

111 年一般警察人員考試試題

等 別：三等考試

類 科：犯罪防治人員預防組

科 目：諮商與輔導

考試時間：2 小時

一、在輔導實務當中，「輔導關係」的經營，一直是輔導工作是否有效的核心關鍵。請說明什麼是輔導關係？有效的輔導關係具備那些特性？（25 分）

1.《考題難易》★★

2.《破題關鍵》：本題需陳述輔導關係的意涵與重要性，並在諮商倫理與輔導成效兩者前提下，就有效的輔導關係特質與需注意事項加以發揮。

【擬答】

良好的輔導關係是助人的前提，沒有良好的輔導關係就難去幫助對方。輔導工作非常重視良好人際關係的建立和維繫。沒有良好的輔導關係，基本上談不上助人工作。輔導員透過良好的態度和關心建立關係。包括：同理心的瞭解、無條件的尊重，以及真誠一致的態度等。

輔導關係的建立和維繫，還需要透過輔導員主動的而定期的和當事人見面和相處，例如輔導員的主動關心和問候，每週或平常有固定一個見面談話的時間，經過頻繁的互動和相處，自然有助於輔導員和當事人的關係的建立和維繫。

有效的輔導關係應注意以下幾項：

- (一)在諮商或心理治療關係中，諮商員或治療者的主要責任是促進當事人的福利及人格之完整。為保持治療關係的專業性質，不宜利用治療關係，與當事人發生親密或超友誼之關係，或影響輔導成效的多重關係，以滿足自己的需要，或順從當事人的要求。
- (二)許多輔導與心理治療機構或團體組織，對所屬專業人員與當事人的關係常有嚴謹的規定，如輔導專業人員倫理守則，要求專業人員在開始諮商關係之前，應向當事人說明可能影響諮商關係的各種因素，諸如互相信任、自我表露、積極參與、角色衝突等，以協助當事人決定是否建立諮商關係。更明示諮商關係屬專業機密關係，凡在諮商關係中所獲得之資料均屬機密，應予保密，未經當事人授權，不得外洩，必須保障當事人免受傷害權、隱私權、忠誠權、當事人最大利益權等。
- (三)有效諮輔關係包括：探索和重新思考問題、對進步產生希望感，並能激發當事人解決問題；而諮商師透過支持（包括正向關係、工作同盟、展現溫暖、同理與信任，提升了支持性環境，就能促進當事人學習用新的方式來看問題）、學習（像是矯正性情緒經驗、情感表達、重新框架及同化問題的經驗）和行動（使當事人增加對於認知想法的掌握，能面對恐懼，在人際關係中冒險，採取新行為並管理自我的行為）因素來完成這個歷程，亦即有效的輔導關係，必須建立在協助個案積極探索問題及學習有效的自我成長策略與觀念態度。

志光·學儒·保成

跟著學長姐 你也能 **高分上榜**

全國第七

廖○甄 110一般警察特考
四等行政警察

警察法規的申論我很晚才開始練習，後期我幾乎每次上課都會寫一題申論給老師改，而練習申論的時候會先選好題目，然後把這題有關的法條、釋字、考點全部再看過一次才開始寫。一開始真的是很慘，但是老師還是會跟我說應該怎麼寫比較好，我會再根據老師給的方向再寫一遍同樣的題目，我的申論題就這樣慢慢的進步了。

半年考取

謝○存 110一般警察特考
四等行政警察

跟著老師的腳步走就對了，上課特別重要的地方老師都會特別的讓我們知道，加上很多條文老師都有口訣，也不會到條文忘光的窘境，申論老師對我們的排版、內容、架構更是照顧的很週全。重要的條文跟觀念要清楚，與警察法規重要的概念或原理原則更是要熟記。

