



系友會訊

第十七期 104年1月7日

二版	系上動向
三版	母系楷模
四版	心輔活力

發行人/陳學志

出版/台灣師範大學教育心理與輔導學系

指導老師/宋曜廷

編輯/王品媛 李和青

承先啟後 傳承理想— MU & NTNU

BCCIP 十年結晶

【撰稿/ 碩 103 級 王品媛】

深根發芽的初衷

本系王麗斐教授因博班在美國密蘇里大學(University of Missouri)就讀而認識亦師亦友的指導教授—Dr. Puncy Heppner。兩人皆對諮商心理師教育與跨文化議題具有熱忱，即便麗斐老師返台仍保持聯絡及學術交流，而麗斐老師也因擔任過學術發展處學術合作組組長，秉持「將下一代的教育工作者訓練得更好」的傳承信念，在因緣際會下和 Puncy 老師共同開創心輔系的雙聯學位—與密蘇里大學碩士班的 1+1 學制、大學部 3+2 學制，也因著自身跨文化的學習經驗，希望能讓更多學生實際經驗跨文化的衝擊，達到更理解弱勢族群之經驗。因此於十年前，開始於兩校開設「諮商與教育心理跨文化體驗」課程，並至對方學校進行為期兩週的文化體驗課程—Bidirectional Cross-Cultural Immersion Program(以下簡稱 BCCIP)課程。此為兩造系所將輪流帶領該系 15 位學生至對方學校進行短期參訪課程，開啟雙方學生跨文化體驗的學習課程。

藉由著實地經驗明白不同處境群體之困境，使學生在助人工作中增加彈性與同理，麗斐老師更時時強調 BCCIP 不只是一門課程，也是個難能可貴的兩校文化交流，此一跨及兩校的課程因著台師大心輔系歷屆系主任、全系教授與辦公室的大力支持並獲得密蘇里大學師生全力協助，於今年步入十週年，其中的點滴皆在麗斐老師、師大心輔系及 MU 師生心中永存，緣此，讓我們一窺第十年的 BCCIP 短期專訪課程將會在這群學生的生命擦撞出何種火花。

第十年課程的衝擊與滋養

2014 年 9 月 27 日，師大心輔系陳學志主任與王麗斐教授帶領 13 位博班及碩班在學學生，前往本校的姊妹校—美國密蘇里大學教育、學校和諮商心理學系，進行兩周的「諮商與教育心理跨文化體驗」課程，展開一場文化與知識的交流盛宴，憑著有限的語言能力，從訂機票、安排接駁車、飯店至收集密蘇里大學及美國歷史文化，一群人因著共同目標而齊力完成事前作業、創造屬於此團隊的獨特跨文化經驗。

這趟美國之旅對這十三位學生而言皆是具備多重挑戰與學習的機會，十天學習之旅中，安排了許多密蘇里教授的演講、各個部門的參訪、與寄宿家庭的長時間相處，甚至有諸多與該校教授一同享用午宴、晚餐的時光，和教授間的距離不若在台灣般地遙遠。諮商組博班的盧鴻文更表示：「在我們的文化裡，師生隱含著一股權力與地位的差異關係，加上『尊師重道』的儒家觀念，老師就像是個長者，無形中劃出了一道界線。但在美國卻未見到老師的高姿態，而是謙卑地與學生對話，真摯地情誼於師生間流轉，彼此皆能在互動中看見對方與自我的價值、美好，此為最感動我之處。」此次一同前往密蘇里大學的學生也充分感受到美國對「人」的重視。



所做的每件事在美國似乎不是那麼的理所當然，不若從小所學到的「有權、應該做好，沒權做錯。」太習慣將目光放於自己沒做好的事情上，卻忘了當中辛勞付出的那顆心與態度，我們打從一出生便具有其價值，自何時開始將自己的價值量化？又是何人教導我們得為自己的價值貼上標籤？本該深根於體內的價值怎麼向外攫取認同，看久他人對自己的評價，也遺棄本身的信念，價值似乎變得一文不值。而這些遺失的價值在不斷予以正增強的密蘇里，又再一次地被找回，驚訝自己是如此被看重、多麼地被當一個「人」看待，此經驗讓十三位學生重新找回自己的位置。

