

成功之星



鄧仔珊

教育所一〇五級

彰化縣立陽明國中輔導教師

從輔導到諮商， 校園守護者跨域心靈治療師的修煉

採訪／陳羿宏 圖／鄧仔珊

校園中，輔導教師是在教育框架下守護學生，並透過社工、衛教與司法等資源，使其不與社會斷裂的連結者。鄧仔珊帶著成大教育所豐富且多元的學術養分，深耕國中現場十年，經歷了教育行政到校園輔導的蛻變，並在承接無數的輔導任務後，決定跨域專業心理諮商路徑。這段修煉之路，記錄了她如何從「守護群體規範」轉向「更貼近個人內在需求」，並對AI時代下學生面臨的焦慮與孤島現象，提出最真摯的洞察與理解。



▲ 班級輔導 / 特殊教育融合教育，引導班級討論人際因應。



▲ 彈性輔導課程 / 帶領孩子烘焙手作，鼓勵進行五感探索，也可試探生涯興趣。

然而，這個選擇並未讓她遠離輔導的世界。進入成大教育所後，校內豐富而開放的學習資源，使她得以持續探索心理輔導相關的理論與實務。成大大自由多元的學風、跨系所同儕的交流互動，以及跨領域的研究環境，加上教師們普遍展現高度的開放性，樂於與學生討論生涯發展方向。這些積累的學習經驗，為她投身校園輔導實務，奠定了深厚而關鍵的基礎。

大學畢業、站在求職的十字路口，仔珊一度陷入掙扎。她為自己製作了一份生涯決策評分表，結果顯示在價值契合度上，「諮商」其實略勝一籌；但她也清楚，諮商工作需要高度的自我覺察與自我揭露。當時的她，正處於內在尚未完全穩定的階段，對於是否能承擔長期與他人高度貼近的心理負荷，仍存有遲疑。再加上父母期望她循著較為穩健的教育本科發展，認為諮商之路過於艱辛。在理想與現實的交會下，她最終選擇先走「教育」這條相對踏實的道路。

從迷惘到堅定，成大跨域視野充實職涯底氣

仔珊的教育之路，起初並未將目標鎖定在輔導諮商領域。大學時期，她主修的是教育政策與行政，這門學科更著重於制度運作、組織管理與行政邏輯。然而，熱愛閱讀、細膩觀察人性的她，並不滿足於體制內的行政工作，而是對諮商學派中「完整理解一個人的生命故事」這件事，逐漸產生深刻的嚮往。



▲ 第二專長課程 / 加修臺大生命教育學分班，課堂中分組討論，彼此回饋、促進自我覺察。

國中教育現場的經驗：輔導工作的矛盾感與青少年的心理困境

仔珊投身輔導工作十年，對校園輔導教師的角色有著犀利的剖析。她認為，輔導教師是一種極其微妙的「個案管理員」角色：一方面是需要維持秩序，讓高關懷學生符合社會規範的「老師」；另一方面則是需要貼近學生痛苦、承接情緒的「支持者」。仔珊表示，教育強調行為規範與社會化，有時略顯「無情」；而諮商則著重於動機提升與內在探索，輔導教師常在這兩者間糾結掙扎。

談到當前學生心理困境，仔珊分享主要為學生「負面情緒的耐受力」顯著降低，其現象包含：

一、**過度焦慮**：學生對於同儕的眼光極度敏感，甚至會產生「總覺得別人在議論我」的心理壓力，這種不舒服感往往超出他們能自我調節的範圍。加上身處資訊爆炸的數位時代，學生的成長背景尚無法有效過濾或篩選自己需要的資訊，因而容易被過多不必要資訊淹沒，進而影響情緒穩定。

二、**學習無助感**：學生在學習上受挫，往往容易轉向網路，甚至透過在班上或校外「鬧事、故意製造麻煩」來釋放壓力。

三、**家庭支持系統失效**：孩子的穩定與否，受家庭的影響最深。當家長也缺乏情緒調節能力或因忙碌而導致家庭支持功能不佳時，輔導室就成



▲ 黑曜石虎獅 / 儀式感小物跟仔珊一樣需要曬太陽、賞雲、感受風的吹拂，穩定心緒。

了學生最後的避風港。

仔珊強調，輔導工作的核心不在於立即解決問題，而在於「風險管理」與「維持連結」（例如透過社工、衛教、司法等社會資源），確保學生不與社會徹底斷裂。

AI工具的雙面刃：生成式AI對學生心理與輔導實務的影響

伴隨 ChatGPT、Gemini 等生成式 AI 的普及，仔珊也開始思考這些技術對學生心理健康的衝擊。她認為 AI 是一個效率極高的工具，但也帶來了隱憂。

一、「過於即時」緩解情緒的風險：由於 AI 的回應極為迅速，對於急於尋求問題解答的學生來說，AI 提供了即時的心理餵養。然而，仔珊擔心這種「速食式」的回應會進一步降低學生的痛苦耐受力。「有些情緒痛苦是需要時間去醞釀、消化與延續的，而 AI 是帶來立即緩解效果，這可能讓孩子失去學習與痛苦共處的機會。」

二、文化落差帶來的資訊誤判：目前學生常接觸中國或美國開發的 AI 模型或社交軟體，這些模型內建的處遇建議可能存在著文化落差。美式文化對情緒的處理方式，不見得適用於強調家庭連結與社會規範的臺灣社會。如果學生缺乏資訊判讀能力，盲目採納 AI 的建議，可能在現實生活中產生適應問題。

三、AI 無法完全取代「人」的連結：仔珊強調，雖然有人試圖訓練 AI 成為諮商師，但諮商的核心仍在於「人與人真實的互動」，這是 AI 無法模擬的。

對成大學弟妹的呼籲：建立心理界限與培養跨域視野



▲ 家人永遠是仔珊最好的心靈支柱。



面對輔導工作高度消耗能量，且缺乏數據化績效的現狀，仔珊對有意投入此領域或考慮跨域諮商的學弟妹，提出了具體的建議與勉勵：

一、**接納自己的限制，避免「過度正向」**：輔導人員的人格特質通常樂於助人，但這也容易導致負擔沉重的壓力。仔珊提醒學弟妹要建立明確的「心理界限」，真實地看見自己能力的限制。她強調：「允許自己適度發懶是非常重要的。」輔導人員不需要時刻扮演聖母或充滿正能量，學會區隔工作與私人空間，才能在長期接收負能量的影響下，仍可過好自己的生活。此外，仔珊也分享：「當自己狀況不佳時，家人永遠是我最好的心靈支柱。」

二、**培養寬闊的跨域視野**：在跨域挑戰心理諮商時，仔珊建議多接觸社會學或教育政策，因為許多心理困擾本質上是社會秩序或文化架構下的產物。具備大環境的視野，能幫助輔導人員更理解個案的處境，而不是將所有問題都歸因於個人心理健康。

三、**跨域溝通的能力**：得益於成大教育所的跨科系環境，仔珊體會到與不同專業背景溝通的重要性。畢竟，輔導非單打獨鬥，如何理解對方的想法，是輔導工作能否落實的關鍵。

綜觀仔珊的職場心路，發覺輔導工作雖然瑣碎繁複，但那份不放棄的堅持，或許，就是對生命最大的尊重。而心理諮商更是一場自我鍛鍊，不需要學理知識、技巧方法，更是对人性的深刻洞察與溫柔守候。