

心諮抱報

113TH STUDENT ASSOCIATION OF COUNSELING AND GUIDANCE DEPARTMENT

目錄

系主任的祝福

系學會長有話要說

這一年 這些事

不可不知道的推薦

國中專輔老師訪談

工作坊資訊

系主任的祝福

各位親愛的同學：

很高興到了學期末，大家又完成一段諮輔專業的學習～

其實諮輔的學習並不輕鬆，除了老師們對你們專業培訓的高要求，還有需直接進入輔導現場面對的高壓，這讓大家不管做的再怎麼好，自信心卻似永遠都在培養中...更別說，還有許多深入自我的內在覺察與議題要處理～

但是，看著你們認真面對挑戰的模樣，與思考著如何精進自己的努力，總讓各方學校社區回饋時，對你們的表現都是讚譽有加！！

身為系主任，我代表全系的老師表達作為你們師長的驕傲～

在這疫情仍未停歇的時刻，期望大家好好保重身體，都能健康平安，保持安穩的心，繼續加油！

來自宇平老師的祝福



系學會長的祝福



首先，還是謝謝系學會的各位在這一年努力地籌辦了各個活動，雖然因為疫情的因素，導致我們原本籌備的活動規劃也有所影響，但不管是以什麼樣的形式呈現，相信大家也都在這年裡，感受到身為諮輔系一員的凝聚力，並且也在努力的過程中，不斷的去學習與成長，我自己也很感謝大家能給彼此難忘的經歷，相信在往後的日子裡，大家也能去回味這些時光，最後還是謝謝大家一路來的協助與包容，諮輔系的大家是最溫暖的，下臺一鞠躬～

