



人發心系
職涯輔導計畫成果展
與
系友職涯經驗分享



職涯輔導計畫成果展

1

系友分享座談會

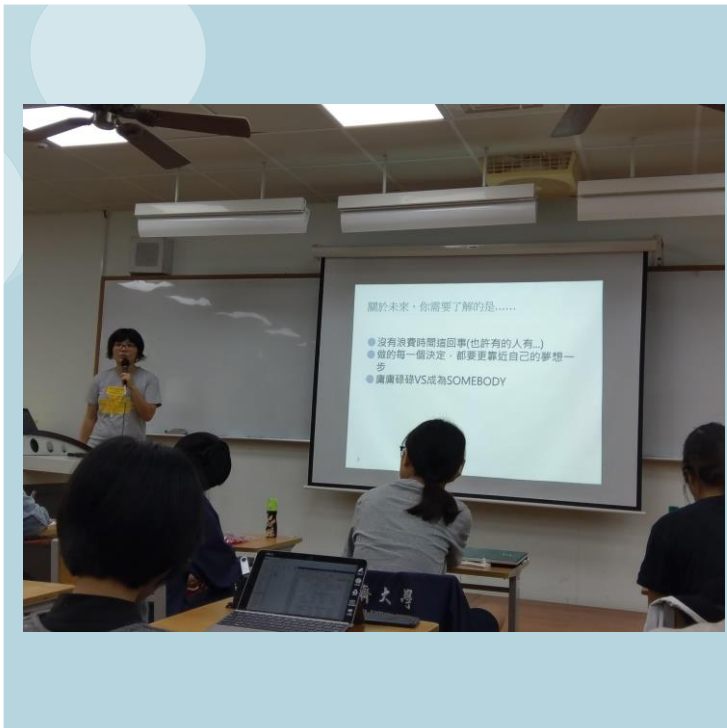
辦理期間：3月27日

辦理地點：人社院2E203教室

實際參與人次：合計39：男13；女 26

執行成效簡述：

- 1. 藉由兩位學姐的分享，讓即將於今年暑假到各地實習的大三學生再思考"自己想要成為什麼樣的人"。**
- 2. 激發學生勇於追求夢想的力量，探索更多職涯的可能。**
- 3. 除了現場發問之外，也有同學私下與兩位學姐用通訊軟體詢問，瞭解就業 和出國進修的議題，讓她們覺得被回饋的感覺真好!**



瑞庭學姐分享

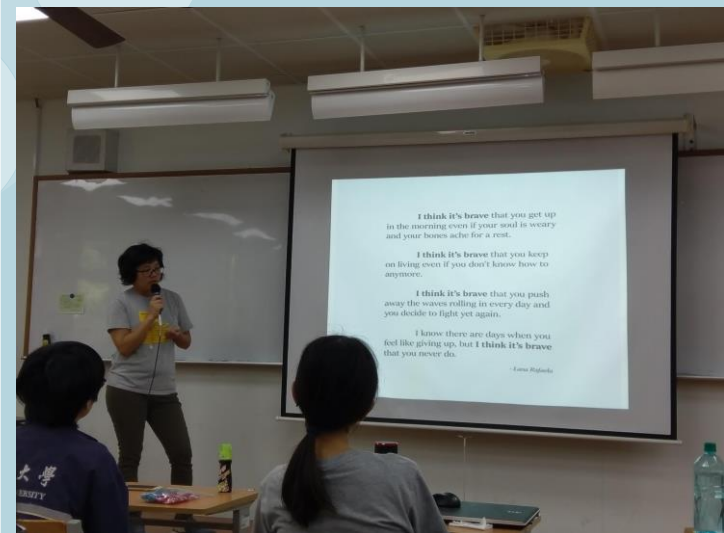
「庸庸碌碌vs 成爲Somebody」，
使學弟妹們心中產生共鳴。



**97級梁瑞庭學姊將勇於追求自己
想要的冒險精神傳達給學弟妹們。**



103級石姿敏學姊將自己
心態上的準備分享給學弟妹們。



最後，學姊與我們分享一首詩，告訴我們在人生的很多困境裡，我們是勇敢的。最後一段寫道：我知道有幾天你是很想放棄的，但我認為你是勇敢的，所以你沒有放棄。

參與心得-人類發展與心理學系大三楊依晶

今天聽到兩位已經畢業的學姐的講座後只有一個感想——熱血沸騰！瑞秋學姐現在為NUWA業務助理，但此前，她的經驗是讓我感到非常好奇而且躍躍欲試的！首先是學姐對於生活所追求的態度，在我看來，是她在選擇環境，不是環境在挑選她。

在我心中，瑞秋學姐就是個年輕、熱情、奔放的代表！在她花樣年華的青春，她願意踏出舒適圈，去澳洲打工度假、騎單車環島35天、到青旅打工換宿、到日本跨年等等都驗證了她會對於夢想不只是想想，而真的去嘗試並且是真的圓夢。猶記得學姐的簡報上顯示『庸庸碌碌VS 成為Somebody』這一句話時，我當下非常認真的思考了一下。第一件事我做的是回想過去的經歷。在幼年時我非常調皮，那時候的我很愛冒險，對一切事物都感到非常新鮮，那時候的我喜歡用蠟燭點火、喜歡在太陽底下放著一張紙，拿著放大鏡瞄準它，直到它穿孔為止。此外，我喜歡騎高我許多的爺爺腳踏車在稻田中央，就算跌倒了，回到家自己用水洗傷口包紮也不會感到害怕。我還試著撐著雨傘在大風大雨惡劣的環境下騎腳踏車，雖然很狼狽，雨傘也快被強風刮到不成形，但我依然樂在其中。

