



橫越國度的友誼



系友盧美姣專訪



心輔之夜一心輔有表演



傑出系友事蹟



系友會訊

發行人 | 吳昭容 出版 | 國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 指導老師 | 宋曜廷 編輯 | 李和青 邱芳柔

橫越國度的友誼——心輔系師生至北德州大學交流

受訪者：康文馨 編輯/邱芳柔 照片提供/康文馨

交流的序曲

北德州大學在去年的五月曾蒞臨師大與本系進行交流。當時除了學術性交流外，心輔系師生亦與北德大師生至九份、陽明山、貓空等地旅遊，透過一點一滴的相處，北德大與師大跨越國界與語言的障礙，建立了真誠美好的友誼。北德大師生因而邀請我們前往德州，促成此次的交流。本次訪談對象為交流團中的康文馨，她曾參與去年的接待與今年的回訪。

友善的德州人

文馨回憶，踏進地大、建築大，什麼都很大的德州，人生地不熟，卻得到許多來自德州人的溫暖，讓她銘記在心。在假日時北德大的學生們會開車帶他們到德州各

地的景點，可以感覺到北德大的 buddy 們非常用心的規劃各個行程，並且盡可能想讓心輔系師生們賓至如歸。有一次，更是開了相當於從台北到台南的距離帶他們去首府，讓師大學生們又感動又不好意思。北德大的校園巴士有開到心輔系師生交流時住的旅館附近，不過站牌離旅館還是有一段距離。當時有一位校園巴士的司機，似乎是知道車上有來自台灣的學生住在旅館，竟然就直接把巴士開到旅館門口，讓學生們非常驚喜，也備感溫暖。

文馨提到，這樣的感覺像跟之前北德大同學們來台灣時相反過來，之前是我們在協助 buddy 們，這次過去德州，變成我們搞不清楚情況，buddy 們幫我們克服。

北德大的課程特色

北德大的遊戲治療非常有名，不僅制度完備，設備與資源也十分豐富，具體體現在他們的遊戲治療中心。北德大的這棟遊戲治療中心內建完整的遊戲治療設備，包含各種玩具，甚或大型器材如沙盤等。此外，這些設施依照年齡分類，兒童的、青少年的，甚至是成人專屬的遊戲治療室；在諮商中心內也有進行寵物治療，師大學生們也去參觀了協助寵物治療進行的狗狗，讓學生們大開眼界。

在北德大交流時，師大的學生們也會到北德大同學的課堂上課。其中一堂兒童變態心理學，老師讓學生在課堂上直接扮演父母和兒童的

諮商師，但老師給的資訊卻很少，讓同學們一時不知所措，無從下手。老師告訴他們：因為你在從事實務工作的時候，往往得到的資訊也都不會太多。簡單的話，卻讓人有醍醐灌頂之感。

期待再會

這次的交流特別的地方在於交流團中一些成員去年曾接待過北德大 buddy，這些成員大都懷著想與北德大的老朋友久別重逢的心情前往德州，到了別離時也格外不捨。師大學生們在Farewell party 改編了 Country Road 這首歌，將歌詞改為心輔系師生與北德大 buddy 們在德州期間一起經歷的回憶。由師大交流團一起演奏，並邀請他們明年與師大再相會，場面十分動人。期待師大與北德大的友誼能年年持續。

系友盧美姍專訪——在中國的心理諮商師之路

受訪者：盧美姍 編輯/邱芳柔 照片提供/盧美姍

本系系友盧美姍老師曾寫過一篇「職涯諮詢新藍海？中國大陸發展現況與執業經驗分享」，對於有意到對岸發展的系友來說十分值得參考，以下節錄片段，並邀請美姍老師針對系友前往中國發展的風險與可能性做分享。

大陸政策下的教育系統 與企業培訓

2017年起，幾份中國官方「紅頭文件」載明生涯規劃與職場心理服務的重要性，明確鼓勵企業單位要提供員工這些資源，「新高考」政策的通過要求學校須提供學生生涯規劃指導，讓教師成為學生的職業生涯諮詢師。

