



第 30 期

# 系友會訊

110年7月15日出版

發行人/吳昭容 出版/臺灣師範大學教育心理與輔導學系 指導老師/宋耀廷 編輯/李和青 葉錫樺 唐文慶

## 在黑暗中看到光明—朱浚溢專訪

文/葉錫樺



### 與師大心輔緣起

浚溢學長過去就讀於大陸蘇州大學的學士班和碩士班，曾廣泛的涉略心理學的各种領域，像是生理心理學、諮商輔導領域。碩士時決定走上諮商的道路，畢業後考慮繼續求學，更明確的想要精進諮商這塊領域，選擇申請博士。因為在大陸的諮商領域培養體系不夠完善，也曾經上過許多台灣老師的課程，所以對台灣的諮商很有興趣。另一方面，他也認為台灣的諮商專業很有魅力，在語言方面也有共通性，再加上台灣對於身心障礙族群的支持，所以台灣是唯一選擇，也是最好的選擇。

### 珍貴的收穫

學長也認為師大的老師還有諮商督導都有足夠精進的專業素養，且非常嚴謹、用心的教學，在專業方面有紮實的訓練，對於博班的訓練受益良多。課外他也有接觸其他訓練、講座和工作坊，在過程中能夠感受到台灣的諮商輔導領域的老師都相當用心。以精神層面而言，為案主的福祉思考也令他有許多成長，博班的課程對人性觀、價值觀、倫理觀有更深入的探討，讓他重新審視與建構自己的觀點。在生活方面，對於境外生來說，支持系統是蠻重要的存在，比如說陸生圈、身心障礙朋友，慢慢建立自己的人際支持網路。這些朋友都是他在台灣珍貴的收穫，可以感受到他們的友善與真心以及他們在身心障礙議題的努力不懈也讓他很感動。

因為浚溢學長是中途障礙者，其實需要慢慢學習如何適應障礙與障礙共處、如何去超越障礙，需要跟前輩、生活學習，沒有老師可以教他如何因應。在他主持的 Podcast《兩岸無障礙》中就採訪許多嘉賓，每個嘉賓也教會他很多，比如說如何推動議題、遇到阻礙時如何克服等，這些都對他很重要。

### 朱浚溢

來自大陸江蘇省的視障生

目前就讀台師大心輔所博 105 級

### 重要事蹟：

曾登上大愛電視臺「圓夢心舞台」

現擔任 Podcast《兩岸無障礙》主持人

可掃描以下 QR code 聆聽

Podcast《兩岸無障礙》



### 感謝的延續

在台灣的老師、督導以及長輩也深刻的教會他很重要的事，那就是愛的循環與傳遞。有一次在一個工作坊遇到過去的督導樊雪春老師，工作坊有為她準備一個便當，但是老師覺得那份便當不應該為她訂，她覺得這是意外的收穫，她就再請他吃了一個便當。也就是她得到了一份關懷，再將這份關懷傳遞給另外一個人。這對他造成價值觀的碰撞，因為過去家庭的教育是知恩圖報，記得誰幫助的恩情，要回報他人，但是這個他人僅限於提供你幫助的人。但是，他沒有想過他人其實是可以給任何一個人。這件事重新建構他對於愛與關懷的價值觀。

浚溢學長在台灣也參加許多志工活動、身心障礙者的活動。願意當志工的人也是秉持著愛心的傳遞的心態，對於他們的付出其實不求回報。因為曾經被善待過，所以願意將愛繼續循環下去。他們當然也希望，如果你被善待，有餘力的話，將來也可以善待他人，可以將愛繼續傳遞下去。回過頭來反思助人專業也是同理，許多助人工作者正是因為過去曾受過幫助，才選擇從事這個專業。

在每個時期都會遇到貴人，他想要感謝的人真的太多了。還記得剛來台灣的時候，因為自己獨自一人來到陌生的異鄉加上自己又看不見，雖然充滿期待，但還是感覺到焦慮不安，有許多不確定性。那時候一下飛機就看到助教帶著可凡（碩士班的學弟）來機場接送，幫忙安頓他的生活。後來認識朱芯儀（心輔系碩士畢業生），也帶領他認識許多視障圈的朋友，幫助他建立聯繫，跨越一些障礙。在找實習時，也詢問一些視障的助人工作者，提供他很多有用的資訊。

