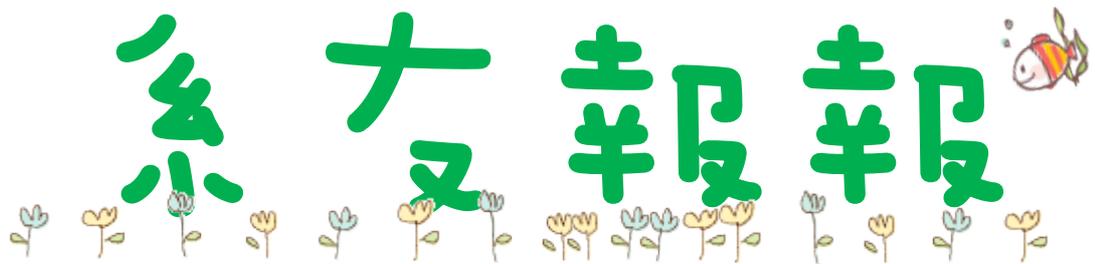


台南大學

諮商與輔導學系系友會

系友報報

The title '系友報報' is written in a large, green, rounded font. Below the characters are several small, colorful flowers in shades of blue, yellow, and pink. To the right of the title is a small, colorful cartoon fish.

2015. 5



# 目錄



-  主任的話～給最親愛的你……………2
-  諮輔與我～生活分享……………4
-  系友分享會～精采花絮……………8
-  研究所篇……………9
-  職場篇……………13
-  老師篇……………17
-  我有話要說～系友告白版……………20



致各位親愛的系友們

系友會有個消息要告訴大家，諮輔系大家長可愛又溫暖的明秋老師將在今年度退休，我們十分感謝明秋老師多年來給予學生們的用心與教誨並且想紀念這個重要的時刻，系友報特別邀請老師給我們寫一封信……

## 給最親愛的你～做一個喜歡自己的人

你喜歡自己嗎？做一個喜歡自己的人是不是很難？。我與你分享這個議題，也希望你會知道如何更喜歡自己。



做一個喜歡自己的人絕不是孤芳自賞，或顧影自憐，或是所謂「自我感覺良好的人」。懂得喜歡自己的人一方面能肯定自我、接納自我，一方面又能尊重別人、接納別人，這個課題好像很容易了解。但實際上卻不那麼容易做到，但，能夠常常去注意自己是否有這些「知行不合一」的人，相信是較有可能成為一個喜歡自己的人，因為你會檢視自己是否有否定自己，不認同自己甚至不欣賞別人等情形，進而願意尋求改善之道。

在此，老師想與親愛的你分享一些方法，可以幫助我們更喜歡自己，也希望你會身體力行，真正去做到：

**第一是保持健康：**這裡的健康包括生理與心理兩部分，尤其是身體的健康更需重視。常言：健康是人生最大的財富，唯有良好的健康才能給予自己足夠的體力與精神去從事你想做的事情，且更容易影響你的情緒與信念，相信自己是有能力，能勝任愉快的。

**第二是瞭解自己：**每個人都應認識自己的長處與限制，愈清楚自己的人愈知道自己的應為與不為。當你知道自己是怎樣的一個人時，你便知道該如何表達自己，甚而肯定自己，接納自己。

**第三是訂定目標：**人生宛如大海行舟，應該確定自己的航向，如果一再的迷失，可能就會白白浪費了光陰而終究到達不了目的地。在把握每一刻的現在裡，好好的管理自己的時間，並對未來訂出近程、中程、遠程的目標，這是身為現代人追求自我實現的重要課題。



**第四是合理信念：**許多人的情緒困擾可能都跟個人的不合理信念有關，這種“否定”的信念裡常提醒你不可以如何如何，必須要怎樣怎樣，如此一來，我們就好像會落入這個陷阱之中而無法掙脫，因此就出現了不滿或抱怨等情緒了。所以建立合理的信念將有助於自己的情緒疏解，更樂觀的去面對問題與困境。

