

2020
台灣輔導與諮商學會電子報

Taiwan Guidance and Counseling Association Newsletter

年會特刊

DEC. 2020 | VOL. 10

本期主題

BECOMING：成為更好的我們～我來分享

理事長的話

Becoming 之於 2020 年的我們

傑出服務獎獲獎感言／趙淑珠教授

如果有一天專業學會沒有人持續加入，那專業的進步如何發生呢？

木鐸獎獲獎感言／連廷嘉教授

社會情懷的研究實踐者

大會專題演講／尤美女律師

我並不是一開始就具有性別之眼

木鐸獎專題演講／王智弘教授

雖然不太會做研究，但沒關係：如何走出一條學術研究與實踐的路

主題論壇亮點(點我精彩回顧)

優秀博碩士論文獎分享

推行學校諮商輔導工作績優單位獎分享

優良諮商心理實習機構分享



[下一頁](#)

從偏差典範轉移到曝險：兒少學生輔導的典範轉移

是親密還是綑綁？在關係中成為自己

成為自己的代價：大學生的分化

婚姻中的自己：在分化中擁有親密

我想念我自己：三代家庭中的連結與分化

Becoming Sensitive and Empathetic：障礙諮商的看見與不見

問題學生是被問題纏繞的學生（是 ADHD 還是兒童逆境經驗？）

打不破的玻璃心：中途致殘的心理復原之路

障礙者的生理、心理與情緒

Walk the Fine Line：多元文化社會流變下之心理助人者的倫理爭辯

走進通訊諮商「空間」倫理該如何擺放？

穿梭於現實與虛擬場域間：諮商／輔導專業人員培育、執業之倫理思量

輔導實務工作者的交流平台

從學校輔導連結跨專業的系統整合～談社會安全網下的學校輔導工作

學校輔導教師的定位與挑戰

成為我自己，關你什麼事？跨性別者及非常規性別兒童青少年

繁茂中駐足的微光-助人者在跨性別與多元性別的準備

跨性別兒少的醫療資源與家庭輔導

多重歧視：從社工實務看見臺灣跨性別者的社會困境

疫情衝擊下心理諮商本土化的新展望

新自由主義對新冠疫情及心理學研究的影響

疫情衝擊下人提前面對的自我終極關懷

一種疫情，多種本土化路徑

Understanding Others and Social Justice：多元文化脈絡及社會正義實踐

返回多元文化視野的根本—從社會性視框對心理化與去政治性的專業反思

專業心理工作者之社會責任與倡議(香港實務)

Becoming a Professional Helper：成為輔導諮商專業工作者之路

優秀博士論文獎／陳姝蓉

踏穩腳下的每一步，研究是一場耐力賽

優秀碩士論文獎／林沛辰

澆不息的熱情，勇敢前行

推行學校諮商輔導工作績優單位獎分享

齊心合力落實三級輔導效能，使校園中的每一分子都是心理衛生的最佳守門人／
國立中央大學諮商輔導中心

輔導工作從來都不是一個人、一個處室的工作，而是一群人、一個系統的合作／
國立嘉義女子高級中學輔導室

我們用生命帶動生命，成為與學生共同練功的大人／臺南市光華高中諮商中心

推行諮商輔導工作的心路歷程／彰化縣私立精誠高級中學輔導室

以學生為中心的校園輔導資源整合的工作推動／東吳大學健康暨諮商中心

陽明有愛，輔導室與你同在／高雄市陽明國民中學輔導室

有著甘願做憨人的勇氣／彰化縣學生輔導諮商中心

優良諮商心理實習機構分享

促進個人與社區的在地化服務與成長／國立屏東大學社區諮商中心

思考，為心理師的培訓提供實務成長的場域／彰化縣學生輔導諮商中心

BECOMING：成為更好的我們～

2020年，充滿著變動與不安，如同正在經歷各項轉變的我們，反思著將以何種新面貌展現。

本會會規劃今年年會暨學術研討會主題為「Becoming」，正因輔導諮商專業已來到亟需轉變的時刻，學會思考如何持續促進整體輔導諮商專業與時俱進，同時與政府部門和相關團體合作讓法規／培訓制度更臻完善；而個人應思考未來想成為怎樣的自己／諮商心理師／輔導教師／心理專業工作者？如何來回於累積的過去、新築的現在與未知過程中，漸次澄清出我們要的「自己」？

本期電子報摘錄研討會精彩內容，分享如何走到 Becoming ME，甚或到 Becoming More 的一些發想，希望引發更多激盪與迴響。如霍姆茲所言：「我們處於什麼方向不要緊，要緊的，是我們正向什麼方向移動」，而在這條成為、轉換、定錨、再轉化為更好的輔導人員的歷程中，學會很高興能與大家攜手同行，在 Becoming More 的過程成為 Becoming Us。



理事長的話

郭麗安理事長／國立彰化師範大學輔導與諮商學系專任教授
(摘錄自台灣輔導與諮商學會 2020 年會暨學術研討會大會手冊)

去年，我們為剛過 60 歲生日的學會辦了以「60 之後，華麗轉身」為主題的研討會，展現本會傳承與展望輔導專業之氣度與願景。今年，我們選擇 Becoming 此字做為今年度研討會之主軸，之所以選用 Becoming，不僅因為 C. Rogers 寫了 On Becoming a Person：A Therapists View of Psychotherapy，或 V. Satir 說過 Becoming more human，或 I. Yalom 也寫了 Becoming Myself：A Psychiatrist's Memoir；Becoming 之於 2020 年的我們，都有特別的意義。

2020 年的世界與過往很不一樣，新冠肺炎在全球肆虐，四月時我們甚至只能使用網路與家住隔壁的當事人晤談；傳統以來將輔導議題限縮於個人生活事件壓力的視框已不敷我們使用，社會脈絡的鉅變是今年人類在生涯、學業、及情感發展與選擇上做出重大改變及調適之重要因素。看見因疫情受苦的人類，讓我們更加反思自身在疾病與種族、族群、階級、性別的交織議題上，是否已具有足夠的專業裝備與之互動；此刻正是輔導與諮商人員反思專業定位及強化專業發展方向上，一個重新定錨之重要時機。

在成為、轉換、定錨、再轉化為更好的輔導人員的歷程中，學會很高興能與您攜手同行，在彼此的 Becoming 中成為最佳夥伴。



傑出服務獎獲獎感言

得獎者：趙淑珠教授／國立彰化師範大學輔導與諮商學系專任教授



本會為感謝對台灣輔導與諮商學會員諸多貢獻之師長，自民國 86 年起即頒傑出服務獎，以敬綿薄心意。2020 年傑出服務獎得主為國立彰化師範大學輔導與諮商學系趙淑珠教授，趙淑珠教授自民國 94 年起連續十五年擔任本會理監事、各組及委員會成員，期間戮力推動本會業務不遺餘力，堪稱服務獎最佳典範。

被臺灣最資深的輔導與諮商專業學會推薦為「傑出服務獎」得主是什麼意思呢？得知獲獎後我問自己：入會學會已經快要 25 年，我有為學會做了什麼嗎？這些作為的意義是什麼？對誰產生了意義呢？

回顧過往（老人家就是這樣啊！），印象深刻的是在 2013 年 12 月臺灣關於多元成家法案的推動過程中對於同志以及同志家庭的各種偏見與污衊甚囂塵上，因此在性別平等委員會及理監事的支持與同意下撰寫了「[同志父母及同志家庭的社會正義之實踐](#)」的聲明。撰寫聲明展現了輔導與諮商人員「個人即政治」的立場：我們的助人工作從哪裡開始了？直到個案進入諮商室嗎？對於社會的弱勢我們的「Empowerment」在哪裡現身呢？

另一件印象深刻的事，是在 2017 年 3 月建議成立「伴侶、婚姻與家庭委員會」。本會早期以學校輔導工作出發，但在當代社會中，不管我們在學校、社區或機構中工作，恐怕很難只跟個案一人工作而忽略其背景～包括其家庭背景與生存脈絡，本委員會的成立一方面呼籲系統工作的重要性，一方面也讓本會有了更多元的發展方向。

2019 年會是本會成立 61 年，以傳承與展望向臺灣輔導與諮商發展過程中的開拓者致敬，今年以 BECOMING 來思考未來輔導與諮商的發展方向與各種可能性。你有在這個歷程中？你有關注不同專業人員在其中的對話與反思嗎？如果沒有，你在哪裡呢？

有年輕人接棒是專業學會進步的必然，對於目前仍在學習階段的讀者，你現在是任何專業學會的會員嗎？你會想在學會裡發聲嗎？你會期待專業學會扮演什麼角色呢？

我有個觀察（或許觀察錯誤？），目前年輕的學習者似乎越來越少加入專業學會，我還不是很瞭解這個現象的意義。但如果有一天專業學會沒有人持續加入，沒有人願意為學會提供專業意見並投入各項無償服務，那我們的進步會如何發生呢？

謝謝推薦我的朋友，這麼多年在學會自認有認真參與會議，召集論壇以及主辦各種研討會，應該是沒有辜負提名以及同意我的理監事們。文末，最想說的是：各位讀者，希望你們加入學會（而且持續成為會員），一起為臺灣輔導與諮商的專業努力，因為專業的進步與發展需要大家一起攜手前行！

學會的角色是促進輔導諮商專業發展及增加專業領域之公共事務參與，當初學會創立之時，進行學術研究傳播、與政府一同努力協助各級學校建立輔導制度、輔導專業人員的培育等：輔導與諮商專業可以發展至今，靠的是前輩者們筆路藍縷的投入與協助，學會是促進、集結所有聲音與力量的平台，能有更多人參與與推動，專業，才有可能慢慢前進。

木鐸獎獲獎感言

得獎者：連廷嘉教授／國立臺南大學諮商與輔導學系專任教授



木鐸獎是臺灣獎勵在學術研究上有重要貢獻者，今年得獎者為國立臺南大學諮商與輔導學系連廷嘉教授，其研究領域廣泛包含學校心理學、青少年心理學、諮商督導、職場心理健康、老人諮商與社區諮商，多年來之學術著作豐富。在提升諮商心理與遊戲治療學術研究品質著有貢獻；提攜後進不遺餘力。

社會情懷的研究實踐者

本獎應歸功於一路走來的研究過程中，我所遇到的貴人，沒有你們的幫忙，不會有一篇篇的成品與大家分享！個人的研究領域廣泛，涵蓋學校心理學、青少年心理學、諮商督導、職場心理健康、老人諮商與社區諮商等，尤其在量表編製上超有熱情，編製不少量表，應用貢獻頗佳，提供諮商理論與實務的應用。此外，秉持著社會情懷的研究實踐者，參與了《臺灣諮商心理學報》、《遊戲治療學報》、《諮商心理與復健諮商學報》、《家庭教育與諮商》、《教育學刊》、《屏東大學教育學報》的編輯委員或主編的工作，在熱情與全心投入學習過程中，與一些研究同好，共同努力，以成人之美態度，讓每一篇文章都能夠被看見，提升國內教育與諮商研究品質。另外，本人樂意跟研究大師們請教，精進自己的研究能力，不管是同領域的精進學習，也跨領域與不同研究者學習，理解不同領域的研究方法。為了實踐阿德勒心理學的精神，更是不厭其煩的撥出時間與後進或研究生討論，增加其研究產能，間接在過程中，自己也常樂在其中。

對很多學者或研究生來講，研究是一件很痛苦的事，能迴避則迴避。尤其是社會科學領域，大家的興趣都在實務工作上，超討厭研究，以至於在做研究時找不到樂趣，難以投入，更無法論及高峰經驗或心流經驗。因此，**提升自己的熱情是蠻重要的一件事，鼓勵自己的動能與熱情如同諮商實務中的動機性晤談非常重要，研究的賦能如同覺察與行動，在與自己與他人合作中，才能有貢獻與產出。**近年來，與新進學者或研究生互動的過程中，如何尋找好玩有趣的論文是研究之所以能夠持續下去的強大動能之一，個人揣摩出將**實務變論文是一條最簡單的道路，鼓勵研究者從自身的生活經驗或實務經驗中著手**，其研究就順手多了，有熱情就能堅持把研究完成。

個人研究之所以產能較多，應該是個人將阿德勒心理學的 4C 精神應用在研究上，也希望未來的研究者能以最少力量對學術提出最大貢獻。在研究過程中一定要有伙伴或研究團隊，這很重要，讓自己不孤單，在研究困頓中，這些好朋友都能給你具體且有助益的建議，因此合作研究是很值得參考的方式之一。此外，研究中所感受到的能力感與重要感，是慢慢的努力與克服，以及面對挑戰所形成的，因此先找到自己的研究優勢，從創意、簡單、具體可行、容易成功的研究著手，培養自己的研究能力，以及在某領域慢慢有點小發現，促使自己更進一步探究。**勇氣的培養在研究中更重要，也是最困難的一部分**，研究過程中在容易讓人產生氣餒與退縮，尤其是審稿的過程中，最容易被摧毀信心，導致研究者自暴自棄，因此如何鼓勵自己面對挑戰，針對問題一一突破，是研究者需要學習的課題。最後，勉勵諮商與輔導學會的會員，在實務與研究中都是社會情懷或 4C 的實踐者，與自己與他人合作，對自己與社會提出貢獻。

