

國立彰化師範大學

加州大學柏克萊分校短期交換與參訪心得

103 年 7 月 31 日至 8 月 31 日

輔諮系博四 林于雅

2014/9/15

目 錄

一、實習課程心得.....	2
二、Tang Center 實習課程照片集錦	5

一、實習課程心得

待了將近一個月的 UC Berkeley 的諮商中心(Tang center)，因為有嚴謹的實習生訓練制度，所以我們搭乘這班訓練課程，一起與新到 Tang Center 的實習生一同學習，又驚又喜，結束時有許多捨不得，但也感覺收穫良多。

在擁有 50%以上亞洲人口比例的 Berkeley，是黃種人為主的民族大熔爐；也因此，亞洲人競爭性在 Berkeley 特別明顯。多數在 Berkeley 諮商中心(Tang center) 的提供諮商服務的員工(staffs)，包含治療師(psychologist)，社工(social worker)，也是由各種人種組成，因此 Tang center 無疑是 Berkeley 最具備多元性也最看重多元文化的服務體系。

在 Tang Center 學習的感受，我在點餐時學到一個新的單字"Combo(套餐)"，因此我也就借用來形容在 Tang Center 的學習經驗，因為：在 Berkeley 學習的經驗確實像是一種套餐，我可以像學生身分一樣不斷的透過 Tang Center 的老師學習，我也可以像在台灣擔任一個博士班學生兼諮商心理師一樣，把美國文化與台灣文化諮商制度做比較學習與反思，而 Berkeley 特色性多元文化的諮商色彩，也不斷將我的諮商學習經驗更新。跟著中心訓練實習生緊鑼密鼓的課程一起完成時間表上多數的課程（除了他們個別督導我們沒能一起相處之外），多數時候，透過和實習生們一起相處的過程，可以理解實習生們對諮商學習的學習背景以及感受他們對於在 Tang Center 學習的看重。我認識的實習們來自美國各大學的諮商科系，美國的諮商實習制度與台灣不同，因為台灣在大學制度便有諮商科系的設置，因此碩士班的實習課程上會更看重實務，相較於美國的諮商實習，由於在碩士層級才開始有諮商科系的設置，因此博士班的實習層級就分為博士前實習（pre-doc）與博士後(post-doc)實習，博士前的實習是美國諮商系所畢業必修的課程規定，相當於我們在台灣博士班諮商實習課程對於實務的演練與學習，與台灣一樣，都必須有一年的博士前實習，而博士後實習則是為了符合州政府關於考取諮商師（治療師）執照規定，加州規定必須要有 1500 小時的實習時數，因此在美國諮商系所博士班畢業後若要在加州考取合法的執照則必須完成實習。

在 Berkeley 的 Tang Center 中，有兩位 post-doc 實習生與 6 位 pre-doc 的實習生，因此我們在學習上有很多共鳴，其中讓我印象最深刻的是他們的文化背景，透過他們在課堂上的發問與彼此的互動，也是一種學習；我與來自印度的諮商實習生 Rohini Puri 常討論台灣與美國的諮商制度訓練方式的不同，她對於台灣師大的王麗斐老師特別有印象，因為她就讀的 Missouri University 諮商所的 Dr.Happener 與王麗斐老師長年有研究相互合作，因此 Rohini 對台灣並不陌生，我們共同在亞洲文化與美國文化的諮商制度上有一個互通的了解，她提到印度在諮商學習因為環境的限制所以她選擇到美國，而我因為這次交流的機會對美國諮商制度也有許多憧憬，在美國學習諮商的她與在美國跟著一起學習諮商實務的我理解到：沒有一個完全的理論可以單獨適用一個人種，越是多元的國家，越是需要與更多元的人互動；而諮商是一種與人互動工作的學習，當我們與一種學習的

風貌相處，我們的心態更為開放時，我們學習過程的版圖就更為開闊，這是我們共通對於美國諮商學習的心得。我很開心自己認識 Rohini 如此認真學習與真誠的諮商師與學習夥伴。

在 Berkeley 的 Tang Center 諮商工作中，讓我非常深刻的學習在於他們對於諮商實務的多元化推廣觸角，舉凡跟學生身心健康有關聯的心理衛生推廣活動 (outreach) 以及學生會使用到的心理諮商，社工系統與醫療資源，從 1903 年便成立的 Tang Center 在規劃上都有通盤的考量，整體的經營概念圍繞著「過得好 (Be well)」。