**第五是充實自我：**個人在成長的過程中應該以充實自我為目的，不論在課業或生活方面，其實都應該虛心求教，對周遭事物保持興趣，用心接觸，如此你會感受到自我的成長的喜悅，而你也真正的改變了。

以上這幾點是老師所謂「快樂的秘訣」，也許你都耳熟能詳，但重要的是願意做到知行合一的人，才算是做到喜歡自己的人。親愛的你，同意嗎？



諮輔系 明秋老師與你共勉之

2015-05-28



# 諮輔與我—生活分享



這次邀請了三位可愛、熱情的諮輔好朋友來跟大家分享生活點滴喔～推薦各位美食、好書，

讓大家在繁忙的生活中能找到紓壓的好方法

# 療癒美食推薦高雄「I'm Kimchi · 我是泡菜」

By 103 洪慈憶



以前在台南的時候，常常跑去文化中心後面的韓朝大吃一頓（紓壓，哈哈），石鍋拌飯、海鮮煎餅跟部隊鍋都是每次必點名單（覺得銷魂）！回高雄以後常常想念韓朝，想要找到一間部隊鍋跟韓朝一樣銷魂的店，所以只要有吃韓式料理的機會，絕對不會輕易放過。「I'm Kimchi · 我是泡菜」是一間位在左營區南屏路上的韓式料理店，會想去這間店的原因是因為「起司河辣炒雞排」這一道菜！（如左圖）對於一個愛吃起司的人來說，這道料理真的給我滿滿的幸福感啊！（♡V♡）中間的部分是起司河，兩旁則是蔬菜與雞肉，這樣搭配在一起吃，真的是絕配！超下飯的喔！（不過因為用很多油去炒，再加上融化的起司，所以吃起來滿油的，對我來說偶爾油一下無大礙啦！只是可能就不太適合喜愛清淡飲食的朋友們）。這道料理還可以加飯、加海苔炒飯！（不過因為當天只有兩個人去，所以我們就沒有加點了！）

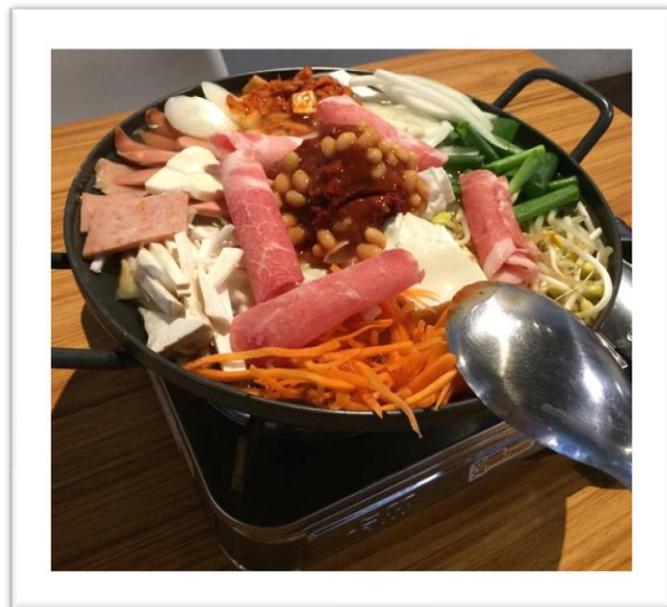
另外，因為很想念很想念部隊鍋，所以我跟朋友除了這一道料理以外，還點了部隊鍋，部隊鍋長得跟韓朝的很像（如下圖），但吃起來不一樣，讓我有一點失望，還是喜歡韓朝的部隊鍋……不過起司河炒辣雞排還是讓我覺得來這趟值得了！

