

# 心向圖

心之所向 TO THE FUTURE

## 生涯發展誌

**種下一顆種子 預約一片森林**

生活諮商顧問 王君卉老師

**實踐自己的同時 也能幫助別人**

台中女中 周柏伶主任

**自主學習+親密任務**

國立臺灣師範大學 吳麗娟老師、林世華老師

**開放心態+合作+熱情 培養個人特質**

國立臺灣師範大學 田秀蘭老師

經驗  
—  
傳承

# 主任的祝福

編撰這本「心向圖」的宗旨，是希望讓同學們在大一時就可以知道，就讀心輔系相關科系未來大致會從事什麼工作？而那些工作需要什麼樣的學識跟核心能力？這些核心能力是經由那些課程培養出來的？如此即可在修課的時候有個願景，可以看到當下這堂課在未來學以致用後的風景，跟路上會有的酸甜苦辣。這些寶貴的訊息，可以避免你對這個職業的想像，只停留在表面的刻板印象中，而得到真實的領悟。

得知確實真切的第一手訊息後，也許會讓你更嚮往，也可能從此打退堂鼓。而若您打算以某個職業作為人生志業與目標，則就必須更了解相關所需的特質與能力，甚至是決定能否執業長久的態度跟信念。而這些都可從受訪者的訪談及心路歷程中窺見這個工作的概況，以及其未來

究竟是後勢看漲抑或逐漸在走向衰弱？此外，還包括工作的薪資收入、社會聲望、能否讓你自我實現等。深入了解這些資訊，能減少許多跌跌撞撞的辛苦。

「心向圖」期能連結您的所學課程及就業環境，及該如何運用系上資源。因為選擇的路線不一樣，投注的時間比例就不一樣，所以期待你們，能在就學的四年規劃好課業及累積其他經驗的時間，俾順利銜接至未來心之所向的美好自己。

台師大心輔系 系主任

陳學志





**心向圖** 生涯發展誌  
中華民國一〇四年十二月創刊

發行所 國立臺灣師範大學  
教育心理與輔導學系

發行人 陳學志

企劃製作 第49屆  
臺師大心輔系學會

總編輯 陳泱竹、吳如晴

記者 許芳慈、林映嘉

文稿編輯 許芳慈、楊宜穎、  
吳佩欣、黃評、  
林映嘉、葉亦芷、  
林可凡、洪子喬、  
陳璇

美術編輯 楊羽涵、蔡孟席、  
詹育臻、高霽紋

封面設計 詹育臻

印刷裝訂 千業快速印刷社

版權為心49系學會所有，  
非經同意不得轉載。

# 目次

CONTENTS

04

天涯壯遊  
遇見未知的瑰麗



06

行動心理師 陳怡婷  
從不同族群的視角出發  
看見他們的需要



10

行動心理師 鄧文章  
從心理專業出發  
個人品牌的經營與行銷



44

社會工作師 邢志彬  
社工結合心理諮商  
給個案更多元的協助

50

心園探求  
近在眼前的寶藏



62

心輔系專任副教授 林世華  
心輔系專任教授 吳麗娟  
自主學習+練習親密任務



52

心輔系專任教授 田秀蘭  
開放+合作+熱情  
生命能量的補給站



42

輔導老師 蘇于瑤  
學會看見自己的內在  
對事情有不同體會



32

台中女中輔導主任 周柏伶  
實踐自己的同時  
也能幫助別人



26

勵馨基金會研發專員 廖美潔  
宏觀視野看待助人工作  
發揮更大影響力



20

生活諮詢顧問 王君卉  
種下一顆種子  
預約一片森林



行動心理師 陳怡婷

從不同族群的視角出發  
看見他們的需要



行動心理師 鄧文章

從心理專業出發  
個人品牌的經營與行銷



生活諮詢顧問 王君卉

種下一顆種子  
預約一片森林



勵馨基金會研發專員 廖美淑

宏觀視野看待助人工作  
發揮更大影響力



台中女中輔導主任 周柏伶

實踐自己的同時  
也能幫助別人



輔導老師 蘇于珊

學會看見自己的內在  
對事情有不同體會



社會工作師 邢志彬

社工結合心理諮商  
給個案更多元的協助

# 天涯壯遊

## 遇見未知的瑰麗

行動心理師 陳怡婷

# 從不同族群的視角出發 看見他們的需要

採訪 許芳慈

## 關於行動心理師的工作

我之前做過專職，後來因為家庭的關係，把學校的專職工作辭掉，搬到宜蘭去住。那時都是靠好朋友介紹，比如說有朋友在桃園教書，我可能就從宜蘭到桃園去演講，或有些朋友會幫我介紹個案，就像現在大專院校聘請的兼任心理師。

現在屬於行動心理師，主要是在宜蘭地區服務，以社區工作為主。以場域

來分就是社區和學校，我還是有在學校兼任，因為較資深所以當實習心理師的助教，偶爾接案會接教職人員。若以主題來分，主要是親子教育和情緒管理。

## 為什麼需要行動心理師？

因為很多機構需要人力，例如法院正式編制沒有心理師，可是法院機構中某些議題由心理師來協助會比較好；有些機構則是在輔導青少年，他們發現如果由心理師來引導

志工會在協助上更有技巧，所以只好外派，找目前沒有固定在一個機構工作的心理師。

行動心理師因僅是緊急個案時才需要，可節省人事成本，大專院校要兼任心理師也是同樣道理，不過專職心理師可以做的比較多，還可以負擔行政，再來就是對於某些專業的需要。



## 陳怡婷 個人檔案

- 學歷：台灣師範大學教育心理與輔導學系博士班  
彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班畢業
- 現任：佛光大學／宜蘭大學／宜蘭縣學生諮商中心  
／蘭馨婦幼中心／家庭教育中心／社會處  
特約心理師及外聘督導  
各地區張老師心理學苑特約講師
- 經歷：逢甲大學專任諮商心理師及講師  
交通大學（台北校區）兼任心理師  
張老師基金會義務張老師（六年）  
華邦電子台中廠特約諮商心理師  
嘉義福音診所兼任兒童心理師  
各大專校院、高中職專業演講及工作坊  
企業界、基金會、軍事訓練單位心理講師

## 對行動心理師的期許及角色定位

我一直希望讓人更接近心理、諮商。個人覺得念心理會比較了解人際脈絡，像我現在去社區跟對學生是不一樣的，對學生可以提供很多心理新觀念，可是去社區面對的是三、四十歲的人，他們會有固定的想法，你要融入他們的脈絡，例如融入本土化，語言上要更親民一點，要當一個翻譯者，困難的理論翻譯成通俗的、夠實用的，轉換成較生活化，讓他們覺得在生活中可以用到。

服務的內容也要因不同的對象做調整，像我服務的對象是弱勢族群，但他們的晤談經費是來自於人民的捐款，所以晤談的次數很有限，大約都只能五、六次。要在這麼短的時間就做到效果，還要把這些延續下去，勢必要有效率，可是議題通常是很深的，所以資源合作也很重要，例如跟社工合作。

## 給未來想從事此工作的建議，或對學弟妹說的話

行動心理師除了心理專長外還要有人脈，性格要喜歡不穩定，要自己會主動爭取，主動增強自己的專業，在專長領域中要累積一定的專業才能勝任，如果一畢業就想找到行動心理師的工作機率較低。除學校正規課程外還要在外面上實務性工作坊，因為學校裡實務工作比較少，較為理論取向。

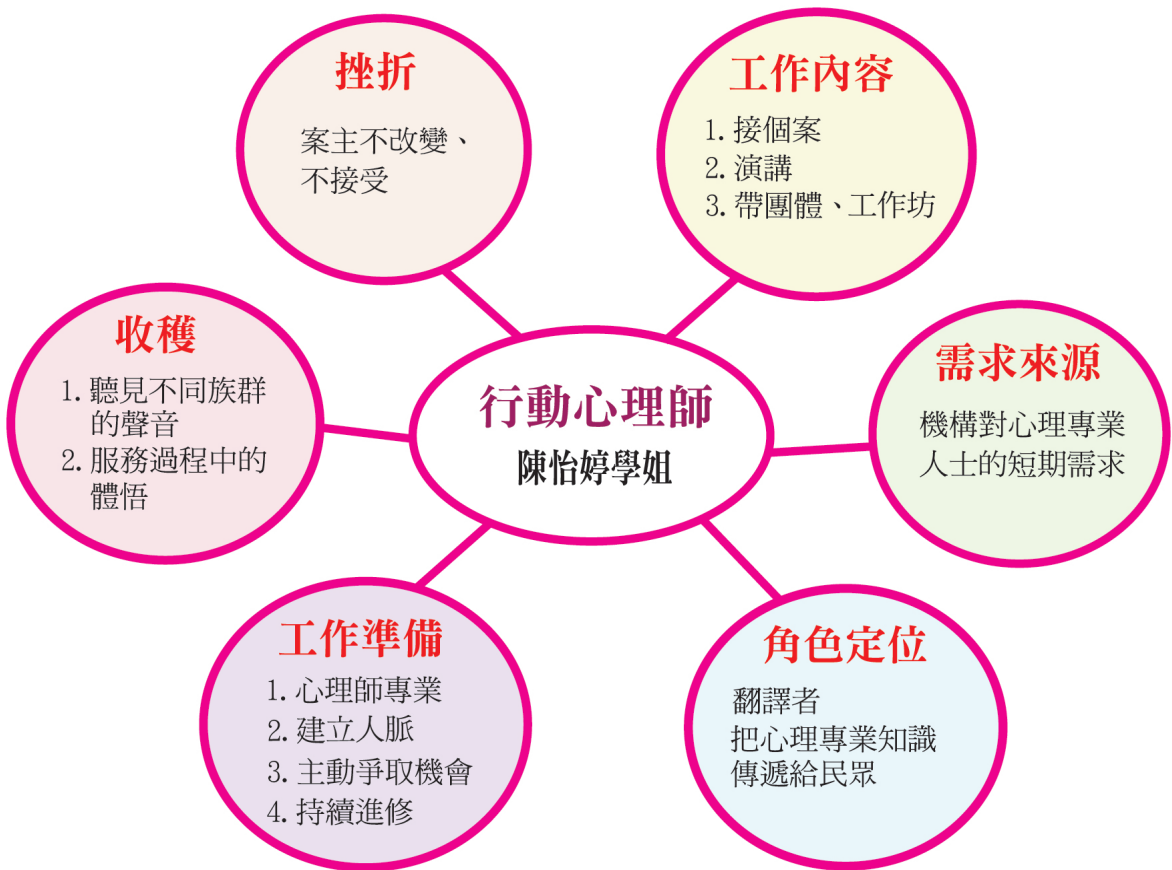
另外，要願意學習。因為有些人會重複諮商，但不能重複同樣的活動，所以要不斷提升自己，要常進修學習，讓大家覺得你的東西很新，跟別人不同。

## 工作時最大的挫折

挫折主要在於你知道他的結果會這樣，但他不願意去改變，就會覺得很難過。案主如果沒有覺察，你也不能強迫他，大部分心理師的挫折都是這樣吧，就是非支援個案，案主動機出不來，會覺得他習得無助，甚至有些會批評你。

## 工作時最大的收穫

其實服務的過程中每次都有收穫，例如這星期六我去帶自閉症協會的課程，主要說伴侶間的關係，才發現自閉症孩子家庭夫妻間的感情比想像中好，他們會互相扶持。我覺得最大的收穫是得到很多感動。像之前去家訪，會看到不同家庭的生活面貌，戲劇化的歷程，可以成為自己的經驗，甚至是一種養分。



行動心理師鄧文章

# 從心理專業出發 個人品牌的經營與行銷

採訪／許芳慈

## 行動心理師平時的工作內容

以我個人的情況來說，一個工作場域是在醫院的安寧病房或癌症中心，另外一個工作場域則是在衛生所提供市民免費的心理諮商服務。我也曾在就業服務站，提供失業民眾就業補償的服務。

當然也有一般行動心理師的工作，像是在大專院校學生輔導中心擔任兼任心理師或

是在大專教心理學、輔導相關課程。還有一些較零星的部分，例如：心理師、實習生的督導或者是演講、工作坊、團體。以上大概就是我的工作內容。

雖然看起來很多但工作時間其實和大家差不多，一個禮拜三到五天，大部分都是——個個時段分配。

## 為什麼會需要行動心理師？

第一個部分是經濟考量，因為一個公司、單位或是機構要聘一個心理師，它需要負擔很多人事成本，包括勞退、健保、薪資等等。但心理師不太可能一天工作八小時，接八個個案，諮商量沒辦法太高，同樣花三、四萬的錢但一個禮拜搞不好只能接十個個案。

如果聘請兼任人員就無需負擔那麼多行政成本，而且又能提供給該單位足夠需要的諮商量。因此就成本考量，會讓很多單位發現兼職人員其實蠻好使用的，而且比較不需要顧慮品質，假使品質不佳可以立即替換。

