

※近期重要訊息

1. **【學生綜合資料上網填寫】**：高一同學請於 9/17 (日) 前填寫完畢。請注意，本次填寫將列入高一生命教育成績考核！高二、高三同學亦請於 9/17 (日) 前，進入本校網頁→校園資源→校務系統→ischool 新校務系統→選 G+ 登入，填寫及更新學生綜合資料。
2. **【高三特殊選才招生】**：各校特殊選才簡章近期開始公布(如清大、臺師等)，請有意申請的高三同學詳見各大學招生網頁，或至「大學多元入大學多元入學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱(<https://nsdua.moe.edu.tw/#/>)。
3. **【線上講座】**：104 人力銀行辦理講座，主題：【104 學習歷程 教戰講座】時間地點：10/22(日)20:00~21:30 @線上 Teams♥免費報名：<https://tw104.pse.is/599xzc>



※生涯輔導文章

不是「想助人」就能讀社會心理學群： 比較心理、社會、社工系現況

作者：郭建賢

社會與心理學群：與「人」最息息相關的學群

你是否曾在無助之際，被一雙溫暖的手給拉起？是否曾在眼淚潰堤的時刻，被深深擁抱？是否曾有人曾理解過你的失望、悲傷與悔恨？「正因為我們都有過這些時候，曾享受過暖陽，也因此期許有天能成為別人生命裡的陽光。」這是許多社會與心理學群學生的想法。

許多人因為曾受過幫助、感受過社會的不公，所以想就讀社工系、心理系、社會系去成為專業的助人者或為了議題發聲。「在乎個人、群體與社會環境」是就讀社會與心理學群的同學所具備的共同特質，動機源自於「人」，未來工作更是與人脫不了關係。相信接下來你會問：「社工系、心理系與社會系有什麼差別？」就讓我們一起進入這個假設的情境之中，看看這三個科系所扮演的角色！

假想一個社會案件：一起恐怖攻擊正在你身邊真實上演

假想如電視劇《我們與惡的距離》裡劇情，新聞播報的恐怖攻擊事件正發生著：一名陌生的男子手持武器隨機往路人襲擊，伴隨著一道刺耳的尖叫聲和人群的吵嘈聲，隨之而來的是警車的鳴笛和媒體記者的閃光燈。心理系、社會系、社工系會以怎樣的觀點看待？如何以他們的專業介入處理？

心理系：聚焦於個人的心理與精神狀態，負責評鑑與提供治療

坐在晤談室裡，一身白袍與和藹的容顏，溫柔的關心與對話輕輕地落在這幾坪大的空間裡，臨床心理師正藉由晤談，試圖打開男子的心房，從對話的字句間去分析其心理狀態與犯罪動機。有時會搭配問卷、圖像或其他心理測驗工具，由各個面向去評鑑男子是否有精神疾病的可能。「我們一起勇敢正視問題，並一起解決它，好嗎？」溫柔的語句裡伴隨著好轉的希望，在結束晤談以後，心理師將評鑑的結果交給精神科醫生，並且開始與他討論男子的狀況與後續完整的治療方案。

社會系：探討家庭背景、社會結構等大環境，如何使一個事件發生

埋首在書籍、文獻與資料堆疊的高牆後，社會學者的眼珠不停地左右來回，想從字裡行間找到線索，從男子的家庭、生長背景，去搜尋是否有什麼資訊或重大變化曾發生。得知男子平常在某城鎮擔任的職業，便開始著手查詢跟此城鎮的文化風氣、犯罪率與勞動結構等相關資訊。在做足了功課後，社會學家開始整理起行李，準備過幾天親自到男子所處的環境去做田野調查，希望能找到發生此憾事背後的原因，避免類似的事件再次發生。

社工系：扮演各個關係中的橋樑，協助個案重返社會

手上拿著一疊疊的資料，白色的身影穿梭於醫生、男子與男子家人之間。「媽媽不用擔心，法律的問題我們可以請法律扶助基金會協助。」社工師溫柔且堅定地看著男子的媽媽，一方面安撫家人情緒，也一方面提供各項社會資源的資訊，在社工師的紀錄表上，寫著醫生描述男子的狀況和建議，還有家人平常與男子互動的細節，大大小小的訊息都不放過，從所處的環境、人際關係到心理狀態，全都在社工師的筆墨之中。「這段日子我都會在你們身旁陪著你們的」說完再見後，白色的身影又消失在長廊的另一端。

面對精神病患是不是很危險？個案不是隨時處於「發病狀態」，系所的專業訓練也會教你如何面對

在電影與新聞媒體上，時常把精神疾病貼上「恐怖、失控、不治之症的」的標籤，導致許多人聽聞精神病患都會投以歧視和異樣的眼光，而有些家長也會擔心，如果未來自己的孩子要面對這些個案，是不是會有安全上的疑慮？