七個月考取

陳○穎 110一般警察特考
四等行政警察

到準備期間的後半段，我開始著手練習申論題型，在補習班的教材裡面，老師有提供考古題以及擬答，因時間所剩不多，因此我決定使用硬背的方式，將申論題的答題方式及架構背下來，不斷地重複模擬，直到看到題目就能下意識的將關鍵字、架構標出來，用這樣的書寫方式來練習答題的手感。

九個月考取

蔡○宏 110一般警察特考
四等消防警察

申論題可能是多數同學比較不知道怎麼下筆的部分，這個部分除了老師上課提到的幾個拿分要點外，我相當建議同學把法規主要規範的內容用較口語化的方式做記憶，這樣相較於文謄謄內容會更好做記憶，在考試卷的表達比較容易讓閱卷老師在第一時間找到重點。

更多上榜經驗談

二、童年逆境經驗 (Adverse Childhood Experiences, ACEs) 研究發現，具有多重 ACEs 者，對個體的身心健康有著相當大的影響，而許多諮商學派也都強調原生家庭經驗對個體的影響。請試著說明何謂 ACEs？並列舉一個強調原生家庭經驗對個體影響的諮商學派，說明該學派如何看待 ACEs 的身心健康議題？以及該學派如何設定諮商目標？(25 分)

1. 《考題難易》★★★

2. 《破題關鍵》：本題需瞭解並正確說明童年逆境經驗的意義，同時可就原生家庭經驗的肇因，就自己熟悉的諮商學派（譬如：阿德勒學派、客體關係理論、個人中心治療學派等）來闡述如何諮商以及設定的諮商目標。

【擬答】

(一)童年逆境經驗(adverse childhood experiences, ACEs)包含：

1. 受到身體虐待、情緒虐待或性虐待
2. 受到生理或情感忽略
3. 父母罹患精神疾病、有物質依賴或入獄
4. 父母分居或離婚
5. 家暴

研究 ACE 指數越高，健康狀況越差。如：ACE 指數為 4(或以上)的人，罹患慢性阻塞性肺疾病、肝炎、憂鬱症的機率較高，也有較高的自殺傾向；ACE 指數為 7(或以上)的人，罹患肺癌、冠狀動脈疾病之終身風險較高。因為童年不良經驗導致抽菸、喝酒這些不良健康行為，導致高風險行為，有相關的神經基礎，它會影響兒童的身體跟大腦發育，如：

1. 對伏核產生影響；伏核是大腦的愉悅及酬賞中心，與物質依賴有關。
2. 不良經驗會抑制前額葉；前額葉與衝動控制和執行功能有關，對學習而言也很重要。
3. 杏仁核；杏仁核為恐懼反應中心。另外與「下視丘-腦垂體-腎上腺軸(HPA 軸)」有關；此軸與人類的「戰與逃(fight or flight)反應」有關。如果此系統反覆刺激，可能會使這一套適應性系統，變成不適應的系統。

(二)以原生家庭經驗而言，早期回憶是阿德勒諮商理論的重要技術，目的是從童年經驗中掃描是否曾在成長過程中形成心理困擾，當個案漸明瞭症狀有跡可循，非憑空而降，就是有效治療的開始。

(三)阿德勒學派認為人的心理困擾是不願面對現實，因此不敢作出抉擇，心理師如能鼓勵個案，激發積極的人生態度，原本消極，自卑的情緒將因而改變。與個案從現實面探討存在的目的與人生的意義，能讓個案重新檢視，反省生活中所面臨的困境，一旦個案有所領悟並加以實踐，便可能由自卑步向超越。阿德勒學派也特別重視兒童教育與社會責任，他們認為人對社會的冷漠，在面對挫折時更形無力，因此在諮商中會鼓勵個案營造家庭氣氛，參與孩子成長，投入社會公益，當人的心靈能漸次平衡於個人，家庭及社群之間，即能啟動健康與成長。

(參考：<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/2/584>)