對民眾來說，心理師到處跑的意思也就是說心理師不會過度集中在某些機構單位，比如說醫院、學校甚至是社區。用兼職專案的方式找幾個時段給予挑選，對一般民眾來

說，要接觸到心理諮商的資源管道就會比較多，方便性也較高。但這必須犧牲掉心理師穩定的工作地點，花費自己本身往返的時間來換得。

## 為什麼想當行動心理師？

一方面是專職工作做久了真的會有一點點疲乏，因為輔導行政工作對我們來講還是非常重的，沒有輔導行政就不會有諮商，那個拉扯其實會讓自己覺得蠻累的。

另一方面是因為生了孩子，為了可以照顧到孩子才想試著轉換跑道。因此去找以前的同學、學長姊詢問行動心理師大概怎麼經營，生活的穩定性還有薪資的狀況。他們也很幫忙，知道我有這個考量就開始幫我找一些他們手邊所知道的一些兼職專案。算一算發現，我大概用三分之二到四分之三的工作時間就能獲得跟原來專職工作一樣的薪水，

表示我大概還有三分之一的時間可以待在家裡帶小孩，用較少的時間投入在工作上，可以多幫忙家裡，所以就決定辭掉專職工作。

當時也沒有想到會跳出專職工作這麼久。這個工作做久了大家會開始了解有一個人待在某個地區或是某個領域裡從事行動心理師的職務，漸漸地就有工作找上門來，愈排愈多，也就因此習慣這樣子的生活，直到現在。

### 從專職工作到行動心理師的過程中，心態上的轉變

之前有兩份專職工作，做了三年跟五年，所以對專職工作其實還蠻熟悉、能夠勝任的。那時覺得自己做的還蠻不錯，只是到後來就覺得有點疲乏，也有點無趣。轉換成行動心理師相對之下興奮感很多，每天早上要去工作的地點時都蠻期待的，彷彿是個新

行心理諮商，就像律師出來開律師事務所，會計師出來開會計師事務所，心理師出來就是開心理所。因為不太可能我成立一個心理所，我就24小時在那邊幫忙服務，所以我們就會開始找不同的心理師來，民眾有預約的時候，剛好時間允許的話，就可以幫忙接工作，所以等於是心理師的集合體，然後共同把這個心理所營運起來。

### 對行動心理師的角色定位或期許

我覺得行動心理師是自由業，因為它的工作時間可以變得很彈性。當你愈來愈被大家知道，大家也愈來愈知道要怎麼使用你的專業，工作就會交到你這邊來，也就可以開始選擇工作。

一開始是工作選我們，所以起初對行動心理師沒有太大的期許。但現在我對於行動心理師的想法是一家個人公司，把自己當作

行動心理師不斷把自己的招牌磨亮，  
透過這個方式來發揮影響力。

的開始，個案類型也跟昨天截然不同。那樣興奮的感覺會維持很長一段時間，相對的就會對工作有期待，會讓自己在工作上投入。工作當天立刻了解個案，把心理諮商做好，很單純但滿足感卻很高。

不過同時也會慢慢地跑出剛剛說的經濟起伏，緊張感出現，我自己會很努力地想要把自己的工作放滿，在不同的時段把工作排進去，讓自己能夠度過那一種空窗期，仍然能夠維持家庭的經濟。

之前的第一份專職工作是在企業界做人力資源，做了三年之後又回到輔導領域，在張老師基金會創立的一個推動戒菸的機構做了快五年，從人資回到輔導機構，在裡面擔任諮商員，跟著這個機構一起創立、成長。

還有一個工作是在桃園一家心理治療所，有一個時段會過去那邊，民眾預約來進

是品牌在經營。

而我希望這個公司能在很多民眾的需求中凸顯獨特性，也就是個人特質或專長能夠在跟需求端合作的過程中，運用我的獨特性去幫忙到他們所需要的。

每一個行動心理師像是在不斷地把自己的那塊招牌磨得愈來愈亮，透過這個方式來發揮影響力。不管是把心理諮商的概念透過這個方式散播出去或是運用在各個方面，我覺得行動心理師到後來就像是很多很多的公司紮根在各個地方。

這時心理諮商的概念比較不會只是在課堂上學的理论，也不是在學校輔導室那種一輔就導或是生病時才會使用的觀念。透過行動心理師不斷散播心理諮商、心理衛生、人際互通、心理學內在的概念，對整個心理諮商的普及化以及概念提升帶來很大的效益。



我認為它有點像是學院跟民眾之間的連接橋樑，把理論跟實務結合在一起，並且真的能把我們所知道的理論轉化成為一般民眾可以理解的概念，是一個還蠻不錯的角色。

### 成為行動心理師所需具備的能力及個人特質

在能力上，我認為因為你經營的品牌其實最主要的，也是最大項的名稱就是心理師，所以所有心理諮商的東西，基本上一般民眾或機構跟你合作的時候都會用到。包含團體諮商、個別諮商、即興的危機的處理、短期或長期的個案諮商等概念。

這些概念，一般民眾都叫作是心理諮商，他們沒有義務去幫我們篩選，但他們把個案丟進來，就會預期心理師應該都能介入處理。這些我們在學校學到的基礎課程，就行動心理師來講是求生的最基礎的能力。當



行動心理師的意思就是這些能力足夠讓他獨當一面，不一定要很精熟但起碼要接得住。

另外還有幾個部份是在學校比較不會特別關注，但在實際工作上卻非常重要。學校不會教一個組織的組織架構、組織性的概念，所以有遇過一些心理師會非常專業的自我中心，這個時候合作起來會比較累，例如說他在跟企業合作他就會站在專業本位，很難跟企業裡面主管或員工溝通，衝突就很難避免，此時公司可能就會發現這個心理師很難用，而想換另外一個心理師。

這幾年發現剛考出來的行動心理師會在這方面吃蠻大的虧，之後才會開始變得比較成熟，知道要怎麼用不同的語言將這個觀念也讓對方知道，並且去了解對方不同的專業領域究竟對心理諮商有何種需要，然後再折衷的讓對方的需要被滿足。

個性不能太害羞內向，被動的話可能會比較適合專職工作。以前面所提為例，每個行動心理師有自己的公司，公司裡各個職系的特質都要有。你要有研發的腦袋，才能凸顯獨特性；也要有行政後勤的本事，幫自己跑兼職執行，規劃你的薪資及退休；你也要是行銷業務，把你的特質推出來讓大家看見可以怎麼運用。因為你的公司只有你，所以要擁有這些特質才行。若是一個研發高手，很懂得諮商，但行銷只是幼稚園等級，所以沒有人了解，孤芳自賞，生活就會比較苦。

### 在工作上最大的收穫是來自於哪裡？

我覺得行動心理師比較好玩的地方是它隨時都在轉換工作場所、工作對象，所以蠻具有挑戰性，也很刺激。不像之前那幾年的專職工作，每天大概都可以預測今天要做些什麼，個案是哪些狀況，行動心理師完全不

會有這個問題，每天都有新挑戰。也會發現從事行動心理師之後，對諮詢專業會帶來原先沒有料想到的幫助。因為教學相長之所以會相長是因為你轉換角色，去用不同的方式在說同一件事情，所以當你不斷的轉換角色在說同一件事情你就會發現你對這個專業理解愈來愈深，懂得方式也愈來愈不同。

行動心理師帶來的另外一個收穫就是不同的工作經驗轉化，這一刻是從國中的角度去看人的發展，下一刻就要切換成中年人的角度，再下一步搞不好有切換成癌症病患的角度，甚至是從失業的角度去看心理諮詢這件事到底在這些人身上代表什麼意義。

在不斷切換的過程中，你就會對心理諮詢這個專業有更深遠豐富的體會。這個體會再加上行動心理師有很大一部分的工作在做演講、教學、工作坊，過程中其實就是在把

不過因為我踏出來的時候是有家庭的，最大的挫折是工作收入的不穩定。要有工作才有收入，所以當時我非常討厭颱風假，因為那一天的收入就沒有了。對於有孩子的我而言，那種不穩定性其實會讓人很焦慮，工作上也會受影響，包括疲憊。

另外一部分是行動心理師不會有那種同事間的情感連結，即使我跑了好多地方也認識很多人，但是人際關係連接的深度卻沒有之前在做專職時那麼深。因為是單打獨鬥別人都認為你應該要獨當一面，疲憊的感覺有時候會讓自己蠻累的。

同時因為你不會是在一個機構底下，所以會有經濟起伏的風險。機構某種程度是提供你一個保護傘，給你固定的薪水。

除此之外，機構也提供心理師專業同儕所凝聚出來的督導，因為機構會很重視心理

“ 雖有高風險，但從諮商室踏出去對心理師來講是很珍貴的經驗。 ”

自己所熟悉的心理諮商，慢慢地練習讓更多人了解。同時，也讓自己對諮商不會只是抽象的理解，回到自己的諮商室裡面就會比較懂抽象的諮商理論該怎麼落實。

所以透過這麼多的工作轉換，回到自己本來的專業做心理諮商後，其實會發現，現在的自己跟過去相比會出現不小的落差。

### 在工作上所遭遇過的挫折

坦白說，行動心理師真的不是一條好走的路，挫折很多，因為就像開公司一樣一定會有風險。假設現在要踏進行動心理師的是一個還沒成家的人，我認為對他而言會是一個非常非常好的一條路，等於是年輕人可以開始把自己經營起來的機會。雖然有高風險，但我覺得能夠從諮商室踏出去對心理師來講是一個很珍貴的經驗。

諮商的倫理與品質，所以會提供一些督導，這是機構帶來的好處。

當你出來之後，督導是你額外找時間、額外付費，所以在專業上的支持、協助就會變少，一直再做諮商、接案，依靠自己原有的知識經驗，卻沒有被注入養分，就會覺得有點乾掉的感覺。

### 給未來想當行動心理師的建議

我覺得未來如果要當行動心理師，可以把自己當一家公司來經營。公司得真的要東西來賣才行，所以他在研究所的實習至少要記得一些，別人問的時候他能夠說得出來，個案出了什麼問題的時候他起碼要知道方向，要接得住個案，不然很難在行動心理師這一行走下去，除非他只是個專業的講師不斷地在做演講。



# 鄧文章

## 個人檔案

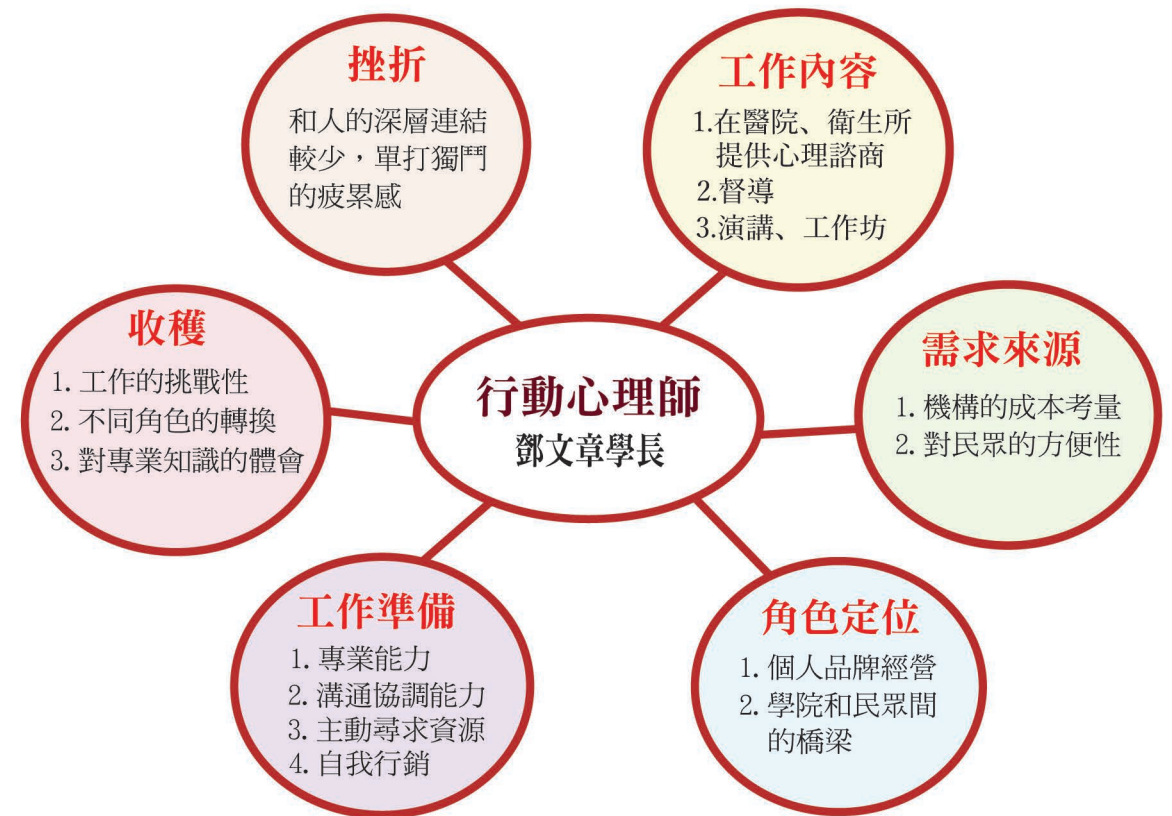
**學歷：**國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士候選人  
國立政治大學心理學研究所碩士  
國立政治大學心理學系學士

**現職：**敏盛綜合醫院癌症中心 兼任諮商心理師  
桃園縣學生諮商中心 特約諮商心理師  
華人心理治療研究發展基金會 特約諮商心理師  
心園心理治療所 特約諮商心理師  
台北榮民總醫院桃園分院慈心病房 兼任諮商心理師  
中原大學學生諮商中心 兼任諮商心理師  
元智大學學生諮商中心 兼任諮商心理師  
台北市職訓局社區就業服務站 特約就業諮商師  
新北市衛生局三重衛生所 駐所諮商心理師  
新竹市心理衛生中心員工協助中心 特約諮商心理師

