

加州大學伯克萊分校見習心得

彰化師範大學博士生

劉○恒

目錄

大學生心理健康中心之學習	- - - - -	3
自我反思與學習	- - - - -	6

轉眼一個月的見習早已結束，坐在這裡回憶起來，點滴都珍貴。

一. 大學生心理健康中心之學習

加州大學伯克利分校是加州大學十個分校中歷史最悠久的一所，學生人數眾多，同時國際學生的數量逐年增加，課業壓力也非常大，所以心理中心的工作人員非常繁忙。

在這裡的一個月學習到了太多東西，無法一一贅述，以下僅摘要令我感覺深刻的部份。

TRIAGE

印象深刻的是 **triage** 這個設置，一開始聽到 **staff** 在介紹的時候一片雲裡霧裡，後來通過 **Lilian** 的講解終於清晰起來。

Triage 分 **phone triage** 和 **walk in triage** 兩種，每個諮商師每週都會安排一個時間段來做這個 **triage**。這和通常的諮商不太一樣的地方是在於它不需要預約，時間也沒有那麼固定。這種方式可以讓學生更快速地見到諮商師或者通過電話與諮商師晤談。在這個時間段中，諮商師可以做評估，做基本的穩定等等，保證學生可以更快速有效地得到幫助，也可以更能夠確保學生的安全。

社工服務與精神科醫師

這個中心給我最大的感覺是整個系統非常複雜，有各種不同的部門，非常仔細和分工明確。也許由於是和醫院在一起，讓我感覺中心也和醫院有點像，不一樣的問題要去看不一樣的部門。

在大陸的大學裏是很少有社工的，當我看到伯克利的社工部門是如此豐富和功能強大很是驚嘆。他們和諮商師有很好的合作關係，比如諮商師遇到酒精和毒品問題的學生就可以直接轉介給社工部門，這裡有相關的專家去幫助有這類問題的學生。什麼樣的問題就去找什麼樣的專家，每個人各司其職共同協作。

關於酒精和毒品的議題是在我以前的工作和學習中比較少關注的。"Is it ok to to get high? Can we escape from the pain? The purpose is the reduction of harm other than forbidding the substances." 這些話深深得觸動了我，讓我感覺到溫暖和被關心。

在這個中心裡也有精神科醫師，跟一般精神科醫師角色是蠻類似的，提供一些精神的診斷與開藥，不過這裡的 **psychiatry** 都是兼職的角色，定時駐診。所以在相對資源時間有限，有時可能還會等待更多的時間，也會酌收每次的費用，因此在考量轉介或是時機也是今天討論的要點。非常有趣的是這裡是不診斷 **ADD** 或者 **ADHD** 的，問其原因則是擔心學生會濫用這些藥物去提高自己的注意力，以便獲得更好的學業成績，可見這裡的學業壓力對於學生的影響力。

案例討論

記得第一天的見習就遇到了案例討論的會議，susan 走進來就帶著壹股強烈的氣息，由於我坐在她旁邊，感覺被她很深地影響了。整個過程我覺得很悲傷，那種被個案否認的感覺，以及我自己害怕不被喜歡的恐懼都被激起了。也有壹種闖入陌生團體的感覺，想要給予回應和支持，但是又覺得不合適，怕冒犯她。她側身將大半個背部對著我，仿佛就是我想象中那個個案對她的樣子。想要討好卻不知所措的我在心中翻騰。

短程聚焦

由於伯克萊來預約的學生非常多，所以這裡的政策是在 8 次以內結束諮商，前 5 次是免費的，后 3 次每次收取 15 美金。這就要求諮商師在大多數時候要進行短程聚焦的治療。同時如果諮商師判斷該學生需要更長程的治療時，他們也可以將學生轉介到社區里獨立開業的治療師。在每學期的開始，伯克萊都會舉辦派對，讓社區的治療師與學校的工作人員互相熟悉，這樣對於轉介來說更有效，因為他們就會了解社區的治療師的專長何在，更有針對性地轉介學生。

另外，上午 Rich 介紹的自己短期諮商的工作模式，讓我感受到他對於自己的工作很清晰很有目的性，在有限的時間裏去儘量了解個案需求，安排家庭作業，提供直接的建議與方法等，相較長期諮商的取向，結構清楚節奏明快。他認為短期聚焦的方式更適合現狀，我也同意這個觀點。不過在我工作的實際狀況中，並沒有很多我們信任的可轉介的資源，好在我們也並沒有太大的壓力需要在短期結束諮商，所以雖然我們也希望自己的諮商師可以儘量聚焦短程，注重幫助和改變，不過也會取決於學生的狀況和諮商師的個人取向，保留一些長期個案。

