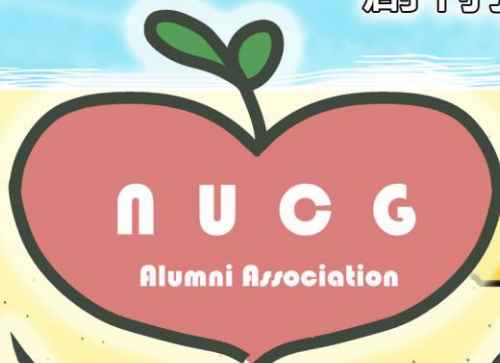




談友為你 報上幸“輔”

創刊號 · by 101級*



101





關於
諮友報報
P1~P3



諮友
幸輔專區
P21~P24

報上
幸輔團隊
P4~P11

創刊號目錄



話說
工作分享
P16~P20



101級
幸輔照片
P12~P15



關於系友報報

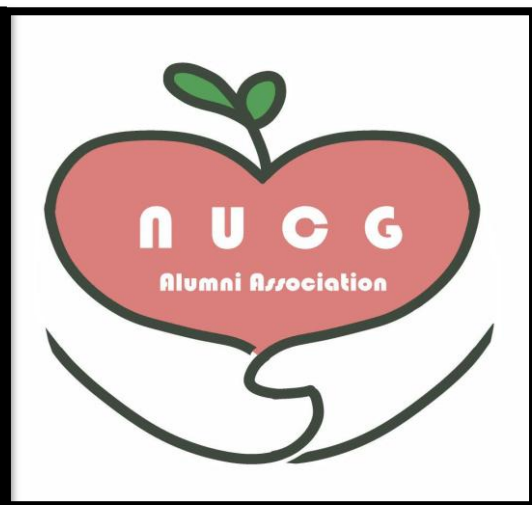
猜猜看，南大諮輔系友
會的正字標記是下列
哪一個呢？



A

B

C



太難嗎?

你猜對了嗎?

封面有提示喔!!

要公布解答囉~!!



THE ANSWER IS.....

~感謝~

諮輔 100 級徐嘉璘學姐設計



關於系友報報

我們有一位默默支持系友會的師長，當我們困難時，這位師長總是伸出溫暖的手、展露招牌的呵呵笑容，鼓勵著我們克服困難，給予我們實質的建議，各位讀者～小編要隆重地介紹這位師長，並附上她溫暖人心的話語.....

傳·承

欣聞 101 級系友會的伙伴們群策群力，發揮智慧，流下汗珠，終於發行了系友會電子報的創刊號，真是令人讚歎的事！

諮商與輔導學系於 95 學年度奉准成立諮商與輔導學系(含碩士班)，為轉型新設之系所合一學系。在 98 學年度第一屆學士班(99 級)學生畢業，畢業學生 34 位；99 學年度第二屆學士班(100 級)學生畢業，畢業學生 46 位；100 學年度第三屆學士班(101 級)學生畢業，畢業學生 43 位。總計畢業學生 123 位。每位畢業的學生即成為系友會的成員，看到系友會的陣容逐日壯大，真是令人欣喜的事！

自第一屆系友會會長羅雅茹，繼而第二屆系友會會長陳錦蓉，再至第三屆系友會會長林宜樺，領導各幹部同學群策群力、集思廣益，不計付出、不求回報的共同努力耕耘下，能有系友會今日的美好成果，真是令人感佩的事！

未來，將有更多的新成員加入系友會這個大家庭；未來，將有更多的工作使命有待系友會繼續開拓。未來的未來，更期待每位系友會的成員同心協力共創榮景，這是任重道遠的事！

讓美好的一切延續再延續，這是我們共同的許諾！

諮商與輔導學系系主任

劉明秋 謹誌於 2013/5/22

諮輔系 101 級系友會

幹部介紹



會長-林宜樺



大家好，我是第三屆系友會會長宜樺，現在就讀於南大諮商輔導研究所，在系友會草創初期的這段期間，身負重任，希望用一點微薄之力，能為自己的母系盡一份心力，也感謝我們這屆優秀的系友會幹部們，願意一同努力開創系友會無限的可能，也請各位學長姐學弟妹支持系友會所辦理的活動，因為每一位幹部其背後也同時背負著課業、工作、考試等壓力，但卻願意付出自己的時間，為的就是讓南大諮商輔導學系更好唷！