**經歷：**實習生督導 兼任諮商心理師  
學校、社福機構 特約諮商師  
家庭照顧者關懷總會心理支持中心 網路諮商師  
人事行政局公務人員網路諮商系統 駐站諮商師  
台北縣淡水鎮心理衛生中心 特約諮商師  
台北縣衛生局憂鬱症共同照護網 兼任諮商師  
政治大學心理諮商中心 兼任諮商師  
淡江大學諮商輔導組 兼任諮商師  
真理大學諮商輔導組 兼任諮商師  
台北縣光榮國小 駐校諮商師  
桃園縣景興國小 駐校諮商師

另外，目前心理師有些會身兼行銷業務的角色，所以人跟人的互動連結必須要花一些時間去經營。

再來是多接觸一些不同的事物，因為他出來之後就是一個獨立作戰的人，你會遇到甚麼樣的人都不知道，但當你的興趣愈廣泛，不會讓人覺得你只是懂心理諮商，比較能夠跟這些有需要的人交流，同時這些不同領域的經驗也讓你在單方作戰的時候比較了解對方可能會有的想法以及需求，你聽得懂他的話，對方就會對心理諮商專心下去。



生活諮詢顧問 王君卉

# 種下一顆種子 預約一片森林

採訪／許芳慈

## 請老師介紹一下目前的工作

我目前的工作是在學校，從幼稚園到大學，和家長、老師與學生做分享，有親子講座，也有老師進修以及一些生活課程。因為我從親子教育和家庭教育的角度去切入，就會發現很多人有心靈上的問題。我主要提供一些實際方法，由理論背景搭配實務經驗，提供老師與家長解決問題的途徑。

我不會把自己叫做心理輔導老師，我會把自己叫做生活諮詢顧問，比較像是 consultant。

我處理各式各樣的問題，比如說從心靈角度去看小孩子的暴力傾向，或是婚姻、外遇問題。

另外也有一些不同的心理衝動跟負面情緒，還有像很多主管、企業主他們在處理員工問題的時候自己也會受到一些負面影響，所以他們也會想要釋放掉一些壓力、情緒，大概就是這些。

## 為什麼想當生活諮詢顧問？

十五年前我在學校教書，師院體系畢業，自認是個滿認真，很想要學習的老師。

那時我跟孩子、家長互動很好，但我就覺得很奇怪，我以前學教育心理學就從教育心理學那些觀念理論或是一些想法我就套用在孩子身上，我發現跟我實際看到的是不一樣，然後教育心理學也沒有告訴我明確具體的解決方法，它也許有幾個，可是我就沒有看到改變的成效，於是我就決定到國外去學習。

剛好那時候有接觸到「羅恩·賀伯特」戴尼提「這本書，他用科學的方法去切入心靈的問題，我開始去研究、學習，也發現當我用這些方法幫助家人、朋友，他們真的有所改變，那時我就覺得這個方法值得我們去探究，可以分享出去，幫助更多的人，這是我當時的初衷，只是想學習還有想幫助人。



## 為什麼會需要生活諮詢顧問？

我覺得我自己的觀念很特別。

當初在教書時是明星老師，學校所有的教案都是由我統籌辦理。我是做創意教學教案出身，當時在學校工作四年再加實習一年就好了。

我就覺得花了五年的時間，可以成為一個領域的高手、一個專家，可是為什麼我活了三十歲卻不是生活的高手？一些婆婆媽媽，她們的親子問題、婆媳問題，難道學了五、六十歲還不夠學嗎？好像大家都找不到方法。

表示我們生活中所使用的工具，已經不是正確的方法了！一定有什麼東西被遺漏了！我就想好好的去看，然後去找出來。

我常常說人生要有「利器」才不會浪費「力氣」，我也覺得學問如果不能發揮作用，它就不是一個真的學問，這是一個比較特別的

## 諮詢顧問所需的個人特質和能力

我先談個人特質好了。

我覺得做這份工作你要常接觸大量的人，所以要喜歡人群，親和力高也喜歡幫助別人。能力的部分，我覺得要有溝通的能力，因為去上課演講，要能夠把你的想法傳遞出去，也要跟很多不同特質的人互動，所以溝通協調的能力很重要。要聽得懂別人傳達出來的，也要把你的話傳送出去讓他們收到。

另外，要有把知識、資料，變成一種生活技術的能力，要做生活的實踐家。有豐富的知識雖然很好，可是也要有實務經驗，把它們變成實際的方法。

最後，不斷學習，並且能夠去傾聽，我認為「傾聽」對人們來說很重要。

想法。因為好像也從來沒有人教會我們要怎麼放下、或是處理一些人生的課題。所以就需要這樣的諮詢，提供他們比較明確的方向，引導他們找到解決的方法。

## 對此工作的角色定位

教書教了四、五年就離開，我常常開玩笑說自己是教育上的逃兵，但是我現在也是在教育的領域裡，轉換不一樣的跑道、用不一樣的方式來幫助這些家長跟老師。

我有一句名言：「種下一棵種子，預約一片森林。」我把知識的種子撒播在好多人身上，就可以在他們的家庭還有學校預約一片森林。

很多人以為我不喜歡教書，但其實我很喜歡，只是現在用不一樣的身分，做更有影響力的事。同時也是一個助人者的角色，很真心誠



工作上最大的收穫

最大的收穫應該是我自己變得很不一樣。我過去遭遇到很不好的經驗，但是因為學習一些正確的方法跟觀念，自己可以幫助自己，而覺得我現在像無敵鐵金剛一樣，好像不太會受到負面經驗的影響。

另一個收穫是可以幫助別人，家人、朋友甚至是其他家長。我發現他們改變的時候真的會閃閃發亮，還有小孩子的改變也讓我很有感動。朋友都開玩笑說我是一人得道雞犬升天，感覺也幫助了不少身邊的人。

做這個工作我很開心，這十年來，每天都很快樂、很滿足。我常常在手機通訊軟體看到家長傳來的訊息：「君卉老師，謝謝妳呀，妳演講裡教的那些都很有用耶！」看到我教的方法在他們身上真的有用，就覺得很開心。

有沒有遇過什麼挫折？

有些家長不太容易接受新的觀念，可能會覺得我講的方法聽起來沒什麼根據。

一些傳統的觀念都覺得過動、憂鬱等等就是一種病症，我卻覺得要從心靈的角度去切入、正視問題的根本。

我會提供我所能協助的方法，但是最終還是在於家長的取捨。

對未來想擔任此工作的建議

心臟要夠強，自己要能夠很穩定、自律。我認為要先把自己準備好，才能去面對個案和要幫助的對象。

另外，要不斷地學習，並學會過濾資訊，學習「正確」的知識和方法。必須要懂得觀察什麼方法是可行的、有效果的，而沒有成效的方法就是錯的，可能需要修正。



王君卉 個人檔案

學歷：屏東師範學院語文教育系  
 經歷：國小教師  
 創意教學工作坊之教學群  
 生活領域課程之種子講師  
 在美國、澳洲進修教育顧問  
 生活改善專業諮詢  
 演講主題：親職教育、人際關係、品格教育、壓力舒解、情緒管理、生命教育、學習技術、自我提昇、溝通技巧、生活改善



勵馨基金會研發專員 廖美淑

# 宏觀的視野看待助人工作 發揮更大的影響力

採訪／許芳慈

## 勵馨基金會研發專員的工作內容

我的工作不是一線的個案服務或諮商，是社會服務機構裡面的幕僚。

我們基金會主要關注的議題是家暴、性侵或性別暴力等，部門的同事會分工負責某項議題，像我這次負責性侵害的議題，提供跟這個議題有關的服務。

我們這個部門大多是綜合性的或跨縣市的，以機構的架構來說，有總會和各縣市的

事務所，我是在總會裡的職務，所以較統籌性質的。

譬如說，承接政府委託的方案，像是性侵害的後續追蹤輔導、關懷輔導個案，因政府能力不夠，所以委託民間機構。如果當地的機構可以處理的就靠當地的機構，但如果是跨縣市的或比較大的個案就由我們這邊去企劃、申請，審核通過後去執行。

如果服務內涵涉及社工服務，就會與社

工合作，最後將成果呈報政府。每年會有不同的方案，可能是研討會、出版手冊等等，不過我負責的議題只有性侵害的部分，所以這類型的方案也都是與性侵害相關的才會由我負責。

我們也辦過針對實習生和針對全國社工的營隊，方案內容不一樣，每年做的事也都不一樣。有時候是承接政府的委託，有時候是提出方案讓政府審核，也有時社工、心理師在接案遇到的制度面問題，反映給我們部門，我們就會討論看看能如何解決，是屬於較宏觀性質的工作。

## 為什麼會需要研發專員？

我們比較像是軟體的研發，想辦法解決問題，倡導一些觀念等等。

像一線的工作人員，比較是以微觀的觀點在服務一個個案。每個社工的服務量都很重，必須要專注在他接的每一個個案，沒有一個統整的觀點，沒有一個機會拉開距離看整個議題。



有時候服務會遇到一些瓶頸或是陷在自己的框架裡面，研發機構就可以提供一些新的服務方式，有時候要去引導服務人員去探討他現在到了哪一個階段，我們就會幫忙吸收一些國外知識，提供一線人員一些幫助。

### 對於研發專員這個工作的定位

對一線的人員來說，我們很像是一個問題解決者，他們把問題回報給我們，然後我們想辦法幫助他們解決。

另外還有研發的角色，帶來一些新的刺激、觀點等等，重新去看待服務本身。在很多面向上的角色，也可能是倡議者，去修改一些制度或為個案爭取一些福利。

### 擔任研發專員所需的特質及能力

個人特質的部分需要比較有經驗的人來做這個工作。在不同角色面向時，角色的轉

立一些理想目標，到達一定的成果才覺得是好的，但因為工作上的問題，沒辦法完全達到自己預期的成果，會有一些小挫折。要持續心理上的調適，實際能達到的與自己預期的有些落差。

另外就是工作量大，會比較累，很具有挑戰性。

### 給未來想做此工作的建議

自我覺察蠻重要的，雖然這個工作多半是行政方面的，還是會與人有一些接觸，像是在做倡議的時候，就會與一些政府機關討論。

無法解決的時候，我們會開記者會，提出一些訴求與議題，在關注這些議題的民眾就會打來詢問，要去回應一般民眾的需求。

在工作上要保持自己的狀態，同時執行好幾件事情，可能會產生一些額外的影響。

保持彈性，因為事情常常會有變化，要能隨機應變。

換、溝通協調和獨立作業能力都非常重要，要能彈性轉換。

專業能力的部分，以我的服務部門來說，當然是著重於性侵害議題。性侵害與性別、個案服務都有關，必須對性別與個案服務有一定程度的了解，因為你必須要跟社工、心理師對話，如果無法理解他們的服務，很難與他們溝通。

### 工作上最大的收穫是來自於哪裡？

執行不同的方案就是在學習一些不同的東西。當然有些方案是類似的，對自己的服務對象群可以有更深的了解，同時也在訓練自己如何與他人溝通協調。對這個議題更了解，也覺得很有趣，比較具有變化性。