參與心得-人類發展與心理學系大三楊依晶

儘管如此，在我大概國小三年級之後，我就開始依照父母、親戚、老師的期待中成長，當初那個小小探險家好像再也沒有出現過。我開始正襟危坐的坐在書桌前，站在鏡子前喃喃自語，只為了應付看似永不停歇的大大小的考試及參加說故事、演講比賽。我開始變了一個人，穩中求勝就是我在這時候的代名詞。

看到瑞秋學姐和之敏學姐站在講台分享他們的經歷，我都覺得她們身上是抹了熒光粉般，非常耀眼。之敏學姐非常樂觀，從她對滑雪的越挫越勇，我就非常欣賞她這一點。『畢業，等於一切歸零』，我戰戰兢兢的記錄這一句話在我的筆記。為什麼會這麼形容？因為我已經大三，過不了多久，我就會穿上學士服走出這個校園。慈濟大學人類發展與心理學系對於我來說就像是坦克車外的硬殼，它是如此堅韌穩固的保護層。但外面的世界呢？對我來說，肯定又是另一個神秘的國度，它對於我來說非常沒有安全感，但我卻必須經歷它。

我想念我小時候熱愛冒險的靈魂，我想，這一次講座對於我最大的收穫是喚醒了我9歲之前的那顆鬼靈精怪的精靈，那個天不怕，地不怕，大不了跌跌撞撞、流個血，擦乾眼淚，再嘗試的我自己。回首過去到現在，我依然慶幸我還在夢想的道路上。

致未來的我，莫忘初衷，逆流而上。

2

誰說舞跳得好才能當
舞蹈治療師？
舞蹈如何療癒人心？

辦理期間：3月29日

辦理地點：人社院山腳下人文咖啡館

實際參與人次：合計42：男5；女 37

執行成效簡述：

1. 藉由舞蹈治療的開宗始祖李宗芹老師的分享，更了解身體表達的重要性以及肢體變化的傳遞給與人不同的感受。
2. 打破對於舞蹈治療的刻板印象。舞蹈治療並非芭蕾、現代舞..等等。
3. 激發心理治療場域的多樣性。



李宗芹講師與大家分享
一口答應來花蓮的過程。



聽眾們跟著講師的指令在空間裡
走動，探索自己的身體感覺。



講師與聽眾的互動，有趣的讓大4家笑開懷。



**Q&A時間，李宗芹講師邀約本校
彭榮邦助理教授一同上台與大家
互動、討論。**



講師分享他小時候的身體記憶，
身體記憶是一輩子的，即便過了半
個世紀，依然能夠牢記在腦海中。

參與心得-人類發展與心理學系大三陳穎暉

聽完這次的講座，我覺得很感動。這是最想從事的行業，也是我最喜歡的工作。聽到講師說到自己以前的時候，我也覺得她跟我很像，覺得我們都是對舞蹈很有熱誠的人。因為這樣反而更像用自己喜歡做的事去幫助更多的人不是更好嗎？在於舞蹈治療，我們所想像的就是用舞蹈來治療，這樣的話也只有會跳舞的人才能夠嗎？其實並沒有，舞蹈治療只是用身體的感覺，覺察自己的身體與自己的對話。舞蹈治療的定義是在強調身體上的動作。很多時候，其實我們可以利用自己的身體來去找回記憶。我們所謂的治療，不至是在強調對話上的治療，也可以用自己的身體的律動，感覺去覺察自己的情緒，讓自己的情緒能夠調整回來。總結來說，我們常常會忘記自己的身體，但我們只會在自己生病的時候才會去了解自己身體的狀況，因這樣也常常忽略。身體也是自己的所以要常常在乎自己的存在。

3

中學生結構式
成長團體方案設計
與帶領的實務

辦理期間：4月15日

辦理地點：人社院2E203教室

實際參與人次：合計40：男11；女 29

執行成效簡述：

1. 使同學了解在團體諮商中溫暖與堅定的人格特質是什麼樣子。
2. 貼近團體諮商的真實樣貌。在事前、事中、事後需要做的功課有哪些。
3. 滿意度結果均達3.5分以上。