既然政府明確表態開始重視心理服務，底下的人自然紛紛積極響應，在文件發佈的幾個月內，平均每週有兩家以上的管顧公司、教育培訓單位找上我們，希望能提供職業生涯諮詢的知識技術支持。例如我們最近剛跟政府轄下的大型基金會，合作一套醫療人員職場心理課程，預計2018年會在各省8,000多家醫院鋪展開來，未來會結合線上線下進行醫療系統的深度職場心理服務。

在政策推波助瀾之下，中國每間學校都需要教師培訓，有些省則是直接由教育部門組織跨校大型培訓，例如在東北的某城市就以一個月辦一梯次的效率在快速鋪展；原本就在做教育培訓的公司也要馬上跟上潮流，推出相關主題的課程。企業方面，幾位管顧公司的老闆都有提到偏心理主題的講師很難找，現在因為中國政府重視，需求忽然起來，各家公司都開始努力找講師。

線上公開課程的興起

中國大陸幅員廣大，人們很難說走走集中到某個地方上課，互聯網的興起帶動線上課程的發展，超越時間

空間的限制，只要有網路都可以參與學習。這兩年線上公開課的發展百家爭鳴，大陸最大的兩個自媒體平台

《咪蒙》跟《新世相》相隔一個月推出職場課程，包含我們平台全網都在推職場課，但就算職場課如雨後春筍般的開，銷量依然不見頹勢！其中《新世相》的課上線12小時，超過80,000人購買，一人99.9 RMB，算一下就知道這需求可以創造多少收益。

只是公開課雖然買的人多，但大多數人都不會聽完，就算是我們自己開的售價較高的精品課（約莫是其他平台十倍的價格），大概也只有三成的人會聽到最後一堂課，能完成作業的人不到一成。大多數買課的人都是在解決一種焦慮感，好像只要付了錢就好轉了，到現在職場課大潮已經快兩年了還可以這麼熱賣，可以看出所有人的焦慮是不會停止的。

中國大陸這麼多的人口，每個禮拜大概有七天不想上班，一年三百多天都在考慮要不要轉職，所有人都面臨這個問題，在不同的生命階段還會面臨不同的問題，例如說剛畢業怎麼大家要學什麼、要不要考研究所、畢業就業兩三年要不要轉職、未來怎麼辦、30歲上下的中年危機夾殺、貸款還要付20年、各種茫然不知道下一步怎麼辦...微信、支付寶都是一鍵支付，你不用輸入信用卡號碼，只要動手指按下去，腦子還沒跟上錢就已經付了，便捷的支付方式對報名意願有很大的幫助。

大眾需求的產生，我個人認為跟中國「學校輔導系統不足」有很大的關係。台灣有非常完整的學校輔導系統、生涯規劃課程，雖然很多人不會



盧美姍老師：

往來兩岸的心理諮詢師 & 職涯發展師；臺灣師範大學教育心理與輔導學系/ 諮商心理學碩士班在讀，現為 ACDC 亞洲職業生涯發展中心職涯諮詢總監，個別諮詢服務超過 4,000 人次，一年授課近 100 場，線上課程單場超過 50,000 學員；

甫獲選為 2017 年度最有影響力的 50 位心理諮詢師。

近年擔任中國大陸各大心理學平台課程合夥人、專業講師，同時擔任多家媒體科普節目主講人、全球百大企業培訓講師，課程覆蓋逾 300 萬不重複人次；中國心理學會最年輕的講師，