## ※相關資訊

食記：<http://goo.gl/Z0qnrT>

粉絲團：<https://goo.gl/6lHY9g>

這間店離捷運巨蛋站不遠，走路大概 10~15 分鐘吧！吃飽還可以順便去逛漢神巨蛋消化一下喔！推薦給大家～

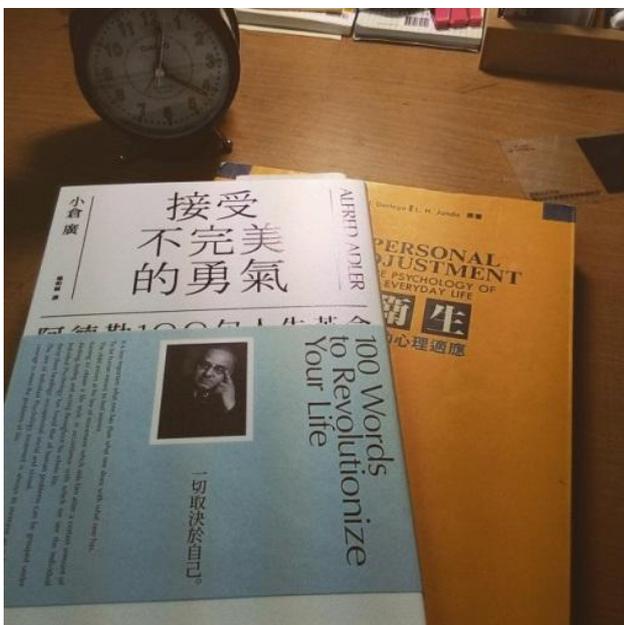


## 好書推薦～從平凡日常裡找回願望與勇氣

103 級 Ken Lin

很幸運的，在畢業數個月找到了一份工作，讓我有機會能陪伴非行少年成長，給予他們支持溫暖。與非自願個案工作，熱誠與自信容易在一次次的挫敗中磨耗，這時要如何莫忘初衷，堅持自己的方向。除了同事、朋友的支持，在我迷茫和懷疑自己的撞牆期中，下面這兩本書帶给了我很大的感動與力量，分享給各位參考。

第一本書書名叫「生命清單」(英譯 *The Life List*)



第二本書書名為「接受不完美的勇氣:阿德勒100句人生革命」

阿德勒學派現今被推崇、活用，其理論中的自卑感、家族星座、社會情懷等觀念，更解釋了人們的生活方式與目的性，以鼓勵、勇氣支持我們克服一項項生命任務。本書用淺顯易懂的文字語句，譯出阿德勒與其學生和後代說出的理念、佳句，你以輕鬆地態度閱讀，卻能在字字句句中有所頓悟、自我覺察，找到克服人生難題的勇氣。最喜

歡書中一段「有許多以自卑感為藉口，逃避人生的膽小鬼。也有不少以自卑感作為發條而成就豐功偉業的人。」如果你缺少改變、突破的勇氣，這本書或許能幫你補足動力，讓你勇敢繼續前進。

# 電影欣賞——五個孩子的校長

103 級 馬綉燕

<五個孩子的校長>是一部值得我們修習教育和輔導科欣賞的好戲，因是由真人故事改編，因此更加地動人，雖然教育對象是幼兒園的學生，給我們接觸的學生階層較不同，但可以從校長身上看到很多他對教育的理念，以及他願意為學生犧牲奉獻的熱忱，真的很令人感動，除此之外，五個小孩各有其背景故事，孩子雖然天真，但其實很多事情他們都懂，也會感到害怕，只是不敢表露出來，而看著校長如何帶領這五個孩子，從自卑到自信的展露自我，校長雖然不是輔導出身的，卻也在陪伴學生的過程中，用了很多技術，溫暖了孩子，幫助孩子成長，跨越心中的障礙，值得我們學習。片中的故事真的很令人動容，！再加上五個孩子都長得超級可愛，推薦各位諮輔夥伴可以欣賞這部片，也向校長學習，秉持著教育哲學家斯普朗格「教育愛」的精神，去愛每一個孩子的潛能。

最後以片中的佳句向大家共勉之

最好的教育不在於有最好的設施，而在於老師的「心」。



# 系友分享會



2015. 4. 18 系友分享會－主任、系友、參與同學合影

一年一度的系友分享，快來看看他們分享了  
什麼樣的酸甜苦辣的心路歷程吧～

精進自我－研究所  
推甄／考試篇



# 陳巧翊 ~ 研究所 推甄經驗分享

## 研究所推甄經驗分享



陳巧翊

對生涯的熱忱，決定你的機會



## 推甄需要做哪些準備？

- 物色學校
- 學校推甄標準
- 奠基自己的諮商輔導知能



- 每年的9~10月各校會開放簡章下載
- 非常注意報名時間
- 如何選擇學校—你喜歡什麼？

## 我如何選擇學校

- 我喜歡學性別跟性
- 參加工作坊時遇到很喜歡的老師
- 看每一間學校的師資，老師的著作



## 學校推甄有哪些需要準備？

- 校內成績—師大、彰師
- 自傳
- 讀書計畫
- 諮輔相關學習
- 研究計畫
- 其他學習經驗



### 通過第一階段後，該怎麼做？

- 找親朋好友作實務演練—學生議題
- 知能面試猜題—想唸的原因、你的優勢、研究重要性、簡單的自我介紹等等
- 找有經驗的人詢問。
- 放輕鬆，做自己好自在；不會就說不會；用話填滿時間