實習時，也很感謝師大學生輔導中心給予機會實習，還有特教中心的胡心慈主任以及資源教室的各位老師以及工讀生，都給予學長很重要的支持。在專業這條路上遇到的人，真的有很多感謝。

### 停下腳步，體驗生活

機緣巧合下，浚溢學長受到大愛電視台的邀請，就提到他有很多夢想，想要在台灣把握時光做點什麼，想要更多的認識和接觸台灣。最後選擇自己去開帆船，享受出海的感覺。過去很喜歡到處走，但是看不見後有很多限制。尤其在大陸的時候感覺很受限，因為那邊的無障礙設施沒有那麼完善。來台灣之後，慢慢開始嘗試各種事情。體驗出海揚帆對他來說是一種遠洋，去更廣闊的地方探索，這也符合他喜歡冒險的性格。

這次的經驗對他來說是一種賦能。讓大眾看到，也讓更多遇到困難的朋友產生共鳴。參加節目的過程是共創，一起創造一期節目，不管是參與的人或是看到的人都能受益。

### 黑暗是一種光明，閉上眼睛你會看見你自己

其實在逐漸失明的過程中，浚溢學長也經驗到許多負面的情緒，像是感到無力、憂鬱、焦慮、擔心，但同時也很慶幸不是突如其來的變故，這慢慢的過程也磨練意志力。看不見之後，自己的行為模式也慢下來。「慢」就像這幾年他關注的正念一樣，為他帶來許多好處。「慢」讓他更可以覺察，不再是自動化、奔跑的機器。這也有客觀原因，因為看不見後，需要打開全身的感官去感知這個世界，同時也在重新打開一個「心視覺」。他會跟案主說，雖然他看不見，但能用心來看見、去了解。他認為心視覺是向內看的，閉上眼反而更看見自己，有

更多時間與自己獨處。也正是因為他學心理學，才知道獨處沒什麼不好，有很多梳理跟了解自己的時間，和自己有所連結。

他在失明後，更能體會做呼吸跟正念的時候，為什麼我們會情不自禁就會閉上眼睛，因為關閉了視覺，就會和自己有更多的連結。這對助人工作來說也是很重要的練習，我們常需要和自己共處，了解自己，再去幫助人。他曾經發展自己的系列工作坊，取名為「暗中覺察」。有帶領一些蒙眼的活動，那不僅是一種障礙體驗，更是一種非視覺的感官體驗。因為現在這個時代感官超載，特別是視覺方面，每天都有許多聲光刺激。如果可以的話，多花一些時間關上自己的眼睛，用其他感官和世界接觸、與環境接觸、與他人接觸、與自己接觸。這些接觸是內在的體驗。在這些暗中的覺察中，用心去感受，我們能夠更了解自己，更容易覺察到自己的基模、人際模式。這個障礙對他的自我覺察與助人工作都更有幫助，障礙不再是阻礙。

### 未來展望與規劃

學長提到目前需要一些時間去沉澱，所以打算先休息一下，重新整理自己。未來沒有具體的規劃，會繼續努力走在諮商以及身心障礙倡權這條路上。雖然現在對於未來還有許多不確定性，但生活會自然而然找到出路，就先鍛鍊好自己，一定有自己可以發光發熱的所在。博士論文也預計將諮商與身心障礙的議題結合。未來也會往社會正義諮商或是多元文化諮商這方面發展，推動身心障礙族群相關的議題。因為身心障礙的議題近年來越來越受重視，也有多元的發展，但在諮商與輔導專業的領域中卻鮮少被注意或了解，希望可以多加提倡。