在參與實習生一同受訓的課程裏頭，談到許多危機處理的臨床處遇，Tang Center 有許多標準化的表格來節省處理的人力與時間，讓接觸到危急狀況的學生實，諮商師 (或社工人員) 能有多餘的心力去專注在學生問題及轉介，幫助問題能有最佳的解決模式。特別在 Berkeley 的晤談問題類型中，Tang Center 的社工部門最頻繁面臨到酒癮(AOD)與飲食疾患(EtD)的問題，顯示 Berkeley 學生在課業壓力狀況下，對於人際相處與自我形象缺乏自信的問題。除了危機個案的評估之外，Tang Center 對於高危險群的學生也都有相對應的評估系統，在受訓過程中實習生都要熟悉這些表單的運作，我想充分表達出 Tang Center 希望在面臨問題解決時有充分的準備的原則。我也在這個過程中學習到：當一個諮商心理師，有充分的準備，是對個案的最大福祉的一種展現。

我記得在上心理健康推廣活動的老師 Karen Gee 在課堂上帶來許多文宣 (poster)，每一項文宣的背後內涵，都以學生常出現的心理需求與生活適應為基準考量，例如：在 UC Berkeley 的學生多為理工背景，理工背景的學生常待在實驗室裏頭缺乏人際互動的刺激與機會，形成人際技巧的弱勢，因此在推動適合學生參加的活動中，就有一項「Say Hi, Bear」的社交技巧訓練活動，每位參與的學生都可以別上活動徽章後，練習跟別人從基本的打招呼「hi」開始。很喜歡 Karen 對於心理健康推廣活動的比喻：心理健康像是如何讓人們在一攤池塘裏頭的水避免危險，游得開心自在。相關心理健康推廣課程的老師都展現了熱情與活力，也不斷提醒我們人與人之間的健康連結 (Karen 說那像是建立一個快樂派：happy pie) 以及對自己自信的重要性，這些概念好重要！

在 Berkeley 的 Tang Center 另一項讓我覺得與台灣最大不同的推廣方式便是"連結學生資源"，由於 UC Berkeley 校園非常廣闊，因此學生們若要到 Tang Center 有時候會有些不便利，因此在學生事務中心 (the Chavez student center，相當於台灣的學生社團中心) 有一個辦公室，在鄰近學生宿舍裡也有一個服務中心，方便連結學生常使用的學習輔導資源、生活輔導資源甚至有 GSI 的訓練 (類似宿舍管理學生的生活輔導訓練)；在 Berkeley 的學生也因為心理健康資源如此一般化，所以求助與使用的動機都非常高，讓這些資源都有最好的發揮。

與台灣的諮商中心最大不同的部分，我想是 Tang Center 的短期諮商工作模式，因為學生使用率非常高，若沒有辦法在即時的狀況下協助學生有良好的轉介，通常一位心理師或社工下面的晤談負擔就會沒辦法消耗，也會影響在等待晤談序

的學生權益。因此，Tang Center 有許多轉介 (referral)的資源，與社區心理健康機構合作關係格外密切。在實習課程快步入尾聲時，Tang Center 還舉辦了一場盛大的歡迎會來迎接社區一起合作的機關，希望未來合作的關係保持良好默契，讓我覺得非常特別，因為在台灣我們與社區的轉介機構關係並不會如此緊密，反而多半建立在通報系統或紙上作業的追蹤，可見 Tang Center 的轉介資源之重要性。

在參與實習課程過程中，有許多感謝的對象，首先感謝的就是 Tang Center 的主任 Jeff，他分享著管理 Tang Center 的原則是以一種「社會責任」的理念在運作，特別在大學校園裏頭，應該要對學生抱持充分開放與服務的態度，並且敏感學生的需要，幫助學生以讓他們以後成為對社會有正向貢獻的人。在將近一個月的學習過程，因為語文能力的限制常讓自己在溝通上很吃力，Jeff 也以鼓勵的態度提醒著：當我們問的問題越多，我們學習的內容也就越多。因此我常硬著頭皮發問，但也確實如同 Jeff 所說的，發問像是迴力鏢一樣，用力丟出縱使方向與表達不一定精準，但得到回饋時也獲得許多成就感回到自己身上。