### 心境小分享

- 擁抱喜悅，擁抱挫折
- 還沒有成功，不代表你的能力不好
- 每個目標都能用不同的方式到達
- 一日諮輔人，終身諮輔人



## 系友分享

### 諮輔所考試經驗分享

103級系友 陳寧

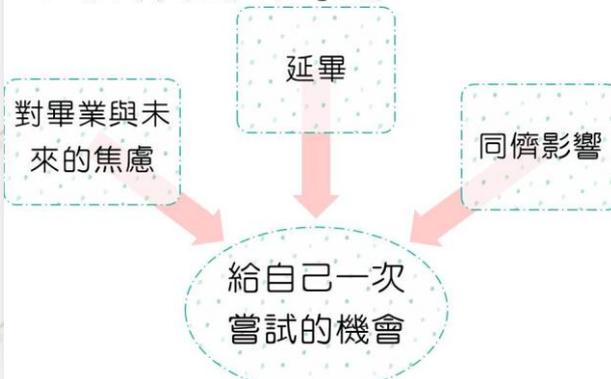
## 陳寧 ~ 研究所 考試經驗分享



網要

1. 為什麼要考研究所？
2. 我該如何開始？
3. 準備過程之經驗分享
4. Q&A

#### 1、為什麼要考研究所？ 重為機



#### 1、為什麼要考研究所？了解與定向的歷程

- 你的
  - 自我期許
  - 未來發展
 是什麼？
- 研究所是在幹麻？
- 念研究所對我有什麼幫助
- 為什麼是諮商與輔導所
- 成本問題—付出的時間與金錢



## 2、我該如何開始？

了解考試	方法定向	尋找資源
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 時間</li> <li>• 地點</li> <li>• 方式</li> <li>• 花費</li> <li>• 各校特色</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 補習</li> <li>• 自修</li> <li>• 讀書團體</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讀書場地與時間</li> <li>• 支持團體</li> <li>• 師長、學長姐</li> <li>• 補習班、網路資訊</li> </ul>

簡章：10月至11月  
報名：12月至1月  
考試：三月至四月

• 科目與配分  
1.國 / 英文 2.統計 3.研究法  
4.諮商與輔導 5.心理學  
• 題型  
選擇題 / 問答題  
• 初試與複試

初試與複試收卷

1. 系所特色  
(社區諮商、應用心理、教育心理)  
2. 學校環境與資源  
3. 系所師資專業領域  
4. 系所課程

## 3、準備過程之經驗分享

1. 跟同學討論、跟父母商量
2. 日常生活
  - 補習：該上的課去上完
  - 念書的習慣與熟悉考試
  - 學習預先準備與規劃
3. 尋找合適你的念書方式
  - 做考古題、手抄筆記、心智圖
4. 理解題目重點以及答題技巧
5. 衡量個人優勢
6. 找到維持的力量

## 如何寫申論題

1. 多讀書、期刊文獻，然後盡可能融會貫通，把它變成「你的東西」。
2. 多寫筆記，就算是抄寫一樣的內容，還是會幫助你熟悉文章書寫。
3. 申論題和寫作文很像，需要起承轉合、段落劃分很重要。
4. 練習寫申論題幫助你抓到重點，要避免太廣泛言不及義或是太迂迴的寫同一件事。還有注意時間的拿捏。
5. 拿到考卷先審題，再作答。平常練習時也要練習答題架構，有助於作答策略及時間掌控，減低你的焦慮。

如何寫申論題

如何選校  
(各校特色)

Q&A

在學校念書與  
進入職場的差別

念了諮輔系之後  
對你的影響





挑戰自我 一職易闖蕩篇



# 林冠合一在職場中覺察、反思和追求夢想

## 畢業後 我做到了這些事

工作:

- 諮商診所助理
- **MUJI無印良品** 
- **高雄少年與家事法院心理輔導員職代** 
- 高雄市少年輔導委員會社工

考試:

- 國立中正大學犯罪防治研究所
- 國立台北大學犯罪學研究所

待續...

## 傾聽內心的聲音

某日在無印良品工作的夜晚，補貨、拉抬面，幫客人找商品.....打掃、開會、下班打卡，「23:58」這是螢幕顯示的時間。

回家的路上，我想著，畢業後我在做甚麼，也許它是我暫時的工作，又可以一圓穿白襯衫卡其褲，可以用九折買喜歡的商品，這是我想要的嗎？

我想要做離我夢想更近一點的工作，打開電腦，我看到機會在我面前，該抓住嗎？

不做會後悔，那就勇敢去做吧。



## 心理輔導員是什麼？



個案輔導	團體輔導	家事案件
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 法官/少年調保官轉介</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 假日生活輔導</li> <li>• 小團體(開放/封閉式)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 心理測驗解釋與評估</li> <li>• 親子會面互動評估觀察</li> </ul>

