

# 諮商與專輔之路

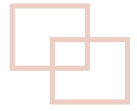
分享人：何佳穎



## 我是...

- ☑ 台南市崇明國小 實習老師  
110.2.1 ~ 7.31
- ☑ 屏東大學教育心理與輔導學系  
碩士班諮商與輔導組
- ☑ 屏東大學師培中心師培生
- ☑ 長榮大學健康心理學系105級





## 相關經歷

- ✓ **個別諮商**：國小生、國中生、高中生、大學生、社區民眾等。
- ✓ **個案類型**：人際、家庭、情緒、生涯、性別認同、創傷、親密關係、自我認同、憂鬱、焦慮等。
- ✓ **團體諮商**：同理心、人際、單親、目睹家暴、新住民子女、身體形象自我接納、愛情探索、生命敘說等。
- ✓ **工作坊**：同理心訓練、生涯探索、性別與家庭探索等。
- ✓ **心理衛生推廣講座**：電影欣賞暨映後分享—壁花男孩、丹麥女孩(性平講座)、最美的安排(生命教育)、大學生生活適應量表測驗與自殺防治守門人宣導、屏東縣遊民收容中心貝克憂鬱量表測驗與抒發情緒練習、國中專輔團體督導(自我照顧同儕督導)、紓壓手作(羊毛氈手環、園藝創作、捕夢網、彩鹽星砂瓶、蝶谷巴特創意提袋等)。
- ✓ **入班輔導**：國小生(尊重他人、負向言語的傷害、身體界線、情緒表達等)、國中生(性平教育電影欣賞)等。

# 分享內容概要



01

我與諮商輔導的相遇

03

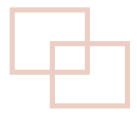
看見自己的不一樣

02

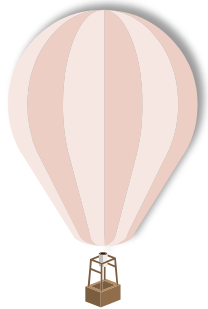
進入諮輔所之後…

04

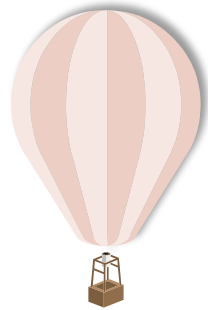
持續豐厚生命旅程



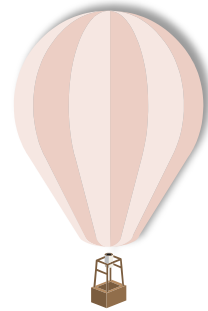
# 我與諮商輔導的相遇



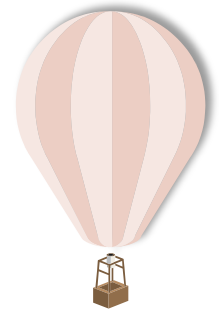
高中指考  
選填志願的選項之一



進入大學，  
修課中  
找到興趣與成就感



大三時，  
開始準備研究  
所推甄



進入諮輔所生活！

## 進入諮輔所之後...



論文寫下去！

- 🔍 修習諮商心理學程(42學分)
- ❤️ 修習教育學程(42學分)...
- 🔍 輔導專長加駐(26學分)
- ❤️ 兼職實習、全職實習、專輔實習
- 🔍 參加研習、工作坊、打工
- ❤️ 觸碰生命議題、不斷自我覺察

## 📄 看見自己的不一樣

- ☑ 從完美主義到完成就好
- ☑ 設立界線
- ☑ 接納自己的有限
- ☑ 謝謝自己的努力



## 最近的我在…



01

教育實習：級務/導師、教學、行政、參加研習

02

輔導室接案、個督、觀摩班輔等

03

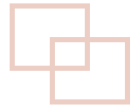
準備諮商心理師考試中  
心理師考完準備教師檢定~

04

與指導教授討論論文投稿~

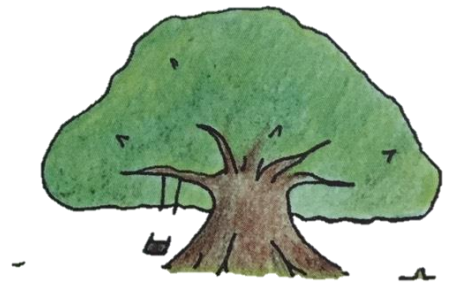
練習找時間照顧自己





# 對我而言...

✔ 生命中重要的人、事、物有哪些？



- 擁有與神的聯繫
- 為夢想目標努力
- 擁有內在空間
- 工作有意義感

自在舒坦的人際關係

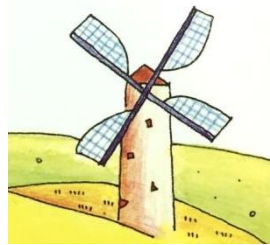


擁有健康



時尚的穿著

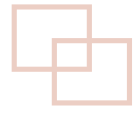
錢夠用(沒有經濟上的負擔)



旅行看看這世界

做喜歡的事

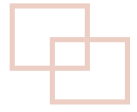




## 我覺得生涯是…

- ✓ 我想要過什麼樣的生活？
- ✓ 生命中想做的事情，順位的排列與時間管理
- ✓ 每個人獨一無二的生活方式





## 美國的一首小詩告訴我…

Absolutely everyone in this world works based on their Time Zone.