但其實不然，精神疾病就如同我們生理上的疾病，只要接受治療、復健和重要他人的陪伴，一樣會康復、重返正常生活軌道，當整體社會環境越是友善，個案的恢復狀況也會越好，另外，即使面對發病狀態的個案，心理系與社工系，也會在課堂和實習中，教導你如何應對這些突發狀況，這也是此科系專業的一環。

「想幫助人」就能讀社會與心理學群？除了考量就讀動機，更應檢視自我特質：是否具備對人的熱情、耐心和同理心？

社會與心理學群的未來出路，大部分都要長時間且第一線的與人相處，像是心理師或社工師等，因此「你對於人與社會是否有熱情」將會成為支撐你走這趟旅程很重要的因素，除此以外，心理系、社工系、社會系也有諸多現實挑戰，在升學之前，都必須先考慮清楚。

一、心理師的現況——研究所門檻、心理師市場飽和

在臺灣，要考臨床或諮商心理師國考，必須具備研究所學歷，而臨床所與諮商所的名額都極少，競爭相當激烈。在通過國考投入就業市場後，還需要面對趨近飽和的市場，醫院與大專院校的專任心理師缺額都低於通過國考的人數，如果能佐以文字書寫或演講的能力，才不易被市場淘汰，倘若不走心理師，工商心理學也是一大領域，像是人力資源管理、消費者行為分析等方向能直接投入產業。（推薦講座—如何成為心理師？心理系學姊帶你了解未來出路）

二、社工師的現況——高壓的環境與不對等的報酬

目前大學部畢業的社工師平均起薪約三萬多，往後隨年資增加，如果能擔任主管，薪資會再更高，若是負責保護性業務會有危險加給，如家暴、監獄社工。另外，許多單位的社工是責任制，當個案有突發狀況的時候需要盡速到場，而且需要面對社會黑暗與真實的一面，心理層面的消耗也是一大考驗。但高齡化社會的到來與政府越來越重視社會安全網，社工的角色就更為重要，社工系的學生也有更多發揮所長的地方，較不擔心職缺問題。（推薦講座—在成為社工路上，我也療癒了過去因為成績而自卑的自己）

三、社會系的現況——出路發展多元但不確定性高

社會系相比心理系與社工系無對應的國考與職業，主要以學術與研究領域為主，如果想走進業界，依著科系專業的統計基礎，進入民調、市調業或是統計相關職缺，若能結合設計可以走使用者經驗的工作，結合商業也能做消費者行為分析，因此會建議學弟妹多方嘗試、結合另一項專業。（推薦講座—社會學 x 搖滾樂，讓我抓住時代的噪音，為他人發聲）

就算不成為心理師、社工師，仍可以成為更好的自己

大學雙主修企管系與心理系的我，因為未來出路的考量，在研究所的階段選擇繼續就讀企業管理研究所，但心理系的所學不會因此白費，我仍從中帶走了三樣禮物。（推薦專欄 - 高中以來的心理夢，我用雙主修實踐！）

#1 自我察覺

能夠更了解自己、感知自己的心理狀態，當意識到自己的情緒或壓力來臨時，不會再一味逃避，學會了向他人傾訴、以運動刺激多巴胺分泌又或者正視壓力源並嘗試解決，更在大學的過程，不斷地與自我對話，開始釐清自己生命裡最在乎與重視的事情，生活變得更有方向感。

#2 邏輯能力

心理學講求驗證性、系統性與客觀性，在修讀「心理實驗法」的那年，老師會不斷拋出時事新聞要同學找出用詞錯誤或邏輯謬誤的地方，從一開始找不到任何挑剔之處，到後來，時常看到新聞報導就會回頭跟朋友說：「你看！這裡不合理啊。」這樣的思辨能力，也讓我在後來的學業與實習上都有更好的表現。

#3 傾聽與同理

在心理衡鑑與心理治療的過程，心理師往往要具備高度的耐心去觀察與傾聽，因此在大學的課程中，或多或少都會有模擬的機會，這些過程都會培養傾聽的能力，另外，因為心理系的所學，你會學習各種狀態與疾病，更能去理解他人的情緒，也會嘗試著以不同的視角去同理對方，對於人際關係有很大的幫助。

社會與心理學群的教育，提供了學生去感知自己、他人和社會的能力，未來你不一定要踏入社工師或心理師的行列，洞察力、分析力與關懷力再佐以另一項專業，能讓你走進企業、政治圈或教育界，當你找到一件你富有熱情的事，再加系上所學帶給你的能力，也能走出一條屬於自己的道路。

原文摘自 IOH：

<https://ioh.tw/articles/ioharticles-%E7%A4%BE%E6%9C%83%E8%88%87%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8%E7%BE%A4-%E6%9C%AA%E4%BE%86%E5%87%BA%E8%B7%AF-%E8%BF%B7%E6%80%9D>