## 優良事蹟

- ◇ 恭賀本系**宋曜廷**教授榮獲本校 109 學年度產學合作績優獎。
- ◇ 恭賀本系**張雨霖**助理教授榮獲本校 110 年度的教學優良獎。
- ◇ 恭賀本系**劉濶萱**(碩士班 108 級)、**徐一綾**(學士班 111 級)、**林家緯**(學士班 111 級)三位同學榮獲本校教學展中心「109 學年度傑出教學助理」傑出 TA 獎，授課教師分別為**王麗斐**、**陳慧娟**及**朱采翎**三位老師。
- ◇ 恭賀本系**趙蓮恩**、**韓岳樺**(學士班 111 級)及**杜家安**(地科系 111 級)等三位同學榮獲科技部核定 110 年度「大專學生研究計畫」補助，本案指導老師分別為**王櫻芬**、**張雨霖**、**許禕芳**等三位教師。(執行起迄時間：2021/07/01~2022/02/28)
- ◇ 恭賀本系博士班一年級**陳清暉**同學榮獲 110 學年度第一年「科技部博士班優秀獎學金」獎；博士班二年級**唐文慶**同學榮獲 110 學年度第二年「科技部博士班優秀獎學金」獎；恭賀本系博士班三年級**陳佩臻**同學 110 學年度續領第三年「科技部博士班優秀獎學金」獎。
- ◇ 恭賀本系**黃詩媛**(博 105 級)及**蔡孟寧**(博 103 級)二位同學榮獲科技部【110 年度獎勵人文與社會領域博士候選人撰寫博士論文】補助。資料網址：<https://www.most.gov.tw/most/attachments/bd050fe2-3376-4508-902a-58db467ec9c2>

# 亮點系友

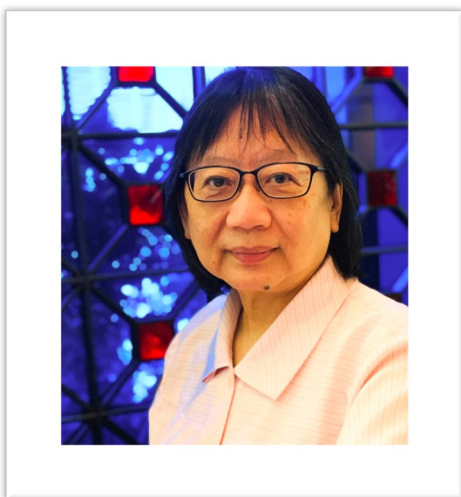
完整名單（訪談內容將分期刊載）

金樹人	64 級學	學術研究類	國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 名譽教授
宗耀民	76 級學	學術研究類	美國聖地牙哥州立大學教育學院院長
鄭秀姿	74 級學	產業實務類	中租控股公司董事暨控股人資長 利雄醫療科技公司（上海）董事
林穎異	84 級學	產業實務類	綠洲教育集團董事暨聯合創辦人 Keyogen Trading 電商 CEO 暨創辦人
張景媛	71 級學 74 級碩 79 級博	教育耕耘類	慈濟大學教育研究所教授
陳明終	72 級碩 80 級博	教育耕耘類	臺北市立大學心理與諮商學系教授
張德聰	71 級碩 82 級博	社會公益類	大華科技大學董事長
賴念華	79 級學 80 級碩 86 級博	社會公益類	國立臺北教育大學心理與諮商系教授
陳李綢	69 級學 71 級碩 77 級博	多元貢獻類	國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 兼任教授 臺灣身心障礙暨行動不便者產業發展 聯合總會會長 中華民國殘障體育運動總會常務理事
郭麗安	67 級學 69 級碩	多元貢獻類	國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授



## 亮點校友 張景媛老師

文/唐文慶



張景媛老師

景媛老師從師大心輔系畢業後回系上當助教，並繼續攻讀師大心輔所碩士、博士。很特別的是，老師當年一路都是公費讀書，因為獲得國家長期的栽培，老師一直認為自己為教育付出的使命。老師分享自己在師大心輔系就讀的經驗，曾經因為自己是女師專保送上師大心輔系的背景，唯恐脫離學校五年在國小任教，擔心程度跟不上高中畢業直接上大學的同學，因而特別努力，不懂的地方就時常請教同學和教授，讓老師覺得身邊處處有貴人，現在接受別人的幫助，未來也要當別人的貴人。

老師說心輔系的師長都是全國有名的大師，非常關心同學，任何問題都可以隨時請教老師，而且教授的專案都會讓研究生一起參與。當時研究生參與師長的研究工作，雖然戲稱打雜，但在進行研究工作的過程，透過研究實務操作與相關問題的處理，也為研究能力奠定了紮實的基礎。直到老師當了講師、副教授和教授後，才知道教授們真的是用心良苦，讓這些後生晚輩可以慢慢學習如何針對問題，進行研究的規劃、實施、評估和討論。所以老師非常慶幸自己能受教於這些大師，例如：黃堅厚教授、張春興教授、林清山教授、劉焜輝教授和盧欽銘教授等，老師說當年她求學時的大師實在太多，不但是專業能力超強，學術風範和身教更是值得我們學習。

