

心諮抱報

114TH STUDENT ASSOCIATION OF COUNSELING AND GUIDANCE DEPARTMENT

目錄

系主任的祝福

系學會正副會長的話

這一年可愛的我們

精選推薦

臨床心理師的訪談

工作坊資訊

系主任的祝福

各位同學們，疫情終於結束了，過去三年，我們在疫情中，努力的克服環境的限制，學習如何幫助別人。諮商專業的學習，非常的有趣，但是也有相當的難度。同學們在學習的過程中，要和志同道合的人一起前進，相互支持。

主任的辦公室是為同學們而開的，有什麼問題都可以到主任室來找我。此外，主任要在此感謝今年系學會和所學會所有投入的同學，因為你們的努力，我們因為疫情而無法進行的一些系上活動重新恢復了起來，而且辦理的有聲有色。最後以一段話來勉勵大家：

“所有的學習都要持續的投入，才能品嚐出其中的滋味。一但學到了，就會成為我們生命的一部分，豐富了我們的人生。”



系學會正副會長的話



我想謝謝諮輔系給了我們一個機會，這一年真的是非常好的學習，也謝謝所有諮輔系、系學會同學的付出，有各位的努力才能讓許多已停擺許久的活動再次啟動。這一條路上，有自願加入的夥伴，也有在制度的壓力下和我們走在一起的；有合作、有歡笑、有遇到困難，並且我們也不是毫無爭吵，但不論一切的結果好或壞，我想諮輔系全體都將在這最後的時刻為你們獻上感謝，謝謝諮輔系學會！同時我也相信接下來諮輔系、系學會都將更完善，一步步地朝著更好的方向前進！

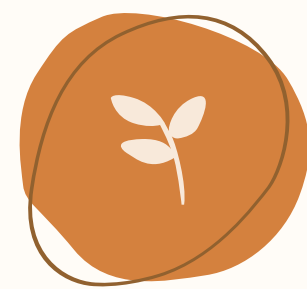
首先，這一年來非常感謝系學會每一位股員的幫忙，有你們才有這一年的成果。大家努力投入活動，為這個團體付出，一起完成了很多了不起的事，這些過程與結果都有目共睹。每一個股、每一個人人都舉足輕重，有你們才有系學會，才有這些值得珍藏的回憶。第一次擔任副會長這個角色，並不是一個完美領航者。但你們總是在面對挫折與困難時，成為我的盔甲，無比堅強。這一年來的感激和感動，用我的文字表達好像都詞不達意，請原諒我的拙於詞表。最後，還是想道一句最真誠的感謝，謝謝你們，我很喜歡這一年來的每一刻，希望你們也喜歡。