並獲選為 2015 年最受歡迎講師；大量嘗試各種互聯網平台、直播...等線上授課及互動方式，探索心理服務的多元可能性。

太認真對待，但多多少少在求學過程中都會被置入這些概念，也有課程會帶學生去探索職業生涯。在台灣，只要你有需要，資源很多。

專業培訓需求

當職業生涯規劃、職場心理需求就成了大熱點，諮詢與培訓需求大增。

這方面的專家本來就稀缺，現在更是炙手可熱，專業人員供給成了問題。因此，2018年起，我們最重要的任務就是專業人才養成，受中國政府及各單位邀請將從三月底開始在各大一、二線城市啟動「職業生涯諮詢」培訓項目。

在付費諮詢市場，「職業生涯規劃」是個很有發展性的主題，尤其對岸去年剛取消了「心理諮詢師」證照，廣大諮詢師該何去何從？相較於情感、人際等議題，人們更願意為了自己的職業生涯道路付費諮詢，因為這筆錢是在投資自己、讓自己未來的職業、收入更好。中國大陸經濟整個還是在起飛的狀態，大家對未來的想像是比較樂觀的，人們會相信一跳槽薪水就可以上漲個1.5倍，翻倍非常快、人才缺口很大，那是一種你知道你只要付出努力，就可以得到好的回報的氛圍，所以會很願意掏錢做職業生涯諮詢，找一下優勢能力在哪裡、謹慎穩健地做出職業生涯選擇。簡而言之，中國大陸目前對「職業生涯規劃」主題的需求很火爆，能做專業培訓的老師不多，有志前往對岸的台灣專家們或許可以考慮趁這一波熱潮站穩腳步。

編：請問盧老師前進中國的經驗，及嘗試互聯網直播的開端？

姩：當初前往中國是無心插柳，並不是抱著工作的心態過去，所以我覺得這種經驗其實很難複製。大學時我參加蠻多校外活動，其中一個是參加政策競賽，在那個活動認識一些大陸的朋友，後來去大陸就是找朋友玩跟旅遊。因為算是去玩，加上想累積專業經驗，我就參與了很多公益的活動，方向也比較多元跟開放，不會特別侷限跟自己未來定位相關的，後來因為參加這些活動慢慢有了一些機

會。但如果當初自己是抱著工作的心態過去，可能就會計算成本，也就錯失了這些機會。與人合作汲汲營營人家會覺得很功利性，無所求其他人可能會覺得你很不错，就會幫你牽線，當然現在自己開公司心態就比較不一樣了（笑）。我想還是要走出去多認識人，即使是現在，我還是會多去認識不同領域的人，踏出心理學的概念，與他人跨界合作，讓更多人知道心理學是什麼，當這些人覺得這（心理學）很不錯的時候，我就打開了一片新的藍海，市場也就隨之而來了。

編：想請問盧老師對於想去大陸發展的系友的建議？

姩：想去大陸的話，我覺得要先看想要去做什麼。比如說是要去駐點發展，還是當專任心理師，或是想要在台灣接中國的線上個案？中國約有130萬個心理諮詢師，真正執業的佔這當中的百分之五，平均月薪約人民幣5000塊，相當於台幣20000多塊，我覺得可以去思考這是一個怎麼樣的概念。其實以這樣的薪資，在生活水平那麼高的地方是很難生存的。

如果思考過後還是想去發展的話，其實現在就可以多接觸跟中國相關的資訊。大陸現在流行什麼？了解當地時事，培養對新聞時事的敏感度（不論有沒有在大陸，其實對於時事都應該要有敏感度，比如最近有沒有大裁員或影響群眾心理的事件，對我們的工作影響都很大）；再來就是需要花時間適應文化差異，有沒有去了解彼此的差異在哪裡？不能只帶著台灣的思維過去，也要試著去理解大陸的思維。有想要過去的話，我覺得可以先從熟悉使用中國的平台開始，比如微信、知乎之類的；除此之外，還有政治問題，什麼可以說什麼不能說，很多細節都需要長期淺移默化養成的。另一方面就是要提升自己的專業度。台灣目前大約有4000個心理師，大多