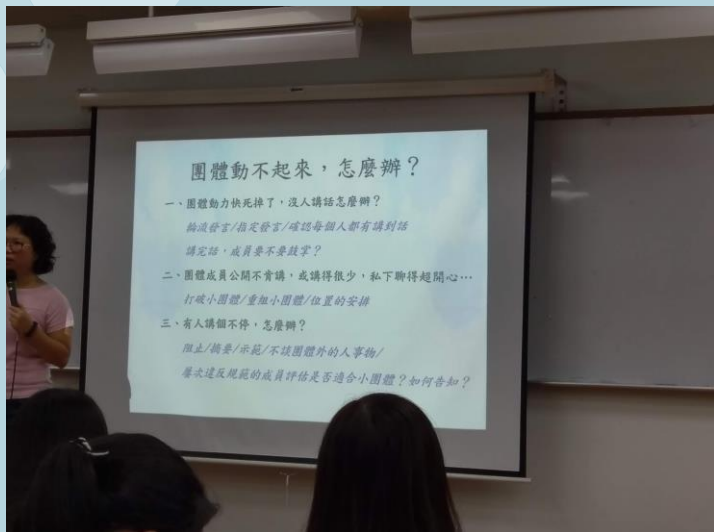
來自花蓮高中輔導室的蔡素玲老師
幽默風趣的開場令大家笑開懷。



蔡素玲老師介紹自己的經歷及
在經歷中地的收穫與衝擊。



**學生們因老師精彩的經驗分享
聽得目不轉睛。**



分享在團體過程中能會遇到的困境
與解決辦法。



團體前的準備是必須也必要的。才有辦法招收到想招收的成員，更能設計出團體所需要的內容。

參與心得-人類發展與心理學系大三王婕怡

透過今天的演講，對於設計團體到實際帶領的整個過程有了更詳細的了解。每一個環節都是一門大學問。其中最印象深刻的一句話是：「團體就是一起變得更好。」從原本可能能力、意見有些不一致的一群人，藉由團體的魔力，團員間交流、分享不同的想法，讓彼此都更進步一點點，我想這就是團體最「迷人」的地方吧，不是把大家都塑造成一樣，而是讓大家都比之前的那個自己更美好一些。

在設計團體的技巧部分，我覺得老師說到「蒐集資料」是很重要的部分，要先瞭解團體成員所在的地方、所生活的環境是什麼樣貌、考量團體成員可能會有哪些共同的特質，甚至還需思考，我應該招募什麼樣子的成員，較容易形成好的團體動力，才有辦法設計出「合適」的團體，否則，就會像拿著錯誤尺碼的鞋子給大家穿，不合腳，就無法順利往前進。

另外，我覺得在帶領團體前，儲備實力是最重要的一件事！因為在團體進行的過程，是會有許多沒有預測過的情形、成員出乎意料的表現，是必須要冷靜靈機應變的，不過也是有許多小技巧、甚至是觀察成員們的非語言訊息，其實也是可以妥善運用加以應對的。

帶領團體真的是件相當不容易的事，我覺得在每次團體後，進行自我檢討及肯定也是必要的，同時累積實力，讓每一次的團體經驗，成為下一次團體的養分，讓團體一次比一次更好！

4

藝術排卡在 諮商輔導的應用

辦理期間：4月16日

辦理地點：人社院2E203教室

實際參與人次：合計33：男7；女 26

執行成效簡述：

1. 透過百芳心理師的講解，瞭解對於對表達有困難的個案，給予幫助。
2. 讓學生學習如何應用以幫助表達與自我瞭解、照顧。
3. 經過實際演練排卡的運用，利用問答與說故事的方式，理解這樣就能為他人帶來療癒的力量。



**講師介紹自己的經歷，
目前為行動心理師。**



牌卡的分類

- 占卜型：塔羅牌、天使卡、易經卡…等。
- 投射型：克服卡、OH卡、人像卡、紅花卡…等，牌卡沒有固定牌義，完全依據抽牌人的解讀與詮釋而定。
- 澄清型：情緒卡、生涯卡、愛情卡、職業性向組合卡…等，卡片大多由文字所組成，主要是用來澄清與產生連結。
- 正向型：洗牌卡、彩虹卡…等。
- 其他：哇卡、惜卡…等。

牌卡的種類很多，而排卡沒有固定牌義，依照個案有所不同含意。



最後一部分，講師帶著我們學著利用牌卡進行自我照顧的練習，大家認真的挑選最符合內心的一張圖卡。



經過幾分鐘的自我照顧後，
邀請同學分享此張牌卡對自己的意義。



我當時選這張，我覺得我很像那隻最高的狐蒙，狐蒙是群居動物，但是我好像那隻狐蒙時常看向和大家不同的方向，我喜歡和團體維持一個我自己舒服的位置，但常常在團體中會喜歡大家趨向一致，不喜歡有人的意見想法不太同，而我不喜歡那樣的感覺。我很謝謝我現在的朋友，給了我一個歸屬感，就像這張圖一樣，「你可以很不一樣，我們也還是愛著這樣的你，陪你，因為我們一樣卻也不一樣。」

參與心得-人類發展與心理學系大三溫之儀

很喜歡今天安排得這個講座，百芳老師的演講由淺入深，再帶著我們進入實作扮演不同角色、分享，這樣的節奏剛剛好，不會讓人感覺很緊湊。透過百芳老師的演講，讓我對牌卡產生濃厚的興趣。

在實際操作的部分讓我們體驗不同位置的助人者、練習者、旁觀者，讓我們更能夠去換位思考，當我提到當旁觀者較能游刃有餘時，我便期許自己未來能夠在當助人者時能夠擁有這樣的狀態，及好奇心去和我的個案一起建構那個認知世界，能夠讓他在一個較為自在以及引導她/他思考的方式在做治療。

百芳老師在最後讓我們和自己對話，我想我們應該每天可以留一個時間給自己，和自己對話。我們每天在想要如何照顧別人，要如何對個案好幫助他的時候，我們也不應該忘了好好照顧自己，拍拍自己，輕撫自己的內心，正視他的需求，這樣我們也才能夠更有力量！