副會長 林芙嫻 特此銘謝





這一年可愛的我們





期初-抽直屬



耶晚-休誕幾勒

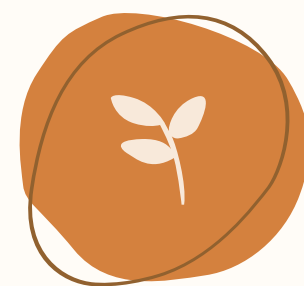


期初-諗服你的心



送舊-談笑諗際 相頌千里

精選推薦



節目單

BOOK

歡迎光臨休南洞書店

午夜圖書館

我在精神病院抗憂鬱

尋找復原力

SERIES

模範計程車第一二季

今際之國的闖關者

車貞淑醫生

黑暗榮耀第一二季

MOVIE

完美搭檔

沉默的羔羊

心靈捕手

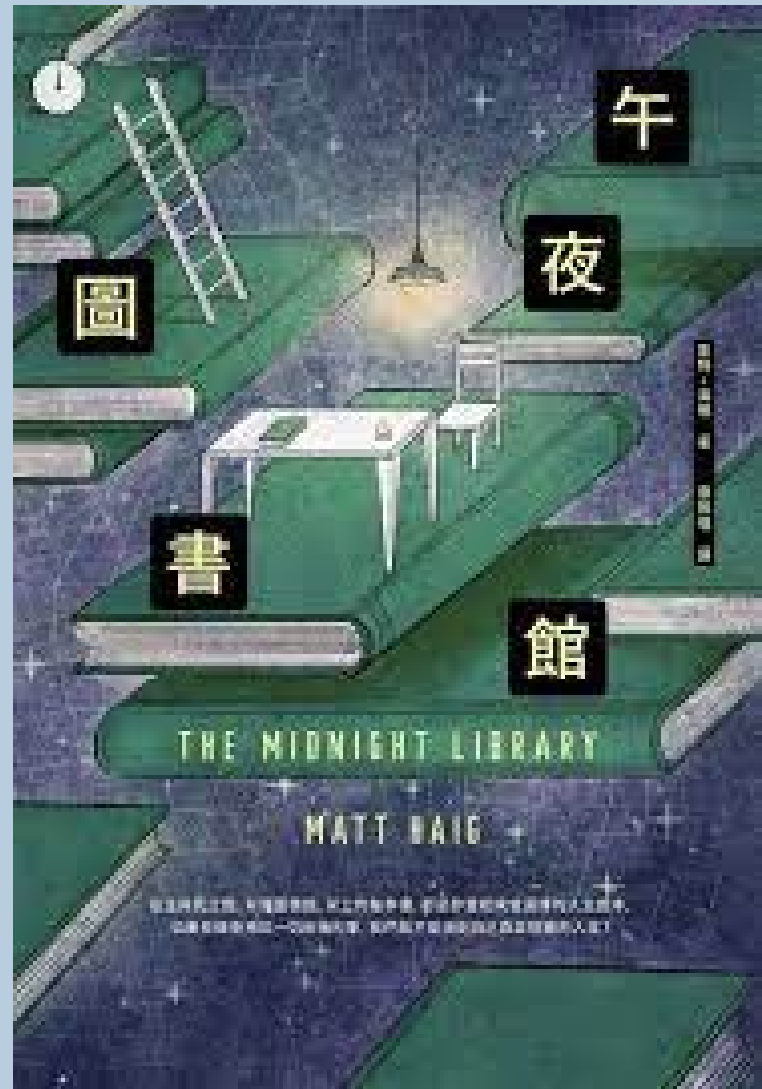
父·子 (The son)

歡迎光臨休南洞書店

輕鬆治癒向的小說，沒有什麼人生大道理在裡面，只從平凡的人物出發，敘述每個人可能都會面對到的煩惱與生活，透過對話將作者的觀點表達出來。當書中人物的關係愈來愈緊密，書店發展得越來越好，讀者也漸漸得到療癒。書籍內容透過平鋪直敘的方式，讓幸福感逐漸浮現。



午夜圖書館



在講述一位本來要自殺的主角，因為不滿意自己現在的生活，在自殺時得到一個機會去體驗不同的人生，在讀的過程中覺得很有趣，因為這個題材很符合大家會想要體驗看看的，我們都會想體驗看看不同的看似完美或有趣的人生，這本書帶著我們去了解如果有機會可以體驗別的人生會有什麼樣的感受，最後發現其實自己的生活雖然不一定是最好的但最終還是最有價值的

我在精神病院抗憂鬱

講述一位微笑型憂鬱症患者，這本書可以讓我們了解到憂鬱症外，還能知道一些微笑型憂鬱症患者的資訊，因為我們很容易對憂鬱症有誤解，藉著這本書可以破除很多迷思，精神病院是我們比較難去了解到的領域，這本書也能從中看到，看完後收穫很多解答了我很多的疑問



尋找復原力



這本書主要在講述遇到困難、挫折等等的失落事件時如果找到復原力，覺得對大家應該都會很受用，相信大家在成長過程中都會遇到一些不順心感到無助受挫的時刻，從這本書可以找到如何調適，也知道自己其實擁有許多力量，著重在療癒自己接納自己而非常見的心靈雞湯說教感，值得閱讀

模範計程車 第一二季



滿典型的復仇劇，但第二季完全沒有走鐘，許多劇情內容也是依據社會時事所改編，包括當時轟動全韓國的burning sun事件、N號房事件以及近期的柬埔寨詐騙案等，讓人一窺韓國社會的現況，同時也發人省思