副會長-林家彤

Hi,大家好，我是 101 級系友會副會長家彤，很榮幸為大家服務，也很高興能與會長宜樺以及諸位系友會幹部攜手合作與規劃系友會相關活動，與未來展望。有了領導有方的系主任、老師們、歷屆系友會會長、副會長的傳承，加上目前的幹部陣容，我相信咱們系上未來將會前途不可限量！也希望大家一同支持國立台南大學諮商與輔導學系系友會喔！^^



理事-林玉旋



春暖花開的日子又來到，在阿勃勒樹下的歡笑與回憶，同時劃下了腦海中大學時光的最後一幕；而如今又過了一整個季節，上任擔當系友會的理事職務仿如昨日，同時兼負著理事、系友以及學生的身分。

一年要過去了，我還在南大，卻早已人事已非，我們努力地做了很多，然而感

覺好像還有些不足，或許眨個眼我們就卸下了這份職務，但現在身為 101 級系友會的我們，努力著讓系友會發光發熱，讓南大諮輔能越來越棒!!一起加油努力吧

理事-黃昱倫

我是系友會理事昱倫，很高興有這個機會在畢業之後仍然為諮輔系盡一份心力。雖然系友會成立不過短短的幾年，但是我能夠感受到先前學長姊與我們正在為這個組織注入活力與能量，隨著自己的研究所生活即將展開，如今也該是交棒的時候了，期勉未來系友會的夥伴們也可以本著愛護諮輔系溫暖大家庭的心，繼續的為它貢獻你的熱情，相信系友會的前景將是一片光明!!



理事-郭彥瑜



會成為諮輔系友會的理事，說實在其實是個意外(?)，但是我卻很喜歡這個意外，每次開會時，就如同一個小型的同學會，共同商討系友會的一切事務、聊聊朋友們最近的狀況、聽聽某些人的八卦.....說實在，還挺有趣的，哈哈。

系友會到目前是第三屆，運作的狀況也逐漸步上軌道，算算時間，即將到了卸任的時候，在此期望未來接下系友會的學弟妹們，可以延續著這股為系會、為系友服務的精神，持續地讓系友會運作下去，或許哪天可以參加到由系友會舉辦的大旅行也說不定，我很期待唷！也很希望可以

收到關於很多系友們風光輝煌的事蹟，我以諮輔系為榮！大家 Fighting!!!

理事-蕭妤倫

嗨，我是理事之一的魚倫，目前在台北與眾多池中鯉們努力往公職窄龍門跳躍中。

近期的系友回娘家你 go 了嗎？雖然開始邁步不久，但在萬能夥伴們的努力和後續的級級傳承下，相信系友會能越發茁壯，像大樹一樣能夠提供系親們喝茶話常乘涼。最後，創刊號發行大賀!!! 各位下回再見啦吸油！





理事-劉思辰

搭ㄍㄟ厚，我是諮輔系友會的理事劉思辰，謝謝諮輔，讓我們可以盡情的在這片陽光園地下行光合作用，同伴們盤根錯節的根，讓我們之間更加的堅固，很開心又有更多學弟妹加入我們，我們一起努力讓南大諮輔更加的茁壯吧！

監事-洪德嫻

HOLA~

各位學弟妹、學長姐好，

我是 101 級系友會的監事

你可能會好奇監事的主要工作是什麼，

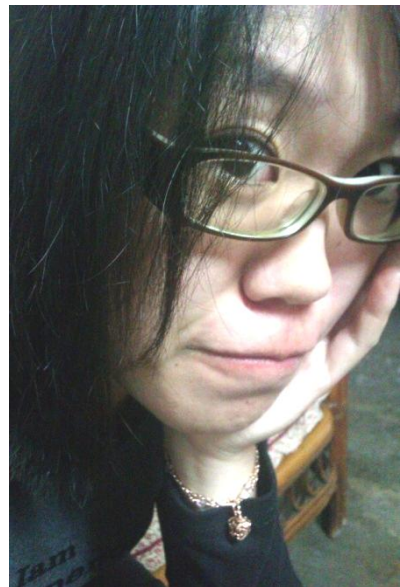
其實就是用你的眼睛監督其他人有沒有做事，

有沒有覺得很容易呀~

希望接下來的學弟妹更熱烈參與系友會

並把系友會的活動辦得更熱鬧~

噢，還有請大家享受我們這學期辦的活動吧~~~XD





監事-張綺方

我想監事這個職位真是我當過最輕鬆的任務，而這都要歸功於所有成員們的自動自發。

在畢業後仍有這樣的向心力和願意付出的姿態，身為一員感到非常的開心，也對系上延續的發展感到充滿希望。

也期待下一屆能抱持著同樣的榮譽感運作，發展越來越好。

總幹事-黃蕙文

搭給賀～我是101級諮輔系友會的總幹事，目前是高雄的流浪教師之一XD。

很高興可以為大家服務～也請各位多多留意系友會的動態，讓諮輔大家庭的溫暖繼續傳承下去吧！

(鞠躬)

祝福大家～在生涯旅途上事事順心、平安康樂☺





文宣-黃嘉誼

“To reach the untouchable star,
to dream the unreachable dream!”