5

兒童臨床心理衡鑑 與介入

辦理期間：4月29日

辦理地點：人社院2E203教室

實際參與人次：合計39：男12；女 27

執行成效簡述：

復健科的早療評估和介入，對於發展遲緩或是自閉症類群障礙的兒童，是復健過程中重要的專業協助。人發心理系學生在大學期間，修習人類發展，對於個體發展在不同階段的重要任務以及發展里程有著概念上的了解；但是對於未能表現應有能力的樣貌，以及如何評估及協助則缺少實務上的了解。這一次的業師分享，幫助同學看到心理師如何以不同的心理測驗工具評估兒童的認知或是社會互動能力，以及如何運用心理介入協助兒童逐步學習期尚未發展的能力，以利其後續的社會適應。



人發心系陳畹蘭主任為
高可霓心理師開場。



講師先為同學們講解臨床心理師的工作內容。



以自身在門諾醫院工作為例，
分享復健科團隊成員有心理師、
物理治療師..等。



高可霓心理師還與大家分享案例，因倫理原則，大家只能看不能拍照或錄影。看完影片才更能了解有症狀的孩子其實看不出來有不一樣，孩子依然像天使一樣可愛。但他們的確是需要心理師大量的耐心與陪伴。

參與心得-人類發展與心理學系大三葉宜婷

很喜歡今天安排得這個講座，百芳老師的演講由淺入深，再帶著我們進入實作扮演不同角色、分享，這樣的節奏剛剛好，不會讓人感覺很緊湊。透過百芳老師的演講，讓我對牌卡產生濃厚的興趣。

在實際操作的部分讓我們體驗不同位置的助人者、練習者、旁觀者，讓我們更能夠去換位思考，當我提到當旁觀者較能游刃有餘時，我便期許自己未來能夠在當助人者時能夠擁有這樣的狀態，及好奇心去和我的個案一起建構那個認知世界，能夠讓他在一個較為自在以及引導她/他思考的方式在做治療。

早療主要對象為認知遲緩、ADHD、ASD或是情緒障礙的孩子，年齡大約介於三個月到六歲左右。對於ASD的孩子，心理師的主要工作為使孩子有共同注意，以及增加他們對人際互動的興趣。但是要怎麼知道孩子是否需要接受早療呢？心理師告訴我們，可以從語言/非語言的差異去判斷是否低於能力基準。

走在兒童治療的道路上，面對的不僅僅只有孩子，更多的時候就接觸家長，與家長溝通。其實並沒有一個家長會期望自己的孩子比別人差，於是，當期望與現實(孩子的表現)有落差時，家長們不免會感到失望會憤怒。此時此刻，心理師的功用是協助家長訂定合理的標準和期望給孩子。更重要的是衛教家長“居家活動”讓孩子們在日常生活中就可以慢慢的改善症狀。透過溝通循環，使個案增加溝通次數與能力。或是家長多給予事件“配音”以及多與孩子進行互動遊戲。

參與心得-人類發展與心理學系大三葉宜婷

這次心理師的分享非常的專業，從主訴問題開始，一位心理師要評估的還有：

1. 孩子是何時開始出現主訴問題？
2. 對象是誰？(誰送來的、對於誰會出現此問題)
3. 孩子的表現是如何？
4. 主訴問題的頻率與強度如何？
5. 為甚麼會發生？

透過以上五點去評估一個孩子是否真的需要接受治療。或是使用自閉症篩檢工具(STAT)。

講座中，心理師播放了影片，讓我們知道在治療過程中的樣貌。播放的第一個影片，可以觀察到孩子的表達力較差、與人互動的能力較靜態，若從無受過心理專業訓練的人，最直接的想法是：這個孩子比較內向。可能年紀還太小，有些能力還不是很好。第二個影片裡的孩子表達力較好、溝通的過程中也會給予回應、對於接收到的任務也會嘗試著面對，與第一位孩子是明顯的對比。心理師讓我們猜兩位孩子的年齡，大多數人都認為第一個孩子年紀較小，而第二個孩子年紀較大，後來心理師揭曉，其實兩位孩子的年齡是一樣大的。

參與心得-人類發展與心理學系大三葉宜婷

從這兩個影片中得到的想法是：若我們都認為孩子只是大器晚成，是不是常常會錯過治療的黃金時間？在教育程度較差的地區，是不是更會錯過給予孩子治療的時間？沒有接受治療的孩子在長大之後會是甚麼樣子呢？是不是成為眾人眼中奇異的人？是不是會被排擠、被貼標籤？想過一遍這些問題，其實自己也是有答案的，我知道現在的社會還不那麼普遍的將所謂的“不正常”視為正常。無法想像會有怎麼樣的未來，不禁為這些孩子感到心疼。也更明白早療的重要。這學期去了佳民國小進行以課輔為名，行陪伴之實的服務，雖然我陪伴的孩子並沒有心理疾病，但看見孩子們慢慢長大，接受世界給予的刺激，有著不習慣，有著未知，或是不懂得區辨對或不對，而默默承受。其實是有點心疼的，心疼這些孩子要面對這樣時好時壞的世界，但人生似乎就是如此，因為每一人也都是這麼走過來的，只能盡自己的力量陪伴孩子，希望自己可以帶給孩子一絲絲的幫助也好。