LGBTQ

在美國這個議題始終是會被在各種場合中提起的，可見其重要性，這也是我自己還滿有興趣的話題。在討論這個議題的過程中，我們一起念了一篇文章，列除了很多作為異性戀多數群體的优势，而其中蠻多都是我們 **take it for granted**，沒有意識到自己有多少權利，而少數群體則少了很多這樣的權利。非常感謝畢玉在課結束之後留下來幫我們解答疑惑，讓我們對於 **transgender** 有更多的理解。

Hospitalization

在我的經歷中，如果我們遇到類似的狀況，只需要評估學生的危險狀況，如果評估需要精神科檢查或者住院，那麼通知家長，請家長帶去精神病醫院即可。在這裏的心理師則要負責非常多的步驟，實習生們都不停地提出各種問題，包括已經在這裏工作過的人。看得出來他們都對這個議題很慎重。karry 給了壹堆表格，最後和大家討論，漸漸了解 5051 究竟是怎麼回事，如何處理突發狀況的步驟，聽起來這個議題和其他方面的議題的類似之處就是妳不是壹個人在戰鬥。警察，心理師，精神科醫生等等都在壹起合作。我喜歡這種並肩戰鬥的感覺。

評估

關於自殺的評估對我來說非常有用。Holly 給了一些資料我們，這些資料讓我更清楚整個流程。這讓我不斷提醒自己在做諮商的時候千萬不要忘記這些流程。有時候我很容易就被個案的故事帶走，而忘記做一些必要的評估。在讨论評估的時候很有趣的是知道原来 model 是有分性別的，所以有時候得到的結果的排序和自己的原始分數排序是不一樣的。看了自己的有興趣的幾個工作領域，和自己想像得有些不一樣，讓我想到也許是可以去嘗試的新東西。就如他所说，这个测试的目的不是限制被测者的兴趣，而是扩展。

二. 自我反思與感想

我自己曾經在美國紐約大學念了兩年的碩士，在這個過程中一直感受到文化差異給我帶來的痛苦和困擾，自己的個性在那裡格格不入，所以這次重新來到美國，對我來講是個非常棒的重新體驗和治癒的過程。

我一直都對於進入陌生社交場合滿抗拒的，也試圖去拓展自己的這個部分，始終不那麼成功。所以這次來到伯克利，試圖和場內陌生的人聊兩句，只是因為自己的尷尬也能感受到對方的退卻。志平老師也一直鼓勵我們多和工作人員以及實習生交流，漸漸地，雖然還是不喜歡這些社交談話，也不會那麼彆扭了。

有一天下午和伯克利的學生們在一起真的是讓我覺得 amazing，特別是得知那些學生不過只是被培訓了一週多而已。我和同伴都覺得這些學生根本都可以來學我們的相關科系嘛！溫暖，關懷，真誠，開放性的問題，即時的反應，資源的利用，等等，都讓我覺得震驚。role play 的方式也讓我覺得技癢，好想上去演哦哈哈~特別是演醉酒的那個女孩，根本是表演系的吧！回來討論的時候，我們都覺得這些大學生好成熟，好能獨擋一面，表達真的太棒了。這讓我覺得也許真的是文化差異，我們的學生太少被這樣訓練和鼓勵表達了，以至於當到了大學需要這些技能的時候總覺得捉襟見肘。這真的是一個可以借鑑的方法，讓我們的學生為自己負責，而不是讓老師為他們的生活負責。

在這裡常常會談到国际学生的议题，让我想起我当年作为国际学生的经历。那些痛苦掙扎，歸屬感，對未來的彷徨等等，多麼希望能得到這樣的幫助。文化的敏感性是我自己在大陸很少去討論的，那個敏感性也會降低很多，但其實因為大陸很大，有些學生從很偏遠的地方來上學，方言也和當地不一樣，真的很需要我們的敏感性和幫助。

最後有一個很大的感想是我發現他們大部分職員都很熱愛自己的工作，不論是看似辛苦或是無趣的地方，總會找到自己的樂趣並享受生活。而在與同學和老師的這個月里的相處和討論中，我也能

感受到在這個專業里前行的我們也和他們一樣。每天見習結束之後，和老師與同學的討論時光總是最享受和欣賞的，我看見每個人眼裡的光芒。儘管對未來，對於專業的被認可都有疑惑，可是大家都是抱著一顆真誠和熱情的心來面對自己選擇的這條路。非常感謝自己選擇了這個專業，才能夠遇到這麼棒的人們！

感謝此次的整個旅程，感謝學校的支持與幫助，期待未來在彰化師範大學的學習與生活！



Counseling and Psychological Services

SUMMER HOURS
Open Weekdays
8am - 4:30pm
Opens at 9am on Thursday

3300 -
Counseling and
Psychological
Services













