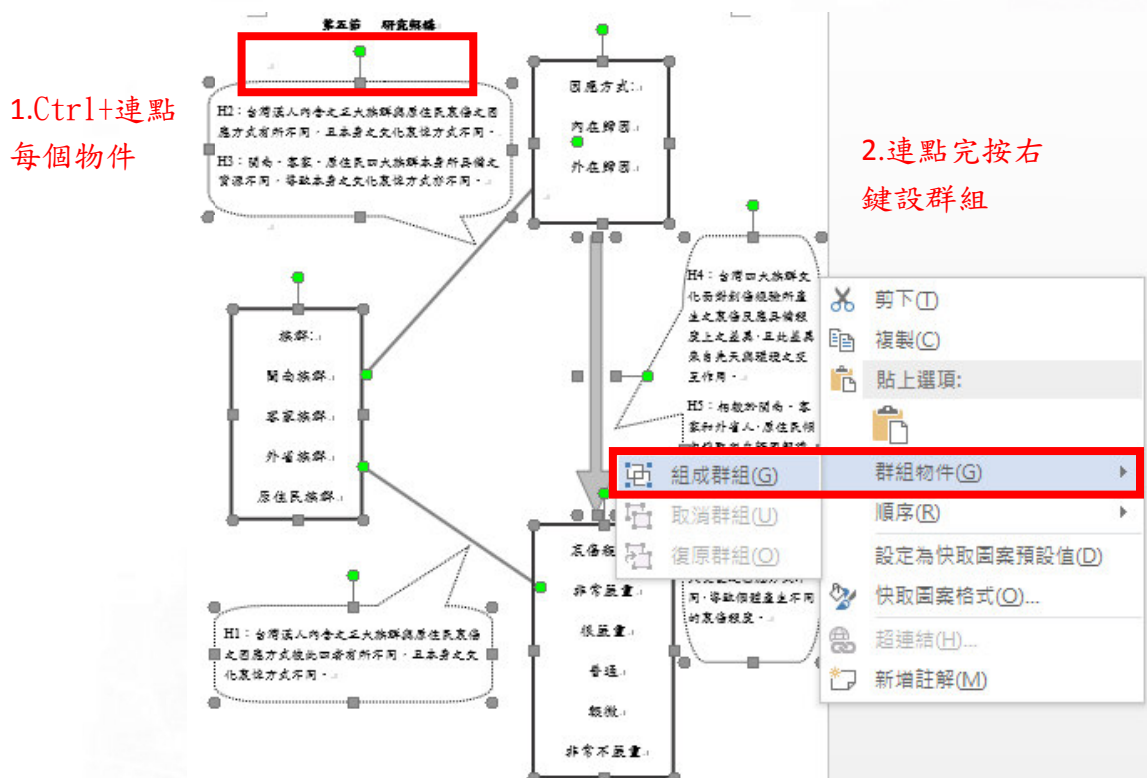
上面這個畫面就是這樣來的，不用再用小畫家，一路word做到底，先選「插入」，再按螢幕擷取畫面，直接當場裁出你要的畫面範圍大小，還會幫你直接貼在word裡。請拋棄老舊的「prt screen+小畫家編輯」，向過去惱人的切換視窗說掰掰。圖片的紅色框框和數字也是用word的功能，選擇「插入->圖案->選擇要的圖形->將圖形底色設為無色彩、將圖形外框線條設為紅色，即有此效果」(但設了這麼多圖形怕跑掉怎麼辦，請看下面)。

3. 群組圖形：

有時候做作業要畫個案概念化、要畫研究架構圖、畫研究流程、畫實驗組控制組、要做boss交代的事項，都會需要畫圖，可是又不想開小畫家、illustrator、電驢等編輯軟體，word其實編輯功能也很方便(這裡不教這個，教下去沒完沒了)，但是我用word畫好，我又怕別人開了跑掉，這裡有兩個作法，讓你的圖形乖乖待在原地。

