



CAREER NEWS / HEALTH CARE

## 仁大碩士課程致力培育心理救兵 各司其職助人自助走出情緒低谷 精神健康心不灰

NATIVE

NEWINFO

心理學社會科學碩士課程

社會科學碩士（輔導心理學）課程

輔導及心理學系

遊戲治療社會科學碩士課程

香港樹仁大學

📅 2022-10-21

電影《明日戰記》中有一金句：「天可以灰、地可以灰，但人不可以灰。」回想近年港人經歷着種種挑戰，尤其是漫長的新冠疫情改變了不少人的生活節奏。面對環境、經濟、生活的轉變，精神健康可能受影響。如已有情緒困擾之人士，情況或會更嚴重，故此心理輔導和支援便成為「心理救兵」，讓「人不灰」。香港樹仁大學（下稱「仁大」）輔導及心理學系致力培育新一代的心理學專才，讓不同背景的學生掌握心理學專業知識，日後在工作或是日常生活中，也能發揮專業所長，助情緒受困者陽光重現、走出低谷！

### 青少年可因環境變化影響情緒健康 生涯規劃可助提高幸福感

仁大輔導及心理學系副教授、社會科學碩士（輔導心理學）課程總監張偉良博士指新冠疫情打斷了學生恆常的學習及生活模式，「網上授課成為了新常態、人際關係變得疏離，即使重投校園，也需重新適應……這些現象都容易令青少年產生種種不安，若未能適時地紓緩及排解，會增加出現焦慮及抑鬱情緒的機會。」



仁大輔導及心理學系副教授、社會科學碩士（輔導心理學）課程總監張偉良博士

不少港人家庭已前往或計劃於香港以外的地區或國家工作生活。仁大輔導及心理學系副系主任、遊戲治療社會科學碩士課程總監周德慧博士指出，移民同樣令年輕人感到迷惘。「不乏移民家庭未有周詳安排，突然要面對陌生的環境，成年人擔心新生活帶來的壓力，孩子更是無奈！或有家長選擇提早送子女出國升學，然而孩子未必做好留學、離開朋輩等的心理準備。」即使是留在香港，孩子同樣要面對好友移民，不知何時再聚的失落感。青少年一旦情緒受困，身心健康難免受到影響。

張博士在疫情期間進行了一項研究，發現副學位課程學生如果有較高的職業身分認同（**vocational identity**），會傾向於有較高的幸福感（**psychological well-being**）及較低的焦慮和抑鬱情緒。由此可見，生涯發展不但對青年學生的前途有幫助，而且與他們的幸福感相關。

## 輔導心理學家 幫受助者重塑人生方向

要懂得愛自己、照顧自己、接受自己，才能關顧身邊人。輔導心理學是四大心理學專業範疇之一。輔導心理學家既擁心理學知識，同時亦懂得配合運用不同的輔導技巧，助受困者發展幸福感。張偉良博士指，生涯發展及規劃相當重要，學生沒做好生涯規劃，以致未能確立職業身分認同與方向，在疫症下希望感較低，壓力亦相對較高。

他舉例，在敘事取向生涯輔導過程中，輔導心理學家會透過生涯建構訪談方法，引導受助者從「反思自己的角色模範」、「喜歡的雜誌」、「電視節目」、「故事」及「成長經驗」等方向，來協助他們找出自己的生命主題，從而建立人生方向，並建構自己的生涯故事。

## 心理救兵在身邊 多項介入方法助走出陰霾

當情緒受困，青少年可有途徑尋求協助？張偉良博士指香港政府精神健康諮詢委員會及不少關注精神健康的機構團體，都努力教育社會提高精神健康意識，讓受情緒困擾的人士包括青少年懂得主動尋求協助。社區亦增加了支援途徑和資源，包括志願機構提供的求助熱線、增派學校社工、大學輔導員及心理學家處理個案等。若遇到情況嚴重者，則轉介予不同專業人士跟進。

## 社會科學碩士（輔導心理學）：本地唯一培訓輔導心理學家的認可碩士課程

有志成為輔導心理學家者可透過報讀本地唯一的「社會科學碩士（輔導心理學）」課程。張偉良博士說，今年報讀人數勝去年，他們都有志於成為輔導心理學家，懷着服務大眾的心來報讀此課程。課程參考本港及國際輔導心理學家專業訓練標準來設計，採用科學家—實踐者（Scientist-Practitioner）模式，從知識研習、研究方法及輔導技巧 3 方面培訓輔導心理專才，有助學生結合理論、應用及研究知識。課程有 4 個專業範圍，即伴侶及家庭輔導、學校輔導、職業生涯輔導及精神健康輔導供學生選擇，亦會教授不同輔導學派及相關輔導技巧。

「輔導心理學家不但要具備專業知識，也要有同理心、懂得聆聽，自我反思力強，並能從事研究，繼續發展這個學科。」由於服務對象來自不同年齡群，課程會安排學生接受 1100 小時的校內及校外實習培訓，吸收不同的輔導經驗。課程更致力加強與內地、台灣、澳門三地大學的專業交流合作，為學生日後提供更多元的實習機會。

畢業生在累積一年與輔導心理學有關的工作經驗後，可向香港心理學會（HKPS）申請成為專業輔導心理學家。張偉良博士坦言，社會對輔導心理學家需求大增，有學生實習時已受到實習機構賞識，畢業後獲聘任。目前輔導心理學家較多受聘於學校、大學輔導中心、社福機構，亦可私人執業。畢業生在不同範疇提供專業輔導服務，其中包括精神健康、個人成長、伴侶關係、兒童家庭、生涯規劃及成癮行為等。

## 非心理學背景畢業生分享：興趣出發 拾級成為輔導心理學家



大學本科並非主修心理學的宋均傑（Marco），對心理學的興趣始終不減，透過仁大的「心理學社會科學碩士」課程起步，培養了對輔導的濃厚興趣，繼而修畢「社會科學碩士（輔導心理學）」課程，希望能學以致用，幫助心靈受困擾者。

宋均傑（Marco）

他分享仁大的學習生活，師生關係融洽，教授們適時的提點尤其重要，令他印象猶深的是他曾被一位資深教授在課堂上嚴厲批評，及後才明白這經歷是一個真正了解自己的機會。「學習過程所獲益的不局限於書本上的理論知識，我十分感謝那位教授的教誨及培育，令自己的人生有所得着。」

作為轉戰心理學專業發展的「過來人」，他認為「心理學社會科學碩士」及「社會科學碩士（輔導心理學）」課程，能讓非心理學本科者提供從事心理學專業的途徑，前者有助取得修讀各大院校專業心理學碩士課程的入場券；後者則是成為輔導心理學家的唯一本地途徑。

<https://jump.mingpao.com/career-news/news/%E4%BB%81%E5%A4%A7%E7%A2%A9%E5%A3%AB%E8%AA%B2%E7%A8%8B%E8%87%B4%E5%8A%9B%E5%9F%B9%E8%82%B2%E5%BF%83%E7%90%86%E6%95%91%E5%85%B5-%E5%90%84%E5%8F%B8%E5%85%B6%E8%81%B7%E5%8A%A9%E4%BA%BA%E8%87%AA%E5%8A%A9/#wptoc>