早期心輔系只是一間小系館，但建築優美，有一個美麗的旋轉樓梯，雖然該建築不似現在大樓般宏偉，卻加深了系上同儕和師長的凝聚力，大家經常聚在迴廊，互相分享生活瑣事或討論課業，對學習有很大幫助。另外，老師回憶在師大心輔系的求學經驗，同儕彼此間感情融洽，每到中午時間，帶便當的同學就會在小而美的系館戶外旋轉樓梯一起吃飯，這是一生中最美好的時光。

景媛老師認為理論和實務的結合非常重要。在進師大以前，有在國小任教五年的經驗，後續也在國中實習，有許多豐富的實務經驗，後續在就讀碩士、博士時，這些經驗對後來的生涯發展都有很大的幫助，能夠將理論與實務連結，交相印證。另外，老師畢業後留在師大任教很長一段時間當中，在工作之餘，不斷去旁聽新開的課程，不斷地接觸新知、不斷地增能，有些高級統計課程聽一次不懂，就聽兩次、三次。老師不僅在專業上持續學習，後續到慈濟大學任教期間，學校邀請老師進入不同領域，例如協助醫學院、生科院的老師如何教學，老師便繼續增進醫學相關的知識，再結合教育相關理念，將長期累積的研究知能運用於醫學方面的教學與研究中。而後教育部又邀請老師投入高中、國中及國小的實務工作，二十年前先推動九年一貫的教學、現在又加入 108 新課綱的推動。老師說這些都是將四十多年來累積的專業與實務經驗加以轉化並應用出來。

從這些經驗當中，景媛老師分享到持續學習的重要，不僅是擔任助教期間，持續旁聽、修習新的課程，增進自身研究能力，對於後來到慈濟大學任教，協助同學、老師們做研究等，都有很大幫助。另外，老師也不斷接受新的挑戰，嘗試將專業運用到不同領域。老師分享「史丹佛大學 2025 的願景」中提到，未來，當人家問史丹佛的學生：「你主修什麼？」學生不會只說：「我主修生物」，而是回答：「我在生物學，希望以後可以減少世界饑荒的問題。」也就是說，史丹佛大學期許學生思考自己的所學對世界有什麼貢獻。老師勉勵學生學習不是只為了畢業、找一個工作，而是思考自身專業能為社會、為地球帶來什麼貢獻。

最後，透過老師的生涯發展，景媛老師也分享自己一直都是把手上的事做好的人，而把手上的事做好，下一件任務又會出現，好像一生都是上天有所安排。老師勉勵同學將每一件遇到的任務或挑戰認真完成，漸漸地便會走出自己生命的方向。



# 亮點校友 陳李綢老師

文/葉錫樺

## 與師大的羈絆

陳李綢老師在師大服務超過 50 載，幾乎在師大奉獻了大半個人生。談起老師與師大的緣分，只能說是命中註定。在民國 68 年 10 月，師丈因突如其來的意外車禍，導致截肢，幸好當時有系上的同學還有師長陪伴陳老師，給予她溫暖的陪伴、關懷和支持，老師與學生們幫了老師很多忙，讓老師與師丈慢慢度過艱難的康復過程。因為這個遭遇，改變了老師的一生，也讓她與系上結下不解之緣。在人生最低潮的過程中受到系上許多的幫助，更感受到人間的溫暖、世間的真情，也讓她和她先生在度過難關後，決定貢獻自己的力量給需要幫助的對象。過後，她持續推動促進身心障礙者的權益，擔任過殘障奧運會的主委，為身心障礙者族群發聲，讓社會逐漸重視少數族群的聲音，也持續在系上任教，希望可以將當初獲得的感動與力量傳遞給學生們。在進入大學後，幫助張春興老師編撰張氏心理學辭典，也跟著系上的路君約老師學習如何編測驗，將所學應用在測驗領域，後來老師在系上任教時，也成為心理測驗領域的老師。