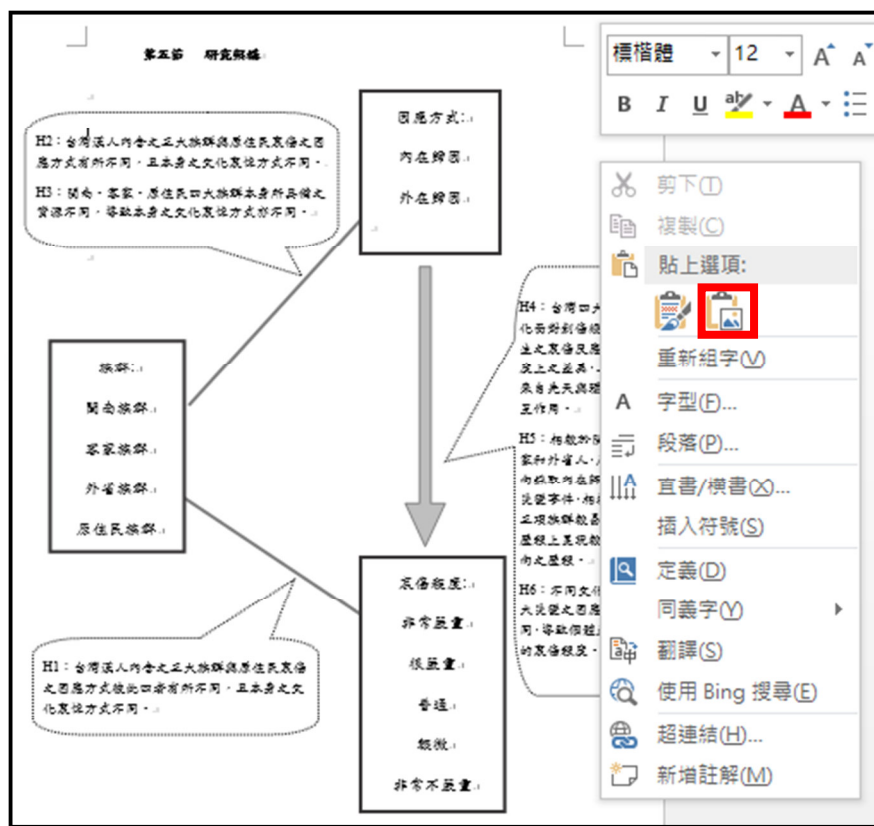
a. 組成群組

下面這個研究架構圖，我怕別人開起來是跑掉的，因此我就先常按「Ctrl」不放，接著連點所有圖形(產生連續技)，再按右鍵，組成群組，這樣如此多的圖形就會變成一個圖形，也不會跑掉。



b. 讓 word 幫你設成一個圖檔

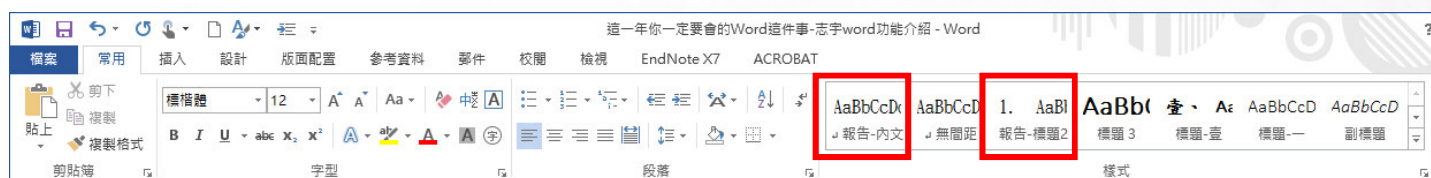
重複上述Ctrl+連點物件的動作，連點完成後，對著某一個點的物件按右鍵並設成群組(到這裡都跟上述動作一樣)，接著再按一次右鍵選擇貼上裡頭的第二個選項(貼成圖片)，貼上時就會是一個圖片，但這個方法不能再編輯，是用於你不想被別人抄襲、修改或複製你的圖檔時可以用的方式，這個方法建議為分享時採用。



4. 格式設定：

一般打報告，每次都要重設每段段落、段落間距、首行空2格、字形、字體大小、尺規、標題大小等，每打一份就設一次，真的是浪費生命，功力還可以的人打完報告，最後一次一起改，功力差的就一段一段改，但現在教你一個方法，第一次設好專屬於你自己的格式，以後只要報告打完，或是一開始打報告前就點擊以下方法，從此跟這個惱人繁複的格式設定說bye bye。

選擇「常用->樣式設定」或是「設計->樣式選擇」，然後對你最喜歡或接近的樣式設定按下右鍵，右鍵選單出現後，選擇修改，接著設定段落、字體、顏色等，然後另存樣式，並且命名好(如報告-內文)，例如內文要12字體，靠左對齊、首行空2格、段落間空0.5行，這些都讓你一次完成，並且下次新的報告也沿用，只要反白點下你新設的樣式就完成，之後都是用這個形式，就不需要再改你的格式。