今際之國的闖關者



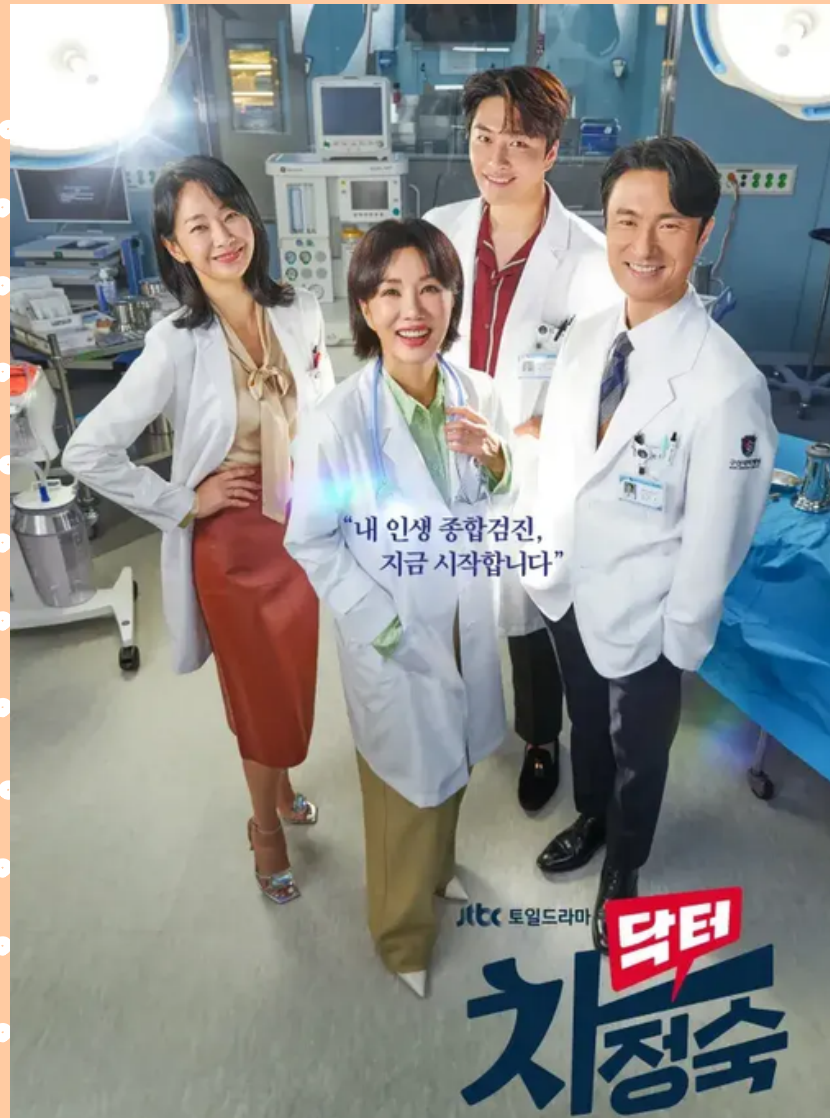
總共有兩季，但較推第一季，第一季燒腦程度與劇情非常精彩，但第二季邏輯推演的戲份較少，某些劇情有點蝦，比較多是血腥的打鬥場面，較沒有那麼吸引人

黑暗榮耀 第一二季



是一部蠻值得討論的韓劇，劇中提到了校園霸凌，以及女主角在面對校園霸凌後，她如何以自己的力量一步步地去向當初霸凌自己的人復仇。這部劇也反映出了校園霸凌在韓國是非常常見的，且家境富裕的人即便殺了人也會有人出面去消滅相關的證據。而多數的被霸凌者是無法反抗的，以至於受害者可能會在許多方面存在陰影

車貞淑醫生



劇中的女主角所面臨的問題其實跟我們日常生活中的家庭主婦所遇到的問題是一樣的。在面臨是否離婚的情況時，所要思考的也跟大眾一樣。值得注意的是女主角的心境，從一開始的猶豫不決，不知道是否要離婚，到最後得知病情復發後，對於婚姻變得很豁達的心境，放下了許多一直讓自己傷神的問題