### 有沒有遇到什麼挫折？

有時候會沒有成就感。規劃工作時會設

開完記者會之後，就要預期會有很多電話打過來，有時候也會因應時事增加一些額外的東西，像是之前的白玫瑰運動。

如果對這工作有興趣的話，要保持彈性，因為事情常常會有變化，要能隨機應變。對議題本身也要有一定的了解，要特別去加強相關方面的知識。

剛開始從事這項工作有很大的抱負，但現實上，與實際從事服務的一線人員不能執行是有落差的。想法與規劃能否符合現實，需要適度的調整。

很多時候也需要與一線人員對話，從他們的觀點出發，像是一個橋樑，介於上面與下面的傳達角色，傳達機構的政策、主管的意象或希望推動的服務。

如果沒做好這個角色，一線人員就會認為你就是來要他們做事，留下不好的印象。



### 為什麼會想繼續念研究所？

主要是因為在工作上有瓶頸，遇到個案服務上的問題。雖然我知道一些大概，但沒辦法掌握細節。

譬如說有時要回覆一些教育宣導中民眾提出的問題，在一線的宣導會有些模糊，所以我想多接觸一線的工作。

部門期待能從一線做起，做幾年升督導後才來這個部門，經驗較豐富，資歷較深。像我從別的地方來，做比較多間接服務，在某些方面會覺得發揮的空間有限。

希望能多增加自己的能力，也想做些諮商工作，未來畢業後會先以一線諮商為主，長遠來說希望能雙邊並進。

### 心理諮商方面的知識對此工作的幫助

能更了解個案服務的內涵，當然以前也有一定程度的知識，進學之後則更了解個案

服務領域，與一線人員對話時也會有幫助。當他們提出一些問題或案件時，我能有新的視角，可以互相切換。

另外，當去跟民眾演講及教育宣導，在傳達這些議題的時候，能比較細緻，貼近現實的面貌，對大家的疑問或實際的個案宣導的時候，能更好回應他們。

對我回來接案的幫助就是對於微觀、宏觀會比較敏感，會在個案的身上看到一些個別的或是比較大環境的社會問題。

### 為什麼會想做這個工作？

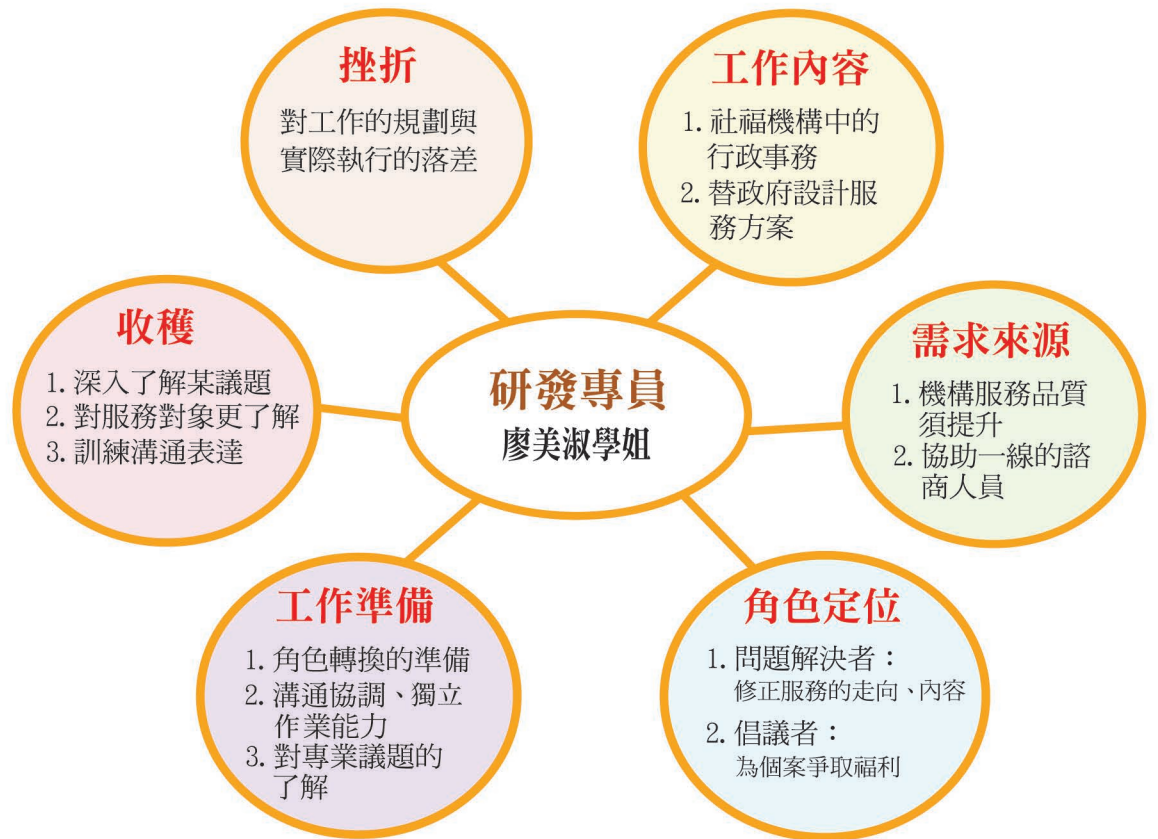
大學畢業後我在學輔中心作行政，後來在心理衛生中心也是作類似的工作，只是服務的對象從學校學生變成那個縣市的社區。我在心理衛生中心也是做家暴性侵犯的工作，剛好勵馨那邊有這個機會，雖然方案不同，會有點不太一樣，但還算是我熟悉的議題。



## 廖美淑

### 個人檔案

- 現職：勵馨基金會性侵害防治議題專員
- 學歷：台灣師範大學教育心理及輔導研究所（諮商組—就讀中）  
台灣大學心理學研究所（社會心理組）  
中原大學心理學系
- 經歷：臺北市政府勞工局就業服務中心  
臺北縣政府衛生局心理衛生中心  
板橋社區大學公共衛生課程講師  
中國技術學院學生輔導中心  
張老師基金會義務張老師



台中女中輔導主任周柏伶

# 實踐自己的同時 也能幫助別人

採訪／許芳慈

## 輔導主任平常的工作

工作層面首先是「依法行政」，現在最主要有關的法令是「高級中等教育法」，高級中等學校學生輔導辦法。

除了法規之外，也有一些沒有被規範在法規裡面的。像是生命教育、生涯輔導還有家庭教育這些不一定全部由輔導室輔導，每個學校的分工也許不太一樣，可能會轉給學務處或輔導室。再來就是配合學校政策的工作，像最近的一兩位校長比較著重國際化

的部分。而輔導室在這兩年度就有做國外申請的一些宣導。另外我們輔導室每學年也會對該年度進行檢討，讓隔年的規畫有一個大概的方向，知道哪些方面可以做增減，以便更加符合學生的需求。

除了這些行政上的工作之外，還有給予學生諮商輔導的部分，由輔導老師們進行分工。像我們各年級會有年級的輔導老師，學生有狀況時會先找該年級負責的老師。

## 為什麼會需要輔導老師？

我覺得輔導老師應該是因應學生的需求，從學生的角度看他可能會有哪些層面、重要的需求，因此才有這個專門的單位。

輔導老師提供學生身心發展，就像一間「潛能開發公司」，為什麼是「潛能開發」呢？在刻板印象裡會覺得去輔導室是被教訓、打交叉的學生，圈圈的學生盡量不接觸那邊。但是其實輔導可以讓學生開朗的開發潛能及自信。

## 對輔導老師的角色定位

我覺得在高中來講，輔導室老師的專業度比起中小學絕對是比較優質，這種專業部分我覺得都OK，可是在這個之外，我覺得更重要的是熱情，如果是一個充滿熱情的人在那個位置的話，給他一個空間，他其實是可以發揮很大的影響力。

在學校場域裡面，當你自己沒辦法有一個專業性，而且那個專業性不是光用嘴巴喊，而是要能實際看的到的效果，就會有干擾的手伸進來，這樣就會很辛苦。

所以這是一個要在自己的位置上發揮熱情和專業能力的工作。

## 輔導老師所需的能力及個人特質

我大概第一個還是會注重「專業」，但是除了學校系統這個比較有計畫的培育過程之外，很多能力是你要自己去發展的，不是在學校裡面被教會的，需要自己不斷的進修學習並且融會貫通。

個人的部分就是「樂意跟人接觸」，或者是用Holland那六型來講的話是比較屬於S型（社會型），而像我的I型（實用型）、I型（研究型）那部分也蠻高的。所以每個人的個性都蠻不一樣的，不能說比較文靜的

就不適合，比較活潑的就適合，因為如果有「熱情」的話，是可以做出他自己風格的輔導工作。

當然我剛提到的是比較正面的，每個人的成長歷程都會有一些糾結及陰影，只是看你要用什麼觀點來看待。其實這不一定是負面的，反而覺得從那個辛苦、痛苦裡面孕育出來的會是很深刻的體悟。諮商師不可能幫個案開啟任何一扇他不曾為自己開啟過的門，因此很多時候有一些東西是要自己去「思考、體驗」，要「不怕去經歷」，經過那樣的一個消化過程所產生的意義還有力量的，將會是非常不容小覷的。

### 為什麼想當輔導老師？

記得小學六年級生日時我許了願。我說醫生是治療人家身體的痛，那我想要治療人家心靈的傷。

### 工作上遇到的挫折

挫折、低潮是必經的歷程，比方說幾年前討論性平會的時候，學校就像在革命一樣，經過一番努力，花了兩年才轉過去。

那如果說是輔導室的業務部分，因為當時我來女中三年後就當主任，而我是全辦公室最年輕的，站出來都跟人家不太一樣，需要一個大家調適的過程，不管明的還是暗的，都會有一些問題。可是我比較不會覺得這是什麼最大挫折，因為那段時間過了以後就〇不了。

### 給未來想當輔導老師的建議

「要想清楚為什麼你要走這一行。」

因為可以領錢？或者是鐵飯碗？或者是其他原因？必須要想清楚為什麼自己要去做輔導工作。其實就是「為了學生」。其實給我很多正向回饋的都不是來自於同事，最主要

諮商師不可能幫個案開啟任何一扇  
他不曾為自己開啟過的門。

而真正比較關鍵的則是在曉明讀書的時候。印象中是在國一，我跟幾個很要好的同學吵架，之前可能幾天就能和好，但是那次卻遲遲無法化解衝突，後來我們去尋求一位老師的協助後才終於解開心結。在那之後我便立志當輔導老師，這就是我的開始。

等到我讀大學的時候，有擔任大專輔導員，類似帶營隊的活動，更加確定方向，在一些比較接近實務的場合，我發現我很喜歡這樣子的性質，而我也沒有在那個過程被挫折打壓下去。

### 工作上最大的收穫

我認為最大的收穫就是說：「在實踐我的同時，竟然還可以服務別人。」這是我覺得很棒的事，做我喜歡做的事情，而且又能真的做出效果來。

都來自學生。所以學生跟我的互動是非常重要的，就像打營養針一樣，讓我能夠持續。有時候在工作的過程會碰到一些阻礙，但是你必須自己內心清楚而且不斷檢視你的初衷，因為那是沒辦法騙人的。

最重要的我覺得就是回到原本那個「為什麼」，你一旦給自己一個信念，它就能支持你，讓你很穩定。再來就是去「珍惜」作為一個老師，因為我們常常講「老師很有機會給人機會」，我們可以給學生許多改變的機會、成長的可能。

我也覺得「人是可以改變環境的。」如果我在這個輔導室一、二十年，而有沒有我在這都沒什麼差別的話，這是不是有點令人遺憾？所以至少在那裡的時候要說的出來：「這裡有我跟沒有我是不一樣的。」這樣就對了！

前面有提到，主任有心理師的資格，為什麼沒有當諮商心理師而是當輔導老師？

我是一個很需要跟人「互動」的人，喜歡被給予回饋。我認為這是很可貴的。

我也覺得在輔導室的重點不是在於你要記警告還是小過，而是你有什麼困難，「人跟行為是分開的」，這個人他還是很「可貴」。

所以對於他這時候的一些不適應或不當行為，我們要怎麼樣去做，不覺得這是一個很「奇蹟」的事情嗎？

### 為什麼選擇到高中服務？

除了在曉明工作的經驗、讀研究所之外，其實我也有機會接觸國小生、國中生，也有接觸過大學生還有老人大學。

正向的經驗給我很好的回饋，所以我就這樣一直做下去。當我們努力做出一些成果，別人就會看的到。



## 周柏伶 個人檔案

- 學歷：國立彰化師範大學輔導與諮商系碩士班畢業  
 經歷：現任國立台中女中輔導主任（13年）  
 教育部生涯規劃學科中心研發小組成員（10年）  
 教育部同儕輔導專案講師（5年）



之前接觸過國中生後覺得他們比較愛玩，遇過蠻多各式各樣的狀況。覺得這樣的環境比較不適合我，還是比較喜歡在高中，有沒有遇過比較棘手或令您印象深刻的個案？

有一個學生吞藥的事件，當時我沒有辦法明白為什麼會發生那樣的事。

明明都在安全的狀況內，他也沒有在任何的情況裡吐露過他不想活的念頭，怎麼突然就做這件事？接到學務處電話的隔天我跟另外一個教官開車去那位學生的家裡，我單獨跟他談了一下，也陪了他走了蠻長一段過程，他才慢慢比較能來學校上課。

我有時候也覺得自己很幸福，可能有一些「超越人類的力量在幫助我」，在工作的這十六年裡面，幾乎都可以說是正向的，即便剛開始是負向的，後面的結果都還不錯。

輔導老師 蘇于珊

# 學會看見自己的內在 對事情有不同體會

採訪／許芳慈

## 輔導老師平時的工作內容

我現在是兼任專輔，每個禮拜上八節課，其餘時間處理輔導相關的事務。

獅甲國中採合科，合稱綜合科，包含童軍、家政與輔導併科上課，所以也會上到童軍或家政。每週大約會接五到八個個案，視學校分派的情形而定，進行輔導、親師溝通或是輔導學生銷過。

## 為什麼需要輔導老師？

其實，最好的狀況是每個人都可以負起輔導的責任，至少可以陪伴學生，發現問題進行轉介。

可是我發現這幾年因為學校專任輔導老師的設置，讓很多老師覺得輔導『很專業』，學生一有狀況就馬上轉介輔導處，根本就沒有即時處理學生的行為問題。

記得我在旗津時，幾乎每個老師都可以進行輔導工作，很多老師花很多時間跟學生談話、甚至也能正向看待學生很多特質與能力，我認為這才是老師的專業！

至於為什麼要有輔導老師，則是因為很多學生問題是沒辦法單純只用「關心」或是「陪伴」就可以處理的。

他們需要社會資源的協助、心理資源的評估與介入；需要有一個客觀的第三者作為他們跟家長、老師的溝通管道與橋樑；需要一個不在他們平常生活中，但又有熟悉感的情緒抒發窗口，這時候輔導老師就可以即時出現了！

## 對輔導老師的角色定位

我認為學校的三級輔導必須要確實落實。也許我這麼說有點偏頗，在國中的輔導環境（至少高雄市來看），很多老師是沒有想再

持續進修輔導專業了。一來或許因為輔導所很難考很難畢業，二來是每個人對輔導的定位不太相同，把自己放的位置也不盡相同，有些人會想教書，有些人是想做輔導行政，也有些人想做諮商輔導。