我的習慣是，我之前就建立好報告的基本格式，因此我打開報告就會對內文點「報告-內文」，我就不用再改內文的格式。

5. 自動產生目錄：

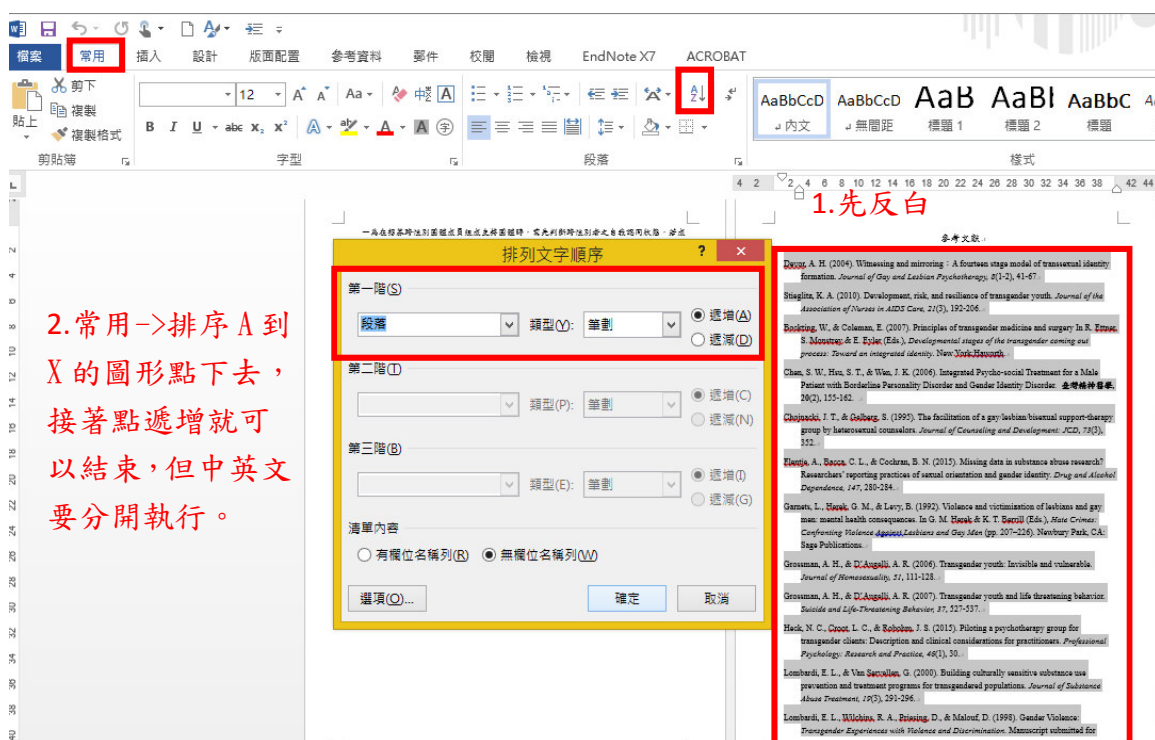
我相信大家都有手動作目錄的痛苦，尤其是自己打頁碼在目錄時，那時真的無比痛苦，如果內頁又有內容大幅度修正或乾坤大挪移時，你真的會很崩潰。其實有一招自動產生目錄，只要你有乖乖學上面的自動樣式格式設定，你在這裡會感到更加輕鬆，因為設定自動目錄還是跟樣式設定有關。坊間設定目錄方式真的很多，但我真心推薦我的這個方法是最簡單的，尤其是你之後要做動輒百頁起跳的論文時，你一定會很需要自動目錄，而

這個方法的功能還是需要樣式修訂，但只要用到樣式修訂裡的標題，首先將你想要的大標(用作目錄的標題-你設哪一句話，待會他就會出現在你的目錄，所以文章標題要先想好)，用滑鼠反白，接著選擇標題一，或是你上面乖乖照我的話試過的自訂標題一，接著如果有標題二，就依此方法類推，設大標、小標、小小標，這個動作我把它稱為「標記」，簡言之，就是將你要做目錄的地方先mark起來，然後都先做好記號後，選擇一個你要目錄出現的空白頁，將滑鼠游標點在這裡(待會目錄就會產生在這裡)，最後選擇「參考資料->目錄->選擇第2個順序”自動目錄1”」，這時目錄就會產生，如果內容有變動，就對目錄按更新即可。