夢想就是讓你不怕挑戰邁向前方的動力，
得下功夫才會有滿滿收穫!

我是文宣黃嘉誼，相信有大家為諮輔系有錢出錢有力出力，會讓諮輔系更美好完整。
我們一起加油唷!

企劃-何品儒

敝人於系友會擔任企劃的角色，為 102 年度系友返校座談會的總召，但因個人工作繁忙，因此後續雜項都由夥伴們操勞，同時感謝各位的體諒，也很榮幸與傑出的各位共事。相信，在大家的努力下，系友會一定會更加成長茁壯！



系友幹部大合照



小編要大聲說：

感謝 101 級幹部們在
畢業後仍為系上熱心的
付出，超愛各位❤️



系友開會 conference

"Caffe" magazine cover



"Caffe" magazine double page spread





系友座談會 *communication*





系友經驗談 *About our stories*

There is one spectacle grander than the sea,

比海洋更寬闊的，

that is the sky;

是天空；

there is one spectacle grander than the sky,

比天空更寬闊的，

that is the interior of the soul.

是人的心靈。

—Victor Hugo 雨果

關於「長大」這件事

BY 99 級 吳凡

小時候總是幻想著長大的種種，但直到真的踏入社會的那一刻起，當開始自己獨當一面了，才發覺這世界有多大，而自己有多渺小。

以前從沒想過自己會成為一位老師，而且還是輔導老師！大四的時候報考研究所幾乎都貢估，帶著受傷挫折的心開始了教育實習，卻也開啟了另一扇窗。在實習期間，老師和孩子們點燃了我頭上的 fire，讓我決定踏入教師這條路，雖然考教甄的過程跌跌撞撞，卻也撞出了一些火花。代理的一年，讓我更加篤定自己想成為一名輔導老師，隔年再次面對考試，雖然有短暫的自我懷疑，但這次決定放手一搏，於是盡全力衝刺，剩下的就交給上天了。

很幸運自己能夠擔任專任輔導教師這麼有挑戰的工作，初入職場的這一年來，在心裡告訴自己要做好菜鳥的本份：多問多學，少說多做。心裡常想起許多前輩們的提醒，雖然工作上難免遇到挫折、委屈，但是哭過後，我們仍然要站起來向前走。之前研習時曾聽到老師分享一段內容，是關於諮商輔導這條路如何走得長久，

有幾個小 tips：1. 接受督導 2. 三兩好友的哈拉時間 3. 把握進修機會
4. 看書 5. 聽演講、參加工作坊、研討會

畢業後的這幾年，心裡一直有個感觸：在畢業後的我們更需要「輔導室」，但這樣的「輔導室」其實不同於以前我們在學校所見的，而是以一種微小卻又令人無法忽視的方式存在於我們的身邊。孤單疲累時，可以看看手機通訊錄裡的家人朋友們，別客氣，按下按鍵就對了，找個人說說話，也許會讓自己好些。周末假期為自己安排個微旅行，或是三兩好友的微聚餐，讓自己有機會可以放鬆做自己。或是報名研習課程，充實自己之餘，也可以讓自己重溫以前當學生的單純時光。

關於「長大」這件事，我們都還在學習，但是別忘了我們有一群一同在學習的夥伴們唷！：）

當兵，是個男生間一段共同的回憶，長輩都說，當完兵之後，男孩就會成長成男人了，也會變得穩重許多，但是長輩們同時也都說，現在當兵都涼涼的啦，11個月就出來了，以前他們都當兩年兵的，比我們苦多了。其實當兵不管長短，都是一段回憶，辛苦不辛苦，也只是一念之間，可能一開始我們失去了自由，會很不適應，那是因為我們大學時自由慣了，想做什麼就做什麼，不會有人管，但是在軍中，就是一個口令，一個動作，還記得我下部隊時，早上長官訓完話，晚上還要聽學長訓話，這可能只是特例，但是我們能轉個念去想，見賢思齊，見不賢而內省，當作是個社會的歷練，而不是一直覺得時間過得很慢。