大會專題演講

主講人：尤美女律師／尤美女律師事務所

題目：Becoming 人權律師：心理健康與公民權利



我並不是一開始就具有性別之眼

我不是天生人權律師、也非天生勇敢、更非天生具有性別之眼，一切均 Empower 而來。來自婦女新知的當頭棒喝，坦白說當時根本沒什麼性別意識，連女性主義是什麼都不知道！朋友說有一群關心婦女議題的人想成立雜誌社，需要一個學法律的夥伴，問我有沒有興趣加入，我就加入了。在婦女新知會議上見識到何謂「多元」，原來每個問題可以從這麼多不同的思考面，而不是像過去所學的都有標準答案；但隨之而來的是過去建立的價值體系突然崩解之感。

當你沒有性別意識的時候，你真的看不出哪裡有問題

新聞報導提及一名丈夫持利剪追殺妻子，說是因為紅杏出牆，這促使我寫下〈婦女新知〉的第一篇文章。我將過往雜誌從第一個字認真精讀到最後一個字，看其他有性別意識的人怎麼看待問題，慢慢地性別意識的眼睛就這樣被磨練出來。「當我有這些意識之後，再回去看六法全書，真的看到一個不一樣的世界。」這使我走上修法倡議的道路。

- 從法律面向持續爭取婦女權益
- 家暴議題的召喚－家庭暴力防治法的制定。
- 性侵被害的同理－刑法的增訂與性侵害犯罪防治法與推動。
- 葉永鈺事件的痛定思痛－性別平等教育法的制定。

最後，與大家相互勉勵，「一個人走得快，一群人走得遠」。

延伸閱讀：

[第九期電子報\(性別平權沒有最後一哩路，永遠都需不斷前進\)](#)

[台灣輔導與諮商學會－性別平等專區](#)

[台灣輔導與諮商學會性別平等委員會－粉絲專頁](#)

木鐸獎專題演講

主講人：王智弘教授／國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授／2019 年木鐸獎得主
題目：雖然不太會做研究，但沒關係：我如何走出一條學術研究與實踐的路



一、感恩的心，感謝有學術研究中指導我的每位老師。

二、我很醜 可是我很溫柔

(一) 人生總有一個契機－1983 年化學系轉輔導系，開始助人專業與倫理學習。

(二) 影響一生的書: On Becoming A Person

“A fully-functioning person is an individual who is continually working toward becoming self-actualized.”-Rogers, Carl

三、教授為什麼沒告訴我：研究到底是為什麼？學術是理想，但現實需要面對。我們懷抱理想，但仍需適當面對現實。別把碩士班當博士班唸，碩士班需計畫，計畫與管理是重要的。

四、愛情的少尉，巴夫洛夫的布丁與致命吸引力的倫理

研究督導，後研究倫理，全心攻讀倫理，是因當時極少人研究倫理。

五、缺什麼、補什麼與死皮賴臉

(一) 永不放棄倫理

1.1994 年起參與倫理工作坊籌辦與授課。

2.1996 年參與張老師基金會諮商專業倫理守則的訂定，與台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則第二版修訂

(二) 接觸與建立網路諮商

1.1998 年接到邀請參加高雄張老師主辦之網路諮商工作研討會，踏進網路諮商領域。

2.1998 年創建諮詢專業倫理研究室網站(臺灣心理諮商諮詢網)。

六、親愛的，我把學生教得沒良心了

(一) 倫理到底要怎麼教？

(二) 過於強調法規，但法規需時間去修改

(三) 坐而言，不如起而行

1.1999 年參與建置教育部全國 921 災後心理輔導與諮商資訊網、心理師法的立法與專門職業及技術人員高等考試心裡師考試規則之訂定。

2.2002 年參與台灣輔導與諮商學會倫理委員會設置要點、倫理委員會倫理申訴案件處理程序、諮商專業倫理守則釋疑案件處理程序。

九、網路 921 心理師法與 EAP

(一) 研究是生命的機緣：2003 年 4 月 28 號 SARS 形成全國恐慌與不安，中華心理衛生協會邀請心理衛生民間組織共同發起『心理健康行動聯盟』。2012 年衛生署改組為衛生福利部。心理健康行動聯盟主張設立獨立心理健康司。

(二) 2003 年參與網路成癮及 EAP 相關計畫。

十、研究與論文寫作成功發表秘笈

投稿，投稿，再投稿，退稿是正常，修正後，再投稿。

十一、道不遠人 德在人心

助人專業倫理雙元模型：當事人權益保護(當事人五大權益)→助人者自我修為(助人者三大責任)→盡己→推己 之循環。

十三、跨文化、多元文化與本土化

十四、雖然不太會做研究，但沒關係：條條大路通輔導，生活豐富精彩，再全心投入研究，新主題在頭，不斷跳脫研究應映社會。

十五、應無所住 而生其心

凡事認真，但不必當真。一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。

主題論壇亮點

題目：從偏差典範轉移到曝險：兒少學生輔導的典範轉移

引言人：王以凡（臺灣桃園地方法院主任調查保護官）

陳姚如校長（高雄市甲仙國民小學）

劉貞芳督導（臺中市學生輔導諮商中心）



《少年事件處理法》修法後對學校輔導工作產生哪些影響？

一、分工卻無合作；二、少事法修法對學校而言等於靠山沒有了；三、過去中輟生追蹤，仰賴少年隊警政；四、校方輔導處室會疑惑學生該送去哪裡；五、警察沒有權利去抓；六、沒有少年法庭進行審判。



《少年事件處理法》修法後教育現場可能會有哪些焦慮？

一、針對嚴重違法行為，學校輔導力道夠嗎？我們怎麼處理？要去思考要如何「處理事情」而不是「輔導孩子」；二、學校如何與各單位互相的合作，及資源網絡盤點？三、未來無司法後送單位，哪個單位可以幫助學校？四、不良社會人士和組織更加利用兒童去從事違法工作？**教育現場的老師，也需要去加強對法規的認識。**五、社政如不安置孩子，學校還能做什麼？若孩子發生了問題行為，警政單位又找不到父母時，可能會請社工師幫忙，繼續打電話給父母或是導師。當超過 12 點時，仍然找不到能帶孩子回去的人時，則會將孩子緊急安置；六、家長如不配合，學校輔導工作實在有限。七、學校若未有專任輔導教師，怎麼進行這類型個案輔導工作？八、**國教署需積極地去處理各校的輔導老師資源**；九、學諮中心合作及轉介是否可打開既定轉介流程，針對小校輔導資源不足問題進行幫助？



需思考方向

一、關於學校專任輔導教師

- (一) 期盼輔導老師們能更具有敏感度。
- (二) 輔導老師雜事多，真正專業沒能發揮出來，必須重整專業面向。
- (三) 大家必須了解並不是不用上課，就必須處理學生所有生活瑣事。

二、關於特教生

有些學生在小學階段就應進入特教體系，但因家長疏忽或學校沒有積極地和家長進行溝通，導致孩子沒有接受相對應的教育，導致孩子在國中無法融入學校生活，待不住，便選擇離開學校。

三、系統工作須注意之處

- (一) 對於個案問題及需求的評估是要學習的專業知識，不應該只是將孩子安置在社政機構，因為安置的環境並不適合孩子生活。
- (二) 社政單位環境沒辦法讓孩子產生歸屬感，沒有歸屬感時，孩子不會想留下來，可能會在回歸社會後，發生一些問題行為。
- (三) 學校輔導必須注意案件的輕重緩急及執行項目順序。
- (四) 輔導室與學務處的合作：藥物濫用個案管制會議，參加的都是教官，但他們並不熟悉輔導專業，沒有和輔導室一起評估或進行問題統整。

 可能的解方

一、兒童及曝險少年輔導解方

(一) 創傷知情：看到、感覺到、知道才能幫助到

1. 梳理個案成長脈絡 看到他們身上的傷
2. 教育或是社政單位人員應接受創傷知情的訓練。
3. 若不願意去看見孩子成長的傷害，只去看他因傷害而發生的問題行為，孩子很難被接納及被學校輔導。
4. 老師可嘗試用減壓溝通方式跟孩子互動，而非當孩子做錯事情時，就一味地去指責孩子。

(二) 熟悉資源：成為資源連結者

(三) 學生輔導資料及重要記事應隨學籍轉換傳遞銜接

1. 輔導必須連貫。
2. 需了解孩子從小的成長脈絡。

(四) 長期追蹤

1. 回溯個案成長歷程，檢視輔導成效。

 預防輔導工作的紮根

- 一、辦理教師輔導知能研習，提升問題辨識能力
- 二、與個案班級教師工作
- 三、將導師相關教師納入輔導工作計畫
- 四、運用行政資源支持輔導專業
- 五、建立親師合作工作方法
- 六、建立校內個案轉介機制



主題論壇亮點

題目：是親密還是綑綁？在關係中成為自己

引言人：李宜蓉（國立臺中教育大學諮商與應用心理學系助理教授）

江文賢（諮商心理師）

熊秉荃（國立臺灣大學社會工作學系教授）



成為自己的代價：大學生的分化

- 一、在生命中與主要照顧者相處，爭取權益與獨立自主這類的故事在臺灣是常見的。
- 二、在美國，會認為上述案例是自我分化不夠好、不夠獨立、與他人界限不分明，但適用臺灣文化嗎？
- 三、西方文化與華人文化對於「關係」的脈絡與思考：
 - （一）對於「自我」的概念：西方文化注重獨立自主、界線較分明；而華人文化對「自我」的定義較西方廣，包含父母對自身的期待、學校的自我、社會的自我，屬關係中的自我。華人與他人的界限伸縮性較大，因相處對象不同，自我界限會伸縮、顧慮到關係。
 - （二）自我分化—個別性和連結性：西方文化個別性較重，東方文化連結性較重。自我分化是在個別性和連結性間的交互作用，須學習找到平衡與自我認同。
 - （三）相互性和滲透性：需敏感的了解與他人的不同，且須尊重對方、回應對方。華人的自我分化概念會相較西方複雜。
- 四、實務建議：諮商心理師擔任兩方橋梁，幫助父母放手讓孩子長大，幫助孩子能夠與父母溝通，協助了解彼此需求，主要照顧者和孩子兩方都要學習分化。



婚姻中的自己：在分化中擁有親密

- 一、自我分化原則
 - （一）自我分化強調是光譜，無絕對的分化與不分化；在婚姻伴侶關係當中，越分化者越會探索如何增進信任度，越低分化者會越盲目的信任。
 - （二）以自我分化角度探討伴侶諮商，不只是強調彼此照顧，而是更注重自我照顧。
 - （三）伴侶之間互動，不一定是正向互動，而是兩人相處自在，且情緒流動是輕鬆的。
 - （四）自我分化越高者，可允許伴侶自我成長；低自我分化者，會較不允許伴侶自我成長，會因為伴侶能夠自我照顧而感到焦慮。

二、婚姻關係中的自我分化

- (一) Bowen 家庭系統理論強調回到自己、伴侶關係與原生家庭中思索。當回到自己情緒波動很大的地方，去學習提升自我分化。
- (二) 關係評估三重點：主述議題、關係症狀、三角關係。
- (三) 關係症狀也可稱為情緒指標：家中焦慮情緒流動的指標，當症狀越明顯時，焦慮情緒越高；當症狀越少時，情緒較平靜。
- (四) 在諮商中婚姻關係的問題有 1-2-3。
 1. 一個人的症狀：先生越壓抑自己情緒，太太越批判，關係就沒有轉圜。當關係越好，身心狀況越好，反之也是。
 2. 兩人關係：彼此衝突、一追一逃、兩兩逃開、主導與順從、過度高功能和過度低功能；沒有絕對的過程，而是兩人互相的結果，若可看見整個模式是兩人如何創造，就可看見從何改變。越看見自己的模式，就越能看見個案的模式。
 3. 三角關係：可能會順著不同的人事物進入三角關係，有可能是夫妻和孩子、同事、學校老師、朋友、婆媳等三角關係；重點是能否看見情緒歷程中自己在哪個位置。當看得到在三角中的哪個位置，才能夠去三角，如何借力讓這個狀態變正三角，各自有一對一的互動。
- (五) 自我分化是釐清現實關係，重新界定自己，在不同的脈絡下，釐清且重新界定若要維持兩人關係可怎麼做。
- (六) 華人文化下有許多世代相傳的傳統，可釐清為何要遵守這些原則？願意繼續遵守嗎？遵守的功能是什麼？並不是要挑戰所有的傳統，而是留意每個習俗與約定的來龍去脈，自己決定要不要接受。自我分化是釐清自己在哪個現實關係底下並且接受自己。自我分化的重點是自己是否有勇氣做改變。
- (七) 伴侶間要遇見彼此相當不容易，可看到自己如何為自己努力，目標是讓兩人可自在過日子。