6. 縮排、凸排、排參考順序筆畫順序

縮排、凸排在前面樣式設定就可以調整，我這裡就不再詳細介紹，排參考文獻是碩班生涯中最常做的事情，必須要符合APA規定，而且手動算真的太浪費時間又會出錯、開另一個視窗把參考資料貼到EXCEL也很麻煩，這裡讓你兩個滑鼠就解決。先將要排序的參考文獻們用滑鼠一次反白全部，接著選擇「常用->排序->筆畫->遞增」，就結束了。



1. 先反白

2. 常用->排序 A 到 X 的圖形點下去，接著點遞增就可以結束，但中英文要分開執行。

最後，因為word功能實在太多，這裡先簡單介紹幾種給學弟妹，希望對你們未來碩士班一年級寫作業上會有幫助=)

志宇2015/07/31/03:19於宿舍

被催稿半夜沒睡在趕稿的苦命人QQ



研究所的生活小樂趣

103 級 張郁偵

哈囉！我奉命向大家分享研究所的生活小樂趣。首先要向大家坦誠的是研究所的日子並不十分有趣，新生活除了新鮮外同時也伴隨了許多適應困難，也許是與一同奮鬥許久的摯友分開的人際適應不良、也許是研究所後認為經濟理應獨立卻無法為之的認同衝突、當然更多是因為高強度及高密度的專業培養而開始懷疑自己決定的生涯問題……之類之類的族繁不及備載。不過值得慶幸的是，這些困難並不只是會發生在研究所中，學會一些小撇步，你會發現研究所的生活其實跟原本的生活比起來並沒有差很多。（欸不要嚇唬人啊!!）



☀ 人不能離群獨居—建立朋友圈

這是最重要、同時也是能讓你最事半功倍的一個關鍵，雖說人始終是只能靠自己，但是在研究所的生活中，有能相互依靠的朋友是十分重要的。課堂練習時能夠一同合作、周末也許不再有時間能一起出去玩，但至少有一起吃飯的人，吐吐苦水、抱怨一下，每天都可以收拾心情再來過。

另外，善用朋友的人脈，在不熟悉的環境也會十分方便，食衣住行哪裡CP值最高？一個人十個朋友，十個人就有一百個朋友了嘛！不時交換一下情報，走在時代的尖端完全不是問題！

☀ 打造自己的安全小天地——維持習慣的興趣

在陡變且高壓的生活環境中，讓自己有個能夠放心的喘息空間，對於體力與精力的回復有著意想不到的效果喔！像是運動、聊天、逛街購物(溫馨小提醒：把購物當成習慣維持的人記得注意花錢如流水的問題)。

主要其實是想告訴大家，儘管研究所生活也許會跟得很辛苦，甚至讓你感到焦躁而不敢停下來享樂，但「休息是為了走更長遠的路」，一昧的向前衝很快就會累，跑跑停停卻能走得更遠，喝完這杯休息一下，再繼續吧！

「欸所以交些朋友、然後記得去玩，到底研究所的生活小樂趣是什麼？」這個嘛……要有樂趣還要聽別人的建議嗎？上述兩點嚴格說來，是讓你能盡快調適心情，適應研究所的方法。適應後要找多少樂趣都不是問題，跟麻吉在一起，做什麼都可以…嗯……都開心，對吧！

〈特派記者 木本植 報導〉



諮商/工商
研討會與工作坊
相關資訊



日期	主題	主辦單位
9/5 (六)	焦點短期諮商理論於家庭關係互動上的應用	財團法人張老師基金會台中分事務所
9/5 (六)	2015 台灣舞蹈治療研究協會 會員大會暨專業倫理課程	台灣舞蹈治療研究協會
9/5 (六)~9/6 (日)	DSM-5 精神疾病診斷類別改變與其在諮商的應用	財團法人「張老師」基金會桃園分事務所
9/5 (六)~9/6 (日)	兒童青少年問題行為的情緒輔導策略訓練工作坊	毛蟲藝術心理諮商所
09/06 (日)	2015 秋季沙遊治療研討會暨體驗工作坊	台灣沙遊治療學會
09/10 (四)	「卡住了，怎麼辦？」談完美主義者的自我調適之道	格瑞思心理諮商所
09/12~13 (六、日)	辯證行為治療技巧訓練 初階課程	馬偕醫院自殺防治中心
09/17~11/19 (每周四)	請問還有人相信空白螢幕嗎？----北美客體關係、關係學派、互為主體與心智化的不同看法	臺灣精神分析學會
9/19、10/3、10/17、10/31 (週六)	台灣遊戲治療學會【2015 中區遊戲治療人才培訓系列 M4】遊戲治療初階團體督導:從經驗中一起成長	台灣遊戲治療學會
9/19~20 (六、日)	同志與藝術系列課程~在情愛關係裡探險	呂旭立文教基金會
9/19~20 (六、日)	尋找真實自我:人際覺察心理劇工作坊	毛蟲藝術心理諮商所
9/19~20 (六、日)	臨終家庭關係修復工作坊	社團法人華人伴侶與家族治療協會
09/24 (四)	悲傷失落關懷-自殺者遺族認識與服務	臺北市諮商心理師公會
10/03~04 (六、日)	完形治療工作坊	財團法人張老師基金會台中分事務所
10/04(日)；10/11(日) (初階工作坊)	「客體關係理論與實務應用：個案問題概念化與介入策略」工作坊	加惠心理諮商文教基金會
10/31 (六)	台灣輔導與諮商學會 2015 年會暨學術研討會「理想與現實的對話：學校輔導諮商工作之落實」	台灣輔導與諮商學會