這一年 這些事



期初 ● 期初抽直屬

2021.10.16



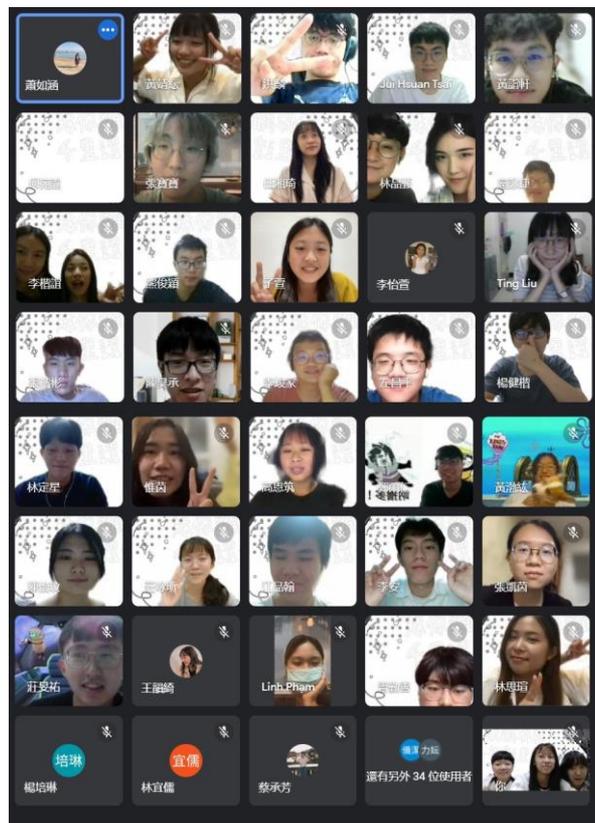
耶晚 ● Sock my deer

2021.12.22



期初 ● 制少還有你

2022.03.09



送舊 ● 送你離開，千里謠外

2022.05.25

不可不知道的推薦

節目單

BOOKS

暴風雨
茶花女
海邊的房間
銀之匙
灰階思考

SERIES

青春時代S1、S2
戀愛修課
少年法庭
86：不存在的戰區
四樓的天堂

MOVIES

媽的多重宇宙
嬰兒轉運站
瀑布
白日夢冒險王

暴風雨

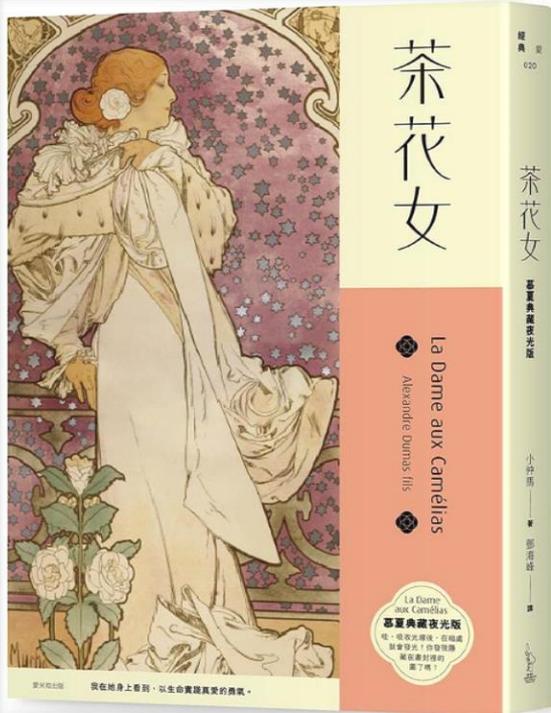
沒看過劇本的人非常推薦你看《暴風雨》，故事情節輕鬆好懂，雖然簡單，但不失劇本該有的特色，甚至符合了莎劇中少有的三一律。

《暴風雨》觸及的主題也很多元，自然、技藝、奴役、自由，短短的劇本卻蘊含豐富的思考空間。「力量」與「人性」可以說是本劇中最重要的因素，少有的機會來臨，主宰一切的魔法師該如何選擇，為了復仇而趕盡殺絕，還是放下過去擁抱未來。

市面上多半有中英文對照的書，英文不錯的可以先從英文開始閱讀偶爾對照中文，這樣讀起來不吃力又能收穫滿滿呦！



茶花女



什麼是愛？《茶花女》能告訴你女人愛上了一個人會有多麼瘋狂，可以為了他付出多少，而男人為了愛能有多癡狂，千辛萬苦只求她的微笑。這世上每個人的愛都是可貴、純潔的，無關乎性別、種族、職業、階級，愛是自由的，愛是渴望的，愛是無拘無束的。

這本書流洩出愛的濃烈，重新定義你對愛的想像，雖然故事背景在十九世紀的巴黎，可其中所描寫的愛放到現今依舊刻骨銘心。白色的山茶花象徵純潔，配搭在美麗的娼妓身上，不協調感也反映在愛情上，沒人是完美的，也因為如此愛才能永恆。她的愛椎心刺骨，她為愛而活更為愛而死，你呢？

海邊的房間

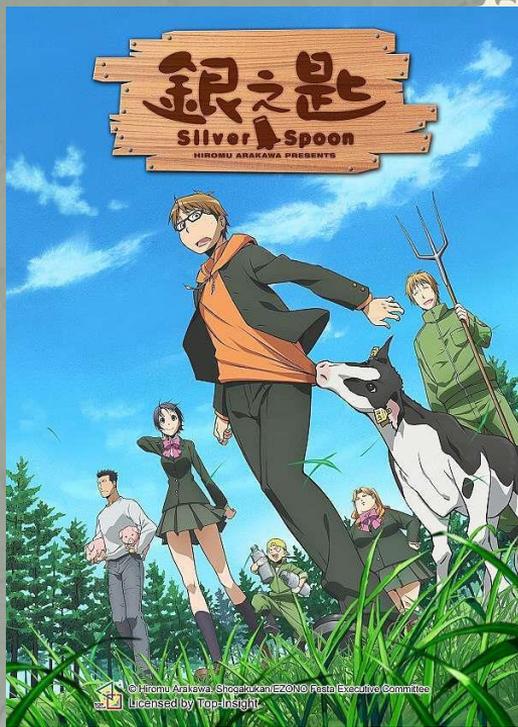
書腰上說，「文學獎的作品怎麼那麼好看」

如果你以為文學獎都是曲高和寡的作品，那這本書保證顛覆你的想像。一系列短篇小說，所要傳達的意念都不盡相同，雖然說各篇文章並沒有連結在一塊，不過藉由文字的傳遞，能感受到貼近生活的「日常」，貼近到你會覺得作者好像駭客一般，知道你的生活環境或一舉一動，可見作者黃麗群對生活周遭的事物觀察有多仔細。

