

# 心諮抱報

112<sup>TH</sup> STUDENT ASSOCIATION OF COUNSELING AND GUIDANCE DEPARTMENT

# MENU

系主任的祝福

系學會長有話想說

諮輔/生活

無法抗拒的推薦

同志友善諮商師訪談

工作坊資訊

## 系主任的祝福



「在這些變化中，保持自我心情的安定與能量，是最基本也最不容易的一環。」

各位親愛的同學：

從2020年初全世界COVID-19疫情爆發以來，世界變成不是我們原來熟悉的樣貌，但或許這就是你們這一代要面對的挑戰與禮物。

相信你們帶著諮商輔導多年的學習，與伴隨的成長與蛻變，就算之後生命或有起伏，亦能安然自在。

祝福大家！

## 系學會長有話想說

恭喜辛苦的112級將這一年過的很精彩。

雖然是強制入股，但是大家都能很盡責的將每一個活動都辦得很好，從剛開始暑假的茶會，一直到學期末的送舊，大家都能合作的將每一個活動都辦得很精采，即使我們這一年因為疫情的關係，每一個活動都辦得很戰戰兢兢，連學期末的送舊都因此而取消，但大家都很努力的在奮鬥著，真的很謝謝大家願意為諮輔系付出，就像以前的學長姊愛我們一樣，諮輔系的熱情就像超過105度的蒸餾水一樣愛著大家。最後謝謝大家一起完成這一年，雖然最後的部分是在網路上呈現，但大家的心意都能好好地傳遞給系上的同學呢！非常謝謝大家呢<3

預祝113的各位也能順利地將這份愛傳承給下一屆´·o·`



熱愛105度的你



諮輔/生活



期初抽直屬

109.09.23



耶晚 藍迪爾大冒險

109.12.23



傳情生在芙中要諮輔

109.11.27



期初制·青春

110.03.10



諸諸作響·相輔香盛

110.05.05

# 無法抗拒的推薦

---



# 節目單

## BOOKS

派特的幸福劇本  
受傷的孩子和壞掉的大人  
囧星人的人生百想妙答  
我被轉發了一百萬次  
接下來是倫理課

## SERIES

火神的眼淚  
如蝶翩翩  
我是遺物整理師  
麻醉風暴  
銀之匙

## MOVIES

心中的小星星  
高年級實習生  
刻在你心底的名字  
送行者  
全面啟動  
小丑

## 派特的幸福劇本



男主角派特是一名罹患暴力型精神疾病而被強制就醫的患者，在療養院中度過了四年光陰，終於獲得在家治療的許可，離開那個令他痛恨的地方，但他的前妻早已經改嫁。派特認為自己的人生是一部上帝製作的電影，只要拚命完成上帝指派的任務，把體態變得健美、學會表達情感，就能跟離異的妻子重聚，獲得快樂結局。他天真的以為任何事都可以重來一遍，他有能力 and 決心彌補過去，特別是對不起前妻的部分。