「There is no right or wrong, just different!」麗斐老師不斷地向十三位學生們強調此概念，深怕初入美國的學生們被截然不同之文化震懾，一味地比較而忘了思考促成不同之因。透過與寄宿家庭的相處讓十三位學生更貼近美國生活，諮商組碩二的郭昀昕回憶在寄宿家庭的那段日子仍歷歷在目：「host parents 總在各種社交場合笑臉盈盈地跟朋友介紹：『This is my Taiwanese son/daughter.』」如此開放且真摯地態度早已溫暖這群學生，「我們是全然地被接納、被允許犯錯、被當成家裡的一份子。跟著寄宿家庭上教堂做禮拜、夜間玉米田、傍晚遊船欣賞湖光景色、刻南瓜、料理美國食物……，體驗到完全的『跨文化』，看到了我們的相同與不同，也打破了很多對彼此文化的刻板印象。」昀昕在寄宿家庭中的收穫及感動已情溢於詞，而這群學生們也在心扉刻上與寄宿家庭專屬的記憶。

鬆動框架的成長

麗斐老師不論在哪都提醒這群學生得學習走出舒適圈，並鼓勵十三位學生皆可盡己所能地跨越與突破自我界線，透過環境的轉換明白自己的框架。

教心組碩二的呂俐萇在與寄宿家庭的互動過程中，理解如何調整自己原先的框架，俐萇將東西方的思想比擬為「圓與直」，處在華人世界的我們總是希望可以處處圓融，便習於以曖昧模糊的字眼表達；慣於以非肯定句的形式傳達，但在與寄宿家庭溝通時發現，僅要清楚表達自己的想法，host parents 仍會尊重此想法，假若不明白仍會主動詢問俐萇真正需求為何，不同文化的「直」讓俐萇獲益良多，更使俐萇認為有時候不應執著於如何畫好一個圓，也許可嘗試用「直」



來做自己。同為教心組碩二的趙信祈也表示藉由此次交流之旅，提供自己一個機會能跳脫原生文化脈絡的框架，且是個深入思考以及與自己對話的全新契機。

我們都習慣待在安逸的船上看著外頭的一切，當有勇氣跨出船身，雖會弄得一身濕，但也會瞧見未曾關注之貌，諮商組碩一的石瀝新認為兩周的跨文化課程不僅讓自己吸收了美國文化優良的地方，也檢核了兩邊文化差異的因素，此一跨文化經驗更提升多元文化的瞭解和態度，也不斷覺察自己的文化價值觀和偏誤。昀昕有感而發地表示這趟旅程如一場諮商，我們學會用開放、打破刻板印象的視角看待他人、學習親密與自主地平衡共存、學著勇敢地拋開完美主義枷鎖表達自己、體驗到被信任與被理解需要的滋養感受原來是這麼美好、學會面對差異——「沒有好壞之分，只是不同。」

乘著改變，面對未來

「回來台灣的第一個早晨，不是很習慣，翻箱倒櫃找出喜瑞爾想再回味一下在美國的味道。很想念轟爸 James 的肚子和溫暖大手和轟媽 Judy 的美式早餐。轟媽在臨別前用西班牙文對我們說：『我家就是你家。』雖然不知道是否還有機會回到那個湖邊豪宅，但真的很感動我在美國有這樣一個家。」諮商組碩一的許筑媛在返台的第一個清晨於臉書上留下這段話。結束了十四天的美國生活，看似帶不回的一景一物仍以靈魂之窗細細地存於腦中，而那些令人感動萬分的人們，將化為情感在心底流竄。

十三位學生各自回到學校、自己的社會角色，然這兩周的跨文化經驗學習已然在他們生命中發酵，身為教師的教心組碩二—王珮馨發現回到學校更能體會學生「想說卻言不及義」的感

覺，且可更有耐心的面對學生遭遇的問題與細心的觀察他們的感受，珮馨也從這次課程中體會到一點：「不要害怕語言，勇敢跨出第一步，你會發現自己的渺小與世界的龐大，也能看見自身文化的美好與其他文化的美麗。」諮商組博班的林秋芬也同意這趟旅程讓她打開了自己的感官經驗與刺激在專業學習上的思考，更相信只要自己想做，便可勇往直前！而這一趟課程也激起一些學生赴美念書的渴望，諮商組碩一的馮暄諭指出「如果沒有這次的冒險，我永遠不會知道自己擁有多大的發展空間和潛力，讓我相信自己的能力早已準備足夠，只差化為行動的實踐與相信自己能夠做到的信念！『到美國求學』不會是光想不做的美夢。」