我想念我自己：三代家庭中的連結與分化

一、治療師的自我

- (一) 如何讓自己成為好工具的前提：了解自己生命的脆弱與挑戰，這些都會影響如何同理個案。對個人來說，重要的是學習把自己照顧好，了解自己隱藏的和沒被看的，學習統合自己的過去、學習珍視自己與分辨自己。
- (二) 受傷的醫治者：身為治療師與老師，是需要處理自己的脆弱。個案來到面前，也在展現自己生命的韌力。
- (三) 治療師須非常了解自己的內在自我，看見自己和個案的互動是什麼，覺知自己的思考、行為，越清楚自己的認知，就越知道如何去做調整，並且懂得自我接納。



去三角是讓不平衡的三角形成為正三角，假如是和家庭外的成員，如何去三角？



三角關係的處理原則是持續保持一對一的互動，雙方關係就會建立新平衡。如被外遇的人願意跟兩邊都保持一對一的接觸，可讓關係回復平衡狀態；但這經常是理智上知道但情緒上辦不到。實務操作是讓夫妻關係靠近，把先生或妻子拉回來，借力使力，透過孩子、社區資源、宗教信仰，讓兩人關係拉回來。



如果自己獨處很開心就是自我分化好嗎？



謝文宜回應：「可從每天做一件自己開心的事出發，若覺得自己過得很好，可去看在關係中，如何和別人在一起也同樣開心、自在。」

Q 該如何提升自我分化？

A

- 1.李宜蓉回應：「學會跟原生家庭達到平衡跟溝通，保留自己想要的，同時顧慮父母期望，在溝通歷程須不停地自我覺察。**要思考是我自己的決定？還是我只是不想讓父母失望？為了這段關係要調整多少？」**
- 2.江文賢回應：「當面臨情緒起伏時，重新看自己和對方、自己和環境的關係，努力讓自己狀態好一點，當自己變好時，家人或下一代可能也會有所改改變。」
- 3.熊秉荃回應：「每天花 5 分鐘記錄自己的小劇場，了解內心的對話，思考有沒有可調整的部分。」
- 4.謝文宜回應：「每天為自己做一件開心的事（不包含其他任何人的事），任何事都好。」

延伸閱讀：

[父母自我分化影響青少年身心健康過程中自我分化代間傳遞與親子三角關係的角色初探](#)

[Bowen 自我分化理論與研究：近十年文獻分析初探](#)

[青少年母親親職適應團體之成效研究— Bowen 家庭系統理論之運用](#)

[Bowen 自我分化諮商團體於共依附特質傾向青少年之成效與療效因素初探](#)

[家庭關係中親密與自主的平衡](#)

[反思含攝文化下的 Bowen 理論及其運用在華人文化中](#)

主題論壇亮點

題目：Becoming Sensitive and Empathetic：障礙諮商的看見與不見

引言人：文國士（陳綢兒少家園輔導老師）

李克翰（諮商心理師）

朱芯儀（諮商心理師）



問題學生是被問題纏繞的學生（是 ADHD 還是兒童逆境經驗？）

一、兒童逆境經驗（Adverse Childhood Experience, ACE）及其影響

- （一）ACE 是兒童逆境經驗、發展創傷、創傷知情，也就是童年長期在虐待、忽視和家庭關係失衡惡性壓力環境下的經驗。近期發展出的 ACE 量表，是針對 18 歲前的 10 類經驗，一點記一分，滿分十分，這十類經驗，包含了情感虐待（一再發生）、肢體虐待（一再發生）、性虐待（曾經發生）、肢體忽視、情感忽視、母親遭受暴力對待、父母離異或分居、家中有犯罪情形（家人入獄）、家中有藥物濫用情形（如酗酒等）等經驗。
- （二）ACE 容易形成孩子在家中經驗各種惡性壓力，導致其壓力反應系統失常，進而有各種不同的影響。表觀遺傳學的研究發現，基因端列是有可能改變的，尤其受到家庭影響。ACE 影響層面很多，而且影響時間很長。
- （三）ACE 量表達 4 分以上者，相較一般人，中風機率高 2.4 倍、曾企圖自殺 12.2 倍、曾注射藥物有 10.3 倍、有抽菸習慣 2.2 倍、嚴重肥胖 1.6 倍等。

二、是環境還是學生本身問題？

- （一）ACE 量表達 4 分以上學生的學習或行為問題是一般人的 33 倍。
- （二）過往醫院常用的 DSM 中有個最大的風險是以病症來推論病因。但相同病症可能源自極為不同的病因，現在有一部分是過度診斷問題。
- （三）**是否是因環境讓學生長期受傷害，是否我們可去修復這個環境，讓孩子可更健康地長大？**

很多被醫療窄化的例子，忽略從生活脈絡、社會文化議題來看這些孩子。以生物醫療角度診斷孩子的病症(syndrome)，而忽略了病痛(illness)永遠大過病症，在醫療系統中，較被重視的是病症，而病痛是要靠我們這群助人工作者再一同思考與努力。



打不破的玻璃心：中途致殘的心理復原之路

一、視障者之心理復原歷程

(一) 接納殘缺

- 1.最容易卡關者年齡大多是 60 歲以上，因年長可能會有逃避、尋求解脫的人。第二個容易卡關者，是過往有豐功偉業者。因為中途殘缺後，吃飯、走路、如廁等都是要從頭學起的。
- 2.中途者心態轉變四大階段：
 - (1)害怕被看到殘缺：會偽裝和大家一樣。
 - (2)看到了就看到了。
 - (3)不怕別人會知道、就怕別人不知道：主動幫自己貼標籤，會是自己選擇的，因為想要避免誤會、麻煩。
 - (4)不管你知不知道：轉化視界
- 3.對視障者來說，自己已很難接納自我，家屬更難接受。

(二) 還原能力

- 1.再開發與看見自己其他能力，才能還原、恢復生活能力。
- 2.像是朱老師今天是有化妝的，就可以用「皮膚呼吸度」來確認化妝情形。像是現在的口述影像電影，這對還沒接納自我的視障者，反而是種傷痛與挫折。**要學會重建能力，才能慢慢找回生活的重心與節奏。**

(三) 轉化視界

- 1.最近有一位視障朋友被保險公司告「詐盲」，因為那位朋友會空中接飛盤。其實，**視障朋友可以靠著空氣流動來感覺飛盤是否過來了。這是一般人所不知道的。社會上也会有很多對視障者的負面標籤。**
- 2.**必須要脫掉社會標籤，才能真正轉化視界，不管別人知不知道，都自在去生活。**



障礙者的生理、心理與情緒

- 一、在過去幾年經驗中讓我了解障礙者族群有許多不同的生活模式，必須跳脫一般工作模式思考架構。
 - (一) 請大家想想，心理諮商必須在何處？合格的諮商所嗎？有什麼樣的設備或要求？
 - (二) 我家是舊公寓大樓，像我一樣的肢障者，要怎麼去接受諮商？請家人背下樓、走到捷運站、搭上車、下車等等過程，這會讓一位肢障者願意固定去諮商嗎？請思考！
- 二、同儕支持理念的詮釋與立場
 - (一) 在面對障礙者時，多半採用了弱勢 vs 超人兩種極端的詮釋框架。
 - (二) 助人工作者除了對身心障礙族群專業知識的了解外，仍有許多現行諮商架構無法滿足，又或者在執行上因現實條件限制而無法介入。

引言人回饋／李克翰諮商心理師

感謝學會能夠給我機會針對身心障礙者的心理諮商議題進行論分享，在這個領域服務很久的我，一直看見身心障礙者對於心理諮商的需求，不過因資源稀少，加上這個族群的能見度不高，所以讓很多身心障礙者缺乏適當提供服務的管道。透過這次年會論壇中引言，有機會和其他專業人士及與會參與者對話，無論討論內容結果如何，能夠替這個領域發出微小聲音，我感到非常榮幸，也非常感謝。期待日後學會和其他相關心理專業單位與工作者，能投入更多在服務身心障礙者族群。再一次感謝學會這一次的看見，和參與者的熱情。

延伸閱讀：

[輔導季刊 56-3_04 從聽障者／聾人的成長經驗談其親密關係
聽覺障礙者／聾人的心理諮商](#)

主題論壇亮點

題目：Walk the Fine Line：多元文化社會流變下之心理助人者的倫理爭辯

引言人：黃雅玲（諮商心理師公會全國聯合會理事長）

施香如（清華大學教育心理與諮商學系教授）

王文秀（清華大學諮商心理師）



走進通訊諮商「空間」倫理該如何擺放？

一、通訊諮商面臨的問題

- （一）通訊諮商法規：[心理師執行通訊心理諮商業務核准作業參考原則第 7-5 條](#)，需要與個案所在縣市醫療院簽訂合作計畫，實際執行層面會遇到相當多問題。
- （二）社會責任：確保當事人有完整服務，當事人對於線上諮商了解是否清楚
- （三）倫理問題內部共識：如通訊諮商個案第一次是否需會見？家族治療是否適合以通訊諮商方式進行？

二、通訊諮商的諮商倫理該如何擺放：

- （一）特殊性個案是否合適：例如腦部受傷、精神疾患、年紀過小、拒學的孩子。
- （二）幫助性有無減損：需先告知個案可能會有的風險，如網路 Lag。
- （三）評估限制：姿態、精神、處理事情能力、人際反應，在評估上會有所影響。測驗結果可用郵件傳送，但測驗環境的不被干擾性、個案對於題目的理解。必須告知個案可能會有的風險。
- （四）網路安全及網路公司合作：科技公司後台人員對於個案資料處理是否能夠如諮商心理師，有待驗證。
- （五）通報難度：直接使用 IP 通報可提高效率，但高危機個案是否適合，仍須釐清。

三、對諮商師心理師之提醒

- （一）對網路的理解：須知道可能會遇到的問題及排除方式。
- （二）堅守倫理判斷與決策。
- （三）法規的適宜性：不可脫離現實太遠，須貼近生活。
- （四）當事人信賴：須說明使用通訊諮商與實體諮商之差異，確認與個案進行通訊諮商對其有幫助，缺乏說明時容易導致個案不舒服的感受。
- （五）權利義務：落實諮商教育，明確與個案的權利義務。



穿梭於現實與虛擬場域間：諮商／輔導專業人員培育、執業之倫理思量

一、諮商專業品質 vs 專業行銷推廣

- (一) 諮商師目前的就業狀態：跟早年經驗不同，許多諮商師一開始就成為行動諮商師。然而行動諮商師並無穩定的客源，因此需要被看見，沒有被看見就沒有就業市場。網路改變行銷方法，也衝擊諮商產業。有些人用不同方法呈現自己的理念及成效，但如何不越界。如何讓你看見我的諮商是有效能的？
- (二) 網路上的界線：網路上的訊息交流方式，非常間接得知的某些資訊，當事人不想讓諮商師知道自己的狀態，但諮商師確實看到了，那諮商師要不要有所回應？不是我們故意要去踩界，但網路的使用讓這件事情成為必然時，我們應如何面對？
- (三) 心理諮商所宣傳規範：在粉絲專頁上與觀眾的互動，到底是以朋友的身份還是諮商心理師呢？
- (四) 工作需求：輔導老師希望提供個案完整照顧，但界線在哪？尤其是中輟者輔導，多數孩子其實都不在校園內，在離開既定場域我們與個案間的界限應該如何界定，站在專業的立場，與學生的關係是從網友轉個案嗎？時間先後及干擾是存在的，但要怎麼釐清是值得思考。
- (五) 當人們同時有線上互動平台及線下生活場域時，人際間的界限就會面對新的挑戰，也常需要探尋新的平衡以合乎專業倫理規範，並調整出合宜的專業互動方式。