數其實可以找的到專任的工作，在大陸專任心理師的薪資其實比台灣還要低，大概只有排名前300的過得好，130萬中排到前300這個比例，你的比例在台灣能排到這麼前面嗎？你的專業能力有這麼好嗎？不只專業，綜合能力有沒有這麼好，有沒有辦法讓自己活下來，事實上我覺得在大陸要活下來比在台灣更難，競爭更激烈，在大陸要過得很好很難，台灣的訓練很好有培養專業的優勢，所以想辦法在台灣發展起來，在台灣就變成成熟的專家，不能是新手過去，比較有希望，新手過去，各大網路平台顯示你後面就會多一個新手諮詢師，百度首頁你後面就會有一個星星標寫新手諮詢師。其實是一個不好的標籤，因為人家會不信任你，而且這個標籤還不好拿掉。台灣相對來說更適合發展跟培養，培養成本相對中國低，課也便宜，同樣的課，在中國就一樣的價錢用人民幣計算。

最重要的是找到自己的定位跟 Role model，有沒有一個想成為的樣子，要去拆解那個妳是嚮往他身上什麼東西，看 model 背後的故事，要看失敗的人，不要只看成功的人，從失敗的人身上看怎麼失敗的，什麼錯誤不能犯，成功的人的生活樣貌是怎麼樣的，舉例來說，讓個案去調查一個他很嚮往的人一天的生活是怎麼過的，有些人做了這個調查後發現自己無法過這樣的生活，他就會了解自己為何無法成為這樣的人。像我對自己生活滿意度蠻低的，現在過得也不是我理想中的生活樣貌，之後也會慢慢調整。

總結來說，你在大陸要是什麼樣子，那就在台灣先累積再過去，同時也要調查當地資訊。

心輔有表演，讓人人都有個舞台——專訪心輔之夜負責人育馨

受訪者：鄭育馨 編輯/邱芳柔 照片提供/52屆系學會宣傳股

育馨從大一開始就對辦活動很有熱忱，大二投入系學會，成為活動股長之後，更是日以繼夜的不停籌備著活動，腦袋裡總是有各式各樣的新點子，讓人不禁驚奇於她的創造力。這次系友會訊特別訪談了她對於主辦心輔之夜的感想。

困難的籌備

心輔之夜的困難之一在於它辦在三月，而三月正好是整個心輔系最忙碌的時候，若一個心輔系學生有參加心輔週、心輔之夜、甚至系上的尋星社團，那幾乎等於這個人三月會忙得像顆陀螺，平日寫尋星營隊劇本；假日驗收或開籌會；夜晚可能拿來排練心輔之夜的表演或嘗試著做出能在心輔週能大賣的美食；間或還要顧一下課業，一刻不得閒。

三月時，育馨也是這些陀螺中的一顆，她回憶：「在籌備心輔之夜時，表演者和場地方面都有不確定的地方，會需要臨時更改。像是場地方面的規定，一開始我們不是很清楚，結果後來發現我們原先想到的裝飾方法沒辦法用，就需要去改場佈。或是在表演之前與各個表演人需要一直溝通，而且大家三月都很忙（笑），就需要頻繁地叮進度。」

育馨也分享了一個在排練過程中發生的趣事：為了要配合表演氣氛更換燈光，他們會事先請表演組交一份燈麥表。但到了子堂要

排演鋼琴表演的時候，燈麥負責人拿起燈麥表一看，發現他們的燈麥表寫得與眾不同，諸如：「魔王變身時，地燈開」；「氣氛轉換時；下燈光。」等等用語。於是在排演時，燈麥負責人一聽子堂的演奏覺得魔王變身了，就告訴燈光該下了，但事實上樂曲連第一節都還沒彈完。後來燈麥負責人靠著一遍遍重複聽錄音帶克服了這個問題，也順便精進了自身的音樂素養。