世上每個人本來就有自己的發展時區。

People around you might seem to go ahead of you,

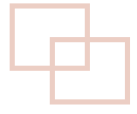
身旁有些人看似走在你前面，

some might seem to be behind you.

也有人看似走在你後面。

But everyone is running their own RACE, in their own TIME.

但其實每個人在自己的時區有自己的步程。

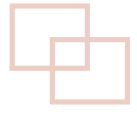


## 美國的一首小詩告訴我…

Don' t envy them or mock them.  
不需嫉妒或嘲笑他們。

They are in their TIME ZONE, and you are in yours!  
他們都在自己的時區裡，**你也是！**

Life is about waiting for the right moment to act.  
**生命就是等待正確的行動時機。**



## 美國的一首小詩告訴我…

So, RELAX.  
所以，放輕鬆。

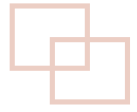
You' re not LATE.  
你沒有落後。

You' re not EARLY.  
你沒有領先。

You are very much ON TIME, and in your TIME ZONE Destiny set  
up for you.

在命運為你安排的屬於自己的時區裡，一切都準時。

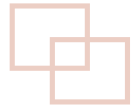




## Q&A

Q1 如何準備推甄備審資料？

ANS:可多把亮點放在你推甄的系所的領域，像是諮商所，就可以提到你的助人經驗、助人特質，或是你曾經接受諮商、參與團體諮商等活動的感受。最重要的是，因為你是推甄「研究所」，在撰寫研究計畫時，可看看你推甄的那間學校老師有哪些專長是你有興趣的，可依據老師專長來撰寫研究計畫，例如：某校諮商所有性平專長的教授，你對性平議題有興趣，就可以看看那位教授做過哪些研究，然後你想做性平的什麼研究？來進行思考與撰寫。另外，因為你是推甄「研究所」，所以如果大學期間有學術發表的經驗，會滿加分的。

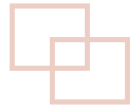


## Q&A

Q2 英文不好，該如何加強？

ANS:

1. 依據大學老師上課時解釋的專有名詞去作筆記，因為老師提的都是重點。並花時間把專有名詞，和老師講解的內容背熟。
2. 閱讀你研究的內容的英文文獻時，需要花些時間讀個至少3-5篇文獻，整篇文獻詳讀之後，因為你的研究內容專有名詞會越看越熟，你就越來越能大概知道文獻在說什麼。(沒有其他方法QQ只能花時間努力閱讀)



## Q&A

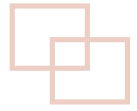
Q3 除了信仰是心靈寄託，還有其他照顧自己的方式嗎？

ANS: 接受諮商、隨時的自我覺察(重視自己的感受)、然後最基本的好好吃飯、好好睡覺、多多喝水、呼吸練習~。

Q4 有沒有自己的休息時間啊？

ANS: 還是要有的，有時候我超級忙碌到周五，周五晚上本來規畫讀書，但是真的太累，我就會稍微調整一下周五晚上讓自己放空、追劇等，然後提醒自己週六和週日要做些什麼。(其實我滿常更動自己的行程，為了休息 XD)





## Q&A

Q5 如果大學沒有專題發表經驗，又想推甄或考研究所，可以怎麼準備？

ANS：一個方式是直接準備筆試。

如果要推甄的話，可能就是挽救一下可以挽救的成績，然後在備審資料裡面要寫到你對諮商/臨床/人資/犯罪(看你要推甄什麼所)的熱忱和相關經驗、你的人格特質，在研究計畫凸顯你的研究熱忱~寫的專業有邏輯一點(這就需要請老師幫忙看了)。

Q6 推薦函可以怎麼找師長寫？

ANS：尋找有修過課的老師寫(記得禮貌~~)，但是也要記得附上你的備審資料(包含履歷、自傳這部分)，讓老師可以綜合對你的學習態度、還有綜合你的資料，寫出適合你的推薦函內容。(如果學校要求推薦函那就依照學校要求的數量；但如果學校沒有寫到，有附上的話可能有加分效果)

謝謝各位的投入與聆聽