完美搭檔



一個肢體障礙，一個智能障礙，旁人看似搭不上的組合，這實際上是發生在韓國的真實事件。一對毫無血緣關係，生活型態也截然相反的兩人，卻能在生活及心靈上互相彌補，縱使一路走來有笑有淚，但他們毫無疑問都成為了彼此生命不可或缺的存在，是真正的兄弟，也是完美搭檔。

沉默的羔羊

是一部非常經典的犯罪心理學相關的電影。裡面的某些劇情都暗示著許多犯罪心理學相關的細節，不論是燈光的架設抑或是在一群男生中努力想要爭得一個地位的女主角。整部劇情雖然緊湊，但許多細節並沒有落下，像是漢尼拔是如何去分析水牛比爾以及漢尼拔與女主角之間的互動，值得大家一再地去反覆觀看



心靈捕手



觀看的過程中，諮商師與個案之間的互動是非常值得去觀看的，在過程中展現了許多在諮商時會面臨的許多情況，還有使用的相關技術。而值得討論的是如果諮商師在存有心理問題的情況下是否可以對個案進行諮商呢？透過這部電影可以讓人更好的去了解諮商是如何進行的以及在面對個案的排斥時該如何解決

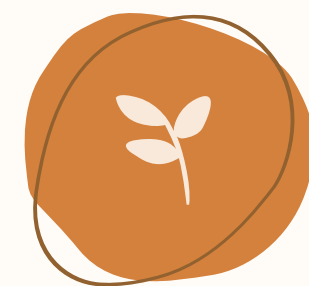
父·子 (The son)

青少年憂鬱症的症狀主要是以憤怒與中輟的形式出現，而電影中的主角很明顯的表現出來。而主角的父親與祖父的相處模式也影響了他與兒子的相處。我認為本系的學生看了可以更瞭解青少年憂鬱症的症狀表現，對於之後工作可以有大致上的概念，也可以更同理於青少年個案的想法。





臨床心理師訪談



臨床心理師簡介

姓名

翁敏嘉 臨床心理師



主要服務項目

- 嬰幼兒發展評估
- 遊戲治療
- 自閉症/注意力不足過動症評估

經歷

- 原高雄長庚醫院兒童心智科資深心理師
- 原台南新樓醫院身心內科資深心理師
- 原高雄醫學大學附設醫院心理師



訪談臨床心理師內容



1. 一位臨床心理師的一天

以前在醫院裡面的話和跟一般人一樣，就是朝九晚五，以前最早是在高雄醫學大學裡面服務，之後到了長庚醫院，再來又到了台南新樓醫院，我主要都是偏18歲以下的臨床心理師。最後和其他心理師一起開業，也就是日安心理治療所，來到這裡後和之前又不同了，在診所是休星期一和日，工作業務可以自己排，早上不太會有個案，大概是從下午才開始工作，就非常有彈性。星期二我會排半天，兩點半過去，大概做三組，我有團體諮商和個別諮商，一小時一組，大概五點半做完紀錄後就下班了。星期三四五的話都是兩點半到晚上九點半，排六組個案。星期六的話也是半天，因為大家放假，可以從早上九點到中午十二點，大概是這樣，一星期差不多是工作四天，都是下午到晚上。星期六也會看狀況，如果是補班日，小朋友和上班族需要上班，那我就可以放假，和一般上班族不太一樣。

1-1. 回家後需要整理個案資料嗎？

我會在診所就完成，因為帶回家也只是再帶回去而已，習慣當天就做完，可以利用個案和個案間的時間完成，未完成的話就留下來完成再離開。

2.從事臨床工作之後，獲得最大的收穫是什麼？ 最大的困難是什麼？

最大的收穫就是幫助自己很多，剛畢業的時候還是要很常去找督導諮商，參加團體諮商等，一方面是學習，可以學到很多諮商技巧，但最大的收穫是自己也當個案，所以自己更能夠成長。除此之外，可以看到很多很多故事，尤其是我是從小孩開始做，有很多個案都長大了，你會看到很多故事，對人生的經驗和視野的擴展有蠻大的幫助，會知道說人生的一些課題別人是怎樣經歷的、怎樣去克服的等等。如果你很喜歡跟別人在一起，喜歡知道別人的一些故事，或是喜歡自我成長及改變的人，那你做心理師是很棒的事。