開心的過程

也許正是這樣一步步克服困難的精神，及優秀的表演者，讓這次的心輔之夜——心輔有表演愈加精彩。這次的表演中，精彩的大三、大四劇，歌曲、樂器演奏等等，都富有巧思。串場劇也運用選秀節目的元素巧妙串起了整場演出。負責籌備的活動股股員間彼此花了很多心力討論之夜的細節，但由於組員討論時常太熱烈，也常常跑題，活動股長經常需要再把大家拉回來討論。

在這樣的過程中也培養出了深厚的默契。除此之外，如會長股、康樂股、宣傳股以及

工人們等，也都為之夜奉獻了自己的時間。育馨非常感謝他們，特別想對這次一起共事的夥伴們說：謝謝各位夥伴不計較誰做的多誰做的少，辦出了我很喜歡的之夜，很開心有你們這些好夥伴。

之夜後的體悟

訪談結尾時，問到育馨認為這次之夜後有什麼特別的感想呢？育馨說，之夜當天晚上她看到，工作人員不會去區分什麼工作是屬於誰的、該誰負責，而是全力以赴、互相幫助彼此的工作，也不會因為有什麼事情就口氣不好或著急，而是耐心的和彼此溝通，她看了非常開心與感動。她認為最重要的是看見他人的付出，當一個人做事的時候，我們可能因為他一件做錯的事情而去忽略了他背後其餘的努力。她說：即使別人真的有哪裡做不好也不要跑去批評責備，適時的鼓勵才能夠讓人繼續走下去。

本系傑出事蹟

- 恭賀金樹人教授經本校三級教師評審委員會議審議通過，自108學年度起聘任為本校名譽教授。
- 恭賀本系張雨霖、劉振維等2位教師榮獲本校研發處108年度「獎勵新聘特殊優秀人才獎」。
- 恭賀本系陳學志、田秀蘭、吳昭容、程景琳、陳柏熹、王麗斐、王玉珍、林旻沛、簡郁芩、許禕芳等10位教師榮獲科技部108年度補助大專校院「獎勵特殊優秀人才獎」。
- 恭賀本系林正昌教授團隊開發金融教育創新課程 蟬聯科技部高瞻計畫第二年成果競賽特優(2019年8月)。 <http://pr.ntnu.edu.tw/news/index.php?mode=data&id=18665>
- 恭賀本系陳慧娟副教授蟬聯本校108年度教師教學獎勵「教學傑出獎」。
- 恭賀本系蘇宜芬及王玉珍二位教授榮獲本校108年度教師教學獎勵「教學優良獎」。
- 恭賀本系出版之「教育心理學報」於2019年7月榮獲中國大陸CSSCI資料庫收錄，詳南京大學中國社會科學研究評價中心網頁資訊。網址：<http://cssrac.nju.edu.cn/a/xwdt/zxdt/20190711/7303.html>。
- 師大心輔系與耶魯大學哈斯金實驗室合作〈大腦發展與學習聯合實驗室〉揭牌，網址：<http://pr.ntnu.edu.tw/news/index.php?mode=data&id=18778>
- 恭賀本系~系所友高中2019年第一次專門職業技術人員高等考試「諮商心理師」證照，榜單如下：蔡孟成(碩103級)、陳奕安(碩99級)、郭哲宏(碩102級)、王品媛(碩103級)黃愉凱(碩103級)、等5名。
- 恭賀本系碩士班陳昶襄同學(碩106級)、學士班柳好璇同學(學108級)、黃于真同學(學107級)、陳筱婕同學(學108級) 榮獲本校國際處薦送，於108-1學期分別至日本東京首都大學、美國天普大學、挪威奧斯陸大學、韓國東亞大學擔任校級交換生。
- 恭賀心輔系博士班106級范美珍(任職桃園市立平鎮高中)榮獲桃園市2019年高中職組「師鐸獎」。
- 恭賀心輔系學士班李茜如同學(學108級)當選本校107學年度傑出學生。
- 恭賀本系第52屆心輔系學會，參加本校107學年度社團評鑑競賽~榮獲「社團績優獎」及「最佳刊物編輯獎~雜誌類」。