現在輔導老師分得很細，如果是兼輔老師，我認為需要負起輔導教學或是綜合領域教學的責任，在課程中引導學生思考、澄清價值觀、鼓勵他們為自己負責以及冒險，在輔導工作上，也能顧好自己的個案，並做好親師溝通的橋樑。

專輔的話，我覺得不管授不授課，都需要了解學校系統與文化脈絡，不單只有一個「個案」，而是也要負起親師溝通、社會心理資源的連結等。而學校也不能把專輔壓垮，一味的塞個案給他。

然而，不管是專輔還是兼輔，都需要持

續的進修，補充專業。

近年來十二年國教與性別平等、霸凌事件頻繁，不能因為自己年紀輕、經驗不足而忽略這些問題。

要懂得去問、去了解，當你不把自己的專業當一回事，要怎麼讓別人相信輔導是重要的？

### 當一位輔導老師需要具備什麼樣的能力及個人特質？

首先，至少要让個案願意跟你聊天，願意相信你。我認為這是最基本的。建立關係很重要，千萬不要把書本的東西擺到個案面前，而是要用心、有溫度的跟對方互動。

另外，我認為不管是兼輔或專輔，既然身為輔導老師，至少要拿得出「價值」來。這個價值不是學經歷而已，而是你的能力。個案有太多我們不了解的問題，需要虛心請

為在旗津當過組長，比較有經驗，沒想到獅甲的活動多，再加上社會氛圍漸漸重視輔導，各式各樣的業務量龐雜，每天都忙得焦頭爛額。同時，兩位兼輔老師斷斷續續請假，也讓自己分身乏術，常常要加班。

### 工作時最大的收穫是來自於哪裡？

以輔導老師來說，個案的回饋是最大的收穫。因為這是諮商、信任而產生的感受，能在行為上有些改變。其實我覺得有時候光是能得到個案的信任就是最好的回饋。

上課時學生的回饋也是一種收穫，起初因為課堂上的狀況難以掌控而有點抗拒上課，就算是一對一輔導時能很好相處的學生，在上課的時候也可能因為來自同儕的壓力而做出一些對立的行為。在這種狀況發生時，學生會開始觀察教師的反應，若覺得老師無法強硬的回應，就會採取相對的做法。

身為輔導老師，  
至少要拿得出「價值」來。

教有經驗的前輩，持續的增能，累積自己的專業。

年紀輕也沒關係，大家都是經過挫折又一步步地爬起來的。至少要敢去面對自己的不足，並努力的去補足。

### 工作時最大的挫折

初任教師時，在旗津遇到了各式各樣的孩子，因為授課節數多，再加上個案量多，學生的狀況多元，需要花很多心力陪伴，上任第三天就向主任遞辭呈。

後來經過主任及輔導室夥伴的鼓勵與指導，慢慢適應學生狀況，再加上學校老師給予很多關心與照顧，學生的狀況也因為自己的付出開始有回應與轉變，漸漸克服工作上的困境。

另外，因為想回台北念研究所，所以考高雄市內介聘至獅甲，擔任輔導組長。原以

這幾年我們學校開始有專輔，因此可以不用接那麼多中輟或是春暉（抽菸吸毒，藥物濫用等）個案，大部分是情緒，人際、家庭等困擾的個案，比較能運用所學，而非一直在做『偽社工』的工作。

看到個案們因為諮商，自己走出問題困境，就覺得很有力量，就像吃了卜派的菠菜一樣！

### 給未來想從事此工作的建議，或想對學弟妹說的話

我之前去諮商中心幫聽障生打字，負責幫她即時把老師說的打成文字稿給他們看，這對我之後打逐字稿有很大的幫助。

在大學能學到很多東西，但你也不知道那些會在以後有幫助，所以選擇一個自己喜歡的事情做就好，可以學一些自己有興趣的事情，像是我對社會心理學比較有興趣，我

就多看一些社會心理學的書，基本上就是做自己喜歡做的事情。

相信你自己，也相信你的個案！

### 國中生大多是因為什麼樣的問題而來接受輔導？

主要以情緒跟性別問題為主，像是情緒失控、性侵害或性騷擾等，在春暉藥物濫用的個案較少，因專輔沒有授課時間較多。

### 覺得當輔導老師最重要的是什麼？

我的信念是在教師這個崗位時，就要對得起這份工作。儘管不確定以後還會不會繼續當老師，我還是會為了學生，為了我的個案去上一些課程、工作坊來提升自己，不停的學習，用適合新世代的方式來教學。

做一個學生持續學習的典範，才能夠說服學生。



## 蘇于珊 個人檔案

- 學 歷：國立台北教育大學  
心理與諮商學系畢業  
國立台灣師範大學  
教育心理與輔導學系碩士班肄業
- 經 歷：高雄市旗津國中  
輔導老師、輔導組長  
高雄市獅甲國中 輔導組長
- 現 職：高雄市獅甲國中  
兼任輔導老師、綜合活動領域召集人

成一個簡易的天燈，在裡面寫下願景掛在書桌前，每天念書的時候就會想起，這門課同時運用到童軍的技巧與正向心理學的理論，結合家政的家庭關係概念，帶給學生不一樣的感受。



### 當輔導老師帶來的影響或改變

我覺得很重要的是，輔導談的是滋養，回到內在看自己。這是一個輔導跟諮商結合給我的感受，能夠慢下來調整自己的心態，我一路走來都還蠻順利的，無法感受到有些東西是得來不易的，經過我一些輔導、教學的過程，我看到了一些狀況，因為這些經驗讓我對人有不同的觀點，做人更加柔軟。

### 前面有提到，目前的學校是童軍、家政、輔導三科合科上課，那授課的內容對學生有什麼樣的幫助呢？

為了拍教育部要求的影片，邀請一些畢業的學長姐回來講述心得，分享國中課程對他們的影響，當時有門課介紹到秘密這本書，運用書中的吸引力理論，給予他們會考的信心，相信自己，把他們寫的願望運用童軍的技巧做成圈型繩結，在圈中用紅口袋做

社會工作師 刑志彬

# 社工結合心理諮商 給個案更多元的協助

採訪／許芳慈

## 請學長介紹一下社工師的工作

學校、公部門和企業裡面都會有社工，通常我們在分類社工領域的時候不會說你在哪個地方上班，而是以工作的領域來定義。譬如說社工裡面常說的八大領域：老人社工、兒童社工、家庭社工、義務社工等等。所以工作的內容實際上非常的大。

我自己的經驗以在公部門和政府裡面擔

任社工師的工作居多。而我的工作比較像是做兒少保護，像是十八歲以下的兒童或青少年被兒虐、被性侵或是被家暴的時候，需要確保他們的安全，評估他們的家庭，然後幫忙他們，這是我過去擔任社工師的經驗。

## 為什麼會需要社工師？

我覺得社工有他的無可取代性，常常會有人拿臨床心理師、諮商心理師跟社工師這

三個領域的專業人員來比較，但是社工的獨特性在於公權力，因為國家不會賦予一般的心理師公權力。以我過去的經驗來講，我可以不經過父母的同意就把孩子帶走，放在一個他父母找不到的地方，這是一個有很強大的公權力才做得到的，但也是很恐怖的。

國家賦予社工這個無可替代性的公權力

是因為心理師在公部門的時間比社工短，而且社工在法規上也有保障，所以公權力通常都落在社工身上。另外一個優勢是像心理師通常都會在某一個小房間裡跟個案談話，但社工會去很多地方，進行外工服務。可見工作領域是非常有彈性的，但同時也附有危險性，你所到的場所可能是危險的，這就是





社工存在的理由，因為他可以深入更多的地方，承接國家賦予的期待，並且做出回應。

### 對社工師的角色定位

如果以兒少保為主的話，我的定位應該是在維護比弱勢更弱勢的一些兒童。通常我服務的案家都屬於中下的社經地位，但是他們是這個中下社經地位裡面又更弱勢的，常常處於沒有被看見的困境。我的工作就是幫助他們伸張正義，但是這個正義通常是很衝突的。譬如說有孩子在家裡被他的親爸爸性侵犯，我要帶走他的時候，小朋友本身是很抗拒的，因為他認為這是他的家，所以某一部分我是正義的伸張者，但某一部分孩子或是家長會認為我們在破壞他們的家庭。

這個正義同時也是具有危險性的，譬如說帶孩子走的時候，爸爸會跟他協調，在門口堵住我，如果你要帶走，我就打你。社工

有危險性，工時又長，福利又不高，這是社工這個領域常常有人一直在來來去去的原因，另外，也要有熱忱，對人性沒有失望。

### 在工作上最大的收穫

我不知道我對個案的幫助有多大，但是當我看見他們微笑著說再見的時候，是最讓我感動的地方。

像我的其中一個案是在部落裡面做性交易的女孩，我幫她申請到很多資源，而她最後去念大學了。她要離開花蓮的前一天來找我，很認真的跟我說謝謝，這個謝謝讓我印象很深刻也很感動。看到她往好的地方發展，真的很棒！

我覺得個案狀態的改變，可以對工作者有很強的回饋。

個案狀態的改變，  
對工作者有很強的回饋。

其實大部分都是女性，你看我一個男生都害怕了，更何況是女生。

這個工作也很難預期。因為爸爸跟媽媽不會在白天打小孩，通常是晚上喝醉後，施暴於小孩或媽媽，所以有時工作會在晚上。有可能要開車開一個小時到很遠的地方，或是凌晨三四點被叫起來去醫院陪一個少年驗傷。這是工作很特別的地方，明明下班了，一有狀況你還是要隨傳隨到。

### 擔任社工師所需的能力及個人特質

要從事社工這個工作其實在法規裡面是有規定的，你必須先修一些關於社工的學分。可是如果要考社工師的話，要經過國家的考試，才可以取得社工師的證照。我覺得越傻的人越適合當社工，因為社工往往付出很多，但是收到的回饋卻很少，所以你們可能有聽過其他人說社工師就是工作壓力大，

### 在工作上遇到的挫折

我覺得挫折應該都來自於組織。助人工作者不太適合聘任在某個組織下，因為組織的型態往往會影響一個專業諮商。社工的工作有它的危險性，我覺得組織必須要能保障底下的社工。

如果連自己的權益都沒辦法爭取的話，你怎麼幫你的個案爭取權益？我覺得在組織裡面，沒有辦法給我一個好的環境去做真正專業的事情。在工作裡面永遠行政凌駕於專業，所以做了四年以後決定離開。

### 給未來想當社工師的建議

如果真的有使命感的話，可以去嘗試看看。它是一個很有意義的助人工作，如果這些弱勢的孩子沒有社工的話，他可能在哪個角落就被遺忘了，所以還是需要這些人。

### 學諮商輔導後，對於工作上的幫助

我發現我跟我之前的同事有一些不一樣，首先我明顯地發現我個案紀錄寫得很快。

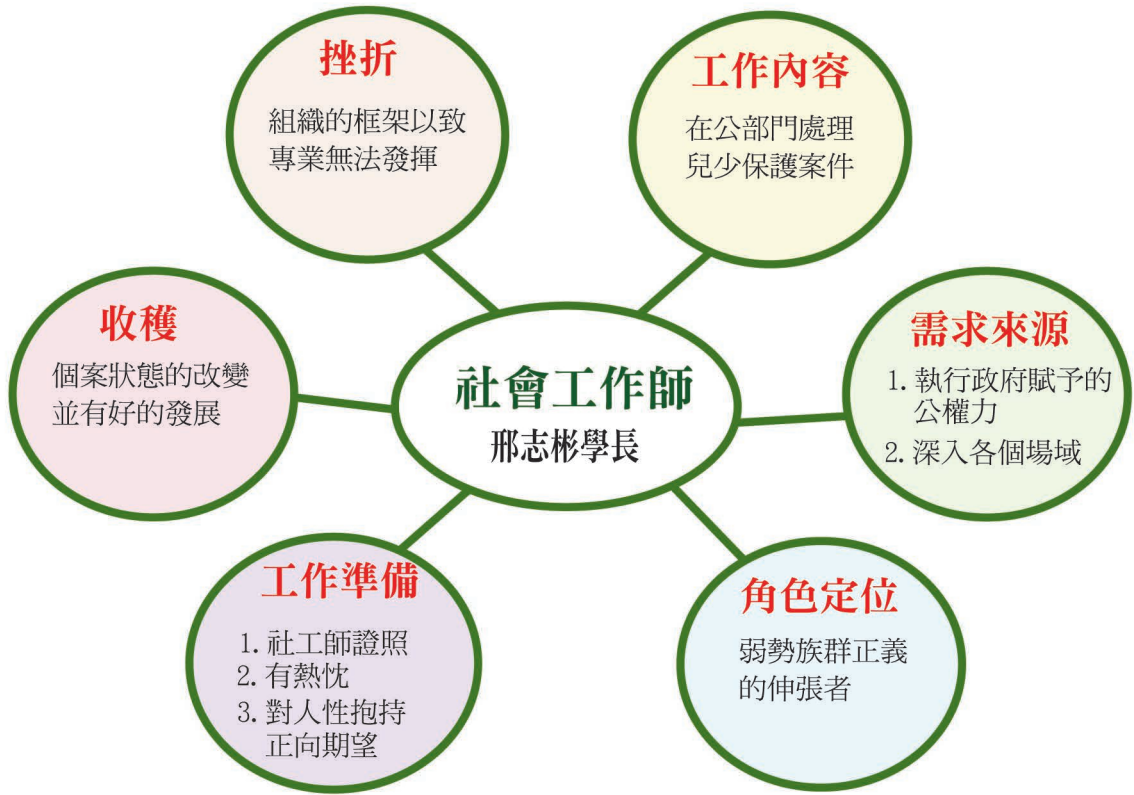
社工比較少去教怎麼寫個案紀錄，但是在心理訓練方面教導我怎麼樣快速的記某些東西，還有怎麼樣把它呈現出來。