個人很喜歡她用簡單又巧妙的文字來說故事，不會讓人跟文字或故事產生隔閡，時不時還能感受到作者的功力，總之，非常推薦這本書。



銀之匙



如果你有看過鋼之鍊金術師，那你一定不能錯過荒川弘這本輕鬆小品。故事在講八軒(主角)離開了原本的生活，為了證明自己，去到一間鄉下的高農就學，裡頭發生一連串有趣又溫馨的故事。

其實不單純只是一般溫馨漫畫，同時可以知道自己平常吃的食物究竟是怎麼來，用很可愛的方式告訴你起司怎麼做，鮮奶經過多少手續才能製成，動物們會經歷哪些過程，看完之後會讓你更珍惜食物，更尊重大自然。

溫心提醒：

不習慣看漫畫的可以看動畫，記得使用正版授權平台呦。

灰階思考

有在聽podcast的人你一定知道骨癌，沒錯，最後要來推薦這本《灰階思考》。沒有玩投資的同學我推薦你看這本書，因為他不僅只講投資，更提到許多人與人互動的思考方式；有在接觸投資的同學我更推薦你看這本書，骨癌用自己的經驗教你投資的邏輯。

我會把這本書比喻成詩人白居易，為什麼？這本書最大的特色就是平易近人，能把複雜的投資理財觀念講地行雲流水，請阿嬤來聽都聽得懂，就是這麼簡單。當然，除了投資還有我更喜歡的地方在於提到「模糊」思考才能看得更清楚更遠，如同封面上說的「黑白之間都是灰，找到無限價值的所在」，接受灰色思維，衝擊曖昧色階，做出有力的選擇。



青春時代S1、S2



「我又害怕了，怕別人覺得我陌生，怕他們覺得我奇怪，所以我拚盡全力，想和別人看起來差不多。」

《青春時代》講述了性格不同、人生目標不同、對理想型品味也完全不同的五個女大學生共住一個屋簷下所發展出來的故事。故事裡的她們，有開心、有感動，但也有難過、有爭吵，當然，也有她們在生活中各自要面對的難關。

這部劇的每個人物都刻劃地非常好，每個角色都有自己鮮明的個性，彷彿能在自己的生活中看到和她們一樣的人。雖然是一部電視劇，但發生在她們身上的事，或是她們正在擔憂的事，我們好像或多或少都體驗過，是一部共感度很高的電視劇。《青春時代》，顧名思義，它真的是一部充滿青春氣息的作品。

戀愛修課

「別讓任何人抹滅你的存在。」

劇情敘述一位公開出櫃的男孩Charlie意外喜歡上了一個他認知中的超級大直男Nick，Charlie原以為他和Nick會永遠是兩個世界的人，但兩人的關係卻在越來越深的接觸下產生了變化。值得注意的是，故事不僅描述了同性戀族群會遇到的困境，同時也講述了其他LGBTQ+族群面臨的難題和他們的心境。

雖然以整體故事來看的確是很甜的輕鬆療癒小品，但影集裡卻有很多很暖心的部分，也將青少年的自我認同議題刻劃的非常細膩。更讓人感動的是影集裡主角們的家人都給了主角們非常大的力量，陪伴他們面對所面臨的難題。影集裡所傳達的每一個理念都很讓人感動，相信每一位觀眾都會在這部影集當中獲得一些你需要的力量。



少年法庭



「我不要求你們永遠記得，可是你們至少要明白，無論判決結果如何，現在這一瞬間，你們是踩在多少名犧牲者身上，才得以站在這裡。」

《少年法庭》講述了少年罪犯的處決以及法律問題。故事的女主角是一個極度厭惡少年犯的法官，她不認同少年犯應該得到寬恕，因而親自調查少年犯的案件，並進入地方少年法院，決心改變這一切。

這部影集的主題都圍繞在青少年犯罪的問題上，但同時也道出了許多問題，不論是法律上的漏洞，或是國家、政府不夠重視青少年犯罪議題都讓人感同身受。《少年法庭》能夠讓我們更加深入了解青少年犯罪背後可能的原因，也能夠看見因為青少年犯罪而帶來的傷害和痛苦。影集裡不少揪心的故事和令人氣憤的畫面，對我們來說是一部非常具有教育意義的影集。

