

# 諮友報報

第二期的諮友報報，來睇～

這一期的內容，希望能夠給大家最大的收穫，

結合了這次的系友返校座談會的精華片段，

跟大家一起分享～

也歡迎大家繼續提供我們不同的建議和想法，

讓我們的諮友報報更加成長茁壯！

發行單位：國立台南大學諮商與輔導學系 102 級系友會

發行人：劉明秋 主任

102 級系友會幹部：許文齡、趙唐、蘇怡梅、薛琬臻、黃鈺婷、

袁晨予、郭芸芸、黃祈寧、蔡孟靜、楊書翎、

林嘉柔、葉于瑄、莊琿婷

發行日期：103 年 5 月

### 焦點

- 目標研究所重視什麼？
- 研究？實務？

### 自信

- 不要外顯你的緊張！
- 好好訓練台風吧！

### 決心

- 問問你自己

「你能為你的夢想放棄甚麼？」

### 聽眾心得分享：

建立自信真的很重要，所以，學弟妹們，不要害怕之後課堂上的報告，這是讓你們訓練台風的一個好機會，別再互相推辭拉～

### 考前準備

- 1.補習:大三升大四的暑假開始補習。
- 2.找資源:(1)向學長姐借補習班的書來抄寫。  
(2)請學姊擔任個案演練的觀察員。
- 3.安排讀書進度。(大概排出時間表。)

每一天  
都是放手的練習

### 心理準備

- 1.時間永遠在流逝:  
休息(休閒)時間如何跟準備考試的時間取得平衡?
- 2.朋友的無聲支持:  
不一定要出去玩或是一起吃飯才是朋友。
- 3.考不上絕對不是你不好!

每一天  
都是放手的練習

### 考試技巧

- 1.前一天晚上睡飽，放輕鬆，走進考場，深呼吸。
- 2.看清楚題目，有脈絡的寫，從大標到小標，從大方向到小方向。前言、正文..依序下去。
- 3.掌握時間，每一題盡量都寫，不要空白。根據配分掌握書寫的份量。

每一天  
都是放手的練習

### 關於彰師大

- 1.多半採用選擇題，有一兩科目主要是申論形式。
- 2.注意生理、變態心理學這方面的知識。
- 3.第二階段面試-有兩關(實務演練以及個人興趣)  
(1)演練時間短，慢慢來，聽懂個案的話較重要。  
(2)個人興趣要思考一下未來的論文方向跟時事。

每一天  
都是放手的練習

### 103年面試題目(參考)

- 1.你學的諮商學派那一個適合用在你/個案身上?
- 2.假設你成為本校學生，你覺得學校能給你什麼?
- 3.假設你無法成為本校學生，你打算從事那方面的工作?
- 4.從諮商所畢業之後，你有興趣的工作方向?

每一天  
都是放手的練習

最後送上一句話:

累過，方得閒，苦過，方知甜

敬祝大家未來能心想事成!!!