6

音樂如何治療人心？
音樂治療師的五線譜
寫了些什麼？

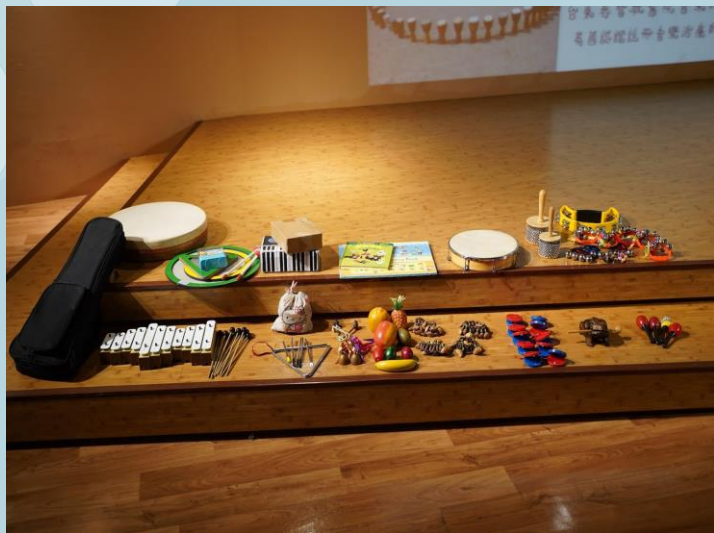
辦理期間：4月26日

辦理地點：人社院山腳下人文咖啡館

實際參與人次：合計52：男10；女 42

執行成效簡述：

- 1.了解音樂治療在早療、老年人口上的運用及療效。
- 2.透過各種簡易的樂器，發出令自己放鬆、愉快的聲音。除了用樂器外，身體也能透過唱歌、拍手、踏步..等方式，成為自己的樂器。
- 3.透過實際帶動體驗音樂治療的樂趣與奧秘。



蔡宜君音樂治療師為大家帶來了各式各樣他在治療中會使用到的樂器。



講師分享近年來的童書也很適合
用在治療上!



大家迫不及待的想拿各式各樣的樂器準備在待會的活動中大展身手。



經過老師的帶動活動，讓同學們更
從中體會單純的快樂與自在。



老師的第一個帶動活動，是讓我們拿著各自選好的樂器，在這個空間內自由地走動，搭配老師的直笛樂曲，大家一起即興組成快樂的曲子。

參與心得-人類發展與心理學系大三郭庭瑄

「即興」是今天的講座裡我聽到最印象深刻的事情，不需要特定的情境、專業的知識，只需要透過身邊擁有的素材(大自然所提供的、聲音甚至是身體)就可以快速地產生連結，並且輔助口語治療。當然音樂治療師也是需要經過專業的訓練，並不真如想像中的那樣簡單，面對不同的年齡層，所需要注意的事情也理所當然不同，例如面對長者時，可能要透過台語民謠來產生共鳴；面對孩童時，則必須發揮創意讓他們對此產生興趣。講師也當場讓我們大家共同即興演奏，我發現其實這也是合作的一種方式，自己在演奏的同時，也需要留意傾聽其他人的變化，可能一開始大家像是各自彈奏，但後來就逐漸變得像合奏一首即興奏鳴曲，不但讓大家迅速融入團體，也從中感到快樂與成就感，希望自己未來也能成為像宜君老師一樣，能給人帶來溫暖快樂的助人工作者。

7

慢性精神專業機構 參訪

辦理期間：5月3日

辦理地點：衛生福利部玉里醫院溪口復健園區、門諾醫院壽豐分院

實際參與人次：合計31：男8；女 23

執行成效簡述：

精神科專門醫院或是慢性病房，是大學生平常比較少有機會接觸的機構。衛生福利部玉里醫院溪口復健園區是一個大型的慢性療養機構，院民多是在院區超過15年以上的住民，也大多會在此終老。門諾醫院壽豐院區的慢性病房，大多以長期住院的失智失能老人為主。現今在福利政策或是心理衛生關切的長照議題，在這兩個單位是屬於現在進行式。學生透過實際參訪，瞭解長期照護機構住民的生活現況、生心理需求，以及心理師在此機構中的角色功能，對於日後有助於投入長照服務心理專業的學生，可以及早開始擬定自身的學習策略以及生涯藍圖。



溪口院區的住民的培養了基本的活能力，與同學們介紹自己生活的環境。



同學們在溪口院區感受到住民們
滿滿的生生命力。



**心理師為大家介紹門諾壽豐分院
及心理師在這裡的工作內容。**



參觀了各個病房，也發現本次參訪的兩個機構都相當有特色，相同的是大家都用自己的專業去助人。



今天來參訪的機構，都是臨床心理師可以走向的道路之一。

參與心得-人類發展與心理學系大三鄭筱君

第一次這麼深入地去到心理師工作的地方，雖然一開始就知道這不是一項簡單的工作，可是實際上去看到才真的了解這個工作的難度。在衛福部玉里醫院的參訪，讓我真的看到護理之家是如何經營的模式。透過心理師帶我們參觀環境時，也讓那裡的住民和我們解說，雖然他們可能沒有辦法像一般人一樣述說的很完整，但可以知道他們很努力地想和我們說明。而我們也可以看到心理師對他們的耐心，感覺得出來心理師對他們是很用心地在照顧。

而在玉里醫院的主任和我們說到，希望在這裡的住民對醫院有「家」的感覺，但每個人對「家」的定義不同，在有些住民的心中「家」是自己的原生家庭，其實他們也沒有錯，只是可能有些人的家已經不在了。從這方面其實可以看到有些住民對於家是很依戀的，但是迫於現實沒有辦法在家中生活。當講到這方面時都會讓我覺得很感傷，如果家中無法自行照顧將他們送到醫院是合情合理，但不來探望自己的家人會令人不懂為什麼要這麼做，都是有血緣關係的家人卻要做這麼令人難受的選擇。