86：不存在的戰區

「在我國無人機的迎擊下，敵國遭受打擊而撤退，我方傷亡人數為0。」

而實際上，所謂無人機是由被打壓的外族「86」所駕駛，是有人駕駛的無人機。

故事描述一個共和國白種人指揮官「蕾娜」，不同於其他歧視者，懷有惻隱之心，帶著指揮所謂86區的菁英部隊——先鋒戰隊，迎戰帝國的侵略，面臨離別、成長……。

其中一個重點——偽善，很值得探討。

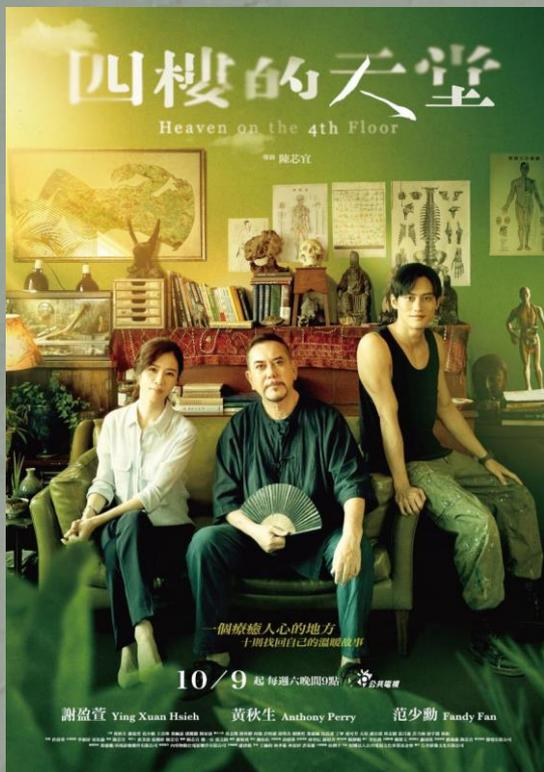
沒有上過戰場，怎麼能體會對死亡的恐懼？

沒有遭受過打壓，怎麼能感受何謂尊嚴被踐踏？

所謂的同情／同理到底是真的有站在對方立場，還是只想滿足自我？



四樓的天堂



《四樓的天堂》由謝盈萱飾演諮商心理師，黃秋生飾演推拿師，兩個不同的職業卻好像都需要彼此，「心靈的傷，身體會記住。」告訴我們身心互相影響，即使對於他人的心理狀態可以做出判斷的諮商心理師，在自身議題當中卻也有無法碰觸的傷，也隱隱約約地影響著生活日常；另外，安靜地為每一位有著不同身體部位疼痛的病人疏通、對於身體的穴道瞭如指掌的推拿師，也有著難以說出的過往。

透過每一集不同的病人，來敘說每個人都有自己需要癒合的傷口，勇敢面對並且和平相處才能夠讓傷口漸漸恢復，留下了疤，那又如何？那何嘗不是你走過的步伐痕跡？是落葉更是滋養另一棵大樹的養分。

這部適合踏入諮商領域的我們，雖然沒有在諮商上有過多的描述，但卻也可以讓我們知道，照顧他人的同時，也需要關注自己的狀態。

媽的多重宇宙

《媽的多重宇宙》劇情講述一位年邁的中國移民秀蓮在家庭與工作中瀕臨崩潰，卻意外捲入一場瘋狂的冒險，開始穿梭在各個宇宙之間，變身各種不同面貌的自己，解決不同世界中面臨的危機。

劇中描繪出華人社會的親情、一切都沒有意義的虛無主義、以及在資訊轟炸時代尋求存在的意義。《媽的多重宇宙》向我們展現，一團糟其實也沒什麼大不了。It's ok to not be ok。而我們在這個世界中永遠都必須面對困惑和痛苦，也許遍尋不著所謂人生的意義，但是我們並不需要獨自一人去面對這個無限龐大的宇宙。人生的有趣之處，就在於人生充滿著不確定性。