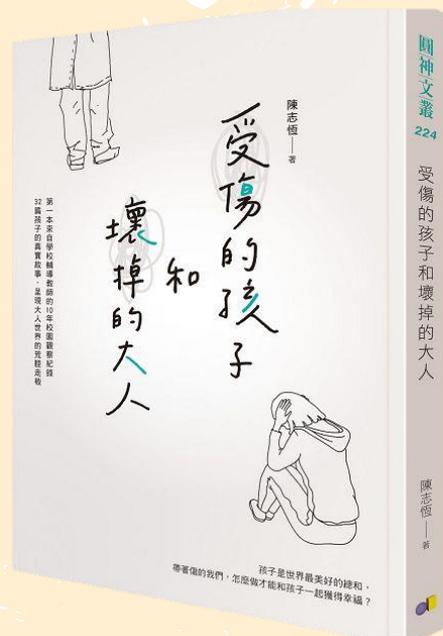
女主角蒂芬妮則是派特的怪異鄰居，一樣有精神上的問題，問題來源也同樣是婚姻。

派特遇上同病相憐的蒂芬妮，兩人的互動是本書當中最讓人感動之處。

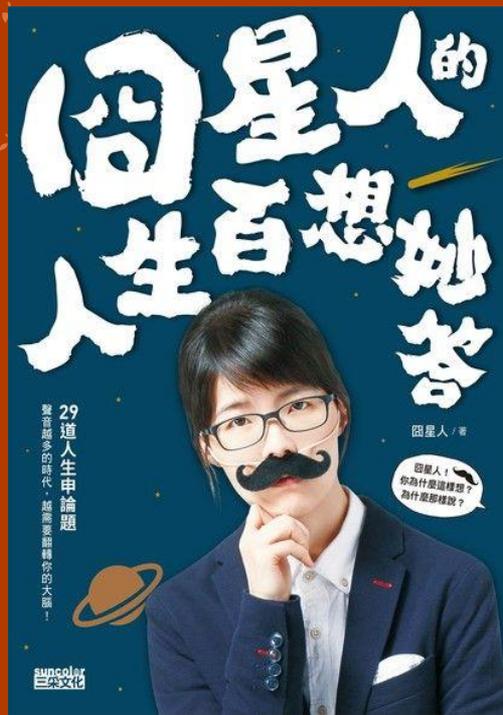
# 受傷的孩子和壞掉的大人

作者陳志恆是諮商心理師和作家，擔任學校輔導教師將近十年之後，辭去教職、走入社區，展開遠大的心理助人夢想。這本書是他在學校十年的觀察紀錄，32篇孩子的真實故事，呈現大人世界的荒腔走板。

作者發現，孩子的困頓與痛苦並非偶然，多半跟身旁的人脫不了關係，青春期的孩子們，最大的困擾常源自於那些生養他們、照顧他們，每天與他們密切互動的大人們，可能是父母、有的則是師長。本應友善地教導與照顧孩子們的大人壞掉了，但受傷的卻是孩子，被送到輔導室療傷止痛的也總是孩子。而那些壞掉的大人，卻沒有機會被送去好好地「維修」一番，因為他們總是無法覺察自己的言行，是否為孩子帶來了傷害。



## 罔星人的人生百想妙答



是我幾年前最喜歡的說書者罔星人親筆撰寫的小品文，內容是由許多短篇構成，探討諸多議題，用字平實溫柔，彷彿有一位溫柔的前輩就坐著和你聊天般，談論許多人生的張望。

每篇都大概四頁左右，因為篇幅都不長，非常方便分次讀，也可以挑自己有興趣的主題讀。對於平常沒有閱讀習慣的人也很好上手。

# 我被轉發了一百萬次

這本書是一本以「網路霸凌」日益嚴重的議題作為主軸的小說，書中探討並反思網路上匿名的發言和網路霸凌所帶來的傷害以及群眾的力量帶來的恐怖。

書中主角天生有著魚鱗癬這樣的罕見疾病，在一次偶然的機緣下，他的照片被改圖、加油添醋後放上網路，讓他被謠傳為身患絕症的少年，一次又一次的不斷轉發，讓他逐漸沉溺於這樣的情境之中，享受著關注帶來的好處。但，一次意外，一段惡意的文字，卻也讓他陷入網路的恐怖之中。

書中劇情強烈的情感變化，每個環節相扣，讓人看見網路這樣中立的平台所能帶來的「利益」，和往往沒被注意到的那股萬頭竄動的「恐懼」。



「要記得，在網路世界，  
你並不能代表你自己。」

## 接下來是倫理課



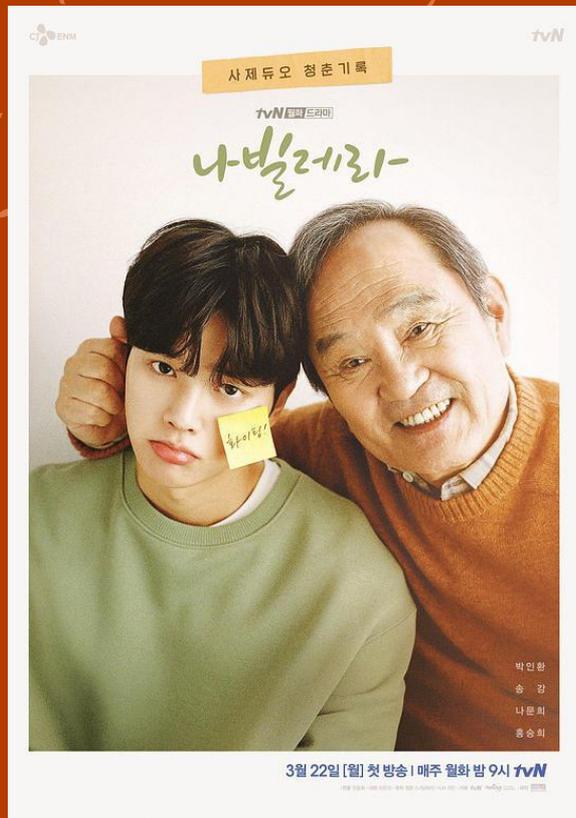
高柳在任教的學校裡開了一堂選修課—倫理課，在任教期間他遇過很多類型的學生，有學生拒絕繫領帶因而違反服裝規定，有學生品學兼優但是拒絕開口說話，也有學生會割腕來紓壓，還有學生對許多事情感到恐懼導致沒辦法來上課，面對這些學生，高柳找上他們並進行一場談話，希望可以藉由談話及上課中提及的倫理來讓他們思考，究竟活著是為了什麼？面對問題該怎麼做出選擇？迷茫從何而起？現在進行的動作是為了誰？