看著他們在這邊都是帶著笑容面對我們，真的很令人開心，希望他們能夠一直帶著這樣的心情去過每一天，也希望院方可以讓每位住民都找到自己存在的價值，讓他們去面對自己的生活。

參與心得-人類發展與心理學系大三鄭筱君

接著來到了門諾醫院，在這邊臨床心理師介紹了醫院分成急性病房、慢性病房、老人病房還有日間病房，也一一介紹這些病房的差異，透過實地去探索就更加知道這些病房的差別。其實在門諾的參訪中最令我有想法的是，心理師介紹在其他領域心理學也可以介入的場所，例如：監獄、校園、企業.....如果自己對心理學有興趣，但是卻不想走諮商或臨床，這些都是讓我有興趣去探索的。在之前，其實自己在企業這方面是有興趣的，所以在聽到心理學可以介入到企業就產生原來的熱忱，但是自己本身還是最想以兒童為主。

在門諾醫院透過臨床心理師的介紹，更加清楚會有那些專業人士的介入，

心理師也說他們會透過會議將會牽涉到的人員集合討論病人的問題，我不知道這樣的狀況是不是在每天醫院都是這樣做的，但在這邊我覺得是一個很棒的模式，畢竟如果大家都是一個一個去看病人，這樣可能會去忽略到其他沒有看到的東西，心理師還有說到有時候也會請藥劑師來解說病人現在用藥的狀況，這樣的模式感覺是可以一次讓所有人了解病人的狀況，也可以一起了解到該注意的地方。

在這次的參訪中看了兩間醫院的模式，他們是兩間很不同的經營模式，做的工作也有很大的不同，但是兩間都是在做很重要的助人工作，雖然可能現在對未來還是一個很模糊的情況，但是對這兩個地方的工作還是有了很深的了解。希望在這些的經驗中，自己可以慢慢去尋找到自己的目標。

8

要理想也要麵包？
創作者在台灣如何營生？

辦理期間：5月3日

辦理地點：人社院山腳下人文咖啡館

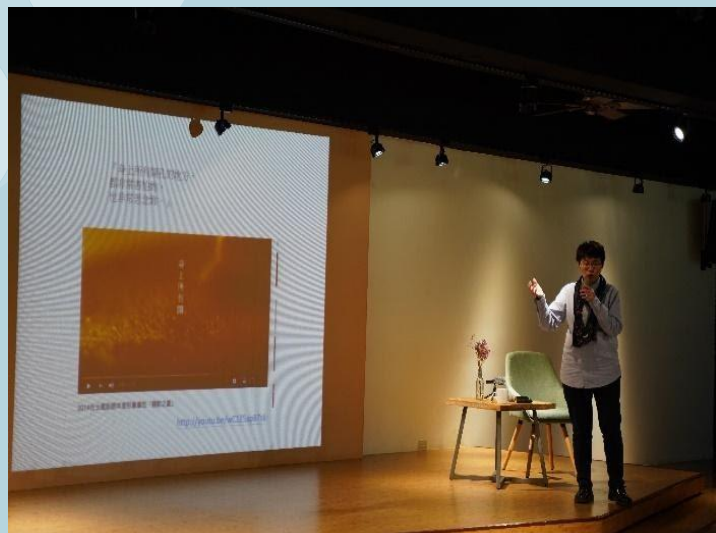
實際參與人次：合計24：男5；女 19

執行成效簡述：

1. 讓學生們 了解在出版社裡工作需要具備4大重點；累積人脈、動態是常態、撐過試用期進入進階的出版人生。
2. 透過講師的實際經驗讓同學了解出版社如何分工、行銷企劃又是什麼。
3. 當今行銷書籍的方式，獨立書店已成為重要的一環。
4. 「我是賣豆腐的，所以我只做豆腐。」講師提醒同學們專精是件重要的事。



講師描述自己在文字工作者的工作當中的心態。



**講師介紹自己的以前的作品及
擔任飲冰室詩文集的評審。**



**「每個人身上都是一個小時代」
是今天所有學生們最喜歡的一句話。**



**Q&A時間長達二十分鐘，
講師與學生們有著滿滿的互動與交流。**



此次講座將近一半的同學都向講師
提問，是一場小而美的講座。

參與心得-人類發展與心理學系大四陳榮澤

通路商對於書籍的出版影響力之大，以講者所說：一本書的出版成本，通路可以佔到55%，這聽到覺得難以想像；再者，書本本身（印刷、設計等費用）佔成本30%，也就是說一本書的出版利潤最理想也只有15%，如果再扣除作者的版稅（平均6至8%），實際出版社的收入只拿不到10%，更何況這是很理想的收入。因此這樣我能理解，衛城出版社「字母會」的業績不佳，公司上層之所以會對編輯等不滿的原因。但也就是這樣的困境，需要有人去走出不一樣的路（開創不一樣的出版社：比如春山）。就像我覺得小型獨立書店可以生存的空間，與博客來、誠品這樣強勢的通路商有明顯區隔。讓通路成本合理化、有自己一套的選書策略，再結合咖啡廳，以及各種策展、邀請作家座談演講等，銷售書籍以外的文創品來平衡收支。不但可以更拉近讀者與作者的距離，更貼合讀者的需求，還能培養忠實的顧客群。而且對於閱讀這件事本身，再怎麼說都不該因為書市萎靡而低頭。總是會有不一樣的想像可以冒出來，迎接更不一樣的挑戰。