嬰兒轉運站



這部電影主要以韓國販賣嬰兒人口為主軸，講述嬰兒仲介與嬰兒的母親一起幫孩子尋找新家庭的故事。站在外界的角度上來看，嬰兒販賣似乎是一件背道德的事情，但在這部電影中，導演傳達出仲介與媽媽的心境，透過彼此的合作與交流，道出每一個角色內心的困難與苦衷。電影中環繞著嬰兒販賣的議題，議題看似沉重，但導演卻在其中製造出溫馨的畫面。

角色之間都沒有血緣關係，但藉由一段旅程，構成了一個和樂的家庭，彼此間也在這個「家庭」中得到了許多的安慰與理解。此外電影裡最深刻的一句台詞「謝謝你的誕生」，展現了每個人都有存在的意義，是一部溫馨平淡且深具意義的電影作品

瀑布

《瀑布》飾演疫情之下相處時間變長的母女關係，用平凡的生活帶出精神疾患的黑暗生活，在劇中，賈靜雯原本是意氣風發的女強人，在疫情之下心中的壓抑瞬間爆發，變得行為詭異、身體與心靈都生病。而王淨也從叛逆的少女被逼著一夕長大，面對媽媽的怪異舉動，可以看得出來她也多害怕，但她開始試著理解媽媽，站在媽媽的角度同理。

在整部劇情當中可以看到親情帶給我們的酸與甜，在疫情當下大家的生活被迫改變進而對身心靈都帶來龐大的無形壓力，就如同瀑布從高處傾瀉而下。除此之外場景的細心布置都可以看出劇組的用心以及編劇的巧妙安排～



白日夢冒險王



這是一部美國冒險喜劇電影，主角是一位雜誌社的員工，經常會有各式各樣的白日夢出現在腦中，有一天一位知名的攝影師尚恩送了一卷特別的底片，並表示希望有一張相片可以成為該雜誌的最後一期封面，主角卻始終找不到25號底片，因此決定去尋找尚恩，找回失蹤的25底片。

路途中先到格陵蘭當地一位郵差詢問得知尚恩在一條漁船上，於是他就跟著郵差一同前往，但因為他們要搭乘直升機，必須跳機才能抵達，但因為一時疏忽而跳到海上，即開始了他的冒險旅程～

人生充滿著各式各樣的驚喜，如果不勇敢的去嘗試，你怎麼知道自己會不會有意外收穫！



國中專輔老師訪談

fr feaver buem
ye
su aepem
me for y un
due rovan ego
m em an
urfiam vtila
bmvie pume
feaver buem
Lume
su aepem
me for y un
bmvie pume
feaver buem b
Lume
aepem ee
for y un
due rovan ego
m em an
urfiam vtila
bmvie pume
feaver buem b
Lume
su aepem ee



簡介

姓名：李育翰

現職：嘉義縣立東榮國中 總務主任

經歷：新港國中專任輔導老師

民和國中慈暉分校專任輔導老師

訪談大綱

01

關於個人經驗談

02

關於輔導

03

關於實務



關於個人經驗談

人生的抉擇

Q1：選擇到慈暉分校的原因為何？

A1：因為縣內調動、走介聘的管道。

Q2：是否考慮過要往諮商心理師這條路走？

A2：因成績不夠好，且已經先進學校了；以行政資源幫助學生，專注於耕耘一級輔導。

Q3：在成為輔導老師的求學過程中有沒有想過放棄？遇過最大的瓶頸是？

A3：首先是自我認知的部分，發現自己不害怕人群、擅長與人群接觸、溝通。這類的工作性質，需要不斷成長、學習和接受挑戰。至於有沒有想過要放棄，受訪者表示沒有想過放棄，誤打誤撞，走一步算一步，但也不後悔。最後瓶頸的部分可能是需要獨當一面、自我懷疑、需做很多的自我價值澄清。

Q4：雖然現在不是專輔老師，但曾經身為專輔所培養的能力有哪些？

A4：輔導是一輩子的工作，也是一輩子都要去提升的能力。看到學生的成長背景，可以理解他們到這間學校的原因，而過往擔任過專輔的經驗上在設計活動、課程上也都會有幫助。



關於輔導

Q：國中專輔老師的工作內容 A：基本上是在學校內的二級輔導。一級輔導由導師與任課老師負責，若學生沒有辦法適應，或是有發現一些突發狀況是一級輔導無法處理，就會轉介到我們這邊做二級輔導的部分，像是跟學生做晤談、收集學生的背景資料，還要跟學生的系統做連結，例如：背後家人、周遭朋友的議題等。