2.從事臨床工作之後，獲得最大的收穫是什麼？ 最大的困難是什麼？

最大的困難是比較不配合的家長，診所裡面大部分都是家長帶著小孩一起來，要學習跟各式各樣不同的人互動、溝通。診所裡的個案有一些小孩在臨床上是比較難應付的，如果家長可以和我配合的話那我覺得小孩子的狀況並不困難，但如果家長不配合就會比較為難，不是每個家長都很願意配合和溝通。其他的都還好，但小孩的部分真的會取決於家長，像是在做諮商的時候我會希望家長一起進去，這樣才會知道你的孩子用怎樣的方式對他比較有幫助，所以我會規定家長要進去，但是有些家長會突然不見，前期會一起參加，但後期就是把小孩帶來就跑了，那我就會覺得不可能只有心理師一個禮拜一次這樣的短時間孩子就會改變，會覺得很可惜家長沒有看到，甚至還有家長和小孩子說：「如果你再不進步或改變，就不讓你來了喔。」我就會覺得家長自己也沒有盡到責任，怎麼反過來要求孩子？說真的，個案家長也是我的個案，有些時候他們不認為，他們覺得是小孩子自身的議題。

2-1.有接過很年長的個案嗎？想請問兩歲孩童如何進行諮商？透過遊戲治療嗎？

我自己不會接到很年長，大概四十幾歲就差不多了，我自己接的都是從小到大，最小的是兩歲多，最大的可能就是四十幾歲有自閉特質的人。

在我那邊的確有遊戲治療，這是介入的方式之一，那還有就是一些過動、自閉特質的孩子，要教他如何和他人互動，把他拉出來，他在做學校一些認知上的介入，他也會比較能夠吸收，還有協助他的發展，以心理師來說的話主要就是溝通互動上的發展，一定會有語言、認知的介入，和提升注意力等等。

3.心理師這個職業對您來說是一個工作，還是一個能兼顧興趣和工作的職業？

我覺得就是一個人的選擇，對我來說是的，對別人可能不見得。大學時選心理系是因為小學時期的生活是彩色的，到了國高中變成黑白，整天只有讀書很累，壓力很大，因此就很好奇要怎樣讓我的人生很快樂、滿足，我一直對這個議題很有興趣，例如：如何活出興福的人生之類的，所以我認為是可以兼顧興趣和工作的。做心理師就是要幫助那些個案提升生活能力，所以也在提升他現在或未來的幸福感，像是馬斯洛所提出的需求理論一樣，說很類似哲學也是有點道理，他也涉及到如何讓這些孩子未來不需要依靠他人生活，先維持他們生活的基本條件。

4. 有沒有遇過個案在治療完後出現殺價的行為，如果有的話會怎麼解決？

比較不會遇到這個問題，因為開始諮商前都會談好價錢，不太會殺價，你不想來就不要來，我有曾經遇到一個個案和心理師反應，覺得心理師在騙他，都沒有效果，想要退費，當時心理師有好好和他說明之後就還好，但是我們盡量在諮商前講清楚，2000或2200，一個人五十分鐘，三個人就是一個人800。如果是家扶機構或犯罪保護協會等，有些是國家會幫忙他們支付諮商費用，那又是其他的資源。例如台南市市民一年也有兩次免費諮商的服務，那種我們也會接受，我覺得這個部分個案會自己弄清楚。

4-1. 在醫院的諮商費比起心理治療所會比較便宜嗎？

醫院的諮商費的確較便宜，醫院的心理師都是在做衡鑑居多，沒有多餘實踐做其他事，但沒有什麼時間做後續的治療，而且醫院的諮商健保有給付，以前還曾經看過一個人只要70~100元，但是是很久以前的了。因為這樣排隊就排超長，像成大醫院就排很長，小朋友要排一年，好不容易排上了，做了一梯次就沒了，小孩子的治療不可能那麼短，因為要趕快給下一個人。