# 火神的眼淚

故事敘述一群在同安分隊工作的消防員，每日所面臨的挑戰和壓力，不管是來自於工作、家人，甚至是自己的內心。導演花了三年的時間孵育劇本拍攝，一開始的靈感來自消防員接連殉職的火災事件，製作團隊長時間參與消防隊的真實勤務，完成這部寫實深刻的職人劇。

劇中討論了很多議題，像是外行干預內行，不尊重專業、浪費資源導致打亂救護優先順序、謹慎消化媒體上的資訊等等。除了傳達可以預先防範火災、保護自己的相關知識，看完這部可以更理解這個職業的辛酸還有內心的掙扎，是一部具有公民教育意義的優質戲劇。





## 如蝶翩翩

「你做什麼事時感到最幸福？只要找出那個就行了，我沒辦法告訴你那是什麼，因為知道自己做什麼事最幸福的人，只有你自己。」

70歲退休爺爺沈德出兒時無法實現芭蕾舞，長大後當郵差把3個子女養大，他偶然看到23歲的芭蕾舞者李采祿練芭蕾舞的樣子，讓埋藏已久的夢想再次被喚醒，爺爺成了采祿的經紀人及學生，在采祿身旁給予支持的同時，追逐跳芭蕾舞的夢想。

劇裡面描述了夢想的不同面向，讓正在追夢的每個人都能將現在，或是曾經的心路歷程投射在劇中的某個角色身上；情感描繪也很寫實，呈現父母和子女間的拉扯，不管長大後離家多遠，害怕難過時還是會想到爸媽，是一部溫暖又感人的戲劇。

## 我是遺物整理師

患有亞斯伯格症的韓可魯和剛出獄的叔叔曹尚久共同經營遺物整理公司，在他們的心目中，自己的使命不只是收拾獨居死亡或命案現場的殘局而已，而是傳達死者最後訊息的整理師，他們帶著畢恭畢敬的態度面對死亡現場，留意死者身邊的重要物品，進而解讀他們生前的遺憾，並且盡一切的力量將這些心意親自交還給死者最重視的人手中。

雖然推理不是這部劇的重點，但是細節的設計上很有巧思，而且會讓人重新思考死亡的意義，是一部催淚又暖心的劇～



「眼睛看不到，不代表不存在，只要你記得，就永遠不會消失。」

# 麻醉風暴



蕭力修執導，黃健瑋、吳慷仁、許瑋甯和黃仲崑主演。一部看似在敘述醫療糾紛，實則探討許多議題的優質臺劇！僅用短短6集就呈現出一場驚心動魄的劇本。更可以看到《我們與惡的距離》王赦律師吳慷仁的精彩演技。我覺得是一部能跟《與惡》並駕齊驅的好作品！

## 銀之匙

主角八軒勇吾是一名升中學的學生，他的父親給予他很沉重的課業壓力，希望他能考上明星高中，但是在升學考試時，因為考試失利最後選擇就讀大蝦夷高級農業學校，做出這樣的選擇並不是因為喜歡農業，只是想要逃離都市和父親給予的壓力，所以一開始進入學校時，他十分的迷惘，對許多事情都不能適應，但是在與同學的相處中，他發現明星高中並不是人生唯一的標準答案，許多人都在為了不同的理想努力著，所以他決定放棄父親對他的要求，開始尋找自己的目標以及未來的方向。





## 高年級實習生

一部很療癒溫馨的喜劇。電影封面上“Experience never gets old”完美詮釋了這部喜劇的核心。一位「退而不休」的老先生運用自己多年經驗叱吒職場並協助老闆、同事們平衡人生目標，電影裡他說了一句話很發人深省，「音樂家不會退休，直到心中沒有音樂才會停止，我心中還有音樂，這點無庸置疑。」只要心中有音樂，就有熱情，對人生對工作都是如此。可以看見歲月並沒有奪去主角的活力。相信看完後的你也會能量滿滿！