主題論壇亮點

題目：輔導實務工作者的交流平台

引言人：方惠生（彰化縣學生輔導諮商中心主任）

瑪達拉·達努巴克（高雄學生諮商中心督導）

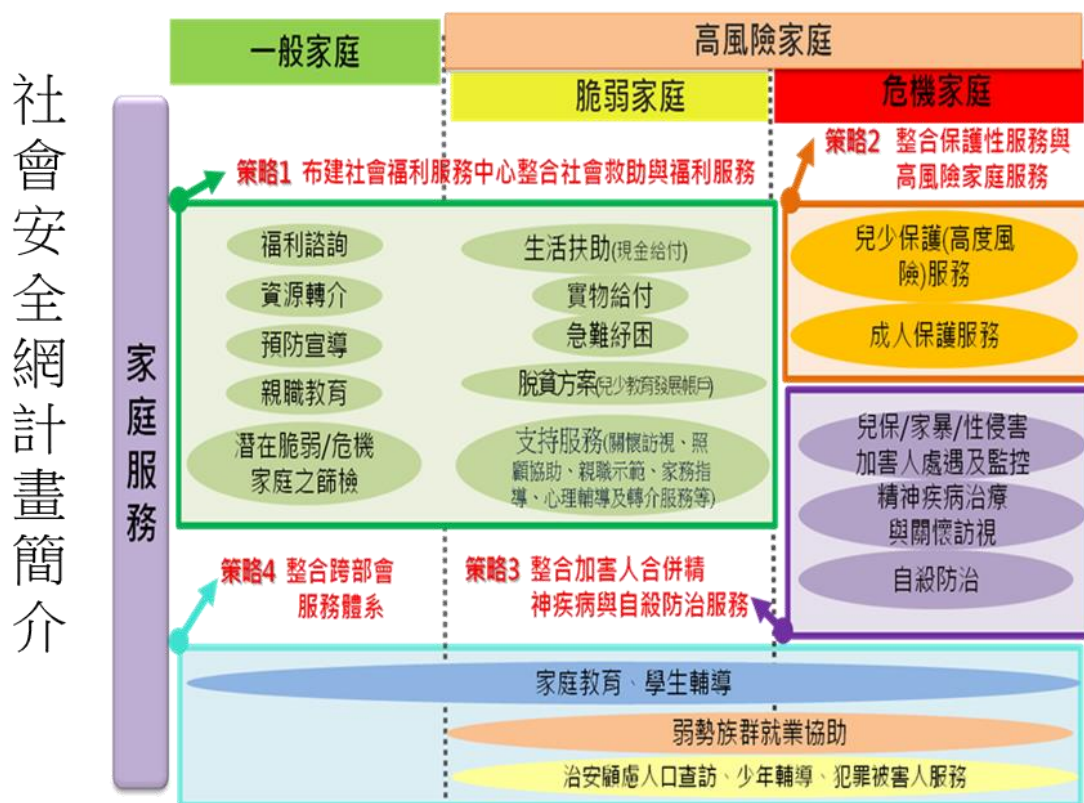
林世欣（台南市立忠孝國中專任輔導教師）



從學校輔導連結跨專業的系統整合～談社會安全網下的學校輔導工作

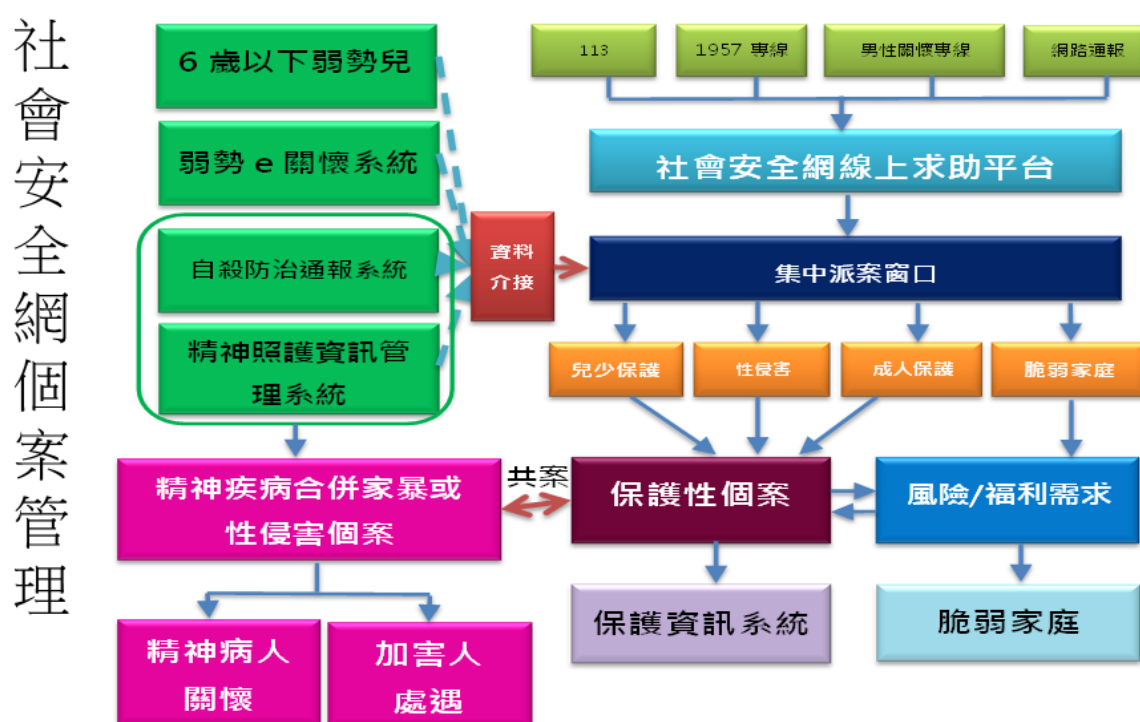
一、社會安全網下的輔導工作：

分工不夠細緻，彼此之間對於能給予哪些協助、資源都不了解，我們必須互助合作，才可讓個案得到幫助。



二、系統中分工與合作

- (一) 教育、警政、警衛、法務、勞工、社福機構、社政、鄰里社區，若無法告知對方具體資源與需求，可先請輔導人員說明特殊個案現狀。
- (二) 每個社福單位屬性不同，要去了解每個單位能給予的實質幫助有哪些。
- (三) 定期檢核分工合作是否有效運作。



學校輔導教師的定位與挑戰

一、學校輔導教師的專業定位：

- (一) 我們是教師，所以有教育專業。
- (二) 我們有諮商或輔導知能，所以有諮商或輔導專業。
- (三) 除了重視個諮，也很看重學校場域的個案概念化。我們看到的是系統觀，包括學校、家庭及社會，要了解孩子真正需求。

二、學校輔導教師可為孩子做什麼？

- (一) 日常生活的陪伴與支持。
- (二) 網絡系統的連結和應用。
- (三) 在地經驗的利基與傳承。
- (四) 校園文化的營造與建構。

三、學校輔導老師的生存和挑戰

- (一) 角色重疊：「諮商」和「教育」之間的拉扯，專輔常夾在中間。
- (二) 工作內涵複雜且模糊。
- (三) 工作量大（每個禮拜有 15 個常態個案）。
- (四) 職位有責無權（例：有時跟單位反映時，卻沒有得到回應、出現問題兒童第一時間責怪專輔）。
- (五) 各方期待不一。

「我活在孩子的系統裡面，我跟孩子站得很近，他們不只是我的個案，而是我的學生。」

延伸閱讀：

[國小輔導教師的工作壓力、專業承諾與輔導自我效能之相關研究](#)

[輔導季刊 55-4 03 中小型學校兼任輔導教師的輔導經驗與觀點之初探](#)

[輔導季刊 53-3 國小輔導教師的工作壓力與因應策略](#)

[輔導季刊 52-1 心理衛生專業工作者的合作共治](#)

主題論壇亮點

題目：成為我自己，關你什麼事？跨性別者及非常規性別兒童青少年

引言人：方志宇（元培醫事科技大學諮商輔導中心諮商心理師）

徐志雲（衛生福利部金門醫院精神科主治醫師）

陳鶴勳（勵馨基金會多重歧視性別暴力防治中心督導）

作為一位助人者，我們具備什麼樣的知能在理解多元性別？當個案說到性別不合模的經驗時，我們能給出什麼樣的新觀點？在不同的性別展演經驗中，我們能否看見性別認同的不同展現。



繁茂中駐足的微光-助人者在跨性別與多元性別的準備

一、跨性別會遇到的迷思與疑問

- （一）同志跟跨性別的差異：在晤談時可以問跨性別者「重要他人」、「伴侶」，讓個案有足夠的空間去說。
- （二）辨別跨性別程度：扮裝、變裝、不須變裝之間的不同。
- （三）**跨性別的性別認同是對理想性別的一種成癮。**
- （四）人們對性別的想像：確定自己的性別，但可能會受到性別概念綁架。
- （五）喜歡穿著很誇張衣服的人真的是跨性別嗎？需了解跨性別的定義。

二、跨性別與多元性別的諮商議題

- （一）認同議題：在學校場域最多。需協助個案相信自己心裡的声音與決定，甚至可能要讓他扮裝試試看這是不是他要的。
- （二）認知失調：性別會不會讓個案想法產生不一致？個案有需要調整自己的心態？
- （三）與他人的關係：個案原本關係和現身後關係會改變，需協助個案評估是否有能力處理改變後的人際關係。



跨性別兒少的醫療資源與家庭輔導

一、跨性別定義

- （一）**TS（MTF、FTM）、扮裝者**，每個人心理認同皆不同，不一定扮裝成男性，就認為自己是男性，其中有非常多異質性，並非二元性別。

(二) 跨性別是性別認同，也會有各種性傾向，有雙性戀、同性戀、無性戀者，或是對自我的性傾向尚未到一個終點，還在變動，多樣性是存在的。

二、跨性別者與自閉症障礙類群

(一) 在自閉症中有 4% 有跨性別的認同，高於一般社會大眾的比例。

(二) 在諮商中，有許多家長認為孩子是因自閉症造成不懂與人溝通，而否認當事人的跨性別認同。

(三) 青少年若有自閉症狀況加上跨性別認同，會更難以和家人溝通。

三、對於跨性別者介入過程的方式

(一) 建議兒童期先不用進行完全社會性轉換，因兒童期到青少年期會有劇烈的性別認同變化，重點應是：如何帶著家庭與小孩適應與應對社會的歧視。

(二) 可透過藥物抑制、延後青春期的時間，可協助孩子有更多時間了解自己。

四、跨性別者的家庭處境

(一) 家庭出櫃議題：家庭中其他成員如何稱呼、看待跨性別者。

(二) 外界窺探與歧視。

(三) 性別變更要件爭議：目前變更性別需精神科醫師診斷，但為什麼需要精神科醫師來診斷？是否一定要進行變性手術，才能更換身分證上的性別？



多重歧視：從社工實務看見臺灣跨性別者的社會困境

一、多元性別求助個案議題

(一) 多是因性別氣質、性傾向，造成長期身心創傷，人際關係受影響。

二、校園性霸凌困境

(一) 師生聯合霸凌，使個案面臨群眾暴力、權威暴力。

(二) 2018 年性霸凌只有 128 件被通報，因老師缺乏性別敏感度，認為學生在玩、開玩笑等，通報件數少。

(三) 個案會對這學校感到失望，也不敢跟家長說，害怕所有大人。

三、家暴困境

- (一) 小孩因出櫃被趕出家門，不敢返家。
- (二) 小孩流落街頭，使用手機交友軟體，至網友家中住宿，暴露在性剝削的風險中。
- (三) 上述狀況沒有達到安置標準，無法使用庇護資源。

四、職場困境

- (一) 因性別氣質與多數人不同，在職場上遭受歧視。
- (二) 有些跨性別者希望獲取理想性別的工作，表明自己跨性別的身分，可能在求職時不受錄取，或工作上會受到歧視眼光。

延伸閱讀：

[內政部－各國跨性別登記制度](#)

[APA－關於跨性別者、性別認同及性別表達](#)

[臺灣性別不明關懷協會－跨性別者問卷調查報告](#)

Q 請問跨性別相關醫療治療，是否可逆？

A

徐志雲回應：常見的生理性治療有三種

- (1) 青春期延遲－可逆。藥物為性早熟常使用的藥物，是常見且安全的藥物，停用之後即會重啟青春期。
- (2) 賀爾蒙治療-部分可逆，使用時間越長越不可逆，用藥後生殖能力會受到影響。
- (3) SRS-生殖器官的手術、隆乳、貧乳，不可逆。

Q 與跨性別者和家長工作，有沒有什麼特別須注意的要點？

A

方志宇回應：

- 1.稱謂、轉介單之性別欄位可以空白讓個案自由填寫。
- 2.接待志工、個案詢問個案想要的稱呼，並先確認個案的自我認同是在什麼階段。
- 3.有關性別認同診斷，可能會要跟家庭工作。
- 4.可以陪個案討論跨性別的優勢是什麼？
- 5.盡量避免使用「第三性」等較不尊重的字眼，在與個案工作時，跳脫性別二分的觀念。