實現夢想之前為探索未知的勇氣和經驗生命的能量，諮商組碩一的郭慧婷表示即使是不同語言、文化、社會環境，仍然可以透過真誠和用心，縮短彼此間的距離，且讓對方感到友善。此跨文化的經驗提供慧婷空間探索和成長的機會，更讓慧婷多了許多正向的省思和深度同理能力，去幫助一個人被看見、包容與接納自己的限制以及為自己的成長留下值得的眼淚，這些都化為成長的力量展現將來面臨的挑戰上。如同這堂課的精神般，自我探索的這條路上並不孤單，路程上有很多貴人和同行的夥伴以及恩師，幫助我們找到自己原有的存在意義。

麗雯老師建議往後的 BCCIP 可以發展成固定的課程形式進行，也期待後續參與的學生可秉持著相互合作之精神一起合作與面對各式跨文化經驗的挑戰，並將在美國生活所獲得的感動與力量，分享與帶動更多的人一起創造更美好的未來。



系友傑出表現

- ♥ 恭喜本系許維敏教授獲得台灣輔導與諮商學會 2014 年「傑出人員木鐸獎(傑出研究獎)」
- ♥ 恭賀本系宋曜廷、陳學志、田秀蘭、陳秉華、吳昭容、程景琳等六位教授榮獲本校 103 年度「獎勵特殊優秀人才獎」
- ♥ 恭賀本系劉子鍵教授榮獲本校 103 年度「研究講座」之聘任，獎勵期程三年(103.8.1~106.7.31)
- ♥ 恭賀本系所友高中 2014 年第二次專門職業技術人員高等考試「諮商心理師」證照，榜單如下：林詩敏(碩 99 級)、紀妮玟(碩 99 級)、謝未遲(碩 99 級)、許晨韋(碩 99 級)、黃思嘉(碩 98 級)、溫琇雅(碩 98 級)、黃璧君(碩 98 級)、黃春惠(碩 97 級)、鄭宇喬(碩 98 級)、洪菱(碩 98 級)、許予宸(碩 99 級)、林煜智(碩 99 級)、羅雅茹(碩 99 級)、賈天君(碩 94 級)、陳曉彥(碩 96 級)等 15 名
- ♥ 恭賀 75 級黃開成系友(原任職國立林口特教校長)於 103 年 8 月 1 日就任國立新竹高級商業職業學校-校長
- ♥ 恭賀本系吳怡萱(102 級碩士班)、沈孟筑(99 級碩士班)、李有璉(104 級學士班)、吳芯瑤(104 級學士班)，榮獲本校辦理教育部 103 年度「學海飛颺」補助，以雙聯學位生身份赴美密蘇里大學哥倫比亞校區修讀學分、補助期程為 103 學年
- ♥ 恭賀本系博班 99 級吳清麟、張祐瑄同學榮獲科技部 103 年度獎勵人文與社會領域博士候選人撰寫博士論文獎(獎勵期間 103 年 8 月至 104 年 7 月)
- ♥ 恭喜本系 102 學年度第 2 學期書卷獎獲獎學生：鄭念茲、顏嘉萱、柯劭蓉、陳珏汝、楊里祥、董善云、孫溥泓、黃莉琳、林佳蔚、林詠恩、鄭厚綿，計 11 位

在助人路上與自己相遇 — 賴念華教授專訪



【撰稿/碩 103 級 王品媛】

溯源—和心理劇的際遇

賴念華教授為國內心理劇導演認證第一人，其努力在台推廣心理劇之際，也獲得 2014 年美國心理劇、社會計量與團體心理治療學會所頒發的 "David Kipper scholar award for the 2014 Awards presentation at the 2014 conference in Oakland California" 殊榮，不僅在學術上深耕不輟，在實務面也擁有許多肯定。