10/31 (六)	「Bowen 家庭系統理論與多元領域的對話」研討會	台灣婚姻與家庭輔導學會
10/31~11/01 (六、日)	正念減壓(MBSR)二日工作坊	財團法人張老師基金會台中分事務所
11/14~15 (六、日)	DSM-5 精神疾病的診斷、病因，以及在心理諮商的應用	財團法人張老師基金會台中分事務所
11/22 (日)	迴·避靜書寫工作坊	呂旭立文教基金會
11/28~29 (六、日)	焦點解決諮商在憂鬱傾向的應用	財團法人「張老師」基金會桃園分事務所
12/12~13 (六、日)	2015 第十三屆台灣心理治療與心理衛生年度聯合會暨心靈書展「心智與心靈：邁向心理的終極關懷」	台灣心理治療學會
12/18~20 (五~日)	應用薩提爾自我成長團體	呂旭立文教基金會
12/26~27 (六、日)	愛的同在工作坊	呂旭立文教基金會

* 有興趣的同學，歡迎到相關網站上參閱更詳細資訊 *



徵才訊息

徵才單位	職缺	工作地點
新代科技股份有限公司	人資行政工讀生	新竹市
社團法人新竹市生命線協會	短期人力資源人員	新竹市
費思特國際美容有線公司	人資助理	新竹市
環球購物中心股份有限公司	總務課組長/專員	新竹市
聯發科技股份有限公司	管理師	新竹市

證照訊息

1	第 21 期職能管理師認證班	
	地點	台北市
	時間	2015-9-13~2015-11-08 0900 ~ 1600
2	第 3 期訓練規劃暨執行管理師認證班	
	地點	台北市
	時間	2015-10-25~2015-11-15 0900 ~ 1600
3	第 2 期 HR 策略夥伴認證班	
	地點	台北市
	時間	2015-10-25~2015-12-06 0900 ~ 1600

活動訊息

1	【免費講座】WSBA 商務企劃國際認證課程說明會	
	地點	台北市內湖區基湖路 10 巷 57 號 4 樓之一
	時間	2015-9-8 (二) 19:30-21:00
2	【溝通行銷】雙贏的商務談判與議價策略技巧實務講座班	
	地點	台北市中華路一段 74 號 6 樓
	時間	2015-9-17 (四) 9:30~16:30
3	【職涯發展】提升工作績效之時間管理講座	
	地點	台北市中華路一段 74 號 6 樓
	時間	2015-09-12 (六) 13:30-16:30

研討會

1	2015 年勞動與就業關係學術研討會	
	地點	台北劍潭活動中心(台北市中山北路四段 16 號)
	時間	2015.10.15(四) 0800-1700

* 有興趣的同學，歡迎到相關網站上參閱更詳細資訊 *



所上老師的指導條件

教師姓名

優先考量原則

對學生的期待



王振世 副教授

1. 必須是量化研究
2. 先繳交一份研究構想書

1. 積極主動、頭腦（邏輯）清楚
2. 能自我鞭策
3. 文筆通順、流暢



朱惠瓊 助理教授

1. 擁有具體明晰之方向，並能與教師專長或興趣（藝術治療、夢工作、家婚、諮商歷程等議題）相符
2. 須具備基本研究能力（質/量化方法）或修過相關課程，以及對作研究的興趣
3. 與教師討論過研究構想