### 教育專業科目

★ 主要讀本

- 教育概論-陳嘉陽
- 教育心理學-張春興
- 教育哲學-伍振聲
- 教育社會學-陳奎熹
- 課程發展與設計-黃光雄、蔡清田
- 教育法規-戴帥

★ 參考讀本

- 主題式教育專業科目-戴帥
- 教育測驗與評量-郭生玉
- 心理與教育統計學-林清山
- 西洋教育史-林玉体

### 輔導專業科目

★ 主要讀本

- 諮商與心理治療-Gerald Corey
- 團體諮商-Gerald Corey
- 青少年發展與輔導-黃德祥

★ 參考讀本

- 變態心理學-
- 生涯諮商與輔導-金樹人
- 學校輔導團隊互作-林萬億 等

### 該讀書時...

- 做筆記的習慣
- 練習歷屆考題-阿摩線上測驗
- 關心時事

### 該放鬆時...

- 注意生理狀態
- 找方法調適緊繃心情
- 累積自己的人脈

### 傷腦筋哪...

- 需要去補習呢？
- 該專心讀書還是代課增加經歷？

可以多聽他人經驗，但你會有適合自己的方法

### 聽眾心得分享：

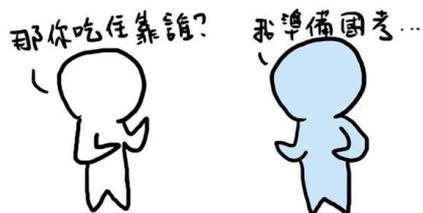
學姊的分享真的很實際，師培考取教師這條路的確很辛苦。但也別忘了該好好照顧自己！努力就對了！

### 契機／準備動機

- 大學時代－入學時
- 大學時代－大三觀護制度
- 大學時代－多元文化的觀察角度
- 畢業後－苗栗中輟輔導役別  
    > 讓我知道物種多樣性有多麼豐富的一年

### 考試經驗

- 102年度司法特考三等觀護人－53分  
    (但附帶一提，其實最低錄取標準高達61分)



朋友の犀利問答...



鄰居の詢問



鄰居x鄰居=三姑六婆

### 準備階段

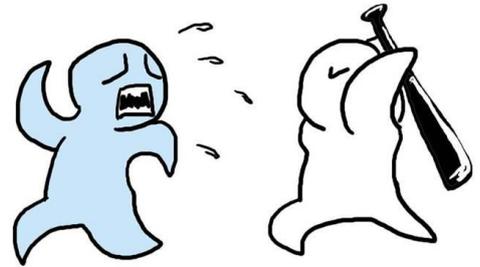
- 先知道你想考什麼－初等？警特？高普？司法？地特？原住民？身心障礙特考？
- 再知道你要考什麼－不管是科目還是目標，你不先設法了解裡面是什麼，一切都是紙上談兵。

- 如果你是要養家糊口，這的確是個好選擇，但我著實認為有更快更便捷的選擇可資參考，你不一定要下來淌這攤渾水。
- 如果這工作內容是你的志向，那請加油！實務界目前缺乏的正是如此有志之士。

- 考國考前你最好知道他們的工作性質

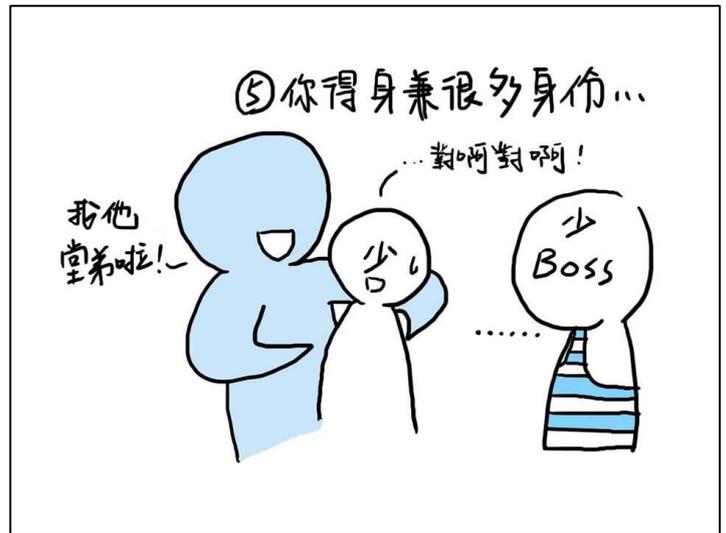
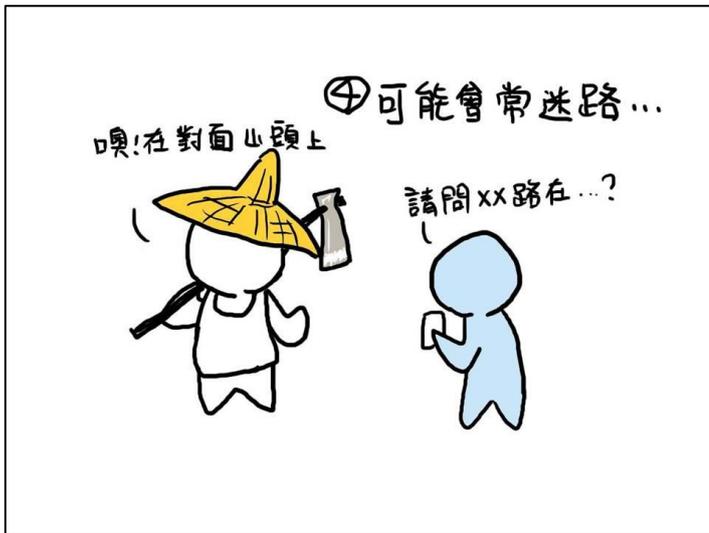
- 舉例來說，考觀護人該先有以下心理建設