## 刻在你心底的名字



故事聚焦在 80 年代剛解嚴的台灣，一對遊走在友誼，愛慕之間的高中同窗好友在青春的騷動與性啟蒙的渴望牽引下，兩個情竇初開的男孩如何尋找自己的真愛。

劇情中一方面呈現二人心意相通、一切盡在不言中的深情互動，一方面又同時顯現出同性戀者不被社會所接受的困境，逼得二人只能將對彼此的愛意深藏在表面的朋友情義裡。而其中描述不少對當年解嚴後社會對非主流族群所做出的極端不公平對待的風氣，讓人更明確的感受到同性戀族群在當時那種無地自容的感覺。

這部電影對主角兩人愛不知如何對外說出口，只好將此情對內銘刻於心的同性愛情有著非常細膩的演出，而對同性戀之苦的描述帶來了非常好的點綴，使這份戀情更是銘刻於心。

# 送行者

男主角原本是位交響樂團的大提琴手，然而他的樂團面臨拆散危機。在找尋工作時意外擔任殯葬業的納棺師，起初他相當排斥此工作，但在經濟窘迫的壓力下且逐漸領會其中精神後，他開始認真學習。得知此情況的家人一開始亦相當不諒解男主角的選擇，但日子一久被他認真謹慎的專業精神及背後莊嚴態度所感動而接受。

此部作品探討生命尊嚴、生命最後樂章—死亡、親情以及人們之間的距離，相當發人深省且催淚。



## 全面啟動



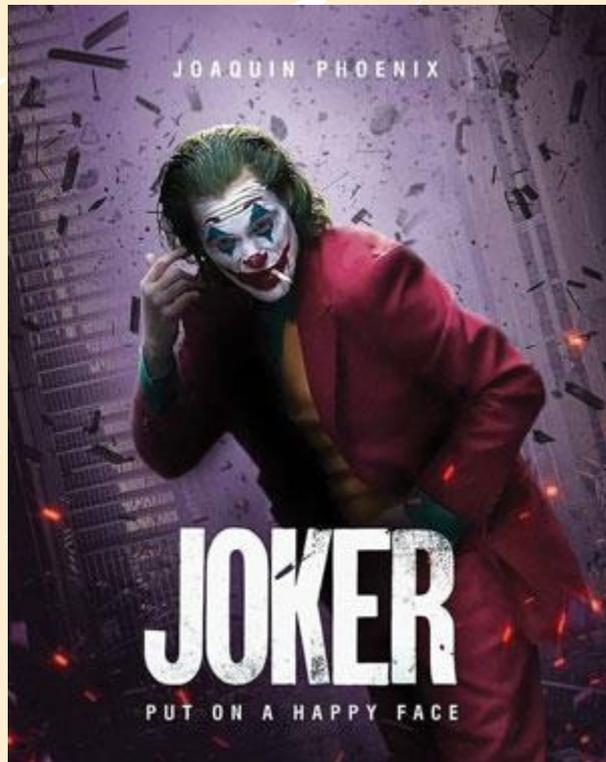
人們入眠時經常作夢，其中夢境是否代表某種特殊意義？這部電影以夢為主題，拓展人類的觀點，其中納入許多有名專家的觀點：佛洛伊德的潛意識理論、榮格的字詞聯想、集體無意識以及許多夢境運作的原理，整體劇情就是一位企業老闆聘用「盜夢者」進入競爭對手公司繼承者兒子的潛意識中，植入解散公司的想法，其代價是盜夢者完成任務後能換取自由之身，得到和家人團聚的機會，片中場景與人們夢境，著實為一部將夢運用的淋漓盡致的作品。

# 小丑

小丑作為一部描述DC系列反派的電影，顛覆了以往我們對反派人物的認知，清晰的演出了社會上的疏離冷漠、社會貧富差距，以及那些生活在社會底層飽受壓迫和歧視的小人物的憤怒與悲哀。

主角是一位脫口秀喜劇演員，雖然家境清貧，但母親總是告訴他：「要永遠保持微笑。」，所以他一直深信著，自己有帶給世界歡笑的義務，於是他畫上小丑的妝容，卻總是被受歧視和嘲諷。但在各種事件接連發生後，他所堅信的事物逐漸瓦解，讓他成為了小丑，利用底層的人們的憤怒和不滿犯下一樁又一樁的案件。