當兵的十一個月當中，每個人都是一樣的時間，但是這樣的時間中，你是要傻傻的過呢，還是要有所學習的過呢，這就看自己的決定了，多學習些社會應對，越是吃苦的事，退伍後就越是會回憶，結果都是一樣退伍，但是過程中學習到的卻是你自己的，當兵不是件可怕的事，放輕鬆去面對，就當作是個成長的過程，切記一點是，軍訓要修滿，差一天，可是差非常多的。✿

研究所考試經驗分享

BY 101 級 黃昱倫

如何決定報考研究所

在上次座談會相信有意願考取輔導研究所的學弟妹都已經知道如何準備了，有鑑於大家回饋中有提到想知道如何決定報考研究所的歷程，我想就跟各位分享這個好了。

首先，我得承認剛進大學的我不知道諮輔系在做什麼的，而且我也不是一個成績很優秀的學生，每個學期成績總是倒數，現在想想大學蹉跎了許多上課吸取寶貴專業知識的時光，心中不免有些愧疚與遺憾。而讓我決定要繼續往助人專業的道路鑽研的時機，是在大三下的一個轉折…。

當時我遇到了一個家中的變故，我的舅舅…一個以新住民配偶組成的家庭，在離婚之後有了改變。身為舅舅最疼愛的侄子，我束手無策。看著在家庭中許多的無奈、無聲的衝突，我最心疼的就是兩個無辜的表弟表妹。理論總是告訴我們要開誠布公的告訴孩子，父母的分開不是起因於你們，爸媽還是愛你們的，但是現實生活裡他們的說法是”媽媽回越南照顧生病的外婆，不能常常回來看看你們。”這樣的話能夠維持多久？總有一天他們會發現媽媽怎麼能常回台灣看我們又馬上飛回越南了？那麼有一天知道了真相會不會心中有很多複雜的情感交雜著？有一次在照顧他們的時候表妹告訴我”如果我也生病了是不是媽咪就會回來照顧我？”這樣的童顏童語實在讓我感到鼻酸。

我們家不是唯一的個案，因為身處在這樣的環境，我也常常聽到哪一家的外籍媳婦又跑了…等等的新聞。因此在我心中開始想著，我能不能幫助這樣的家庭？在新住民家庭一開始出現問題的時候給予適當的溝通與輔導，又或者是用自己的力量來幫助這些新住民家庭的小朋友。而這個想法也就成了我的信念，支持著我在往後的日子裡能夠面對考試的壓力與念書的生活，因為我知道，有一群人我想要去幫助他們。於是我開始接觸了移民署的新住民火炬計畫，在訪談中更加了解他們心中的想法與需求，為我的未來做更好的準備。

問問自己，為什麼想繼續念研究所呢？是因為都念大學了研究所不念可惜嗎？還是你覺得諮商師是一個可以賺大錢的職業？不管你有什麼想法，找到一個可以讓你撐過這段時間的信念。努力的去實踐你的目標，我相信生命會帶你到該去的地方。有心，像我這樣的學生也可以考上輔導研究所，你們也可以。期待有更多的學弟妹能夠在這個領域發光發熱!!

踏上公職的大道

BY 101 級 郭彥瑜

國家考試，一直以來都是國人爭相應考的求職管道，不只因為看上它的穩定薪水，更因它具有職業保障，只要沒有犯多大的失誤，通常都能順利的工作到年資標準，然後退休，因此又有「鐵飯碗」的稱呼。再加上現今社會求職不易，越來越多人投入國家考試的應考行列，冀求擠入那公職窄門、穩定生活。

◎諮輔出身，可以選擇何種考試？

過去，身為教育學院畢業的學生，大多會選擇以下幾種考試：教育行政、社會行政、人事行政、觀護人。這四種的考科與本身學習的教育內容有相關，因此也是較容易上手的考試，而對於諮商輔導畢業的學生而言，亦會如此選擇。而在民國 101 年，國家通過家事事件法之後，預計五年內在全國設置四個家事法庭，也因此，新的考科因應而生：心理輔導員、心理測驗員。此二者對於諮商輔導畢業的學生而言，除了法律的考科之外，幾乎是量身訂做的考試！（有興趣的請自行上網搜尋）