Q：現行在學校的輔導人力事足以支撐學校的嗎？如果不足，如何面對？ A：絕對是不夠的。一週二十幾個個案是家常便飯，甚至三、四十個也有可能！也會去檢討學校分案制度是否安全以及為什麼學校會有這麼多的個案，是不是一級輔導有出狀況？之後會去協調解決方法，像是讓一級輔導更普及，協助行政與老師推動一級輔導與系統合作。

Q：關於兼輔 A：大部分已經退場，只剩下比較有錢的台北、新北，經費較足夠的學校會出現，而嘉義只剩下專輔，除此之外，輔導活動課是一級很大的戰力。



關於實務——問題與解決對策

中輟生議題

盡量排除中輟生的疑慮，並等他回來。

非自願性之學生

首先，不用急於跟他有所進展，步驟緩一些，再者，要專注當下的情形與現況，最後，晤談時不一定待在晤談室，盡量於學生舒服自在的地方。

系統合作下的實況

由於本身並不是輔導專業出身，而且校園裡學生數量多，導致可能會出現無法每位學生都能受到最仔細照顧；除此之外，每個班級導師也會有自己的成長背景，進而產生出自己的立場和想法，若是碰到不配合的屬於正常現象，當然也有配合的老師，那就會是我們的福氣了！

輔導過程不順利

工作一段時間後，在初接觸與認識個案時就可以知道，你能跟這個個案工作到怎樣的程度。此外，多注意個案當下的情緒與狀態；多陪伴與給予支持，個案會慢慢找出自己的力量。

經歷相似

先理解與覺察自己當下狀態，與做及時修正。例如：勾起情緒
> 陪伴 > 跳脫情緒。



工作坊資訊

for feaver buem
ye
su aepem
me for y un
due rovan ego
m em an
urfsim vtil
bmvie pume
feaver buem
Lume
su aepem
me for y un
bmvie pume
feaver buem b
Lume
aepem ee
for y un
due rovan ego
m em an
urfsim vtil
bmvie pume
feaver buem b
Lume
su aepem ee

北部

✓ 精神疾病的辨識與處遇工作坊【初階班】

開課中心：張老師台北中心

上課老師：簡玉坤臨床心理師

上課日期：2022年08月27日~ 2022年08月28日

課程收費：新台幣 5000 元

上課地點：臺北「張老師」中心研習教室

✓ 焦點解決短期諮商模式訓練系列【第一階段】

開課中心：張老師台北中心

上課老師：陳意文老師（諮商心理師、教育部審定講師）

上課日期：2022年09月03日

課程收費：新台幣 2500 元

上課地點：臺北「張老師」中心研習教室

✓ 兒少表達性藝術育療工作坊

開課中心：張老師新北中心

上課老師：吳明富老師

上課日期：2022年10月08日~ 2022年10月09日

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

南部

✓ DBT辯證行為治療技巧訓練工作坊

開課中心：張老師高雄中心

上課老師：周昕韻 諮商心理師

上課日期：2022年07月30日~ 2022年07月31日

課程收費：新台幣 4000 元

上課地點：高雄「張老師」中心（高雄市苓雅區中山二路412號3樓）

✓ 照顧自己，善待他人-讓信心、盼望與愛盛開的威信型訓練-初階

開課中心：張老師嘉義中心

上課老師：張瓊方

上課日期：2022年08月13日~ 2022年08月14日

課程收費：新台幣 4200 元

上課地點：嘉義市東區忠孝路307號

續下頁哦！

南部

✓ 為了與你相遇～團體藝術治療工作坊

開課中心：張老師臺南中心

上課老師：吳明富

上課日期：2022年11月26日～2022年11月27日

課程收費：新台幣 4300 元

上課地點：台南市東區崇學路169號4樓

✓ 【線上課程】個別諮商技術深化訓練工作坊

開課中心：張老師高雄中心

上課老師：張莉莉博士

上課日期：2022年09月02日～2022年11月27日

課程收費：新台幣 10000 元

上課地點：線上課程 google meet



113級系學會下台一鞠躬
Dear 114th, You can do it!