第二個是我在心理評估上有很強的優勢。我發現我同事不會去評估小朋友跟父母的情緒狀態，但我會評估他的認知能力，這會是我的強項。

第三個則是不管跟家長、老師還是小朋友的溝通技巧，在建立關係，該怎麼互動，運用哪些東西去反應你的情緒，我也比同事上手許多。

### 為什麼想走社會工作這方面？

念書的時候覺得不會很吃力，跟別人的互動也不難，越來越有成就。



## 刑志彬 個人檔案

學歷：新竹教育大學教育心理與諮商學系諮商心理組碩士

工作經驗：正職工作經驗為兒童保護、性侵害防治  
(100.2-103.12擔任兒少保護公職社工師)  
專長為兒少保護議題辨識、性侵害處遇

兼職工作經驗：家扶中心兼任遊戲治療師  
學諮中心兼任遊戲治療師  
高中兼任心理諮商師  
大專院校兼任心理諮商師  
法院少事庭兼任心理諮商師(少年性侵犯)

到大三的時候，我發現自己是真的對人有興趣的，很認真地念每一個關於社工的東西，那時候看見社工的某些好也看見某些現實層面的問題，所以才決定走社工師這條路。

### 為何想繼續進修諮商相關的研究所？

我在分析個案的時候覺得好有趣也好有學問。所以我申請了綜合活動領域的教育學程，開始去學輔導還有技術。

之前我們不教技術，我根本不知道怎麼做社工的工作，因此才決定要去考研究所。

社工跟諮商在與人互動的觀點是很不一樣的，諮商會把理論細部化。這樣我就可以有更多方式可以更深入幫助個案。

# 心園探求

近在眼前的寶藏



心輔系專任教授 田秀蘭  
開放 + 合作 + 熱情  
= 生命能量的補給站



心輔系專任教授 吳麗娟  
心輔系專任副教授 林世華  
自主學習 + 練習親密任務

心輔系專任教授 田秀蘭

# 「開放 + 合作 + 熱情 || 生命能量的補給站。」

採訪／林映嘉、陳泱竹



「教學、研究、實務」缺一不可

教學部分，與同學接觸，是教學生涯裡頭最快樂的來源。雖然平時教學非常忙碌，但是從同學的收穫，以及畢業之後的成就表現，也看到同學們的快樂。在碩博班階段，論文的指導與互動，各種不同類型的同學都有，就宛如

何經營與他們的關係，經營到他們能夠將研究做出來。「老師不是只是付出而已，老師很多收穫也都來自於同學的認真。」

研究的部分，幾乎每年都會接科技部研究，或是與教育部或輔導等相關學會合作。有些是整合型的專案，同在教學界的老師會一起進行整合型的研究計劃，跟來自台灣各地的夥伴定期討論。科技部研究也會鼓勵老師出國，所以大概幾乎每年也都一定會出國開會，去看去學一些新的東西。

現在也接學校的行政工作，是學校的輔導中心主任兼副學務長。教學、研究和實務當中的實務，就有包括一部分是「行政服務」，有些實務是接個案，跟個案的接觸、做諮商、晤談，帶團體、督導。

現在在工作分配時間，大概每天在學輔中心處理行政事務約一至二小時。偶爾會碰到科技

部鼓勵出國、教育部、青年署相關會議。這些行政事務不是教學和研究的本務，看你要不要或願不願意花這個時間去接。

而常常教育部會有一些審查的培訓或是考試，或是全台灣、各縣市的一些中小學的考試業務。這些「看似『雜務』的行政事務，其實從比較廣義的角度看是能發揮影響力」，影響到整個國家、制度的建立，或是改變。像九年一貫、十二年課綱裡面有一些是我們綜合活動領域，或是生涯輔導領域的課程，這一塊不僅是影響國內的課程的規劃，甚至也影響到對岸那邊，他們也常有一些兩岸的學術活動或是參訪。

**行政工作是可以選擇完全不接的嗎？**

對，但是教師評鑑的話會放進去。教授的評鑑是教學、研究和服務三大塊，所以這三大塊確實也是我們當教授的主要工作內涵，實務

那一塊的話應該是跟行政有一些關係，就像是我剛才說的我在輔導中心做一些督導、或是說教育部裡面或是相關的政策裡面的一個服務、奉獻，大概都是在實務工作裡頭。

教學、研究則是最基本、必要的，因為我們教授每隔一段時間的評鑑都是看你的研究發表。

這三部分，行政部分是可以選擇，可以不要，只是評鑑分數會少一點。行政工作過多，也沒有什麼加分作用，就是你心裡頭感覺到你比較有付出。

**「從想要到成為」這些年來的心路歷程**

現在是系上的教授。我從小就夢想當老師，國中受一位輔導老師影響很大，她讓我們有事沒事就往輔導室跑，經常聊天。高中的時候，台北市有個雜誌叫做北市青年，裡面有個專欄叫張老師信箱，我喜歡這樣一問一答的輔

**【有關做研究，你應該知道的是：大專學生研究計畫】**

對於研究所推甄有所幫助，也能讓你了解走研究所路線的未來景色！但投入時數需要與自身課業取得平衡。

申請資格	已獲得指導教授承諾指導研究，學業成績優良，且為公私立大學院校二年級以上（大二即可申請！）
研究期間	每年七月一日至次年二月底止，計八個月。
計畫內容	為學生自發性研究構想之嘗試性題目，該題目須與指導教授專長相符。
申請要件	(一) 大專學生研究計畫申請書 (二) 指導教授初評意見表 (三) 指導教授個人資料表 (四) 學生歷年成績證明。
補助經費	每位學生每月新臺幣六千元，八個月計新臺幣四萬八千元。

導專欄，就對這個輔導的工作很感興趣。

之後考進師大教育系七十四級，輔修英語系，也常旁聽心輔系的課。畢業之後在國中教了一年的英文，教英文的同時還是有準備GRE及研究所的考試，這兩項考試其實都是無心插柳。考上研究所後回來師大，之後又在學輔中心裡面做了一年的助理研究員。

跟我先生結婚之後就一起出國，在國外待了五年。我們選擇共同的學校——愛荷華大學The University of Iowa，那四年是非常好的時期，因為理論學得更紮實，研究就也做得很不錯。之後就是回國，在屏東教育大學教了七年，七年之後就調回來師大，一直到現在。

**「擇己所愛，然後愛己所擇！」——**

**選擇走入這條路的動機？**

我覺得就真的是要「選擇自己所愛的」，自己本身要有一定程度的努力。

其實我大一很會玩，大二大三才有些覺悟。大二開始參加張老師訓練，從幼獅班、電話班，到研究所時擔任測驗班的研究助理，學到蠻多東西的。所以，當你有些基本的條件，到時，你就有本錢選擇自己喜愛的。

事實上有很多用心的方法，像是共組三至四人的讀書會、出國交流一兩個月。但一兩個月是短期的體驗，真的要在那邊留個一年兩年以上，才能真的有所體會，會不想回來！

### 「國外歷練，加減分看個人」—— 心理學界出國進修의各種面向

國外提供的環境、找資源都比較順手，不過國內現在其實也都還好，因為網路很發達。要說那邊好的話，就是有不斷的挑戰吧。研究取向的學者非常多，大家都來自不同的地方，擁有不同的背景，你需要一些創新的東西，你會需要思考，因為人畢竟有一些競爭的心態，

那邊比較有競爭的環境，年輕的你，會想要更好。而現在台灣確實也都不斷地在進步，不過我還是覺得國外，有機會的話還是可以去晃一下。光是去玩不夠，去兩個月是體驗一下他們那邊的好，當然每個人的看法不一樣。

**未來趨勢會不會很需要外國學位？有一種說法是心理師有供過於求的情況，所以具備國外學位，能比只有國內學歷的人搶眼？**

不見得。關於國外進修，大概有兩條路：一就是你在國內，先把碩士念完、實習做完，拿到心理師執照之後自己找時間去國外念博士；二是在國外念完博士，念完博士不要回來，在國外做國外的心理師。

現在國外那邊也碰到一個問題，就是他們也不太願意聘外國人，因為有些繁雜的手續需要幫你辦理；也有可能是美國那邊的法令限制比較多，像是有一些你們的學長姐，在國外拿

### 【出國真的比較好嗎？雙聯學制、交換、留學說明】

雙聯學制	目前師大與國外12校簽有16個雙聯學制合作協議，欲休學者可於大三結業後至國外大學就讀二年，修畢後可取得師大學士學位與國外大學之碩士學位。
姊妹校交換學生計畫	本校學生在學期間可申請赴姊妹校進行半年至一年之研習課程，可抵免學分。
暑假遊學團	由本校主辦於每年暑假組團赴姊妹校進行為期約3週之語言及文化研習課程，可抵免學分，並可安排進住接待家庭。
接待學生	安排本校學生接待國外學校至本校進行短研或就讀之外國學生，藉以學習語言並促進文化交流。
國外進修	本校學生至國外大學院校修讀暑期或正規學期之課程。

### 【我有點嚮往在學輔中心工作，我可以……？】

招募對象	就讀國內外或已畢業心理、諮商、輔導等相關研究所
實習期間	全職實習至少一年，以7月1日至次年6月30日為原則 兼職實習期間以9月1日至6月30日為原則
實習內容	個別諮商服務、心理測驗、團體諮商、 班級座談、輔導行政

我們如果參加一些學輔中心舉辦的團體或是預約諮商服務，就會是學輔中心裡面的專任人員（有諮心師證照）、全職及兼職實習人員（碩博班尚未取得證照）來為你服務喔！

了心理師，教學也教了十幾年，回來台灣依然無法取得台灣的心理師執照。依現在的法令是不能，除非就是考選部那邊願意做個案討論，看可行與否。重點是國外回來的，對國內個案及諮商文化不熟悉吧！

**如果念完國內碩士也考取心理師執照了，那出國還會是加分因素嗎？**

其實，說到底是加分或減分，完全看你這個人。你這個人好我自然會用，哪個加分減分都無所謂。如果你實際上沒那麼好，你有再高的學歷我還是不會用。你的應變能力從面談、口試、介紹信等等可以看出，或是直接去問那介紹你來求職的人。

諮商人員的培育，我覺得「特質比技巧來得重要」，特質，除了部分天生外，還是可以培養的。同學的可塑性都還很夠，現在那麼年輕，把你丟到國外，就有國外的氣質，環境影響人還是有一定程度的。

## 「心理師的主動 or 被動？」

### 開放心態才是互相合作的契機

**會有行政工作背後代表公權力的負面狀況嗎？**

行政工作是必要的，是在協助你把諮商工作做得更好、更有效果。因為要了解你的個案，一定得知道他在學校裡的整個環境資訊。年輕的行動心理師比較是在處理一般的個案，這可以純粹是一個，有點像西醫一樣，投藥治病，不太能徹底理解個案背後所屬的整個大背景，也無法去跟行政單位做完整的溝通。

**諮商師有時會顯得沒辦法跟臨床心理師和社工師兩者合作，這樣的現象如何解釋？**

臨床心理師是會覺得他們自己是最高深的，他們覺得很多事情諮商心理師做不來，那諮商心理師又可能會看扁社工師，覺得你社工師做的是比較類似雜務的工作，但是沒有社工

## 待完成的目標——能聽見許多需求的小型諮商所／工作室

如果要問我的專業目標，我想應該是幾乎都擁有了，若真要還有，或許是開個小型工作室吧，若還有力氣的話。但是很難，如果工作室不早點弄的話，大概也沒有幾年可以搞。我們在公務人員時間裡，也不能開，也就是不能私人執業。退休後大概會朝這個方向走，但是也不會刻意的一定要花很多時間在這上面。

**說到工作室，是有點像小型諮商所嗎？**

對，小型諮商所，所以我說一定不行，因為我們現在「公務人員不能自己開業，只能支援相關機構、學校」，而且要跟原服務學校報備，說明我們在那裡兼職諮商幾個鐘頭，做為老師（教授）的一些相關法規是需要注意的。

師的話諮商心理師也沒有辦法直接介入，從負面角度來說，很多諮商心理師就是比較被動的等個案來談。

如果真的是要做這樣的心理師，你也不能一畢業就開始做這樣的心理師，你一定要經過好一段時間的磨練，在個案處理的時數經驗夠多了，個案也願意主動走進你的辦公室啦，在短時間內可以跟他建立好關係，可以分析得非常精準。我是覺得諮商心理師是要有一些自我的提升，在與其他領域人員溝通時，需要有一些合作而敏感的態度，前提是個案受益。

**諮商心理師是處於比較被動的狀態，那這樣的被動是可以扭轉的嗎？**

被動本身就有很多含義，那被動就一定是不好的嗎？當然。因為諮商重視個案的自主性，我們就誤以為是等個案過來，實際上如何增加個案的自主性，是心理師重要的任務。一

## 【張老師是個什麼樣的神祕地方呢？】

就是我們常聽到的電話「撥打1980（依舊幫你）」，在服務時間內，會有很多受過義務「張老師」服務訓練的人接聽並給予電話輔導。

### 成為義務「張老師」的培訓內容：

第一階段	輔導初階課程30小時 自我探索團體24小時	共計研習時數54小時
第二階段	輔導進階課程33小時 輔導技巧訓練團體30小時	共計研習時數63小時
第三階段	心理輔導實務課程21小時 輔導實務演練團體30小時 輔導實務見習40小時	共計研習時數91小時