使賴念華教授走上心理劇之路的關鍵人物為其妹妹，曾在一次心理劇中擔任主角並處理妹妹車禍意外離世的悲劇，透過角色交換疏通自己對妹妹的罪惡感與困惑，更讓賴念華教授驚訝心理劇竟如此地具有力量與療效，因著經歷心理劇療愈的洗禮，賴念華教授便一無反顧地踏上艱辛的心理劇訓練之路。

苦難中開出的花朵

早期心理諮商在台灣並不如今日般的看重，師資與專業人員的缺乏讓欲從事諮商行業的學生苦無學習之道，遑論尚未在台踏穩根基的心理劇，更不知該從何處覓得資源，賴念華教授慶幸當初有八位皆對心理劇充滿熱忱的朋友們，一齊在有限的資源中挖掘無限的可能，即便師資、場地、經費等等均不易取得，彼此仍相互扶持及設法解決，也因此在那艱困的學習環境中依然可帶著心理劇的種子飄洋過海來台灣深耕發芽。

學習旅程中並非一帆風順，如在岸邊時時經歷海浪拍打的岩石，仍得因著潮起潮落承受不同的衝擊，賴念華教授曾與訓練師有些糾葛，此經驗也勾出自己原有的議題，那幾年的過程不如想像中輕鬆，每一次面對與訓練師的狀況便得再次扳開未處理完的議題，誠實地對自己著實不容易，賴念華教授好幾次都對自己說「先不要放棄，至少我應該努力去面對，假若我努力、面對了，最終還是失望的話，我依然可以離開(心理諮商領域)」不斷地與內心深處的自己拉扯，不停地嘗試任何可以繼續往下走的機會，賴念華教授也在不止歇地調整中發現—我們每個人都是一個缺了角的圓，唯有如實地面對自己時，才會清楚地看到那個缺口，且有機會瞧見他身上那個缺口，在關係中並非「我對你錯」、「你對我錯」的排列組合，而是適配與否的問題，當我們覺察此部分，關係便開始產生修復力。「會心」意為能夠有能力去跟別人相遇，在此時此刻盡可能的去覺察，且彼此可在心中與對方角色交換。此為雙方之事，沒有一段關係可單獨仰賴個人之力而成，賴念華教授因著這些挫折經驗更能接受現實社會的樣貌，理解有些關係不是一廂情願便可成就，且更能釋懷人與人之間無法達成共識、繼續友好的限制，不單能釋然他人的拒絕，也可坦然地向別人說不，彷彿跳探戈般地一進一退，唯有互相配合彼此的步伐方能譜出一段和諧的舞。

鏡觀—心理劇的淬鍊

「要與另一個人產生關聯，我們必須先跟自己發生關聯，若無法擁抱自身的孤獨，也只是利用他人成為對抗的擋箭牌而已。」賴念華教授藉著參與心理劇與諮商的過程審視自己，更從心理劇中的「角色交換」深切地明白每個人有自己的現象場，不能總是站在室內付度外頭曬太陽之人的感受，僅有我們跨越那扇門，走到戶外領受陽光的滋味，才可看見那些被我們忽略之事，如汽車引擎般重要的角色交換成為賴念華教授檢視混亂關係的方式，站在層層糾纏的關係外，清楚地看見在那個位置的彼此發生了什麼事，使自己知曉該如何重新面對原先的關係，賴念華教授也再來來回回的角色交換中釐清許多人我間的無可奈何，也漸漸地不強求每段關係都得照著自己的意念發

展，畢竟這世界是由許多人所構成，焉能用一己之意建構此段歷程？透過視框及經驗值的轉換，彈性地坐在不同位置觀看那裏的景色，改變會悄悄地在當中運行，如此送禮自用兩相宜的心理劇，正是賴念華教授始終保持熱切的心待在此領域的重要因素。

啟程—乘著愛飛翔

賴念華教授將追求學術成長的路程比擬為登山，我們都是以山頂的大師們為目標，不斷努力地向上升，攀登峻峭的岩壁時可能會迷惘與擔憂，但這卻是每個大師所走過的路，沒有一條是捷徑，在過程中會發現自己的不完美，然不完美並不可恥，因著我們是如此的真實，實在地經歷每個令自己困惑的階段，而追求任何我們想要的東西，其歷程本就艱辛，沒有一件事能唾手可得，賴念華教授更提醒我們凡事莫忘初衷，起初的心最美，疑惑時可以問一問自己「為什麼在這裡？我們也是花了很多力氣才走到這兒，當中發生了什麼事？不論離開或留下，若對自己是好的，那就盡力去做吧。」