9

臨床心理師如何 走進社區

辦理期間：5月27日

辦理地點：人社院2E203教室

實際參與人次：合計39：男12；女 27

執行成效簡述：

陳百越心理師目前是少數職業登記於花蓮、走出醫院投入社區的行動心理師，他的經驗特別值得與新一代有志投入心理健康專業的學生分享。在演講中學生不斷的被提醒，他們在這一領域須詢問自己『念心理學是為了什麼？』，許多原本對心理學抱持高度興趣的人，都在大海的半路中轉航或是折返更有的是停滯不前，懷疑自己在這條路上的堅持。因此，明確知道這份專業對自己的意義是非常重要的。

心理學這份專業只要和人的有關都可以學以致用，在百越心理師的分享中，學生也大開眼界，心理學可運用在航空領域、鐵路、工地安全、軍隊等。心理學的運用就在於在這當中找出規則，幫助不同行業的人，能有穩定的身心，在工作中發揮最大的功能。



百越心理師向同學們說今天的講座
他將會分享心理師在各領域如何發揮專業。



百越心理師分享航空心理學家的工作內容。



講師擁有廣大的人脈，認識在各領域工作的心理師。



後續提到職場心理師的工作內容。



講師先介紹了台灣每個大學裡心理系的不同，接著告訴我們，要我們時時時刻問自己『念心理學是為了什麼？』

參與心得-人類發展與心理學系大三許方齊

這次講座是用不同的角度和領域，切入心理師的工作領域，從上次的門諾醫院、溪口復健園區的參訪中，我對於臨床心理師的工作越來越了解，在醫院中也有不同的工作內容，像是大家所熟知的身心科、神經內外科，另外有安寧病房等，也明白除了醫院的工作環境，還有各式各樣不同的領域，是一個我從來不曾想過的，例如，這次所介紹的航空心理學家。

航空心理學家

航空心理學家，是一個我未曾接觸過的領域，經過這次百越心理師的介紹，突然發現任何與人有關的領域，或許都能成為心理師的工作範疇，航空心理學家，就是在處理和輔導機組成員的心理狀況，當然，在一個全新的領域中，所有的測驗常模都需要重新建立，其中的艱辛如果不是過來人，是很難想像的。

不同的思考方式

在一個全新的領域中，百越心理師有提到一個關鍵，就是「思考的方式不一樣」，我們在大學學習心理學的過程中，習慣觀察一個人的行為和想法，並認為在同一個情境下，每個人所做的決定都會不一樣，依據每人各式各樣的狀態和對事情的想像，但有些人並不一定這麼認為。

參與心得-人類發展與心理學系大三許方齊

百越心理師，特別舉了普悠瑪事件為例，司機可能因為業績或是怕被領導責罵，而手動關下定速系統，然而被領導責罵可能就是一種想像，也許領導真的會因為業績責罵司機，但如果司機覺得安全駕駛第一，而不理會責罵，那麼不同人，就會有不同的心理狀態，這是心理師的想法，但另一些人可能會直接指責司機的過錯，認為安全就是第一啊，會忽略每個人的抗壓性不同，所做出的決定也不同。

職場心理師

最後，百越心理師提到最近的演講內容，有關於職場心理師，這是一個大方向的心理師工作內容，有關於員工、環境和公司之間的關係，會依據不同的領域有些調整。心理師所舉的例子是工安事件，當工人在工地受傷後，可以用嚴重的語氣或是圖片來勸告其它人，但這只對一部分人有效果，建議還可以用軟性的方法，拍攝溫馨的探望影片，告訴員工很心疼他們，要好好愛護自己，我想這就達到了恩威並施的效果，將心裡特質完整的運用。

未來小型生涯輔導

目前的大學生，越來越晚找到自己的興趣所在，追究其高中時，就在選擇科系上有困難，如果能在國高中就開設職涯探索課程，或許能協助未來就業。這是在聽完百越心理師的演講後，突然萌生的念頭，其實心理師何必拘泥在狹小的工作領域中，就像是在航空領域中工作，雖然很多事情要適應及重新學習，但也就是有趣的地方。



系友職涯經驗分享

畢業之後去哪兒？係友人物專訪系列

大環境裡流傳著「畢業即失業」來形容當今大學生離開校園的同時，亦面臨著步入社會現實的待業危機。因此，各大學為提早讓大學生經驗職場環境各有不同發展。而本系除了在學期間因應課程安排相關參訪及講座以外，亦設有畢業實習學分，讓本系學生能夠在升大學四年級的暑假期間以實習生的身份學習及探索未來職涯方向。

探索的過程當中，有人體認到自己志不在此，有人決定攻讀碩士學位，也有人選擇畢業後直接就業於實習單位。從求學到求職，因著共同興趣、落點就讀本系，更因著各自志向嘗試著闖出自己的天；讓我們透過一系列的人物專訪一窺本系生畢業後的出路又為何。

向畢業SAY YES!主動出擊的工作機會!



↑柏建在工作崗位上總是笑容可掬

106級的學長—鍾柏建藉著對於「社區發展」的興趣及好奇，藉由老師的推薦，選擇了牛犁社區交流協¹作為暑期實習單位；現在亦是工作團隊的一份子。

實習期間，柏建主責於長者的團體活動及培養在地之星，讓長者成為銀髮導師。從中，透過與長者的接觸看見不同的生命故事，透過社區資產活用創造在地價值。

1. 全名為社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會，位於花蓮縣壽豐鄉豐田地區。協會主在執行各社區營造工作整合及輔導。

向畢業SAY YES!主動出擊的工作機會!