## 高少家場地與資源



## 個人職場甘苦談

### 應徵面試

- 用心詳細地準備履歷，蒐集該工作的相關資料。
- 臨危不亂，拿出真誠的態度與自信。
- 想做的就去做吧，縱使名額少條件高，不去做，會不會後悔？
- 口試VS筆試。

### 開始工作

- 多做多學，不會、不懂得要問，虛心求教，把握新人蜜月期。
- 觀察職場文化與內規，避免踩地雷，初期不主動談論八卦是非。
- 做好分地的工作是基本，做更好是應該的。

### 如果這樣會更好

- 合拍、能夠討論並一起歡笑(抱怨)的同事。
- 今日事今日畢，工作與個人時間合適的安排規劃。
- 學會說不(因人而異)。
- 如有明確的未來規劃可提前與主管討論(看你的主管為人如何而定...)





### 心輔員的成長與感動

- 辦公室的團體動力。
- 與少年的邂逅，自我覺察並成長。
- 不放棄任何一個排斥輔導的少年。
- 熱誠降溫時，找到能幫你加溫的人事物。
- 即使對方不專業，也要相信自己的專業。
- 立下一個目標，實現它，還願，並成為前進下一個目標的動力。

### 你現在，或許可以這麼做？

- 做自己的主人。(生涯規劃的課認真上)
- 培養興趣、獨立思考與個體化。
- 沒關係就找關係，找關係就和它發生關係。(實習、積極主動爭取、機會來的時候就抓住)

趁現在自由、年輕，還有理想抱負，或是有一個夢想，就盡全力去做吧，才不會對不起\_\_\_\_歲的自己。

## 林雍森—波麗士工作經驗分享

### 小菜“鴿”的工作經驗分享



#### 從警動機...

1. 經濟壓力
2. 未來工作考量
3. 興趣



### 自我介紹

姓名: 林雍森

學經歷:

- \* 台南大學諮輔系103級肄業
- \* 台灣警察專科學校31期畢業
- \* 現任屏東縣政府警察局一名小小小小.....警員

### 鴿子的工作.....

1. 我原本以為的
2. 他人眼中的
3. 媒體認為的
4. 實際上大部分時間在做的.....





### 當鴿子的好處及犧牲...

- 1. 誘人的薪水 → 在你退休前，你必須要拋棄所謂假日的觀念。
- 2. 鐵飯碗 → 其實是玻璃飯碗。
- 3. 福利好 → 健康換來的。



### 工作帶給我的轉變...

- 口才
- 膽識
- 抗壓性
- 看事情的角度
- 第一手消息



### 如何加入鴿子行列...



## 謝謝大家



我要當老師－師資培育篇

# 揚智喬——師資培育課程經驗分享



我要當老師！

## 本節目內容

- 在校修師培應注意的眉角
- 如何選擇實習學校？如何與學校洽談？
- 畢業後到實習前的生活
- 實習生活的調適
- 實習生活的眉角
- 準備教檢（知己）
- 準備教檢（知彼）
- 準備教檢個人小撇步

CCV27

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## 在校修師培應注意的眉角

- 給即將進入師培第一年、第二年的：
  1. 教育基礎課程、教育方法課程的科目都是教檢、教甄的考試內容。
  2. 注意學分數，小心不要被〇〇中心陰了。
  3. 多請教任課老師教育現場的狀況。
- 給已經進入師培第二年以上的：
  1. 當師培生這麼久了，相信你/妳都已經知道哪些眉角了，啾咪^\_<。
  2. 如果還不知道，請參閱第一年、第二年的。

CCV27

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## 如何選擇實習學校？如何與學校洽談？

- 給尚未要進入實習的：
  1. 大四上10月份開始找實習學校，大四下3月份完成實習的準備作業。
  2. 盡量選擇與南大有簽約合作，並且有穩定收實習生的學校。
  3. 校長或教務主任問：「你/妳為什麼想要來我們這裡實習呢？」
- 給即將要進入實習的：
  1. 如果你/妳還沒選擇實習學校，你/妳已經GG了，啾咪^\_<。