陳鶴勳回應：

- 1.助人者要有足夠先備知識。
- 2.助人者須先克服自己的焦慮，個案是會感受到心理師的不安的。
- 3.工作時可以和個案做核對跟確認彼此的感受。
- 4.確認稱呼後，可能可讓心理師與個案更能建立關係。

主題論壇亮點

題目：疫情衝擊下心理諮商本土化的新展望

引言人：黃光國（臺灣大學心理學系名譽教授）

陳秉華（臺灣師範大學教育心理與輔導學系退休教授）

李思賢（臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系特聘教授）

劉淑慧（彰化師範大學輔導與諮商學系教授）



新自由主義對新冠疫情及心理學研究的影響

西方人遇到問題時，會靠宗教的力量、較常祈禱，但是，這在東方適用嗎？我們可以從他教性(reigion of other reliance)，也就是外在超越的上帝，和自教性 (religion of self-nature)來看出東西方的差異。



疫情衝擊下人提前面對的自我終極關懷

一、疫情衝擊讓我們提前面對死亡、生命的脆弱，已發生的是經濟的全面減緩或停止，早有無數人陷入生計與生活的壓力，產生生存焦慮，受到影響。為了健康與生命安全，人際間需保持距離，因而產生疏離與孤寂感。也因為無法接觸，使人全面進入網路世界，更使現實與網路的界線變得模糊。

二、疫情下需要一種超越傳統或主流的心理諮商。諮商目標需要提升到「幫助人找到並活出存在的目標與意義」。協助人們對自身存在有更多的探索與瞭解。



一種疫情，多種本土化路徑

疫情作為機緣之心理療癒模式？在心理諮商這個領域，似乎還沒看到太多。以前有句話是「我役於苦。苦役於我。」或許也可以改寫成「我役於疫情。疫情役於我。」在這波疫情的衝擊下，我們可以思索，究竟是失去了生命，還是找回生命的意義。對生命有所反思、學習，那麼這個「病」就可以為我們所用。

主題論壇亮點

題目：Understanding Others and Social Justice：多元文化脈絡及社會正義實踐

引言人：林香君（佛光大學未來樂活產業學系教授）

呂家華

郭倩衡（香港心理學會輔導心理學部主席）



返回多元文化視野的根本—從社會性視框對心理化與去政治性的專業反思

一、多元文化概念與內涵的根本

多元文化的概念應該是人在廣泛的社會範疇，透過時間累積的各種文化差異。

二、社會處境作為多元文化的根本基礎

- （一）要求專業人員放下理論框架，貼地式的重新認識在地的他者容顏（face to face）
- （二）一個人即可能是一套多元文化。

三、社會性視框才能照見多元文化

- （一）諮商本身範疇限制，影響人生存的下層結構，是我們在諮商中迴避開的。
- （二）主流心理學潛藏西方個人主義意識形態，易操作成「問題是個人家內的」抽離於社會脈絡下的討論。但實際上沒有家是可以脫離於社會脈絡的，小時經驗到勞動父親沒好聲好氣的那一面，心裡話就是權威，但從另一個視框，勞動者的悶騷以及他們表達愛的方式。課本上的愛的形式都是中產階級是的指稱。
- （三）要成為在地助人者，反身重構轉化出社會性視框，要看懂在地人如何生存。

四、多元文化視野自帶的政治性

- （一）基本立場：肯認政治、差異政治、抵制對邊緣、弱勢極少數者壓迫的結構
- （二）沒有主體性的知識，成為他者將被殖民者的自我主體內化為他者。

若諮商者沒有看見結構性的壓迫，只是一味解決眼前問題，沒有所謂中立，就是默許跟同意了壓迫的存在。



專業心理工作者之社會責任與倡議(香港實務)

一、在地行動與反思

- (一) 屏棄只侷限於心理疾患症狀，多理解創傷源頭、社會公義及制度暴力。
- (二) 真實上演第三次世界大戰，然而面對的多數是年輕人時，這些創傷都會在心中留下許多傷痕。如何回應青少年對於社會制度的不公，我們會努力堅守專業，承認我們在香港實在的經歷明顯的創傷，用最貼地式的方法接近青少年，教他們如何照顧自己以及身邊的人。

Q 諮商師如何在社會正義的議題上做更多的培訓？或是特質的養成可以怎麼去面對？

A

有時候不是議題的問題，是我們的解決方法想要怎麼走？*不要擔心表態*，大家會看你的專業，在態度之餘會回應哪些事情，社會在轉型的過程中一定有人被遺落，在每一次的討論中讓自己的善意走向地域。*鼓勵大家跨出自己的領域去服務他們，有時候交織於不同領域的力量會比自己在自己領域的奮鬥來得更有效果。*

Q 社會學的想像裡是要把個案的問題歸為個人的問題還是社會性的議題，但我們所受的諮商教育很缺乏這塊訓練，甚至學校講師對於多數議題是很不熟悉。如何找到合適的教學樣態或典範？

A

我們在教育系統中被教育成這個樣態，把人送到你的眼前，是我們可以是不一樣的，用不一樣的眼光翻轉認識。在香港這些例子上，我們如果沒有看見大環境的問題，心理治療跟諮商也會有其極限。個人貼好膏藥，看似已經痊癒，但在同樣的結構中還會繼續有同樣問題發生。

Q 學習多元文化好像很難找到一個老師懂各種不同文化，應該是我們要跳脫我們對於這些標籤的思維，但我們應該要了解什麼？

A

多元文化不能停在表象上的認識，重點不只是表象的特徵，要小心不要被本質化！要長出自己的視角，用在地的眼光去看待，西方的東西我們還是可以參考，重點是還是要回到我們自身文化脈絡來思考。

引言人回饋／林香君教授

當天現場多數是年輕世代，他們踴躍的回應與提問，表達了對於專業養成中在社會性視框培養的不足以致認識上的心理化與去政治性已有所感，並且也在思索著如何突破的可能性。有兩位男性工作者（或學生）的發言令我印象深刻，一位表示他認為要理解當事人必需把人放在社會處境下看，而不應是依據哪一種諮商派別既定的假設，但這樣的認識角度在同儕與督導那兒缺少共鳴，甚至是被否定。另一位則把焦點帶回學院專業養成與師資，他提到曾跨修社會學的學習經驗讓他認識到不能脫離社會脈絡來理解人，但心理諮商領域似乎很少教師持這樣的理解方式，多元文化諮商課程需要怎樣的老師才足以引導學生打開視野？

他們的回應召喚我多年的體認，是的，如果選擇走一條足跡較少的路徑，不易得到主流的共鳴，但德不孤，必有鄰，已有越來越多關於社會正義的討論被帶入諮商領域，在臺灣也已經有人跨出諮商室走進他者處境與人協同發展就地承接的工作方法，這當然會對主流既定的諮商師工作形式與「界限」引發辯證，而主體性的專業實踐與諮商工作再創新局的可能性也於此展開。至於師資，感謝前人以他們所見所能開闢了一段路程，看見不足就是看見可進步改善之處，這使我想起美國社會治療創始人 Fred Newman 說過一句話：「在歷史裡，我們無從失落。」很高興看到年輕世代能對多元文化諮商作基進的反思，他們定能繼往開來，於此，寄予厚望和祝福。

主題論壇亮點

題目：Becoming a Professional Helper：成為輔導諮商專業工作者之路

引言人：陳亭亘（馨思身心精神科診所-諮商心理師）

林其薇（臺北市私立耀翔居家長照機構－諮商心理師）

蘇盈儀（桃園市立壽山高中專任輔導教師兼輔導室主任）

Q 如何找到自己的位子？

A

專業心理工作者，心理師只是一個框架，專業也是一個框架，跳脫框架去找尋，關注社會議題。當你成為專業心理師時，可以站出來做正確的宣導，這是一個很漫長的過程，從典型／非典一點點到你自己的位子，找到適合你的族群，但請注意即便作為非典型也需守法。

引言人回饋／陳亭亘諮商心理師

==Becoming · 成為一個人的過程==

很多年以前，我以為成為心理師，是接受訓練擁有一份專業，並讓自己能靠著這份專業謀生，活著，然後也做能做的，這樣而已。

經過這許多年下來，我漸漸地領悟到，成為一個心理師，好像是透過這樣的訓練站在「成為一個人」的起點上，然後一點一點地透過自己的生活、工作、感觸、體悟，一點一點地更朝向一個「完整的自己」，不僅僅是「工作」，也不僅僅是「諮商室內的時間」，而是整個人，一點一點地活得越來越柔軟、越自在、越能遊戲、以及越能溫柔以對，但卻不忘了堅持該堅持的底線，能倚靠著自己的經驗，做那些諮商室外認為重要的、該堅持的事，一點一點地讓自己與這個社會更共好，也與案主更共好一點。

老實說，我沒想過這是一件這麼難的事，畢竟很少聽到對其他的「專業」有這樣的期待，但總是越走雖然知道自己懂了許多，卻越覺得還有許多不懂，一邊迷惘、一邊搖晃著，一邊試著摸索著前行。而那一切，都不是熟悉的事。

實務現場與訓練現場的斷裂，不當的權力結構與被錯待的諮商專業，生計危殆的自己與有待扶持陪伴的案主，有太多的難題是受訓的過程間不曾遭逢的事，也沒有人能告訴我們究竟該怎麼做，受訓的內容彷彿永遠不足夠，或是總是在錯誤的視框下感到難以施展手腳，總是哪裡卡卡的，又哪裡想不通地，困頓著。然後，也盼著在這樣的日子裡，以自己的肉身感知這一切，並試著找到一條出路，為自己也為了案主，一點一點，更好一點。

或許，「成為一個心理師」是一輩子的事，就像「成為一個人」一樣，需要花上一輩子，慢慢參。

我也越來越迷惘，不太確定「我算不算心理師」，於是在這個概念下苦苦掙扎，至少有八到十年。直到我一點一點地移動，漸漸地擁有了不一樣的社群，漸漸地領悟到「『我』遠遠大於『心理師』」，這個「依靠專業創造出的位置取得薪水在社會上生存」的假設才被打破，開始回到「我」，比某個「專業框框」更大、更多可能的自己。

引言人回饋／林其薇諮商心理師

雖然才要第一次換照的我，覺得擔任此主題引言人是繼驚喜且心虛的任務，但籌劃及和現場與會者交流「**Becoming a professional Helpers:成為專業諮商心理師**」的經驗本身非常有趣。

我算是很早就立志從事心理工作，但人生意外及拐彎多到超乎 18 歲的我的想像。累積各種資歷以當上「諮商心理師」的過程中，其實我有很長的時間非常羨慕會筆試，能一次到位考上研究所取得證照之生涯順遂的人。

然而，對現在常被系統制度弄到抓狂卻又不得不留下開戰，時不時想要大逃亡重新開展生涯卻總在關鍵時刻遇見貴人的我而言，過去的種種拐彎繞路歷程，和每個階段為了活下來而取得之工作證明或習得技能，反而讓我越來越「認命」：真實體現自己為自己的選擇負責、自己的籌劃和行動開展自己的存在，以及不管發生什麼事我只求盡己。若真到了該放棄既有現況，甚至歇業的那天，我想我應該不會有遺憾，更不會畏懼，大不了開發新經驗與再學習新技能。至於這些那些奇怪經歷全部加起來會成為什麼樣貌，以及如何命名，就留給變動不拘的未來再論。

年會後，我依然不確定我是否在成為專業諮商心理師的生涯路上，我只能確保我在成為我自己的人生道路中。很慶幸一路上遇到各式各樣的人，無論是相伴的相關專業夥伴、同在的案家、合作的非專業工作者、機緣巧合短暫共事的他者，以及共處在年會論壇時空的與會者們，我們都在這廣大的系統中相遇且連結，相互成全。

109 年度各獎項得獎人員及單位分享

優秀博士論文獎

陳姝蓉／國立彰化師範大學輔導與諮商學系

踏穩腳下的每一步

投稿，是希望給自己學術生涯的這個階段留下一個註腳，期待透過甄選和得到報告的機會，使我有興趣的主題被看見，並且可以交流。所以對於甄選，雖有期待，但更像一種額外的獎勵，因博士班學習的累積，在完成論文的那一刻，就已塵埃落定了。

產出論文這條路

從提研究計畫到完成論文，大概歷經兩年的時間。而整個過程，讓我覺得最難熬的，應該算是「不知能否看到盡頭的未知焦慮感」吧！這情緒在兩個階段最容易出現，一是定題目，再來是收案過程，開始分析，一切千頭萬緒時，最容易產生這種茫然感。題目的發想，從無到有，我覺得是很有趣的過程。天馬行空的想像，如何能落地實踐，卻是一步很大的跨越。起初想談父母的被教養經驗，又想看父母與孩子的互動，如何結合兩者，在方法學上怎麼克服？這一點，很感謝指導教授帶著我討論，沒有放棄難以執行的項目，而是思考。什麼樣的方法可行，並且能最接近我想看的現象，但在提計畫前的不斷修正，確實也讓我焦慮不安。