自覺覺他的歷程往往是辛苦的、困難的，  
可是收穫往往也是最真實、最特別的！

\*大二即可報名參加收費培訓！

\*通過培訓可從事1980專線輔導，包含：

「晤談服務」、「電話服務」、「函件服務」、「網路服務」

至少需為期一年，每週值班兩次，每次四小時。第二年後，可自行選擇每週值班一次或兩次。採一年一聘制，每年須經考核，合格始予續聘。

可累積非常多實務經驗，並在服務後接受  
督導、接觸來自多元專業的助人工作者。

個沒有意願晤談的個案，如何讓他有願意，這需要學習。如果你真的開一個工作室的話，你要去找個案、你要去打宣傳，你也有很多行政工作需要做，這些都是需要主動的。

我還是鼓勵同學有修教程的話就先進到學校裡，雖然國中環境不是那麼好。高中好些，或是社區機構也好。與同學學長姐多些互動，發揮創意，主動創造提供服務的契機。

**玩↓擬定目標↓全心投入↓出社會準備**

我是覺得大一可以好好玩，大二就要開始收心了，大三就做好規劃全心投入，大四就是做準備了。那如果你真的到大三都還沒不太清楚的話就繼續想，大三就可以全心投入，大四就可以做準備了。考研究所也好，要教學也好，實習的時候怎樣好好的把工作做好，讓學涯轉銜，也就是從學習轉換到職涯階段可以順暢些。

## 田秀蘭 個人檔案

所屬單位：國立台灣師範大學

教育心理與輔導學系(所)

職稱：專任教授

授課領域：

生涯諮商及職業心理學研究、諮商理論、諮商技術、諮商實習訓練及督導、質性研究、學校諮商及輔導工作、夢工作研究

研究專長：

生涯諮商、諮商實習訓練及督導、諮商心理學研究法、夢工作研究

對這些未來的教育工作者或助人工作者有什麼期待？希望他們未來有什麼展望？

對於比較年輕一點的，我的期望就是吃苦，不管你要出社會，還是要念研究所，唸其他領域也好，就是要吃吃苦。其實每個同學的狀況不一樣，就是要主動的去找一些學習機會，然後把握住更多新的東西跟機會，也讓自己很快樂地享受當前的角色！



林世華副教授 & 吳麗娟教授

「自主學習 + 練習 親密任務。」

採訪／林映嘉、葉亦芷



「專任、兼任大不同」  
——關於教學、研究及服務

林世華教授（以下簡稱林）：兼任等於非專任，編制上不直接隸屬於系上。會繼續回系上上課，自由度比較大，也可以到校外從事其它的授課與研究。

當專任的時候，會被規定授課時數，並且一定要有研究，全時間全職，要參加系務會議，責任義務比較多。且專職一定要教學、研

究、社會服務，那麗娟老師的社會服務比較會是演講（輔導的推廣工作），而我比較多的是國中考基測的命題跟研究等等。

想做研究，興趣、價值觀至少擁有一面

吳麗娟教授（以下簡稱吳）：現在的環境很強調研究，所以我們也指導碩博士論文。

過往跟現在的研究目的已經有些改變，但不變的是，大學老師要做一定的研究量來滿足一個績效；現在有一半的目的是要滿足所謂的產能，所以做研究就不那麼單純是為了自我挑戰的工作。

林：研究到底是甚麼？若站在研究者的角度來看就是，別人要怎麼相信你的論述？為何要相信你？研究者要提出歸納性且多樣的證據，也需要具備思辨的能力，加上質疑思考，然後收集資料，來作為佐證。當然，對於研究者而言，最重要的是求真的科學精神。像你們

要寫論文，論文就是一種研究結果的呈現。  
**論文要做到甚麼樣的程度，過程中會不會有壓迫的感覺？**

吳：大環境影響很大啊！現在很強調研究，而且還強調SCI某些比較權威的期刊。如果研究能被他們接受的話就會比較好。過去是教學為重，那現在研究為重，但是對研究的要求是量的要求——那萬一研究不是你所感興趣的，恐怕這條路可能就賣來（台語），也就是基本的研究能力、研究興趣要有，加上一個非常獨特的能力——就是「寫」，而且未來可能會更要求是用英文撰寫。

林：研究做完以後要怎麼把它包裝起來，送出去才能獲得認可，不但要能寫而且還要愛寫，尤其是量性的研究，因為看現在十幾年評比的世界，都還是量性為主（量性研究重數量統計，質性研究重品質分析）。

恐怕有追求某種東西，那種東西是一種高度的價值，比如說利益、聲望。不管怎麼樣，如果能夠以興趣來驅動你那是最好的，如果沒有興趣，你肯定研究工作所帶來的效益是經濟的或聲望的效益等等，也能夠接受，那至少你有這個價值觀，你再去從事，如果你都沒有，「為研究而研究，那簡直是在玩命，因為進入研究的世界其實是非常辛苦的。」

吳：一般來講做研究是很自由的，我們想



吳：如果當教授，對一些學術的東西就要有興趣，基本的英文能力一定要有。要很喜歡看書閱讀，很喜歡去學習各種知識，喜歡研究學問，這樣可能就比较適合當教授，而且這條路很花時間，碩博士都要寫論文（那時候也是研究的打底訓練）。

**會不會有不喜歡自己所做研究的狀況呢？**

林：會喔，因為一個好的研究有一定的深度，他不可能是速成——不是麥當勞的漢堡——所以其實是要花很多的時間摸索思考。甚至要表達出來的時候，必須要花很多時間去處置與整理，那這種以產量為主的，就是要你很快，這種東西其實不是興趣，比較像是價值觀，就是我認為這個重要，我就會去追求，即便沒有興趣，但我認為它有價值，所以就會去追求。

興趣是人內在的概念，但價值可以是外在的。如果要從事研究工作不是興趣，那他背後

做什麼主題就做什麼，沒有人逼，可是你一定要得做啊！因為你要升等，就要送論文做研究，所以沒有人規定我們要做甚麼，但通常會跟我們的專長有關，所以有人做某一類的主题，後來就變成那一類主题的專長。

**還有甚麼是成為教授的必要條件？**

林：現在論文研究不但要求品質要精，產量也要大。

當學生一定要勤讀論文，讀是為得跟得上研究發展的脚步，瞭解現在的情況以及未來可能的趨勢與走向，但是你一定要保持某種警戒，盡可能地閱讀以英文出版的論文，也不要過度相信所閱讀的論文研究，因為每個研究基本上都會有它的限制。

吳：在大學校園內任教授職一定要有博士學位。而當你自已碩博士論文寫完，就多發表來累積著作量。再來，研究能力一定要強，因



為以後要指導學生做研究，指導學生論文是教授一個很重要的工作。

### 努力後，才萌生的興趣

林：我們那個時代就在強調我們這個系要助人，大一我試過一年想要助人，但我大一試完，發現我連我自己都沒有辦法搞清楚自己，（麗娟老師很早就開始助人），我就決定再也不要助人了。

我後來就開始學數學，等到畢業的時候我們系剛剛好設立研究所，那系裡面要找有數學基礎的，又需要有基礎電腦能力，一看就只剩下我了，所以我是歪打正著，當然到現在為止，我教的課都還是比較偏向數學。

吳：我覺得我唯一的規劃就是小的時候，就很清楚知道自己要做老師，我想那是一種性向（潛在能力）。

林：所以生涯規劃一定要有彈性，別被規畫給綁住，別太快把自己分到某個類別。我們的社會是容許你去探索，再回來更動計畫的！

吳：隨時都可以轉彎的！我花了五十年才發現。幸好我沒有轉去念教育系，我現在才發現我不適合做行政，所以如果我真的轉系到當時很熱門，排名很前面，大家都覺得很棒的教育系，可能會到很後來才發現真的不適合。很感謝陰錯陽差，跑到一個我以前從來不知道的學門（本系）。

林：分得清楚興趣、價值觀、性向嗎？它們不一樣，但是它們有關係，如果是從興趣的觀點出發，即便那是一個不賺錢的，就是無法獲利的，那他自己還是會主動去追求，八成都是因為興趣使然，才會一直推他往那個方向走，連煞車都煞不住，應該就是由興趣在驅動了！

我國中在日記裡面就寫著如何把各科教好——就準備怎麼當老師了。像國文科就會寫這樣唸課文是教不好的，應該要配一些小故事，學生才喜歡聽；教數學，就應該多做練習等。可是因為當時輔導活動都被借課，我沒上過輔導活動課，所以考上本系的時候，我完全不知道甚麼叫做教育心理。然後我也完全不知道教授是在做什麼，但我是一做甚麼事我都很認真、很努力，然後慢慢就培養出對心理輔導的興趣。」

我覺得，書有讀有差，真的讀書讀愈多，自己的觀念就改變愈多！基本上我的生涯被大環境所決定，即使不是我原來的規劃，但是因為認真去做，最後做出興趣。後來到美國去攻讀博士學位，我覺得影響我非常，把諮商學通了，因緣際會就進入到諮商、心理治療那個軌道。



### 多希望看見，你們有主動學習的熱情！

林：學生學會或不會先不論，到底願不願意學，以及主動與否不容易看到。有時候看他們學得很難過，是很大的挫折。因為我很希望沒有教的，學生也能主動學習；在大學裡很難讓學生知道用正向態度追求學問，因為制度都用價值利誘。如果達成目標就給你酬賞，雖然這也是方法之一，但有時很難培養人真正的學習熱情。

吳：我的收穫是因為認真負責，為了把課教好，參加的研習跟演講、工作坊就更多。

從博班畢業後，就一直參加各種工作坊，就是一直在學習，讓自己一直都能跟上外面最新的發展，自己也一直在蛻變。

此外，由學生的回饋中，也幫我知道該如何把課教得更好。

### 自主學習＋練習親密關係

吳：共通的是要「自主學習」，因為要報告而看很多資料，雖然會很累很煩，但後來才發現每走一步都是我自己的。

「練習親密」，要花時間參加社團跟交朋友，讀書絕對不是唯一的活動。新生多多聊天談心，相聚一起的時間很重要，製造凝聚的機會，多辦活動多參加，大家都需要親密跟隸屬感；三年級、四年級，增加專業學習，不要等在那邊要被照顧，要能主動學習跟主動求助。

林：大一是所有學習內容最難的，大部分都是較無趣的概論，學的任何一個點都是點到為止，很難滿足人的基本需求，又還沒有專精的底子，所以一定要撐過去。

老師們很歡迎你們敲門去約時間談，一定要先約，看哪個領域你有興趣就主動去找那位老師。不主動的話，這四年一定是空的。



## 林世華 個人檔案

職稱：兼任副教授（現已退休）

授課領域：結構方程模式、階層線性模式

研究專長：教學評量、數據分析

## 吳麗娟 個人檔案

職稱：兼任教授（現已退休）

授課領域：人際歷程心理治療、理情治療、諮商理論、  
諮商實習、個人諮商理論與風格、系統取向家族治療、  
諮商人員的自我覺察與自我成長、諮商人員的自我效能、  
輔導原理與實務、教師心理衛生、情緒管理與壓力調適

研究專長：心理治療、督導、輔導、心理衛生

學輔中心多利用，想諮商別人，自己一定要當過個案。

吳：所有的實習應該從大一就開始，學習的最後都要拿來應用或實踐，不該是等到學完之後才實習，應該是同步（試探有沒有實習的可能性）。

可參加當輔導中心的義工，多方位的試探擴展；「如果真的要轉系，就把它當作是一個生涯決定去試探看看。」


大二擴展專業範疇，理論上應該不要花太多時間去打工，此時已經有參與張老師助人辦法實習跟課程的資格，也是四年中開始忙碌的一年，升大二就是最好的變動擴展的時機。

大三就進入專業了，看是要走研究方向（教心組）或實務方向（諮商組），大二的學習廣度應該夠去覆蓋到未來職涯需要的能力。

大三從中選擇幾樣比較專注的，頂多兩

個，教心／諮商挑一個，另外的領域挑一個，專注於領域的同時也開始考慮直接進修，或進入職場後再進修，或不再進修。

大四開始行動，學習面試技巧、推薦包裝自己跟寫履歷；教甄幾個人一起合作做教具，互相幫忙到處去考試；也可以推甄進入研究所就讀，所以平時就要多跟老師熟悉，老師幫你寫推薦信時，才較了解你，較知道怎麼推薦你！機會不會突如其來，大三決定國內或國外進修，大四就是真正要去的時期了。