CCV27

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## 畢業後到實習前的生活

1. 慢慢收心。
2. 調整作息，把日夜顛倒的生活調整過來。
3. 看書，準備教檢。

CCV27

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## 實習生活的調適

- Q：角色衝突 - 我是老師？還是學生？
- A：都是，凡是有不懂，多請教，教師前輩不討厭被問問題，只討厭出事後要幫忙擦屁股。
- Q：角色衝突 - 我不是正式老師，如果有代課，我能不能代？有錢拿嗎？
- A：如果時間允許，又有意願嘗試看看，就當作是獲取經驗值的機會。
- Q：時間管理 - 在實習學校時，我需要做些什麼？有時間念書嗎？
- A：教學觀摩、行政協助、教學實習、導師實習、參加研習、教案競賽。

CCV27

1 2 3 4 5 6 7 8

## 實習生活的眉角

1. 教學演示前，務必先具有上台教學經驗，建議與實習學校之指導老師討論。
2. 教學演示邀請卡（校長、主任、同領域的任課教師），建議與實習學校之指導老師討論。
3. 安排教學演示前的相關作業（歡迎海報、接待教授、綜合座談）。
4. 對學校業務，主動協助、積極參與、量力而為、虛心受教。
5. 禮貌、禮貌、還是禮貌！

CCY27

1 2 3 4 5 6 7 8

## 準備教檢（知己）

• 準備教檢前，請自我評估：

1. 我適合孤軍奮戰還是加入讀書會？
2. 我應該要讀哪些書？我真的會讀書嗎？
3. 我的讀書效率如何？我有多少時間可以讀書？
4. 我的讀書計畫要怎麼安排？（雖然計畫趕不上變化，但是沒有計畫，就只能在考卷上畫畫。）

CCY27

1 2 3 4 5 6 7 8

## 準備教檢（知彼）

• 準備教檢前，請了解教檢：以中等教師為例

1. 這是標準參照的測驗。
2. 考試科目：國語文能力測驗、教育原理與制度、青少年發展與輔導、中等學校課程與教學。
3. 配分方式：每科滿分100分，60分選擇，40分非選。（非選題除作文外，多為名詞解釋與舉例。）
4. 及格錄取標準：總平均達60分、不得有兩科未達50分、不得有一科為0分。

CCY27

1 2 3 4 5 6 7 8

## 準備教檢個人小撇步

1. 坊間教檢、教甄考試用書百百款，只有自己看得順眼的書最有用。
2. 早睡早起，不熬夜。
3. 固定時間運動，釋放壓力。
4. 考前兩個禮拜，大量寫試題（考古題、阿摩）。
5. 注意重要的教育時事。
6. 考試開始時，先看非選題並註記答題關鍵字後，再開始寫選擇題。
7. 禁止裝死行為。

CCY27

以上言論不代表本台立場，謝謝收看！

這裡不是教檢保證班，

所以不代表有聽到以上內容的師培生一定能拿到教師證，

也不代表沒聽到的師培生就一定與教師證無緣，

一切都需要看個人努力！加油！

Email : joe19920127@gmail.com

CCY27



## 我有話要說～系友告白版

### 心得分享

畢業之後，沒有進入職場就直接唸研究所了，真心覺得研究所不是人念的，如果未來想要繼續深造，真的要三思而後行啊!!! 要考慮時間跟精神力能不能撐 3、5 年。不過唸研究所最重要的還是要有支持性團體，而大學的姊妹們就是我最好的支持，所以不管遇到任何事情，想要找人談一談時，別忘了南大諮輔系還有一群能互相陪伴的同學，維繫關係~~~真的好重要啊~~~!

Anonymous

### 系友告白

#### 【我想對系上的老師說】

因為有在系辦打工常常有機會遇到系上老師，然後每次見到每位老師都是很開心的! 因為老師們都很溫暖，而且都會關心我們的近況，每次回到南大真的都像回到家一樣! 我想離開南大後，我一定會很想念這裡的一切。

Anonymous

正在準備考試，謝謝系上學姐總是不厭其煩地幫忙解答問題，給我好大的力量和勇氣，諮輔系真的好溫暖唷! QQ

Anonymous

我好想念我那些好愛講話的直屬學弟妹噢! Q\_Q

ㄉ-



Publisher 台南大學諮商與輔導學系 系友會

Date 2015 年 5 月

Special thanks

諮輔系主任 劉明秋老師  
台南大學諮商輔導學系

Editor 陳寧

系友分享 Content Provider 陳寧、陳巧翊、林冠合、林雍森、揚智喬  
生活分享 Content Provider 洪慈憶、林冠合、馬綉燕

插圖取自 [Jing.cc](http://Jing.cc)\*插畫花園(p.2、p.3、p.12、p.16)