另一個未知茫然的階段，是大量資料湧入的時刻。看著每一份逐字稿上百個譯碼(coding)攤在眼前，到底哪些可用、又代表著什麼意義，透過這些資料我能告訴讀者什麼、以及研究想傳遞的價值在哪裡？種種大哉問，常會擊垮一個對於期待完成論文的研究生。此時，「研究方法的操作與練習」，是我緩解焦慮的好工具。重新回過頭，看研究方法教我怎麼做，我就依樣畫葫蘆，先做再說。等分析到了中後期，慢慢有一些重複議題浮現，從資料裡長出的概念，會逐漸清晰。「耐得住性子、進行重複且枯燥的操作」是這個階段很重要的練習，沈浸在資料裡並開啟自己的感官，對現象進入更多體會與思考。畢竟在還沒找到主題或故事脈絡時，這些茫茫然的資料，常會使人想要逃離。「暫時離開分析的主軸」我覺得這也是一種轉換思緒的方式，有幾次自己思緒卡住時，停下分析，重新閱讀文獻，甚至看個影片，能使有點疲乏的大腦重新啟動。而這些切換，只是為了能再回到資料上，紮紮實實地整理過一次。撰寫過程中，看著眼前的資料，能否如實傳遞受訪者的訊息及提出能給讀者思考的觀點，是我努力的方向。

善用資源以激發創意

分析和撰寫過程中，經常很需要一個「啊哈！」的片刻。與教授討論及同儕間的腦力激盪，正是產生這個片刻的重要時機。我的個性比較傾向什麼事情都自己想好，才向老師報告，但常在卡住的地方停留太久，於是和老師開會時，常常會得到一句：「都想過了還卡關的時候，就是要來討論了…」，於是我鼓勵自己，建構論文的過程中，一定會有需要修正、改進之處，適度運用和老師約討論的機制，幫助自己疏通思考上的卡關，可大幅提升進度和效率！

和同儕的討論則是令我珍惜的經驗，因為採用共識質性分析，共識會議就是一種同儕交流過程，每次兩位協同分析者對我想法的提問與挑戰，總會讓我停下來，重新檢視，進而看見更深的意涵與面向。能時常和正在撰寫論文的夥伴討論，可使創意源源不絕地產出。

研究是一場耐力賽

寫完論文後，回頭過來看，做研究並沒有什麼捷徑。有些孤單、有些疲累，就讓自己休息一下、喘口氣，然後繼續往前走。許多談如何做研究的書，都會提到研究生會不自覺發展出第二專長，這部分我也有些經驗。我的第二專長是家政婦，每當腦袋空白、情緒低落時，就開始整理桌面、環境，在整理物件的時候，也在清理出腦袋或心理的空間，消化煩躁。

所謂的耐力賽，便是研究生能否理解並接納自己學習研究的路上，會這樣來回，如果能夠在每一次的混亂之後，又前進一些，那麼終究會往論文完成的目標邁進。另一個耐力，指的是體力。開始寫論文之後的咖啡成癮加劇，不到夜裡寫不出東西來的慣性，讓我體力逐漸變差，幸好之前就開始培養運動習慣，讓自己在這種大腦高速運轉的時刻，能透過運動幫自己調節緊繃感。很多時候我覺得，睡覺和運動都很重要。因為真正需要用在書寫的時間並沒有那麼多，更需要的是放空、讓思緒活絡、才能夠整理想法並條理分明地書寫下來。

口頭報告是學習與經驗交流的好機會

獲選優秀論文獎以後，希望在學術研討會上不僅是分享自己的論文內容給聽者了解，更希望在研究方法上也可以有一些討論。因此在報告時把研究背景和方法都做了說明，以至於後面的結果與討論的時間就被壓縮。面對聽眾可能對我的研究主題有不同程度的理解，一方面有些困惑不知道該講多深，另一方面則希望大家都能跟著我講解的脈絡進入這個研究的分享，常會停留確認大家的反應，反而難以呈現自己報告的完整性。

從同場另一位報告者不同方式中，我學習到能簡要地說出自己想分享的重點，著重在研究結果和後續的發想，之後再由大家來提問，或許較有機會在有限時間內，呈現出研究特色，引發大家的興趣及討論。因此我認為報告的過程，不只是一種知識性的交流，也是一種「知識傳遞」的體驗歷程，學習表達、並接收他人的回饋與訊息，以促使想法，這才是討論有趣之處。

整體而言，能在完成論文後，得到學會評審肯定，除了開心之外，也覺得有另一個責任是把我在意的研究議題—「被教養經驗詮釋對親職現象之影響」，繼續推廣，分享給更多正在與家庭工作的諮商心理師及心理衛生工作者。

作者：陳姝蓉，現為明如身心診所 諮商心理師，著有「家園。風」專欄，以及個人部落格：滋心空間。

109 年度各獎項得獎人員及單位分享

優秀碩士論文獎

林沛辰／國立臺北教育大學心理與諮商學系

此刻，在書桌前書寫獲獎心得感想，看著架上那本 350 頁的碩士論文，內心仍舊激動不已，感謝學會給予我的肯定，感謝評審老師們的看見，我相信，這是我的第一篇研究，但它不會是最後一篇，未來，若有機會，我會繼續在研究路上，持續耕耘不輟。

向著標竿，自我砥礪，勇敢前行

碩一下的時候，一次和洪莉竹老師進行論文討論，當時，準備要進行論文計畫口試了，內心既雀躍又焦躁不安。雀躍的部分，是在研究指導上十分嚴謹的莉竹老師認同了我在論文中所做的努力，讓我在這學期能進行計畫口試；焦躁的部分，則是不知道在前方等待我的究竟是什麼，不知是否會遭受口試委員的否定與質疑，還是會順利進展？這樣的心情，是我在兩年半的論文研究生涯裡，最常浮現的兩種心情。當看到研究有某些進展時，內心著實感到振奮不已，但過程中感到遲滯延宕時，內心的焦躁感就如同螞蟻在心上爬、在身體裡鑽的感覺，十分痛苦難耐。

「蔣建白獎學金，或許可以作為我們一起努力的目標，說這些，並不是要給你壓力，只是如果有機會的話，我們可以向裡面的優秀論文學習、看齊。」當時老師跟我分享這句話，我將它視為是老師對我的嘉勉與期許。帶著這樣的期待，計畫口試順利通過。在往後的日子裡，當我感到無力與挫折時，常常會點開歷屆獲獎的優秀博碩士論文，看看那些優秀研究者的筆觸、他們的研究成果，想像他們內心振奮的心情，然後自我砥礪，繼續勇敢前行。我想，蔣建白獎學金對我而言有十分重要的意義，如同一個令人景仰的標竿，如同老師溫柔的鼓勵，讓我深刻感受到，在論文的路上，我始終不是孤獨一人。

澆不息的熱情，來自於研究參與者的不吝給予

當時決定要進行紮根研究，其實是來自於一種內在的「瘋狂」，我也很難清楚描述這樣的瘋狂是什麼，但其中，似乎揉雜著我對於研究主題的熱忱，期待能為安置兒少與工作者奉獻棉薄之力，希望能夠建構一個立基於現象場的理論……，帶著這些瘋狂，最後總共訪談了十一位研究參與者，完成了屬於我的紮根研究。

如果說，「瘋狂」帶給我了最初的熱血衝勁——讓我能夠全臺灣跑透透，只要有人願意受訪，無論多遠，我都願意到達，那麼，能讓我延續這些熱情的，就是每位研究參與者的不吝給予。當我看著他們在兩個小時的訪談裡，炯炯有神的目光，全神貫注地投入，生動分享自己在工作上碰到的挑戰、成果、學習與感動時，都令人感到無比振奮。每次訪談完，聽到精彩豐富的分享，我都好期待能夠把它記錄下來，能趕緊把研究做出來，期以能分享給這些優秀的研究參與者。在訪談的過程中，往往，他們都會帶著感激，謝謝我願意做這份研究，肯定我進行這份研究的重要意義。但其實，我很想對他們說，真正需要表達感謝的是我，每當我走入現象場，與他們相遇時，內心都能夠再度燃起熱情，支撐自己向前，這些熱情，是他們為我點燃的，如果沒有他們，我真的、真的很難能在三年內完成這巨大且艱困的挑戰。

累的時候先照顧自己，準備好再重新出發

碩二下到碩三上的生活裡，我在寫論文的過程中，碰到很大的挑戰，一方面承受實習和經濟的壓力，壓得自己很難喘息。為了負擔自己的生活開銷，自己的生活，除了上課和實習之外，幾乎被家教佔滿。唯一能寫論文的時間，就是抓緊每天瑣碎的空檔，以及晚上回到家，遛完狗及清完貓砂後，那半夜十一點到凌晨一點的時光。當時的自己，一方面渴望有所產出，卻又感到欲振乏力。其中，最讓我煎熬的，就是我卡在書桌前，望著時間一分一秒流逝，卻幾乎沒有任何產出。我甚至為此感到憤怒與挫敗，對自己有許多的否定。不過，十分感謝我在碩班的朋友，以及指導教授的陪伴，讓我走過那段難熬的時光，重新找回論文的熱情。

如同老師說的，我很需要看見「成果」，以此作為回饋，才能找到前行的動力。但是，在寫論文的路上，就是會有很繁瑣、無聊的時刻，當看著分析資料而沒有頭緒時，當分析資料不停需要修改重新組合時，這些都是再正常不過的事，唯有安耐住自己的焦急，才能夠好好前行。於是，我告訴自己，累的時候記得先照顧好自己，當我準備好再重新出發，這是讓我避免在焦急與挫敗的惡性循環中，最好的方式。同時，我也練習安頓自己，寫論文就像是孵化或孕育，總是需要時間，需要等待，需要放慢腳步。慢，一直是我生命課題，在寫論文的路上，我同時也在學習如何與我的「慢」相處。

論文之路，修行之路

「不求盡如人意，但求無愧於心。」這是我從莉竹老師身上學到的精神。這一路上，老師始終勉勵著我：「沒有完美的研究，但至少要能對得起這些珍貴的研究資料，要能對得起自己。」碩一到碩三，這兩年半的研究生涯，很難化作幾句簡單的話來鼓勵大家，因為我相信，每個人都有不同的生命境遇，有各自不同的困難與挑戰。對我而言，寫論文就如同修行一般，在過程中，會浮現許多個人的生命議題，我們必須帶著這些議題，屢仆屢起，跌跌撞撞，練習與它共處，練習參透自我的內在，然後最終，相信一定能生產出一份屬於自己的、獨一無二的成果。

祝福每個仍在論文海裡泅游的夥伴，在修行的路上，收穫豐碩，滿載而歸。

109 年度各獎項得獎人員及單位分享 推行學校諮商輔導工作績優單位獎

國立中央大學諮商輔導中心



齊心合力落實三級輔導效能，使校園中的每一分子都是心理衛生的最佳守門人

本單位獲頒台灣輔導與諮商學會 109 年度推行輔導工作績優單位獎，深感榮幸！獲獎是對單位團隊合作的一種肯定，其實還有運氣成份，相信有更多默默奉獻的單位，值得嘉許；得獎也挹注了一個單位的活力，更是推動諮商輔導使命的重要泉源，讓我們齊心合力落實三級輔導效能，使校園中的每一分子都是心理衛生的最佳守門人！最後當然要感謝台灣輔導與諮商學會長期以來，有效地組織與整合相關單位與資源，順暢諮商輔導的運作，福澤廣被！

國立嘉義女子高級中學輔導室



輔導工作從來都不是一個人、一個處室的工作，而是一群人、一個系統的合作

首先，感謝學會的肯定，嘉女已有多年因業務過於繁忙而沒有投稿徵選，今年再度獲獎，對我們而言有特別的意義！因為我們終於有空檔可以好好整理自己的工作狀態了！整理和反思對輔導而言是很重要的，我們不僅可以帶著個案這樣做，也希望可以落實在自己的生活的工作中。很幸運，嘉女的工作夥伴們都有同樣的理念，讓我們可以陪伴彼此、充分討論、共同合作。輔導工作從來都不是一個人、一個處室的工作，而是一群人、一個系統的合作，也要特別感謝所有支持和落實輔導工作的嘉女人，是我們共同的努力才能做出這份閃耀的成果！也期待未來我們一起持續努力！

臺南市光華高中諮商中心

作者：林秀瑛／臺南市光華高中諮商中心主任輔導教師



獲獎，督促我們用生命帶動生命，成為與學生共同練功的大人

本校已創校九十一年，雖屬私立學校，但近二十年以發展「多元智慧」為立基，配合本校學生特質和社會需要，積極建構傳統教育較少著重的內省智慧及人際智慧之統整教育環境。光華團隊呼應新課綱的準備，共同勾勒「博雅心、揚適性、創意美、前瞻力」之「心性美力」的學生圖像，建立了學校本位的教學、行政以及輔導模式。