在助人工作這條路仍得回歸人的核心價值—「愛與尊重」，賴念華老師認為我們需要對這個世界、人產生興趣與好奇，並帶著自己的愛及尊重面對前方的旅程，所有的技術都是在幫助我們催化此歷程，然當我們失去了本質，助人工作也將變的空泛與沒靈魂，不單要謹守本質，仍得鼓起勇氣讓自己繼續往前邁進，如果這是你想要就讓自己冒險，反之，就勇敢讓自己轉向吧，別忘了生命的方向盤永遠在自己手上！

劉子鍵教授專訪—傾聽科技背後的聲音

【撰稿/碩 103 級 王品媛】



最近一則熱門的廣告曾提及：「世界愈快，心則慢。」當處在科技快速變遷世代的我們，努力擺動步伐只為跟上世界的速度的時候，我們的心究竟是「慢？還是亂？」劉子鍵教授提出這樣發人深省的觀點，也提出了教育心理學可以著力之處。

初探—「數位學習與教育心理學」的邂逅

在劉子鍵教授就讀師專時出現了個人電腦，這對當時的學生而言是極具震撼力，子鍵教授也開始思考著如何結合數位科技與其所喜愛的教育心理學。

於是乎，子鍵教授的碩士論文到博士論文皆與資訊科技有關。藉由不斷的接觸、碰撞以及與不同領域(例如：資訊工程)朋友的討論和學習，子鍵教授逐漸踏出既有的專長領域走出一條路。透過瞭解學習者在數位學習中的認知歷程，子鍵教授不僅關心如何把科技優勢有效的發揮在數位學習之中，也常常藉由研究提醒社會不要，因為忽略了學習者的特性(例如工作記憶的侷限性)而讓學習者在使用數位科技時，未蒙其利而先受其害。對子鍵教授而言，數位科技是一種工具，是使用者決定了能否發揮以及如何發揮該工具的效用。

再思—一段相互學習的服務歷程

劉子鍵教授很感謝過去四年間有機會擔任永齡希望小學中大分校一弱勢學童課輔計畫的負責人。該計畫最主要的目的，是在培訓中大的學生成為課輔老師，並利用課後的時間到附近的小學輔導弱勢兒童的課業。該項計畫不僅讓弱勢兒童受惠，也讓課輔老師們獲得許多反省與成長的機會。例如：有位課輔老師因為看見其所輔導之學生因為從全班最後一名往前進步了一名就興奮無比，而深深體會到什麼是知足常樂。

此外，在課輔過程中導入電子書包，也讓子鍵教授深刻的感覺到，消弭「數位落差」，不僅僅是提供軟硬體設備，更應該是協助缺乏文化刺激的弱勢兒童善用資訊科技來補其不足，讓弱勢兒童因為能善用科技、善用網路而有著和其他小朋友一般接觸新知的機會。

起飛—從研究中獲得啟發

子鍵教授做的研究常常帶給自己與他人的反思。例如：他的一項研究發現在強調以視覺呈現之模擬輔助學習環境中，無論是圖像型思考或是文字型思考的學習者都能因應該學習環境的特性產生特定的學習策略，因此在學習成果上皆有進步。該項研究的啟發是若因為擔心文字型的學習者不適合於強調視覺呈現的學習環境，而未提供該類型學習者接觸的機會，反而有可能剝奪學習者發展出適應環境的策略與能力。因此，劉子鍵教授鼓勵學弟妹們在求學的過程中可以勇於嘗試新的事物、課程以及活動，擴大自己的朋友圈、進而締造寬廣的生命。



拍打岩石的浪花 — 2014 宿營

【撰稿/106 級 林妍君】

距離宿營結束已經過了兩個月，那些努力很久的過程，現在看，似乎是好久以前。花了一點時間回憶從 4 月中開始籌備到 10 月初正式上營的時光，畢竟是那麼一段被珍惜的日子，所以即使需要花點時間 recall，那些片刻的回憶，的確，還是非常清晰。