# 附錄

## 課程地圖

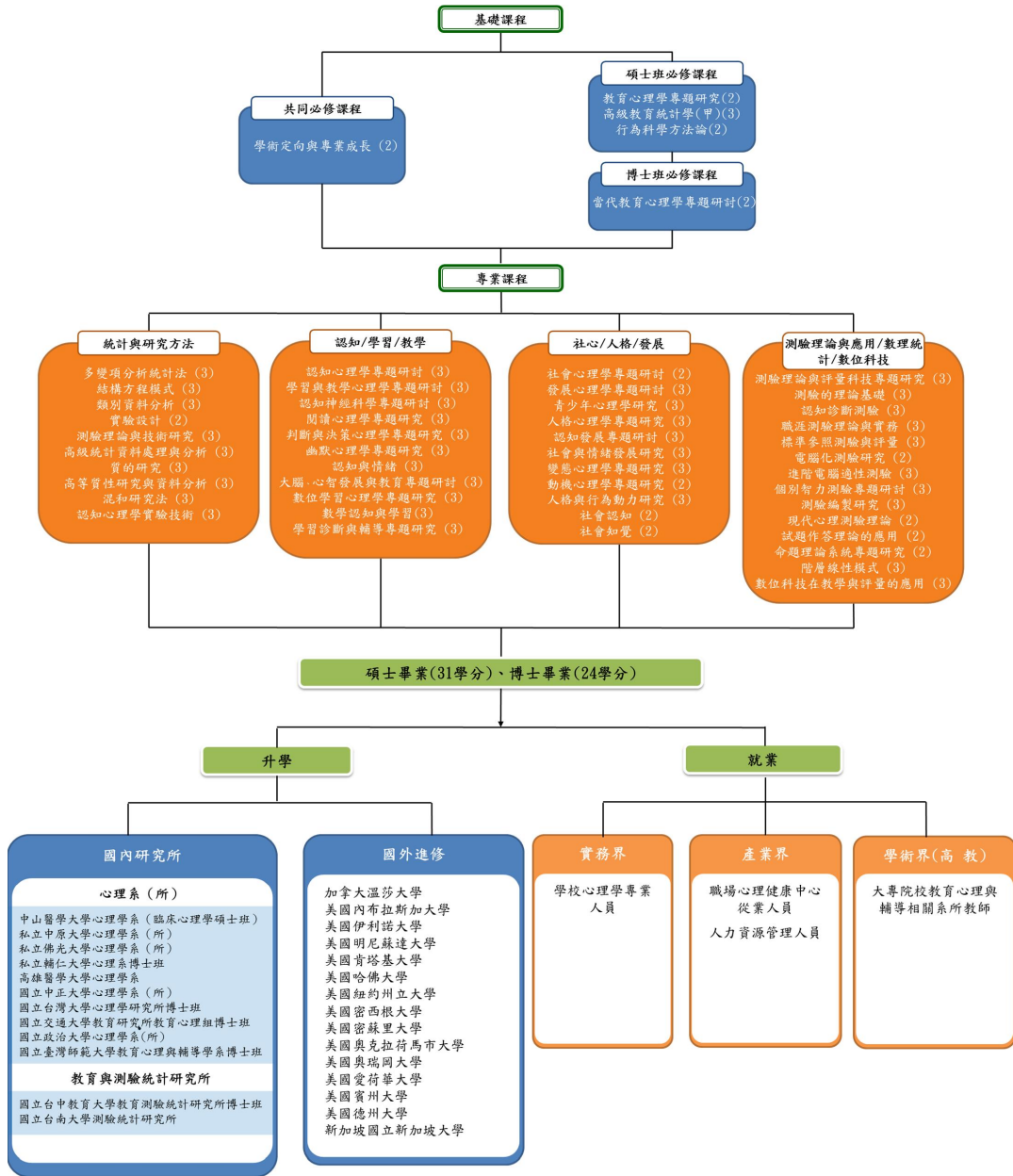
》 學士班

》 碩、博士班 教育心理學組

》 博士班 測驗科技組

》 碩、博士班 諮商心理學組

【碩、博士班 教育心理學組】



	大一上	大一下	大二上	大二下	大三上	大三下	大四上	大四下
校共同必修	體育1	體育1	體育1	體育1	體育1	體育1	體育1	體育1
	英文(一)2	英文(一)2	英文(二)2	英文(一)1	體育1	體育1	體育1	體育1
校共同必修	服務學習(一)0	服務學習(二)0	服務學習(三)0	國防教育(一)2	國防教育(二)2	國防教育(三)2	國防教育(四)2	國防教育(四)2
	教育統計學(一)2	普通心理學(一)2	普通心理學(二)2	教育心理學3	人格心理學9	行為科學研究3	行為科學研究3	行為科學研究3
系必修	人際關係2	休閒教育與輔導2	統計資料處理與分析2	青少年心理學2	認識心理學2	社會心理學3	生理心理學3	正向心理學2
	教育心理學名著選讀2	輔導學名著選讀2	少年犯罪心理學2	行為動機研究2	學習輔導3	社會心理學3	心理與教育測驗實務2	成人心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
系必修	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2
	社會學2	心理衛生2	性教育與輔導2	青少年問題研究2	社會心理學3	生理心理學3	個案研究2	健康心理學2

以下出路皆須具備

- 通識課程
- 校共同必修
- 校共同選修

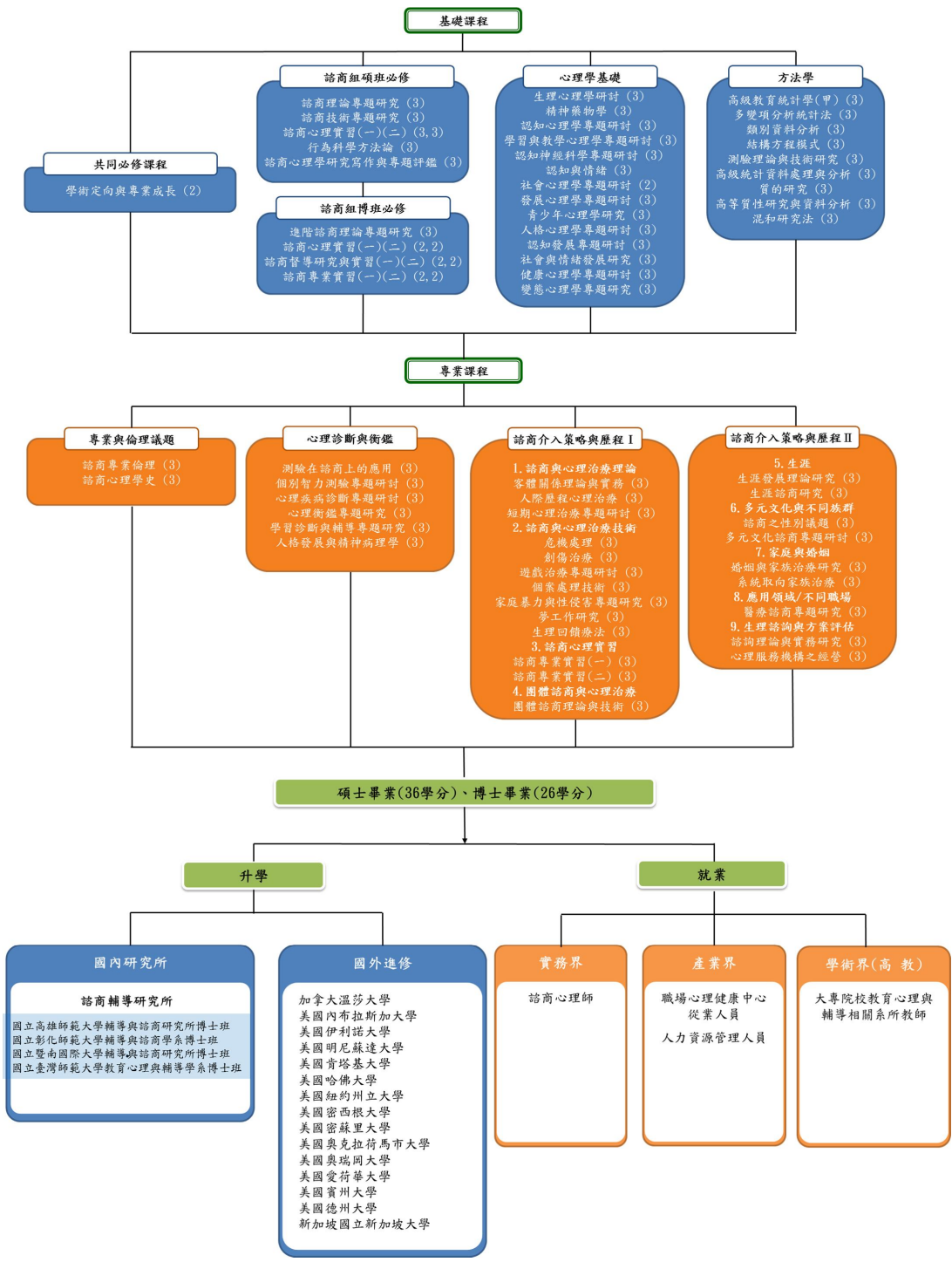
畢業後出路

- 建議修課模組
- 系共同必修—基礎課程
- 系共同必修—教育心理取向
- 系共同必修—諮商輔導取向

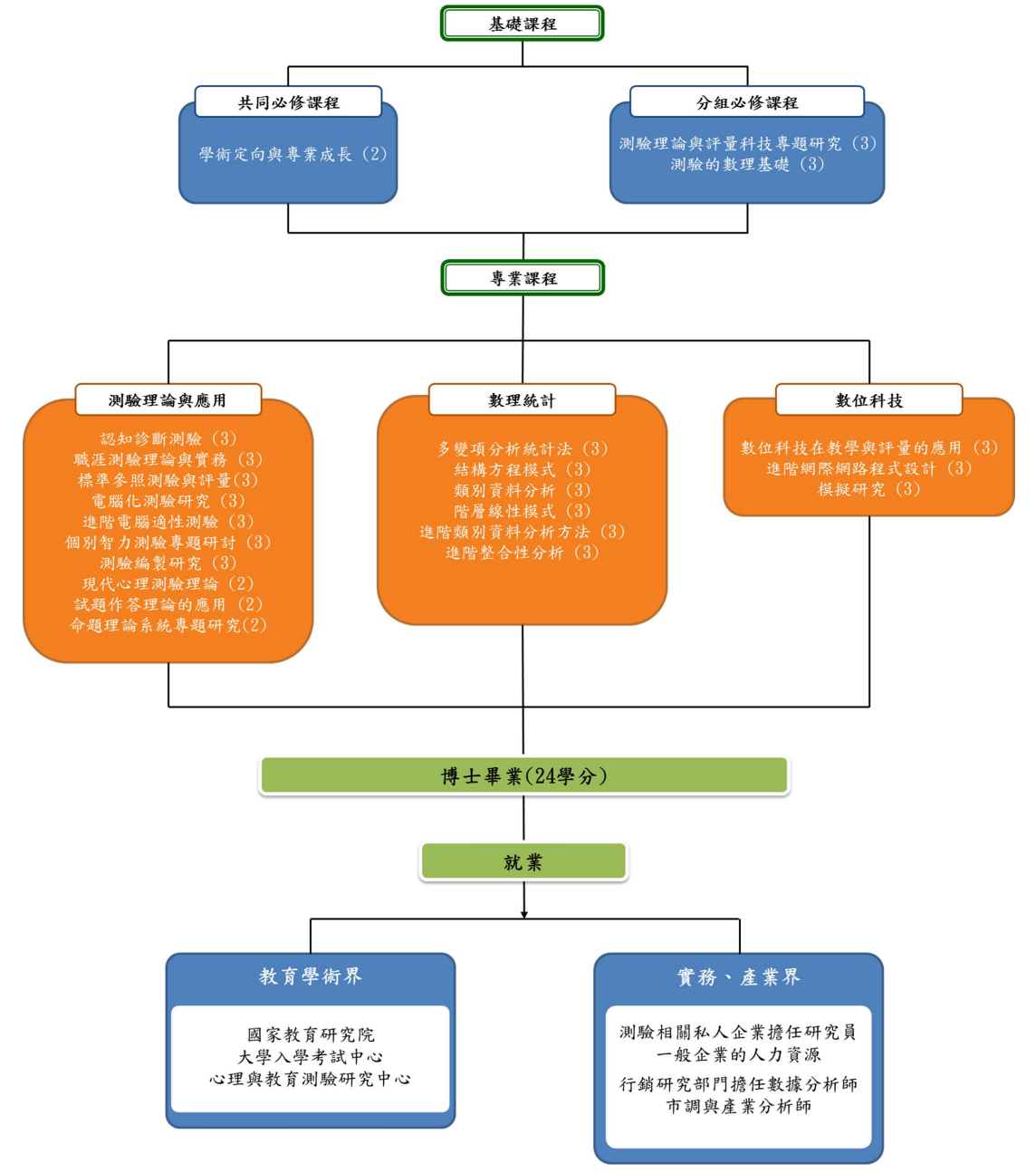
課程模組說明

- 通識課程
- 校共同必修
- 校共同選修
- 系共同必修—基礎課程
- 系共同必修—教育心理取向
- 系共同必修—諮商輔導取向
- 系共同選修
- 系共同選修—教心取向選修
- 系共同選修—諮商輔導取向選修
- 系共同選修—教育心理學分學程
- 系共同選修—技術與職業教育學分學程
- 系共同選修—創新管理學分學程
- 系共同選修—基礎管理學分學程
- 系共同選修—技術與職業教育學分學程

## 【碩、博士班 諮商心理學組】

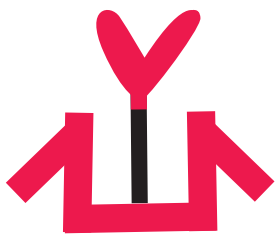


## 【博士班 測驗科技組】









因為它 讓我有方向  
人生不再 **PUZZLE**

 國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系

© *All Rights Reserved*