輔導工作就是團隊的工作，從最基礎、最重要的發展性輔導切實執行，所有的導師、任課老師與輔導老師皆為發展性輔導的核心角色。全校親師生秉持「在生活中學習」的正向積極態度，於生活中體現輔導之永續推動。其具體措施包括：

- (一) 研發校本特色課程：正向幸福學、生命教育、以及生涯規劃等課程，成為引導學生「博雅心、揚適性」的基底。
- (二) 積極推動主題輔導活動，營造友善校園環境。
- (三) 落實三級預防輔導機制，協助師生身心健康：著重平時的觀察與早期介入，以「身心生活適應量表」全面篩檢高關懷學生，並運用雲端輔導系統完整建構導師個別訪談記錄、輔導老師個案紀錄等，以暢通校內輔導網絡，協助適應困難學生。
- (四) 預防學生中輟中離以「排球教會我的事」計畫穩定學生就學：本校輔導老師和數學老師自發性為學業成就低落的學生，以排球培訓、參與競賽為訴求，為學生找到另類成就，成功的讓學生有新的學習目標，引導其適性發展。
- (五) 自 102 學年度迄今辦理本校家長、社區家長之「家庭教育」；以持續優化家庭支持力及社區友善氛圍。

在輔導人力永遠跟不上輔導需求的同時，我們將自己標定為「與學生共同練功的大人」。輔導過程中，我們有對學生的心疼、對家庭系統的憂心、對社會系統的無力。但是，我們也感動學生的善良、欣賞家庭的韌性、欣喜的社會蛻變。在輔導工作中，我們也被滋養！感謝台灣輔導與諮商學會的評審委員肯定，使得本校諮商中心榮獲「109 年度推學校諮商輔導績優單位」，實屬最大的激勵。



推行諮商輔導工作的心路歷程

強化親師生合作之輔導理念的推動：依據「雁行理論」藍圖積極開發：親、師、生的團隊合作、輪流領導、激勵同伴和互相扶持等四項內涵。使組織中的成員目標一致，且比個別努力更快到達目的地，還能輪流擔任領導的任務，更在同伴之間靠著互相鼓勵，以提升輔導工作的效能，至終在同儕間互相協助，以共度層層關口。在團隊經營中以雁群飛行原理，使用的策略為：1.需有足夠的人去飛行才不累—壯大經營團隊。2.需自發自動飛行—激勵發展意願。3.需大家一起飛行—強化團隊意識。4.需同伴比翼齊飛—營造良性競爭。5.需大家放手飛行—提振團隊士氣。

建立校園輔導人力網絡：從閱讀學習型學校與學習型家庭方案起，「唯有個人學習了，組織才能學習。」的信念，一直強化了本室在校園輔導工作的經營根基，藉著加強本校各社區組織成員的學習，強化了同伴的「自我超越」在個人心中願景的塑造；經營機構學習「改善心智模式」跳脫框架限制，改良自我思考模式；學習團體「建立共同願景」得以整合為本校共同願景的修練，使成員主動而積極的投入；「團隊學習」帶動本校學習，不僅團隊整體顯現出色的成果，個體人成長的速度亦遠較其他的學習；如此形成的「系統思考」，幫助本校認清整個變化型態，並瞭解如何有效的掌握變化、開創新局，從認為自己與世界分開，轉變為與世界連結。

積極運用社區資源：以系統理論觀點：注重本校與社區環境互動的影響，提供一個脈絡，讓成員了解工作者與外界機構的多種接觸與改變。相信開放系統能越界互動，透過在社區內的系統間，得到之運作與改變方式為：1.輸入：動量透過界限開放送進輔導室系統的過程；2.運作：輔導室系統內的能量藉此被應用；3.輸出：輔導室能量的效應，透過系統的界限釋出。4.回饋環：輔導室亦輸出影響社區環境的能量，並引起資訊與能量傳輸至社區系統。



以學生為中心的校園輔導資源整合的工作推動

感謝台灣輔導與諮商學會對東吳大學的肯定!校園危機事件不斷在大專院校頻傳，東吳大學也曾經歷學生頓時殞落的震撼，面對學生自殺事件後，仍有一連串危機因應與介入的需要，除了當下所有危機因應要立即啟動外，面對未來，如何提升學生求助意願與支持系統，更是三級預防工作下很期待的成效。

從三級預防工作概念的工作模式，除了應發展初級預防工作達到零傷害的目標，更應辨識危險因子早期介入工作方法，達到二級預防早期治療減少傷害，並且以第三級預防工作方法，藉由整合學校、家庭及社區資源，強化問題處遇功能，避免再次傷害的可能性。面對三級預防工作目標，學校輔導工作也從早期傳統諮商模式，進入危機學生個案管理的工作方法，並且建立以學生為中心的輔導資源整合的工作模式。

個案管理的目的，一是協助案主(學生)開發資源，二是增強學生使用資源的能力。從受理案件建立關係、評估問題與服務需求、擬定服務計畫、整合相關資源到協調及監督服務計畫輸送過程。學校輔導人員在執行個案管理工作，也需注意下列議題：

一、注意學生個別化需求的差異：強調個別差異的重要性。每位學生可能因背景不同、需求不同，而必須提供不同服務資源或方式。

二、社工、心理、法律等多項專業提供：對於危機學生的服務，因其案件之特殊性與需求，問題處理過程往往同時需要多元資源的協助。因此，安排服務項目的擴增及服務功能的提昇為處遇上的重點。

三、社會資源的熟悉與專業整合：在服務過程中，因應不同問題，需提供不同資源的服務，如警政、醫療、社會福利、法律、新聞等多項資源的瞭解與整合，甚至以個案研討方式共商問題解決方法，才能切實提供案主所需。

四、問題解決與學生能力提昇同等重要：對於危機學生的個案管理時，在接案時應尊重其的決定，不加以評斷，可協助學生對於問題的澄清、分析與共商處遇辦法，使其能適時依自己的能力選擇處遇方法，並對成功的選擇表示鼓勵，才能提昇能力並儘速恢復其適應社會的功能。

五、考量整個家庭的服務並非學生個別的服務：學生危機事件發生時，雖然求助可能僅是學生個人，但受影響可能是整個家庭成員。所以在安排服務計畫時，除了案主個別的需求外，必須注意家庭成員的狀態與功能，必要時協助轉介家庭成員資源，或將家庭成員納入支持性服務角色中。

面對現今高教環境的變化，大學諮商輔導單位大多也處於戰戰兢兢的高度壓力，因此在不斷檢視工作成效與工作方法的變革努力中，其實我們也需要注意彼此間的關懷，才能讓學生身心照顧工作有更厚實的肩膀承擔著，期待全國同業工作夥伴們彼此支持攜手同行。

高雄市陽明國民中學輔導室



陽明有愛 輔導室與你同在

一、學校現況與願景

本校地處高雄市中心，是高雄市班級數和學生數最多的學校。為培養健康快樂，積極主動的學生，在生活方面注重品格教育，運用「我愛陽明－人人有獎」等活動正向引導同學啟發自律與愛校的情懷；在學習方面除發展校本特色課程外，更設立音樂、才藝、學術與運動…等豐富多元的社團，讓學生透過經驗與學習，尋找發揮天賦的舞台，發展人與人、人與自然、人與社會的關係；對於高關懷與家庭弱勢的孩子，學校本於發揮以人為本的精神，實現帶好每一個學生的教育理想，成立分散式資源班、飛雁班(資源式中途班)，安排適性、彈性的課程，讓每位學生在愛與尊重中成長，營造人人都能成功的友善校園。

二、輔導團隊的愛與親師生們同在

近年來社會風氣轉變、網路與 3C 產品普及以及少子化影響，都會區的孩子們普遍在家中受到家長熱切的期待與關注，在學校面臨生活適應、人際交友、情緒困擾、學業壓力…等問題也相對多元，本校輔導室團隊成員扮演親師生間溝通的安心橋梁，以滿滿的愛與學校親師生們同在。

- (一) 初級預防部份：學生輔導專業化，兼輔老師落實班級輔導活動課教學，各班輔導股長每週填寫「班級輔導紀錄表」，隨時了解各班學生狀況，適時協助學生，發揮輔導預防工作。
- (二) 二級輔導部份：各班設有專責輔導老師，隨時掌握學生狀況，適時提供學生晤談輔導。

建置志工培訓及督導制度，每學年規劃認輔讀書會研讀輔導諮商專書，並聘請諮商領域學有專長的老師擔任講座，透過實際演練及體驗活動，讓參與讀書會的輔導人員及志工對於書籍研讀有更深的認識。

- (三) 三級輔導部份：學校增設專輔老師及社工師，由輔導組擔任個管人員，經評估討論後再將個案分別分案給專輔老師及社工師。輔導組、專輔老師、社工師除視情況討論個案情況，每月定期召開「同儕督導會議」，討論學生輔導措施並擬定個別處遇計畫，學生問題能有效討論及立即處理。
- (四) 校外資源整合：遇有嚴重適應困難學生，邀請家長、相關任課教師、社會資源單位等召開個案研討會，共商解決辦法。

三、陽明輔導室業務推動特色

- (一) 陽明追夢，YOUNG YOUNG 感動：生涯發展教育工作透過各種教學及活動，協助學生自我探索、生涯試探、對自我與未來職業相關的思考，做好生涯規劃，培養個人創造自我實現人生之能力，以協助其適應未來的職業世界。
- (二) 多元智能盡展現，創新潛能齊發展：定期辦理全年級心理測驗，協助學生自我探索與生涯定向，協助學生及教師了解學生興趣，並作為學生決定未來選系或職業的參考，藉測驗結果規劃未來生涯方向。
- (三) 推行家庭親職教育，強化親師合作：建立親師生溝通平台，積極辦理親職教育及親職刊物，提升家長父母教育職能與家庭功能。經營終身學習的成長團隊，每週辦理志工媽媽的「認輔讀書會」，增進志工家長的親職概念及輔導理論與諮商技巧；辦理親職教育講座及陽明春曉親職教育刊物，給予家長心靈的支持與教養的理念。109 年榮獲推展家庭教育團體績優學校。
- (四) 擁抱珍愛生命，有愛無礙的溫馨照護：對弱勢及身心障礙學生針對其需求，辦理「飛雁班」、「不分類資源班」及「學習扶助班」等，提供資源和給予不同的評量方式，協助其適應學校生活。
- (五) 以奉獻為樂，終身學習的陽明志工。

彰化縣學生輔導諮商中心



有著甘願做憨人的勇氣

今年是台灣輔導與諮商學會首度在「推行輔導工作」績優單位的遴選上，加入「學生輔導諮商中心」。除了代表在這個族群的專業工作者所付出的努力受到重視，也見證這群人在輔導改革中的價值。能夠獲得學會的肯定，中心的夥伴與我，倍感欣喜與光榮。彰化縣學生中心成立十多年來，從萌芽、立基到逐漸茁壯，一路筆路藍縷、胼手胝足，直到能屹立於學校三級輔導的重要角色，我們始終相信，對的人做對事，專業才可以被實踐。

其實，「學生輔導諮商中心」到目前為止一直都還是「任務編組」的單位。當初，各縣市設置的目的在於強化三級輔導體制，同時整合區域專業輔導人力資源，提供學校教師及學生、家長各項專業輔導服務，並建置跨領域合作之服務模式，針對不同專業及資源進行合作、整合、連結、支援，使其發揮最大的輔導效益。這裡，有一群專業輔導人員真的很用心，形塑出跨專業合作與溝通平台，促進不同專業及資源之聯繫與合作，支援學校學生輔導與諮商工作，建立輔導專業團隊並發展出適當且穩定的三級輔導運作模式，在友善校園輔導工作、兒少保護、中介輔導、適性輔導等各方面，有著具有特色的積極作為，且因應「社會安全網」建置，更積極承擔起網絡連結的樞紐。

我們因著不同程度的「校園危機」，被感受到存在的必要性；也因著多元複雜的問題對專業的需求，而被期待發揮更大的量能。能夠在這樣的環境中堅持的夥伴們，值得掌聲鼓勵。我們此次獲獎，希望能更凸顯這群人的重要與價值，因為，學生輔導中心的永續發展，應可以算是臺灣諮商輔導界的奇蹟。

因為對諮商輔導的一本初衷，我們有著甘願做憨人的勇氣，仍始終相信，對的人做對事，專業才可以被實踐。感謝許多前輩們為臺灣輔導的發展貢獻心力，現在的我們承先啟後的努力著，一步一腳印走出屬於我們專業，期望未來有更多的新血加入我們行列，一起努力。