5. 心理師的長相與穿著會影響個案對其態度嗎？ 如果會，哪些外形上的特徵的選擇是適合心理師在諮商時採用的？

我覺得一定會，光是小小孩你問他白人還是黑人娃娃好看，他們都會說白人，也會出現比較多正面的回饋，所以一定會影響的。我記得我之前要去一個診所應徵，我沒有很注意穿著，院長就跟我說你諮商的時候不要穿這樣。但是我們畢竟不是演員，對長相的要求不大啦，外型 and 個案有關係，你給人的感覺是整體的，就算你帶個耳環但你整體給人的感覺是很有親和力的，那也不太影響，可能只有一開始，但也影響不大也不長久。心理治療所官網裡面的心理師照片，我覺得影響比較大，但當你做出口碑之後就不靠這個了，但一開始的確會影響。我覺得笑容也蠻重要的，會笑的話看起來好很多。這還是需要留意，在外面諮商所有點類似於把自己當作品牌在經營的概念，要怎樣才能吸引顧客。

6. 如果個案在客觀上面臨非常重大的困難，那要如何藉由諮商或臨床的方式令他的心境有所改變呢？讓輔導不會只淪為一種讓個案逃避問題的情境？

我們會協助他做出決定或面對困難，去同理他、幫助他，讓他增強內心的強度，有些小朋友會逃避問題，但我不會讓他逃避，我一定會撐住，有些小朋友跟他說過了但還是不會改，我就會讓他改變了之後才讓他離開，我蠻大一群的個案都是亞斯伯格的群體，他們就是非常堅持，我會比他更堅持，家長也會跟我合作，我不會讓他逃避問題，他可能在外面就是逃避，他應付問題的方法就是逃避，那在心理諮商所當然不能讓他繼續逃避，我是以小孩個案的情況說明。若是大人個案的部分，我會跟他討論這樣的發訪你喜不喜歡，短期或長期上來看怎麼樣？在臨床上有些時候只是幫助你了解，不會告訴你「正確答案」，可能會幫住你找到答案。

7.在大部分的情況下，您會建議個案家屬在日 常中如何幫助個案？

像我的話，以小孩來說，家屬都會在裡面，我做什麼樣的互動他都會看到，他們在家裡也要做，在家裡要依照課堂上做的東西去做，不可以只有在課堂上練習而已。如果大一點的話，變成有些時間給小孩，有些時間給家長，有一些家長討論的時間，這時就可以和他討論如何協助孩子。

8. 如果有機會能夠倡議，會想做什麼？或是已經有過倡議，倡議了什麼？

我比較不是屬於這種類型的，這個大環境比較不是那麼容易，我就覺得這麼多年也沒辦法改變。像之前曾經有個案出書，請我幫他寫序，我就很願意，可以讓那些曾經和作者出現過一樣困境的讀者們可以產生共鳴，看看他是怎麼應對。反霸凌類的我比較少做，這是諮商輔導可以改的事情，也許從大環境下可以比較徹底的改變，但問題是大環境哪裡改變，這也是一個疑問，也許當個政治家更容易推動這些。頂多一些專家會議可以說一些話，但也不知道有沒有影響到。硬要說的話，有時候會有一些課程，比如說和基金會合作，去上一些孩子的情緒教育及父母怎麼教養孩子的部分，我一直都有擔任他們的講師，那這就會接觸到大眾，透過演講的方式傳達。

9.如果未來我們成為心理師，該如何面對遇到棘手的個案時，治療成效不佳的失落或無力感？這時我們應該如何再幫助個案？

就是要去面對，你不可能是萬能的，但你要去面對，真的不行的話就是轉介，轉介到對他比較好的單位，勇敢面對就可以了，的確會有失落或無力感，但是這都是正常的心情，和個案討論看看，誠實面對個案，這樣他也會覺得很好，不用硬接。

10.您是否依然對心理師這份工作保有熱情，或是曾經有職業倦怠或想改行的想法？若有的話，是什麼力量支持著您讓願意繼續從事工作？

職業倦怠輕微的當然是會有，如果個案排得太滿的時候有時會覺得疲憊，想做一些不用動腦的，也一定有熱情去支持，例如小孩子的進步，不只家長開心，我也會感到很開心。之前有一個小朋友請假去比賽，家長就把小孩子比賽的畫面給我看，我也會感到很開心，就是一些點點滴滴，看到個案很苦，但他仍然堅持，願意跟你一起找到生命的意義，這就很讓人感動。如果最近個案排太滿，尤其是遇到比較費力的個案，就會覺得特別累，但是適度的休息就會好很多。