實習單位又是如何開展為自己的職涯場域的呢？當被問起如何爭取到這份工作時，柏建靦腆地噗哧一笑。其實，柏建一開始仍在思索是否要向上升學，過程中也曾請教於老師，最終才決定先進入職場，打拼看看。確立畢業即步入職場的目標後，期許自己能夠在異鄉闖蕩，離開舒適圈；回看自己在協會的學習收穫良多，便主動詢問前輩關於工作之事。沒有再次面試，協會很歡迎柏建加入團隊。於是，暑期實習結束後，柏建以工讀生之身份留在協會，提早熟悉工作業務。

向畢業SAY YES!主動出擊的工作機會!



↑ 會囊括各樣長者相關服務

雖然因為仍須服兵役的關係，柏建的職業生涯至春節後方才正式啟航，不過在暑假期間的實習經驗，以及工讀生身份的學習，相信柏建必定能無縫接軌上協會的工作步調！

系友分享 98級--黃思賓

系友小檔案

姓名：黃思賓

系級：98級

現職：

亞東醫院兒童發展中心 臨床心理師

工作經歷：

門諾醫院復健心理治療組 臨床心理師

台北市私立自閉症總會附設早期療育機構 教保員

近況簡介...

目前工作於亞東醫院兒童發展中心，在中心裡主要針對六歲以下兒童執行的業務包括：

- 1.心理衡鑑
- 2.個別心理療育
- 3.團體心理療育
- 4.跨團隊討論合作

系友分享 98級--黃思賓

回憶在臨床所...

在研究所求學過程中，系上給予了三點訓練，在往後的臨床工作中非常實用：
專業課程

像是高等心理衡鑑、高等心理治療、兒童與青少年病理學...等。

邏輯思辨以及批判性思考

在臨床場域中，我們可能從不同的管道搜集到個案的資訊，我們需要加以整理，並且當個案資料發生衝突時應該採信於何者，這個判斷就是我們很重要的能力。

臨床領域實習

在書本中所學習的樣態，我們稱之為典型，但臨床場域中並非只有典型的個案，實際走進臨床場域能讓我們可以看的更多樣以及更有彈性。

系友分享 98級--黃思賓

給學弟妹的話...

FOR大學部的學弟妹：

心理學是門與人有密切相關的科學，不管未來會不會往臨床領域發展，最基礎像是認知心理學、社會心理學、知覺心理學...等學科都要好好學習，在未來不管踏入什麼領域，都可以讓自己擁有跟別人不一樣的角度，去看待、去思考事情。

FOR想往臨床所發展的學弟妹：

臨床心理其實就是一種生活的方式，就有如同其他專業一般，只是這門專業剛好能夠幫助到人，所以並不是想像中的有趣也不會賺大錢，如果想要往臨床所碩士班升學，建議做好心理準備，未來有許多挑戰等著你！

系友分享 100級—鍾威霆

我是人發系100級，我叫鍾威霆，是一名在職的輔導老師。

輔導老師顧名思義，就是關心、幫助學生的一個職位。

我的職業跟「心理學」輔導的技巧，「人類學」學生各階段的發展都有關係。

如何取得這樣的工作呢？

1. 必須「修完」系上課程之外
2. 也必須去另外修「師資培育中心」課程。

以上兩種資格都符合後，再去考一個全國性的「教師檢定」拿到證書

就可以到各個學校去應徵這份工作啦。



嘗試與擺盪間，找到屬於自己的正確解答！

104級的學姊—郭愉雅目前就職於新竹張老師中心¹，主要負責專任張老師和義務張老師的行政作業與對內外的課程安排。目前新竹中心為桃園據點的分支，因此愉雅是一人辦公，獨自打理各樣業務。在現任職業之前，愉雅前前後後有過兩份工作，先是在星巴克打工，第二則是康復之家。職場轉換的過程中，愉雅說：「不是一開始就知道想做什麼，而是知道自己『不想要』什麼」。或許人生就像一道道單選題，沒有一個所謂成功人生的公式，每個人都在人生旅途中嘗試找到自己的答案。

1. 新竹張老師中心：財團法人張老師基金會的新竹據點，提供諮詢專線與多項服務。



↑ 愉雅參與張老師50週年年會活動

嘗試與擺盪間，找到屬於自己的正確解答！

評估自身對於工作的期待與生活目標的追求，愉雅最終選擇進入張老師團隊工作。談到目前就業狀況及挑戰，愉雅認為溫柔而堅定的態度、自我管理，及主動性是職場的三星技能。延伸學科的專業訓練，我們能看見溫柔而堅定的態度正是助人技巧的學以致用。每段經歷都可以是成長的一部分，端看你如何將專業訓練整合為內在資源。

訪談尾聲，侃侃而談的愉雅對於每一位即將成為社會新鮮人的學弟妹有些建議，首要便是連結內在資源，善用個人優勢；其二則是瞭解求職公司的背景及職場環境。或許剛步入社會的我們尚未擁有豐富的實務經驗，但我們擁有新世代的熱忱與創新的展望；或許面對未來的我們不太確定自己的定位與走向，但在嘗試與擺盪間，我們都能試著追尋屬於自己的正確答案！



Thanks!

感謝您的觀看！