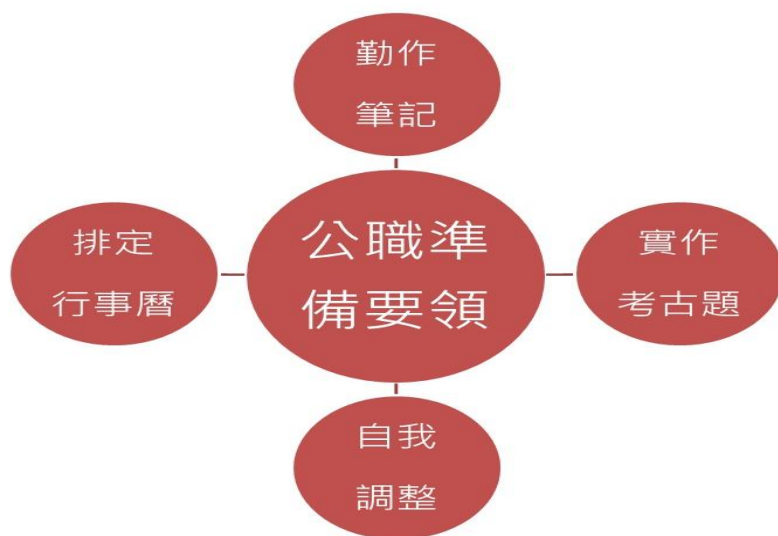
而在民國 102 年，司法特考又多了一個職缺：家事調查官，家事官的考科雖然僅有三科是與心輔相關的考科，但同樣也是身為諮商與輔導學系畢業者可以選擇的一考試管道。

編註：102 年度司法特考並未開設心理輔導員、心理測驗員，至於未來是否會再招考，則要看考選部如何作業了！

◎公職準備要領

雖然，我只是個準備公職考試僅有一年半時間的菜鳥，曾經參加過一次司法特考，被電得慘兮兮回來，但是也因為經歷過考試，所以在之後準備考試的路上逐漸擬出屬於我自己的讀書方式。

圖一



一、排定行事曆

不管是否身為全職考生，決定好每天自己要花多少時間在準備考試上面，時間的長短，取決於個人的狀態，若白天有工作，那便是使用下班後的時間來念書，如果是全職考生，則要妥善安排自己一整天的時間如何使用，

以下是個人以全職考生的身分所排定的計劃表。(圖二)

- (一)訂出一日念書時間：我將一天分成三個時段：9:00~12:00、14:00~17:00、19:00~22:00，中間的空閒時間是用餐與休息的時間，晚上 10 點之後是自由時間（人總是要有點休閒的，例如用個電腦之類）。
- (二)維持規律的生活：規定自己早上 8 點起床，晚上 12 點時睡覺，按表操課、規律作息，最好能再安排個運動時間，讓自己的身體機能正常運作，好應付大量的讀書與記憶。
- (三)訂出明確的念書計畫，每個科目都要接觸到：白紙黑字寫出來的計畫最明確，也易遵守，不會讓自己搞混了念書進度；而一周之內最好能每天接觸不同科目，讓自己對於每個科目都有了解，不會造成對 A 科很熟卻對 B 科不熟的結果。若是某一章節內容較多，則可分為兩個時段來讀，以此可以有充足的時間做消化與吸收。
- (四)若未能如期完成，將之用紅筆圈起，補完進度後再打叉：如同下頁圖表所示，原本安排的進度社工 CH1 沒有完成，則將之用紅筆圈起，之後再找空餘時間將之補起，再以藍筆打叉表示解決。以如此的方式可以確切掌握自己的念書進度與狀態。

圖二

	星期一 4/1	星期二 4/2	星期三 4/3	星期四 4/4	星期五 4/5	星期六 4/6	星期日 4/7
09:00~ 12:00	諮商CH1	社工CH1	測驗CH1	少事法 CH1	人行CH1	本周諮商 統整	本周少事 法統整
14:00~ 17:00	諮商CH2	社工CH2	測驗CH2	少事法 CH2	人行CH1	本周社工 統整	本周人行 統整
19:00~ 22:00	諮商CH3	社工CH2	測驗CH3	少事法 CH2	人行CH2	本周測驗 統整	
	星期一 4/8	星期二 4/9	星期三 4/10	星期四 4/11	星期五 4/12	星期六 4/13	星期日 4/14
09:00~ 12:00	心衛CH1	法緒CH1	國文練 習(一)	英文練習 (二)	變心CH1	本周心衛 統整	本周英文 統整
14:00~ 17:00	心衛CH2	法緒CH2	國文測 驗練習	英文練習 (三)	變心CH2	本周法緒 統整	本周變心 統整
19:00~ 22:00	心衛CH2、 3	法緒CH3	英文練 習(一)	國文公文 練習	變心CH3	本周國文 統整	