系上老師大合照

## 助人理念

過去師大聚集了許多個案研究，老師就透過此機會了解許多教學現場會發生的問題，也更知道該如何處理、幫助個案解決問題。李綢老師認為助人為快樂之本，老師過去參加過青少年輔導社，閒暇時會前往育幼院看望孤兒，在陪伴他們的過程，更領悟到當下的陪伴是最能給予青少年關懷的力量。重點是看到對方的成長與獨立，輔導工作就像是一支拐杖、一盞燈，在他們陷入黑暗、站不起來時，幫助他們走過當下的困境，當他們走過後，或許不再需要我們，那也沒關係，只要我們在當下有發揮自己的能力幫助他們，那才是輔導的真諦。並不是要用很厲害的技巧才能稱作輔導，而是在過程中讓對方感受到支持、被尊重、信任，知道自己有能力解決問題。輔導就是溝通的橋樑，讓對方與問題作溝通，看到問題所在。

李綢老師過去也曾受過張老師的培訓，是最早期的一批義務張老師，從實際接案的過程中，也學習到許多實務經驗，老師也提到過去碰到過一個個案，對方說想要自殺，老師很緊張，就直接跑到對方的所在地阻止對方，後來跟對方面對面談了一下，下午後阻止一場憾事發生，但回到張老師的所在，就被專任張老師罵了一頓，從這次經驗，老師也學到要幫助人之前，要先保護好自己，也更意識到程序的重要性。在張老師的訓練過程，更實踐自己所學的知識，將其運用在諮商輔導工作上。

## 貴人提攜

困苦的家庭環境讓李綢老師選擇就讀師大，可以保障自己未來的生活。大一大二的時候生活相當充實，除了幫忙老師編張氏心理學辭典外還有當義務張老師志工。大四教學實習時，遇到了邱維城教授，邱教授授課大四教學實習二十年，每年帶領學生畢業旅行與教學實習也令老師印象深刻。要去大五實習時，幸運地被張春興老師慰留當系上的助教，張春興老師是很重要的貴人，在生涯中遇到最大的改變就是留在系上當助教，踏入學術圈，也持續為系服務。後來在系上進修，成為系上第一個博士生。也很感謝碩士班指導教授林清山教授，申請國科會專案和林老師一起合作，認識了布魯納 (J.S. Bruner) 的認知發展論，也影響老師後來的學術發展。

## Learning How To Learn

李綢老師認為在教學時應該先了解兒童的認知發展，用他們所了解的方式教導兒童，利用兒童的方式學到他所想要學習的知識。在教學中，老師也很注重螺旋式課程，重視孩子的認知發展過程以及認知歷程的學習。教學時不該強迫學生學習老師的觀念，而是給予學生機會了解吸收自己學習的內容，在認知歷程中了解所教的概念。老師重視的是報告交出來的成果，而不是考試的成績。由學生自己去理解概念，知道如何學習。老師的課程教法，稱為 V 字型的後設認知作業。先看對課程的先備知識，底部的位置寫參考文獻，再來是內化課程之後自己所建設的架構，認識哪些基本概念、原理原則，最後底部則寫下心得感想。由上而下，再由下而上學習。先從大概念學習，再學習細部知識，最後內化成自己的知識。

## 促進殘障人士的權益

老師幫助她先生推廣殘障運動，更了解殘障人士的需求與想法。李綢老師也致力於讓國際看到台灣。透過參與殘障奧運，讓外國人士可以更認識台灣，期間也曾多次代表台灣參加相關會議，更是積極為台灣爭取權益。雖然過程中有許多阻撓，也遇過許多困難，但老師從未放棄，始終堅持自己的立場，為台灣發聲，也讓世界重視台灣的國際地位。



2016 年巴西帕運會後  
結束殘障運動生涯



# 百十畢業製作《百 the way》獲大專院校畢業歌比賽人氣樂團獎

Street Voice 街聲平台

文/ 作詞：鄭育馨

百 the way 不僅是代表百十的路、百十的回憶，也帶有一種「順帶一提」的隨性，符合百十心輔非常隨性的風格，我們這屆在學長姐和老師眼中都是比較「特別」的一屆，沒有那麼溫柔和藹，多了更多搞怪有趣的風格，但我們都很喜歡這樣特別的我們。

當初在寫歌詞時很擔心自己會寫不好，還一直去查青峰、方文山是怎麼寫詞的(很想參考 XD)，但後來想想覺得這是一首屬於我們班的歌，那麼它不需要有很華美的詞藻，只需要有心輔系的特色和我們的回憶，所以最後我將班上的特色、一起參與的活動、和老師們相處都寫進了歌詞裡，把這些回憶好好的保存進我們的畢業歌，希望未來大家聽這首歌時能夠想起大學時光，我們一起經歷過的回憶，想起彼此，也希望身在心輔系的我們能夠不被框架所限制住，希望每一個聽到這首歌的人，都能夠放下世界所說的應該，勇敢朝向自己的期待！