劇中細膩的描述主角的經歷讓人不禁震撼，究竟是為什麼這個社會造就了這樣的人物，箇中的原因更是讓人反思，這個社會出了什麼問題？而我們又能做到些什麼？



# 同志友善諮商師訪談

---



## 諮商師簡介



受訪者姓名：郭哲宇

目前職業：慢慢心理諮商所/所長

專長：同志多元族群、中輟生與非行少年、  
拒/懼學、嚴重青少年問題

學歷：私立高雄醫學大學心理系學士

國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士班

01

## About

同志諮商

02

## Extend

擴大諮商觸及

03

## Notice

經營粉專要注意的事

04

## Experience

諮商所大小事

## 同志諮商的議題

同志諮商其實和其他諮商一樣，只是多了一項「性傾向」的議題，但是性傾向的議題，還要取決於個案所在的環境、人際互動，也有一些來諮商的同志，諮商的需求不是因為同志議題。假如是同志族群，我們可以先從他的生命經驗裡是否有遇過認同的挫折這方面來切入，如果他現在面臨的問題和同志議題沒有關係，那其實就是一般人所面臨的心理狀況，我們就不用那麼在意同志議題的部分。

心理諮商強調的是個案的自我成長、因應能力的增加、提升情緒調節能力等等，但是有時候在體制、社會氛圍的壓迫下，是同志自我改變也沒有用的。這時候我們就會協助同志去想，該怎麼面對社會的壓迫、可以做些什麼來因應。

## 是否會邀請家長一起參與

長期因為家長無法理解其性傾向而苦惱的人不少，因為父母是一輩子的羈絆，擺脫其實沒那麼容易。要做家族治療的話，比較複雜的是會陷在觀念的糾纏，甚至兩邊是完全對立的價值觀。我們大部分都會協助同志個案去建立界線，他們過去在界線混淆的時候，很容易因為父母的言語、行為而影響自己的心理健康，因為他們很在意父母的觀點。所以建立的這個界線是：我接受、尊重你的某些想法，但是我沒有辦法改變我真實的情感狀態。

有一些人擺脫困擾的方式像是覺得不一定要和父母住一起，可以住近一點，假日回去看看父母，某種程度上就沒那麼痛苦了。所以諮商有時候不是在解決問題，是因應方法、想法和認知的調整，讓痛苦指數下降。

## 協助立場堅定的反同個案

- 假如個案就是最極端的護家盟，而心理師是同志

假如心理師不舒服，要不要真誠一致的講出來，做立即性的討論？如果我是那位心理師，我可能會跟他說：「我的身分是同志，但我們一樣可以討論你的各種狀況。」要是個案願意繼續談，我覺得就進到了不同的層次。他知道你是同志心理師後更想跟你談，因為這就是他的問題，他想知道同志到底在想什麼。

- 概念化

他的整個生命的能量都在反同嗎？還是他反同的背後是什麼？他的議題或許不是討論同性戀，而是知道同性戀的處境後，覺得不應該怎麼樣。假如個案願意談，更多的討論，他們就越能了解自己。假如個案已經很了解自己了，還是一樣立場，那這就是這個人的狀態，也許是自尊、自卑驅使他們站在比較高的角度去看待別人。或許我們幫助他們處理完他們的個人狀態，他們會發現不需要反對同志，自己也能過得很好。

- 疾病的原因

有些可能原因是疾病，例如恐慌症、強迫症、妄想症等等，這時候就會問個案願不願意去給身心科醫師評估。在極端的狀況下，讓醫生診斷，吃點藥可能會比較舒緩。

## 擴大諮商觸及

要接觸到潛在諮商需求的同志的話，最直接的就是去熱線、地方服務。現在有許多心理師會經營粉專、部落格、演講、工作坊、寫文章，他們在這些平台上討論某些議題，相關族群看到以後，可能會產生自己的疑問，來和諮商師接觸。

## 經營粉專要注意的事

做網路粉專要注意界線，有些人會在網路上問問題，哪些可以回答，哪些可能不適合，需要自己評估一下。諮商倫理就會討論到，心理師可不可以在網路上回答心理狀況的評估？因為牽扯到醫事法，醫生不能在網路上回答和醫療相關的問題，那是違法的。心理師也是一樣，只要主管機關認定你的回答有牽涉到諮商，可能就有把柄落在個案身上，因為個案各式各樣的人都有，可能哪天就會出現相關糾紛。所以我覺得做諮商還是要注意自己的角色，因為受國家證照管制，有很多需要去遵照的遊戲規則。