大學就是這樣，一個活動忙完還有下一個在等你，很多感覺還沒被留下就被下一波感覺掩蓋，就好像海浪打在沙灘上，一波襲來還有下一波，沒有人說的出沙灘上留下的痕跡是哪一波浪造成的，但至少每一波浪，都曾打在沙灘上，這次的宿營也是如此，它或許是每個參與者心中的一波浪，可大可小，身為總籌，我只慶幸它曾打在大家心中的那片沙灘上，可以給大家點滴的回憶與收穫。對我自己而言，這是一波承載著許多人的巨浪，沒有這些人，它無法以如此美麗的姿態呈現，它或許不完美，但是充滿力量，所以再次藉由這個短短的篇幅，感謝曾經參與宿營的每個人，即使只是一個夜晚一句話的支持，對於那時候的我，都是莫大的鼓勵。宿營絕對是我大學四年中舉足輕重的深刻回憶，那裡有我們一起努力的曾經，籌會、密集營、總驗、美工日、正式上營，還是可以一一細數當時的我們、當時的故事，所以感謝心輔 107 宿營，成為我大學生活的一波浪，拍亮我大學四年的生活。

最後想在這裡偷偷感謝我的富仇與植蜜，當時很多人都感謝了，但唯獨沒有好好感謝最該感謝的你們。謝謝我的富仇，在我千拜託萬拜託下勉強答應，做的卻比勉強的太多，也謝謝你一直忍受我的「其實我覺得還好」，雖然我們不斷地吵架，我一直惹你抓狂，但我知道因為有你，補齊我所有不足，我才有勇氣接下總籌的位置，你說這大概是我們唯一一次合作的機會，也是我們彼此唯一一次辦營隊，那麼我很感謝也很慶幸你陪我走完這段路。還要謝謝我的植蜜，謝謝你很迅速地答應我接下這份工作，雖然我常常忘東忘西，很多東西都要你提醒，謝謝你在這過程中總是帶著微笑，也謝謝你總是在我跟富仇吵的臉上像有大便一樣的時候居中調停，而這好像也是我那時候找你當植蜜的原因吧。總而言之，4NE1，圓滿達成任務，下台一鞠躬。謝謝各位。

魅力四射之心輔

【撰稿/ 107 級 黃惠瑩】

啦啦隊，讓我體會了從無到有的感動。一個沒有音樂底子沒有舞蹈底子什麼都沒有的人竟然要參加啦啦隊比賽？說出來讓沒有體會過師大啦啦隊比賽的人全傻了眼，但傻眼歸傻眼，我還是要去參加！

103 年 9 月 22 日開啟了心輔百七的啦啦人生。我從不知道原來，跳舞需要體能訓練；原來，跳舞需要一個強壯的肌耐力；原來，跳舞需要這麼強大的毅力與意志力。一切由體能開始，老實說，起初我真的很不喜歡做體能，然而教練採取循序漸進的方式試著帶領我們突破過去的自己，漸漸地不再那麼排斥這項活動，甚至開始期待著每一次的新挑戰。在體能訓練裡，增強的不只是身體的強度，更是獲得了面對事情的態度，教練在我們累到倒地不起時常常會分享些勵志的故事，使我們再充滿力量地繼續下一項體能練習。而啦啦隊的重頭戲，舞蹈部分對我來說亦是一項艱辛的挑戰，求好心切的艾倫教練嚴格地令人吃不消，然而沒有這樣子的磨練是磨不出這麼完美的演出的，一次又一次的練習，曾經挫敗過、失望過，但我們仍舊咬緊了牙關挺過這一切。終於，我們站上了舞台，在舞台上綻放我們由汗水與淚水交織而成的努力成果，無論最後的結果為何，那都無所謂了，至少我們都享受過那段悲喜相摻的過程。

每一個人在這裡都是不可或缺的角色，無論是在舞台上發光發熱的舞蹈組、在背後默默支持辛苦付出的道具組還有時常給我們加油打氣的學長姐們，在這過程裡看見了心輔百七的團結，很幸運自己是其中的一份子，有句歌詞是這麼寫的：「過程是風景，結果是明信片。」謝謝心輔的大家，讓我參與了那麼美的風景，並且得到了一張獨一無二的明信片！

啦啦