二、動作筆記

(一)摘要重點：每次讀書時，最好能將書中的重點摘要出來做成筆記，寫筆記不止是為了能讓自己對於內容更加熟悉，更可練習手寫的字體，對於未來考試寫申論題時有很大的幫助，將字跡練得好，寫起來考卷表面整齊端正，閱卷老師看了也會比較開心，這就是所謂的「表面效度」。

(二)畫出章節的組織圖：當作完了一個章節的筆記之後，最好能畫出該章節的組織圖，一來能讓自己更瞭解本章節的大重點，二來人對於圖像記憶比文字記憶更能記得深遠，到時候上考場時，能在看到題目時就馬上從組織圖去擷取題目所要的內容，更能夠承先啟後，譜出一篇完美的申論題。

(三)『讀廣』與『讀精』不一樣：如果面對的是有申論題題型的考試，則建議對於該科的概念要『讀廣』，了解大方向、大概念，還有要具備比較與批判的思維，因為申論題最喜歡考這些東西；如果面對的是有選擇題題型的考試，則建議要對該科要『讀精』，因為選擇題為了要更有鑑別度，出題老師會很喜歡考很細的題目，而且還會出現誘答選項，如果沒有將概念讀的精熟，那遇到這種題目就很容易被誘答選項帶走。

其實，不管想要準備怎樣的考試，『排定行事曆』以及『動作筆記』是準備考試的不二法則，也是基本的入門款項，有好的開始，才有成功的一半呀！

***小編說：「想要更多了解公職準備要領的內涵嗎？請持續鎖定下期《諮友報報》唷！」**

諮友幸輔專區



101 級系友會活動：～系友回娘家～

系友會將於 102 年 6 月 8 日 A310 (紅樓 310)

11:00~14:00 也就是 102 級畢業典禮當天舉辦系友回娘家的活動，誠摯邀請在各地的系友們能在當天共聚南大，重溫大學歡樂的時光歲月。(備註：畢業生茶會於 A311)



若您有任何的疑難雜症，需要系友會幫忙、或想建議系友會都歡迎您寫信到系友會信箱，我們有專人為您服務。

還是您事業有成，想捐款系友會幫助我們辦理更多的活動，卻苦思無門，也歡迎你寫信到系友信箱詢問相關辦法。(若您在活動中看到系友會捐款箱時，請讓錢包瘦身一下XD~系友會感謝您的支持^^)

或者更重要的是：你看到這麼精采的諮友報報卻少了您的心得分享，實在可惜~所以也想投稿的諮友們，快請投稿給我們吧!相信諮友們在受過大學四年的訓練下，都可以文思泉湧、妙筆生花的。❤

～恭賀～

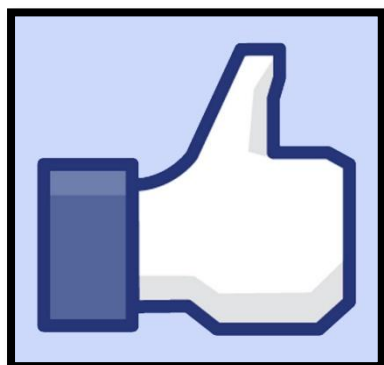


99級系友 龔孟君	錄取亞洲大學 心理系碩士班 諮商心理學組
99級系友 張日馨	錄取國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班 諮商心理組
100級系友 廖建博	國立臺北教育大學 教育經營與管理學系教育政策與管理碩士班 國立中正大學 教育學碩士班 國立屏東教育大學 教育行政碩士班
100級系友 林以方	錄取國立嘉義大學 輔導與諮商學系碩士班 家庭教育組
100級系友 楊雅琪	錄取國立成功大學法律學系碩士班
101級系友 黃昱倫	錄取國立暨南國際大學輔導與諮商學系碩士班



NEXT 諮友報報~

下期“諮友報報”將是我們 諮輔 102 級系友會 發刊



敬請期待



發行單位：國立臺南大學諮商與輔導學系 101 級系友會

發行人：劉明秋 主任

主編：林宜樺 會長、林家玟 副會長

**編輯群：黃蕙文、蕭妤倫、黃嘉誼、劉思辰、林玉旋、張綺方、
黃昱倫、郭彥瑜、何品儒、洪億嫻**

<<諮輔系 101 級系友會全體幹部一鞠躬>>