1. 須於碩二上12月底前提計畫，最佳狀態為一年內完成，至遲於三年內畢業。
2. 主動積極、具創意、樂於思考
3. 能夠自我要求論文進度



古明峰 教授

1. 學校為場域研究議題
2. 以量化為研究主軸
3. 先繳交一份研究構想書

1. 積極主動、實事求是、頭腦清楚
2. 自動自發蒐集材料、整理反思、有自己的建地、想法
3. 文筆通順、流暢

教師姓名

優先考量原則

對學生的期待



施香如 副教授

1. 質性研究/ 詮釋現象學
2. 2-1. 諮商歷程與效能/ 網路使用問題之研究(for 日間碩班學生)
2-2. 諮商相關/網路使用問題或教育
(for 在職專班學生)
3. 研究構想書

1. 主動積極, 能自我設立目標
2. 自動自發蒐集材料、整理反思、有自己的建地、想法。
3. 需準時出席研究團體 MEETING



高淑芳 副教授

1. 心理學研究議題
2. 以量化為研究主軸
3. 以實驗設計方法為主(for 日間碩班學生)

1. 積極主動、實事求是、頭腦清楚
2. 自動自發蒐集材料、整理反思、有自己的建地與想法
3. 文筆通順、流暢



高登第 教授

1. 對工商(消費)心理有強烈興趣
2. 中英文讀寫能力佳
3. 熟悉 SPSS 統計軟體之操作

1. 有強烈企圖心在一年內完成論文
2. 能自我鞭策論文進度
3. 邏輯思維清楚



張婉菁 副教授

1. 研究主題：正向組織行為(內在動機/工作熱情/員工幸福感)、職場心理健康(工作壓力/員工協助/職職家衝突及增益)、其他組織心理/人力資源相關議題
2. 量化研究。具基本研究能力, 熟悉 SPSS 操作

1. 主動積極、樂於思考
2. 具挫折容忍力
3. 需準時出席論文團體會議
4. 有明確時程表及執行力(需於碩二上完成計畫口試, 一年半內完成論文)

教師姓名

優先考量原則

對學生的期待



許育光 教授

1. 獨立完成緒論和研究方法兩章初稿
2. 需已經具備基本研究能力或修過相關課程
3. 具備基本研究能力
(for 在職專班學生)

必須於碩二上 12 月前提出計劃，且三年內必須畢業，除不可抗力之因素，不接受延遲與停擺 (for 日間碩班學生)



曾文志 教授

1. 做什麼都好。來找老師前先自己想兩個問題：(1) What life or psychological services expected from you? (2) 尼采為何說：He who has a why to live can bear almost any how.
2. 如果尚不知道做什麼，老師目前的研究重心在正向心理學、復原力、阿德勒心理學與心理治療，以及 LEGO for Therapy.
3. 王禪老祖有言：「來者不拒，去者不留。順其自然，不可勉強。有緣則渡，有德則助。皆順天理，事事如意」。祝福各位一切都很好。



劉淑滢 副教授

- 1-1. 諮商、輔導、諮詢實務有關的研究(for 日間碩班學生)
- 1-2. 有關諮商輔導、學校輔導工作(或實務)之行動研究(for 在職專班學生)
2. 與自身的關懷結合，想對某種現象、人、脈絡與場域有深入的貼近與理解者
3. 學校輔導、性別、生命議題、禪、自然生態心理、諮商實習、本土化議題及身心靈整合有關的研究
4. 初步研究構想

1. 積極主動
2. 關懷與理想
3. 文筆通順

■ 備註：

1. 依據本系碩士班申請指導教授程序作業要點，「碩士班指導教授之資格需曾任教授、副教授者及曾獲博士學位且擔任助理教授二年以上及學術專長與研究生論文之研究領域相符者。碩士班指導教授需以系內專任老師為優先對象，必要時得由本系指導教授推薦校內其它系所教師或校外學者專家共同指導。」
2. 自 99 學年度(含)起入學之學生，依據本系碩士學位考試實施要點第二點：需修滿至少 24 學分並於具審查制度之學術期刊或研討會發表至少一篇以上之文章且為第一作者始可提出學位考試申請。
3. 依據本系碩士班申請指導教授程序作業要點第四點、碩士班論文計畫發表實施要點第一點，論文計畫發表之三個月前應確認論文指導教授；碩士學位考試至少三個月前應舉行論文計畫發表。
4. 論文計畫發表及學位考試申請流程請自行上網瀏覽，路徑為系上網頁-學生專區-日間/夜間碩士班-學位論文及離校。
5. 論文計畫發表及學位考試紙本以裝訂整齊、環保、尊重口試委員為原則，僅離校正式論文需要膠裝。