### ① 你可能得常跑步



### ③ 可能得學不少黑話





個人準備方式

條列化

- 條列化—其實條列化沒想像中簡單，不僅只條列，更要解釋

寫作技巧

- 一、
  - (一)
    - 1.
      - (1)

讀書模式

- 圖書館—幾小時?吃飯時間?效率?
  - 優點:約束力較大,可專心
  - 缺點:雜書多到會吸引你
- 錄音檔—有聽?清晰程度?
  - 優點:複習
  - 缺點:難以管理、時間浪費



## 薪資

- 做多少 拿多少
- 本身條件（籌碼）
- 從頭學起還想領高薪！



## 福利

- 勞健保
- 休假
- 津貼
- 業績、分紅
- 臉皮厚多問一點，往後不吃虧



## 喜好

- 興趣激發好奇  
—>動力的來源
- 沒有對工作的熱情  
會慢慢變的敷衍了事



## 個人技能

- 相關經驗（技能、打工）
- 如何增進
- 多學 / 做些什麼會更好

（粉絲團、貨到通知表）



## 未來發展度

- 升遷
- 加薪
- 老闆給的發展空間、自由度
- 轉換跑道的相關性、是否有幫助



## 目次

- 一. 等待當兵的時光
- 二. 新訓
  - (1) 新訓生存守則-談態度
  - (2) 在外靠朋友
  - (3) 體力是才是真的
- 三. 下部隊-真正生活
- 四. 退伍&規劃
- 五. 趣事分享&鬼故事



## 我該當兵還是替代役?

- 當兵→一般小兵?士官?預官?
- 兵：不用扛責任，要做很多事
- 士官：責任為，錢第二多
- 軍官：責任最重可能接觸BOSS，薪水最多

千萬別把當兵在賺錢...  
你賺的是....



## 如何準備當兵?

- 我要怎麼知道何時當兵?
- 該準備什麼去新訓?
- 電影報告班長的劇情真的會發生嗎?

地點	高雄火車站附近五個鐘頭
日期	1982年 8月 29日
演軍單位	陸軍步兵第104旅
地點	臺中成功嶺
期間	1年



## 一、等待新訓的時光

- 做自己想做的事不留遺憾!
- 可以先從夏天不開冷氣、平時跑步練體力、仰臥起坐和伏地挺身等等



## 二、新訓

- (1) 新訓生存守則-談態度
- 閃、躲、飄=黑!!!

當作磨練和體驗，你的時間才會海闊天空~

忍!要忍!還是忍!

運氣好壞，取決於你平時有沒有扶老太太過馬路=認命!

# 「系友返校座談」活動剪影



明秋主任開場介紹



學弟妹的熱情參與



感謝講師群的分享



## 活動預告

103 級畢業典禮，

也是阿勃勒開花時，

歡迎各位系友回學校看看師長們、同學們、學弟妹們，

**6/7 11:00-14:00 經樓 A312 教室** 期待您的出現。

詳細資訊請密切注意【**FB 南大諮輔系友會**】！



102 級系友會，

誠摯邀請您！