11.從事臨床工作多年以來，有沒有讓您印象最深刻的個案?(若無法透露個案資訊可以不回答)

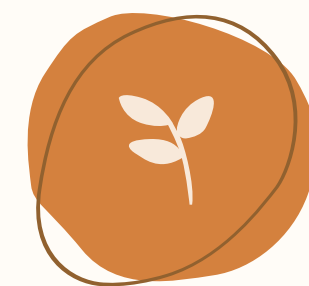
有些個案有一些亞斯伯格的一些特質，但其他人不覺得他有問題，他可能也不到被診斷的程度，他是像普通人一樣，但他很難被理解，這就會覺得他好辛苦，有些個案他沒有嚴重到可以拿手冊的程度，但他還是很辛苦，跟他人互動時很辛苦，我印象深刻的是他努力的去解決他的問題，怎麼去和別人相處，怎麼找工作，跟他一起去解決問題、去適應環境。也是有比較極端的，就縮在家裡面不出來，因為他出去和別人互動是有問題的，他就開始算爸媽和阿公阿嬤的遺產，我覺得這也是能同理的，因為我知道我可能也沒辦法做到。有一些個案也是真的走不出來，會說如果父母死掉了，沒辦法養他的時候，他就要選擇自殺。面對一些真的很需要幫助卻走不出來的，也有一些是走出來了，勇敢地撐著。

12. 在工作經驗中有沒有遇過曾經與個案共情，並想為案主發聲的經驗？

例如說看到小孩子的升學壓力等，就會覺得之前的自己也是這樣，有些時候的親子關係等等，以前高中的時候也曾經因為親子關係等等想過自殺，會覺得個案好像以前的我。例如個案提到父母忙於工作，對於小孩的教養採取威權管治，我媽媽跟我說以前他爸爸也是這樣，所以就這套威權管教的方法傳下來，比較沒有時間建立好的親子關係，所以個案說痛苦到想自殺，我也能同理，有一句話蠻深刻的：「如果沒有要照顧我，幹嘛把我身下來」，我記得我以前也有這樣的想法，以前國高中的時候，父母有關心，但是都是以比較嚴格管教的方式，和自己想要的那種關心不一樣，就會覺得他們不愛，就會覺得很生氣。



工作坊資訊



北部

2023自我與內在孩童的相遇~自我照顧工作坊

- 開課中心：台北張老師
- 課程收費：新台幣 5400 元
- 上課地點：臺北市大直街20巷18號
- 上課老師：凌坤楨
- 上課日期：2023年09月02日

2023生命中的傷與光：兒童與青少年創傷知情實務工作坊

- 開課中心：台北張老師
- 課程收費：新台幣 5200 元
- 上課地點：臺北市大直街20巷18號
- 上課老師：謝政廷
- 上課日期：2023年10月07日

解夢工作坊「在深呼吸與微笑裡，迎接夢境的心跳聲」

- 開課中心：台北張老師
- 課程收費：新台幣 6000 元
- 上課地點：臺北市大直街20巷18號
- 上課老師：黃士鈞
- 上課日期：2023年12月02日

南部

同理心工作坊－如何理解與回應他人獨特經驗的訓練

- 開課中心：台南張老師
- 課程收費：新台幣 4500 元
- 上課地點：台南市東區崇學路169號4樓
- 上課老師：李素芬
- 上課日期：2023年10月14日

藝術治療評估與處遇工作坊

- 開課中心：台南張老師
- 課程收費：新台幣 5000 元
- 上課地點：台南市東區崇學路169號4樓
- 上課老師：吳明富
- 上課日期：2023年11月25日

創傷危機與正念藝術治療工作坊

- 開課中心：高雄張老師
- 課程收費：新台幣 4500 元
- 上課地點：高雄市苓雅區中山二路412號3樓
- 上課老師：吳明富
- 上課日期：2023年12月23日



Thank you

114TH STUDENT ASSOCIATION OF COUNSELING AND GUIDANCE DEPARTMENT