109 年度各獎項得獎人員及單位分享

優良諮商心理實習機構獎

國立屏東大學社區諮商中心



促進個人與社區的在地化服務與成長

一、成立沿革

身心靈健康是現代社會關切的重要議題，然而國內相關心理衛生服務與資源卻相當缺乏，尤其屏東地區弱勢與老年人口增加快速，相對於其他縣市而言，心理支持與協助的需求更顯殷切。

因應屏東地區專業心理與諮商人力嚴重欠缺的現況，體現大學的社會責任與社會參與，國立屏東大學於 2013 年 2 月成立一級單位諮商中心，其下歸入原屬學生事務處的學生輔導中心，更名為「學校諮商組」，同時並新設「社區諮商組」，藉以提供在地社區心理衛生及教育推廣的服務，提升社區民眾心理健康及助人工作者的專業成長。2015 年為因應本校組織規程自 8 月 1 日起修正，原諮商中心「學校諮商組」改隸屬於學生事務處，更名為「學生諮商中心」；「社區諮商組」則改設隸屬教育學院，更名為「社區諮商中心」。同年 8 月 31 日獲屏東縣政府衛生局核發「非醫事機構-心理諮商或治療機構單位(部門)」開業執照（屏府授衛心諮字第 9A43010205 號）。

中心的服務對象包括校內教職員工生及社區民眾，服務項目包括：(1)促進與提升社區民眾心理健康與潛能發展；(2)提供社區民眾心理諮商服務；(3)提供社區民眾生活中各項的諮詢服務；(4)提供各學校多項輔導相關的諮詢服務；(5)辦理家庭親職教育與社區服務相關講座與研討會；(6)舉辦自我探索、性別、生涯、壓力與情緒管理、親子溝通、家庭等相關成長團體；(7)提供專業心理諮商人員的實務訓練與督導；(8)舉辦相關專業研討訓練或繼續教育課程；(9)進行相關研究。

二、服務理念

- (一) 營造友善與支持的實習氣氛：本中心專兼任人員都具有豐富的實務經驗，是實習生得最好專業模範及諮詢的對象。同時本中心所有的專業服務流程皆透明開放，實習生不但可以習得直接服務知能，對於社區機構的經營的各面向也都歡迎提問，中心人員皆樂意與實習生討論。
- (二) 鼓勵實習生的創意發想：本中心鼓勵實習生依照自己的興趣專長規劃各項預防推廣及諮商輔導服務，讓觸角可以更為廣闊。歷年來由實習生主導發想的服務包括：性別電影院、成人繪本沙龍、腦波急轉彎、從完美解放～母職團體諮商、出社會青年人際壓力調適團體、「從旅行看生涯」心衛推廣、「屬於我的療癒時光」手做課程（捕夢網、羊毛氈、星砂瓶、園藝創作）等。
- (三) 強調走入社區的實際行動：本中心依循社區諮商模式，除了傳統的一對一個別心理諮商服務之外，非常強調主動走入社區，協助連結社區的不同資源讓實習生可以不僅是坐在諮商室被動等待個案上門，而可以走到外面去接觸、認識社區中的人們。例如到社區據點舉辦各種外展式的心理衛生推廣教育活動，實習生有機會接觸到各種不統的族群與在地的生態文化，同時也會規劃與不同機構的跨系統合作，讓實習生接觸到有別於傳統自費求助當事人的人口群。
- (四) 對在地化多元族群的認識與尊重：中心的服務年齡層不設限，因此從幼兒到高齡者皆涵蓋在內，因此實習生得以接觸到各種不同發展階段的當事人，實習生必須將過往所學習的發展心理學的知識應用出來化為實際的實務技能。本中心也透過與不同機構的跨系統合作，讓實習生得以接觸一些弱勢族群，在搭配行政及專業督導之下，提升對於多樣化族群工作之多元文化能力。例如本中心曾與身心障礙福利中心及屏東縣遊民中心合作，讓實習生得以對該服務群體進行團體諮商、心理測驗與各諮商服務，高齡者也是本中心的預防活動大量接觸的群體，實習生在接處這些多樣化族群之後的學習良多，這是在其他實習機構很難有的學習經驗。

三、機構實習制度與特色

- (一) 實習諮商心理師可接觸年齡層與問題類型多樣化的案主
社區諮商中心服務社區民眾，個案類型多元，年紀分布廣，議題也很多樣化。根據近期統計資料顯現問題類型的最大宗為情緒壓力、家庭議題、伴侶/感情。而年齡分布大宗為 21 至 40 歲的青年與壯年，其次是 13-20 歲的青少年以及 41-50 歲的中老年。
- (二) 實習諮商心理師實際走入社區去推動社區心理健康預防活動
為讓實習諮商心理師熟悉社區運作的動態，擴展個案類型的多樣化，並落實心理預

防的概念，本中心積極輔導並鼓勵實習諮商心理師主動走入在地之社區組織（如：國中小學、社區照顧關懷據點、社會福利團體、政府相關部門、民營企業……等），運用相關素材，推動心理健康預防活動。

（三）提供實習諮商心理師完整的督導與訓練

聘任具專業督導認證的心理師擔任督導，每周穩定提供個別督導，另提供中心專兼任心理師的團體督導，此外亦協助實習心理師參與中心、系所上辦理的訓練。

（四）給予實習諮商心理師彈性與空間發揮創意設計不同主題之團體諮商課程

實習心理師會與所屬專業督導討論不同的團體主題，也會針對遊民收容中心、縣內的國中小學校進行團體，或是在中心招募與開立團體。歷年的團體主題多元，包含自我探索、母職團體、人際壓力調適、情緒探索、生命意義、親職成長團體等。

本中心為國內少數專門採取社區諮商模式（Lewis, Lewis, Daniels, & D'Andrea, 2011）並提供諮商心理服務之實習機構，目前實習機構多半為學校輔導室/中心及私人心理諮商所或公私立醫療院所。社區諮商中心服務目標除了在促進個人發展與適應，也在促進社區發展與成長，加上圍繞在案主的焦點性服務策略及圍繞在較廣群眾的廣泛性服務策略，可以提供實習生多元的學習與刺激，特別感謝台灣輔導與諮商學會的肯定，榮獲優良諮商心理實習機構獎，本中心將持續致力於心理諮商專業工作與培訓後進。



思考，為心理師的培訓提供實務成長的場域

彰化縣學生輔導諮商中心，從 97 年籌辦，100 年正式成立，101 年即開始招收全職、課程實習生。從 101 年至今，不斷精修實習生訓練方式，也在 104 年開始鼓勵資深心理師接受督導培訓，至今總共有 10 位伙伴擁有督導證書；而近年在督導制度建立之後，也定期舉辦督導實務督導，期許能給心理師督導及受督實習生穩定且有收穫的督導。今年能夠獲得優良諮商心理實習機構，除了感謝學會肯定，細細數來，也看到中心對於督導實習生的重視與努力。

持續擔任實習機構的歷程，我們有以下的作為與感想，可供參酌：

- 1.訂定機構實習辦法並持續討論的重要性：中心在招聘實習心理師及訂定實習辦法，需理解不同學校之實習規定差異，協助實習生應有的學習與成長，中心督導會定期與主任討論，以建立更符合實習心理師法規及中心原則的實習辦法，並依此訂定實習手冊。
- 2.持續維持督導實務的督導，增進心理師督導的專業能力：在三級輔導單位的學諮中心，每一位心理師皆需承擔許多工作量，除了危機處理、三級介入性輔導外，如何維持有品質的督導，也是中心看重的，因此每學期皆會有三次的督導實務督導，在這樣的歷程中，督導能討論受督的實習生之學習狀態，並能給予彼此支持，並提升督導品質，是中心相當重要的制度。
- 3.提供實習心理師完整的督導及培訓：於實習生進到中心實習前，提供完整的實習生職前導航。進入實習階段後，處於需要大量學習、反思的狀態，中心提供實習生穩定個別督導，數次的實習心理師團體督導，並能免費參加中心內部所有研習、心理師團體督導。可提升實習心理師除了實習階段的知能，也有更進一步學習中心的心理師所需承擔之實務內容。
- 4.可討論及理解的中心氛圍：中心伙伴除了彼此在工作給予支持、合作外，對於實習心理師的困難，也會秉持初心理解，提供在新手助人者階段較多的同理、肯定，並給予較多訓練；也會適時與主任討論，給予實習心理師足夠的支持及協助。

培育優質的諮商人員，是我們申請為實習機構的初衷，除了讓更多人理解學校輔導工作的內涵及需求，也希望有更多適合的夥伴加入我們。本中心即將邁入十年的實習制度，透過持續不斷的討論、思考，為心理師的培訓提供實務成長的場域，對於如何繼續選擇與中心適配之實習心理師，並持續提供夠好的督導品質，我們也將朝此方向繼續努力。

親愛的讀者，您好：

感謝您支持台灣輔導與諮商學會；閱讀本會電子報，讓我們有機會連結在一起，為了更瞭解您關心的議題，提供更貼近生活的文章內容，我們很需要您寶貴的意見。

敬祝 順心

- 會員福利 & 權益
- 開課需求
- 電子報回饋
- 下期主題建議
- 時事議題討論
- 修法討論 & 回饋

歡迎大家持續在回饋單上與我們互動喔！

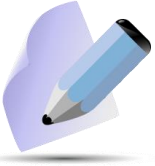
線上填寫：<https://forms.gle/n7vnonH4bausoFcv7>



台灣輔導與諮商學會 110 年專業繼續教育課程

時間	工作坊/演講主題	講師	地點
1 月 16 日(六) 09:00-17:30	「出走治療室：長照居家心理復能及在宅心理工作」工作坊	林其薇	台北
2 月 20 日(六)- 2 月 21 日(日) 09:00-16:30	「焦點解決短期治療：理論導論」工作坊 (一)	許維素	台中
3 月 6 日(六)- 3 月 7 日(日) 09:00-16:00	「性不性由你：用戲劇為媒介探訪社會性別故事進而探索自己」工作坊	喬色分	台北
3 月 13 日(六)- 3 月 14 日(日) 09:00-16:00	「夢工作的督導：個別及團體取向」工作坊 (督導換證課程)	田秀蘭	台北
3 月 20 日(六)- 3 月 21 日(日) 09:00-16:30	「焦點解決短期治療：危機處理應用」工作坊 (二)	許維素	台中
3 月 20 日(六)- 3 月 21 日(日) 09:00-16:00	「SFBT 取向督導」工作坊(督導換證課程)	洪莉竹	台北
4 月 17 日(六)- 4 月 18 日(日) 09:00-16:30	「焦點解決短期治療：目標導向」工作坊 (三)	許維素	台中
5 月 15 日(六)- 5 月 16 日(日) 09:00-16:30	「焦點解決短期治療：家長諮詢應用」工作坊 (四)	許維素	台中
5 月 22 日(六)- 5 月 23 日(日) 09:00-16:00	「敘事取向督導的理念與實務：透過對話和反思歷程開展對個案與受督者的多元理解」工作坊(督導換證課程)	林杏足	台北

續繳會費



如您尚未繳交 2021 年之常年會費，趕緊抽空繳交明年常年會費喔！

個人常年會費 1,500 元(具學生身分者 1,000 元)、團體常年會費 3,000 元。

銀行匯款資訊

遠東國際商業銀行 (805) 古亭分行

帳號：042-004-000-00429 戶名：台灣輔導與諮商學會

完成繳費請致函 tgca.live@gmail.com 告知姓名(團體名)、匯款日期、金額、帳號後五碼、匯款項目、收據抬頭、電話及通訊地址(寄送收據用)。

常年會費計算以年為單位(如:於 106 年 4 月入會，有效期限仍舊至 106 年底)

加入會員



個人會員：

入會費 1,000 元(具學生身份者 500 元，學生團報身分者 300 元，學生身份認定以當年有效學生證件為憑)

常年會費 1,500 元(學生與部份海外會員 1,000 元，6 月以後優待半價)。

會員權益：

免費贈送電子檔「輔導季刊」。

訂閱「中華輔導與諮商學報」會員優惠價 900 元(省 400 元)。

免費或優惠參加本會主辦活動(團體會員每一活動優惠名額限 3 名)。

超優惠價格參加本會主辦或協辦之繼續教育課程與活動。

繼續教育申請費用優惠：個人免費/團體享 80 小時免審查費。

更多會員資訊請見網頁：<http://www.guidance.org.tw/join.html>

台灣輔導與諮商學會

電話：02-2365-3493 信箱：tgca.live@gmail.com Line@ ID：@dae8153f Instagram ID：tgca1958

臉書粉絲專頁：<https://www.facebook.com/TGCA1958/> 臉書：<https://www.facebook.com/tgca.volunteer>