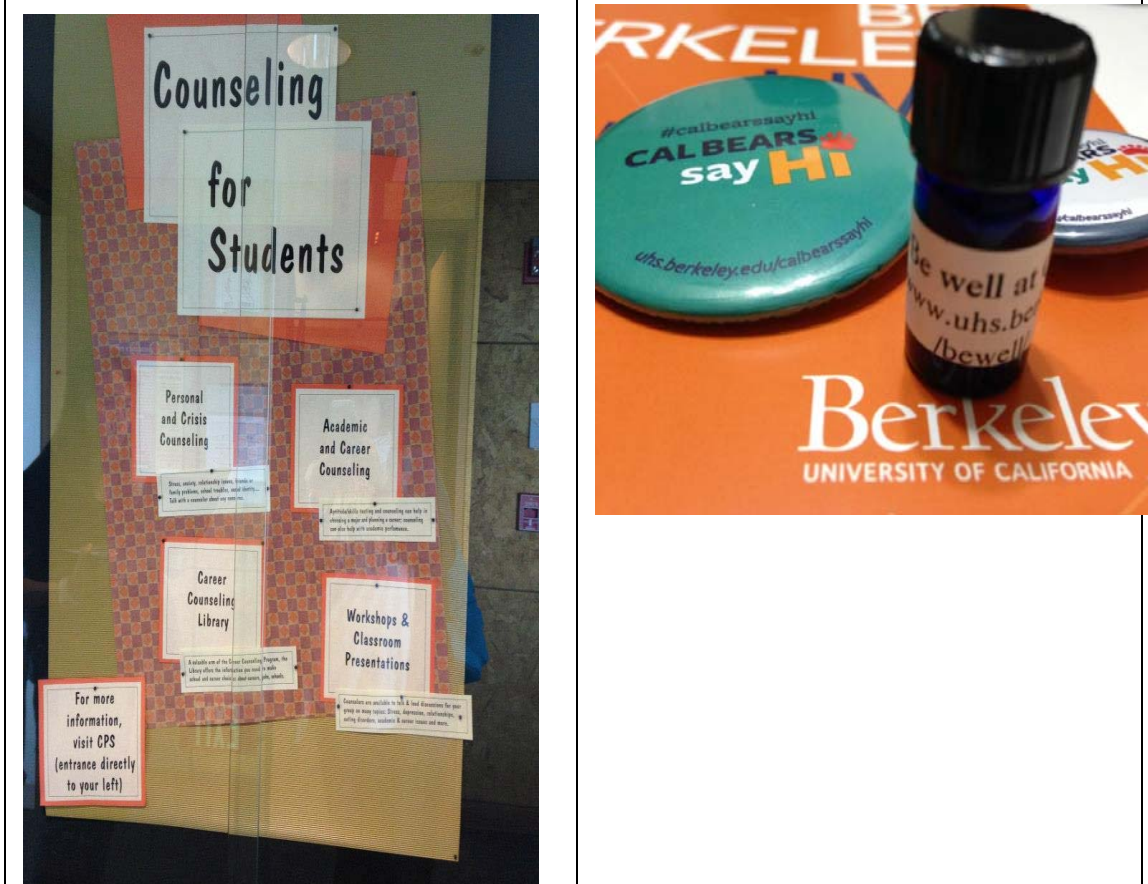
也非常感謝 Tang Center 許多老師不藏私的分享，有些老師把自己工作實務上的筆記、設計的表單在課堂上分享並印出來讓我們學習以供未來實務使用，我記得有位社工 Holly 除了分享她個人工作筆記及與個案工作時後的評估表單，她提醒了我們在評估一個人時要考量人所處的環境與背景，抱持開放的態度而不是以預設的態度看待評估，我很喜歡這樣的概念！她甚至還分享了一本關於精神病理的書，我回台灣第一件事便是找出這本書來閱讀，非常實務與實用！另一位在 Tang Center 有接觸伴侶諮商的 Karen 也因為來自彰師大的我們對家庭治療與伴侶諮商特別有興趣，願意挪出時間分享許多她在實務上的經驗，對於她分享在伴侶諮商工作過程，對於伴侶關係”溝通內容(content)”與”互動過程 (Process)”的評估方式我覺得非常受用，也非常感謝她願意撥出時間與我們分享。

最捨不得的是每週與我們整理心得的 Lilian，除了幫助我常常在語言能力不足下聆聽課程的困難時，補充了好多資料與澄清我許多疑問，對於生活上的照料也不遺餘力，在學習上也都以鼓勵及溫暖的態度幫助我與其他同學一起討論著課堂中的學習，在與 Lilian 一同打包學習心得時，我們錄影存下心得外，也記下了美好的記憶。

二、Tang Center 實習課程照片集錦



待了一個月的 Berkeley Tang Center



為學生設計清楚簡單明瞭,強調心理健康的文宣品及宣傳物



UC Berkeley 地標：Sather gate 與 Sather Tower



強調學生心理健康與自我照顧



實習生合照



超感謝 Lilian 贈送 CPS 的工作服
紀念與肯定