文/ 主唱：王歆澄

詮釋這首歌的時候，腦海中不停回播自己大學四年在心輔系的薰陶和雕塑，很感恩能夠擔任主唱之一，代表 110 級唱出我們的大學時光。由於錄音的時候是分段錄製，第一次完整聽到有樂器+主合聲成品時，心理狀態可用“洶湧澎湃”來形容，有點抗拒接受自己真實的聲音，大學階段也有在別的活動的主題曲擔任主唱，無論是歌曲或演出，每一次回去聽錄音檔時都很抗拒... 這一次重複聽了幾次後，開始可以接受、欣賞自己最真實的聲音（發現還蠻可愛的耶？可能被制約了哈哈），更聯想到自己在心輔系四年中，不就是從一年級就不斷練習自我覺察和接納嗎？這一次的演唱讓我在畢業前又看見了一次自己未曾揭紗的生命課題，戰勝面對自己真實聲音的心魔後，握著我從心輔系得到的“金鑰匙”繼續往前走。

文/ 作曲、編曲：廖子堂

有天在實習學校吃飯彥琦問我要不要弄首畢業歌，我就說好，有趣的事情先接下來就對了，像是看到育馨傳過來寫好的詞時旋律直接出現、跟製作人的音樂品味超級不同；進錄音室時因為自己不會唱歌，只能用比的用感覺用各種抽象具體的詞彙跟主唱們溝通；第一次跟班上公布 Demo 的那種刺激感等等，有趣來自於挑戰未知。

做這首歌有很多挑戰，像是設計副歌旋律要好唱、花了大概兩三天不斷嘗試，最後是洗澡時蹦出現在這個版本，有一種頓悟式學習的感覺（笑）；原本要留給 mv 發揮的鋼琴部分因為疫情沒辦法拍 mv 因此想辦法轉一個彎變成打電話的對白；同樣因為疫情沒辦法實錄的大合唱變成大家各自錄音讓我處理彙整成模仿大合唱的樣子（但沒有弄好聽起來怪怪的嗚嗚）；編曲的細節、不同樂器、聲音之間的對話，不喧賓奪主、想辦法妥善安排空間上的位置、頻率上的分佈；最後最重要的，如何呈現出製作人說的那種有點不太一樣、歡樂輕快、有一點談諧的成分，就像我們這屆班上的氣氛，透過這首歌，能夠在數十年後聽到時，重現一些大學時候的回憶、一些力量。

在這首歌裡藏了我上一屆陳治緯學長做的畢業歌的旋律，大家可以找找這個彩蛋！

文/ 製作人、主唱：鄭彥琦

在大三下的時候看著上一屆的學長姐畢業，我也意識到自己還有一年就要畢業了，當下突然很捨不得跟心輔百十級的說再見。那段时间我就在想：「若我們班可以自己寫一首畢業歌，那應該會是個很珍貴的『紀念品』。以後不管什麼時候播放，大學四年的點滴應該都會湧上心頭、會想起班上的大家。」

要在心輔四這一年完整地製作一首畢業 MV，時間不容易的事情，因為大多數的同學都有教學和諮商實習，同時還要準備教檢。剛好我自己比較「閒」，加上我覺得不這時候做這件事以後就沒機會了啦!!! 所以就在寒假前找了在熱愛音樂的子堂、擅長編劇的育馨、一直很努力在專研製片的安琪一起完成這個計劃。

籌備初期我是覺得，既然我們已經開始做這件事了，所呈現出來的品質就希望可以是最好的。但這樣勢必就是需要進錄音室。好在系上的好幾位老師都很相信我們、支持我們，願意贊助我們其中的費用，使我們沒有後顧之憂好好地完成這首歌。

這次除了擔任製作人，我也有幸擔任了主唱之一。對我來說這是 bonus。雖然我自己很喜歡唱歌，但是從來都不敢想像自己有進錄音室的一天。這對我來說也算是圓了我人生的其中一個夢想！

最後，希望《百 the way》這首歌不僅是維繫著我們百十的一首歌，也可以把感動帶給心輔系的大家！

可以掃描 QR code 在線聆聽