## 開諮商所遇到的困難

說到困難當然第一個是錢，還有評估花費跟穩定狀態，像我也是接案大概接到滿穩定才開業，我外面的案都還是有接，那就再增加諮商所的自費案。我算過大概半年到一年後可以打平，朋友剛好有場地可以租給我，我拿到執照兩年就開業(開業最低標準)，因為我滿確定我不要做專任心理師，我想當行動心理師，我也想斜槓。早點開業也有個部分是想早點累積名氣跟資源。像有些心理師會來我這使用場地，那場地費其實不低，當場地租借達到一個頻率就可以負擔營運成本。

## 開諮商所之前的工作

一考到諮商師證照我就回去我全職實習的諮商所，但不是全職的工作，諮商所有案才會派給我。所以我還是自己在外面找工作，可能老師會介紹，例如：監獄、安置機構、哪裡可以接案……就是慢慢地累積一點錢，最後穩定再存錢開診所。如果想斜槓，就可以建立一些接案能力，像我瑜珈做6-7年，最近也在準備要考皮拉提斯證照，我今年也會拿健身證照，我斜槓的就是健身跟諮商。我對戶外活動也有興趣，所以也有做戶外成長體驗課程，例如企業去小木屋員工旅遊，我就可以用戶外媒材幫他們做半天或一天的成長工作坊。所以可以看你們有沒有其他興趣，有機會就能拓展成高時薪工作。

## 諮商所分配個案/個案指定諮商師

我們的心理師幾乎每個都有粉專，他們會有指定的個案或是自己帶來的個案，例如粉專會有人私訊，想要做個別晤談。越有自己帶案的能力，就越有籌碼跟值班的諮商所談抽成，因為這樣可以讓他們賺場地費，所以提早培養自己是重要的，不僅是曝光度，專業度也是。

## 打開知名度

主要是靠人脈，因為我一直在社區工作，我的老師會幫我介紹，比較像是傳統的滾雪球方式，我比較還沒開始大肆經營粉專，但我有在做關係告別的經營，但還沒有很認真，太忙了~  
我成立諮商所初期是為了做關係告別，關係告別最重要的就是生前告別，臨終、安寧的人可以在最後一段路程有心理專業的投入，陪他們去整理他們的狀態，或是降低他們的遺憾，原本我想做的是這個，但開顧問公司的成本太高，所以就先開諮商所，諮商所也可以辦活動，辦活動才可以推廣。



# 工作坊資訊

# 北部

## 跟阿德勒學正向管教

- 開課中心：新北張老師
- 課程收費：新台幣4500元
- 上課地點：新北市新莊區中華路一段8號6樓
- 上課老師：陳雪如
- 上課日期：2021/09/18-19 09:30~16:30

## 兒少表達性藝術育療工作坊

- 開課中心：新北張老師
- 課程收費：新台幣5000元
- 上課地點：新北市新莊區中華路一段8號6樓
- 上課老師：吳明富
- 上課日期：2021/11/20-21 09:00~16:00

## 合作取向的多元治療課程- 以深層敘事同理進入精神疾患的天空

- 開課中心：台北張老師
- 課程收費：新台幣5200元
- 上課地點：台北市大直街20巷18號
- 上課老師：蕭文
- 上課日期：2021/12/18-19 09:00~16:30

# 南部

## 人本存在取向：正念藝術治療實務工作坊

- 開課中心：台南張老師
- 上課老師：吳明富
- 課程收費：新台幣4300元
- 上課日期：2021/8/14-15 09:00~16:00
- 上課地點：台南市東區崇學路169號4樓

## TA101-溝通分析理論基礎工作坊

- 開課中心：台南張老師
- 上課老師：黃珮瑛
- 課程收費：新台幣4300元
- 上課日期：2021/12/04-05 09:00~16:30
- 上課地點：台南市東區崇學路169號4樓

## H1哈科米取向—情緒滋養工作坊

- 開課中心：高雄張老師
- 上課老師：貝雋文
- 課程收費：新台幣5000元
- 上課日期：2021/12/11-12 09:30~17:00
- 上課地點：高雄市苓雅區中山二路412號3樓





112級系學會下台一鞠躬  
DEAR 113<sup>TH</sup>, FRIGHTING!