志光·學儒·保成

警界菁英

有志一同的選擇

No.1最完整的輔考教材
No.1最專業的師資團隊

1 全國狀元

課程完整專業
省去多餘時間蒐集資料

陳○仁 110四等行政警察

由於對考科內容毫無基礎，因此選擇包含全部考科的年度班。年度班對於警察專業科目的規劃我認為讓我在兼顧大學課業和備考上十分舒適。其中集中在秋冬的課程，讓我在跟課期結束後有餘裕整理筆記並複習。當然，年度班提供了多種課程配套方案讓考生能夠根據自己的規劃選擇適合自己的課程組合，我認為也十分貼心。

2 全國榜眼

補習班資源豐富
跟著腳步走上榜一定有

林○緯 110四等行政警察

跟課期最重要的就是聽懂老師的上課內容，所以建議抄筆記時用鉛筆快速地抄起來，然後全神貫注地聽老師上課，回家後再把筆記重抄一次，此時就可以按照自己習慣的方式排版，或加入其他自己覺得重要的部分，而且可以順便練字，做這些的同時也是在複習第二遍，再次加深記憶。

3 全國探花

面授課程有一群戰友
互相學習勉勵

陳○安 110四等消防警察

我報名的是年度班，而我選擇面授是因為當遇到問題時可以詢問老師，並且可以認識一些一起奮鬥的好朋友，然後即使有事無法到班上課的話，面授班還有補課的機制，據我所知市面上的補習班也只有志光·學儒·保成有這麼全面的上課機制，使我在準備考試時，能無後顧之憂地往前衝。

公職王歷屆試題 (111 一般警察考試)

三、在帶領諮商團體時，帶領者能「催化此時此地並進行闡釋」，是帶領者相當重要的核心能力與基本任務之一。請說明為何此項能力對團體動力的推進是重要的，而此基本任務在實務上如何執行？並舉例說明之。(25分)

1.《考題難易》★★★

2.《破題關鍵》：本題需寫出團體諮商技術領導者催化與闡釋的目的，即可採用的方式，並舉出實例說明催化與闡釋應用的情境與方式。

【擬答】

(一) Yalom (1995/2001) 提出之十一項療效因子 (therapeutic factors)，其內容分別為灌輸希望 (installation of hope)、普同感 (universality)、傳達資訊 (imparting of information)、利他主義 (altruism)、原生家庭的矯正性重現 (corrective recapitulation of the primary family group)、發展社交技巧 (development of socializing technique)、行為模仿 (imitative behavior)、人際學習 (interpersonal learning)、團體凝聚力 (group cohesiveness)、宣洩 (catharsis)、存在性因子 (existential factors)。其中團體帶領者在達成十一項有效因子，扮演著重要的角色，尤其在催化團體成員此時此地的分享與正確闡釋成員的感受與想法，更是產生團體成效的最重要因素。

領導者催化及讓成員投入 (引出、示範、連結、歷程、解釋、自我揭露、回饋)。leader 為強化團體關係、釐清成員思緒，協助其表達情感、促使成員更深入自我探索，避免成員偏離主題或目標、探討新策略與目標所運用的技術，引導以直接發問、肢體支持來達成上述目標，此技術通常與發問、傾聽、支持等技術結合運用，發問係最直接的引導，透過問句來引導成員；傾聽與支持乃較間接的引導，透過微笑與點頭的肢體語言、口頭鼓勵與讚美的語言支持來引導成員。

(二) leader 運用引導技術時，宜掌握下列原則：

1. 引導必須以成員對問題的瞭解與領悟為基礎，若成員準備度不夠，易造成成員抗拒。
2. 引導於團體形成初期宜少用，若為建立良好的團體關係，貿然引導會衍生壓力，leader 應順著「成員感覺走、步調走」，若急於引導反而亦弄亂成員成長步調。
3. 涉及深層情感時，宜評估成員情感的承受力，若其難以承受必須將導致自我防衛、抗拒、憤怒或情緒失控，衍生二度傷害。
4. 涉及深層的事件，宜評估表露的時機，若成員心理準備不夠或對團體信心不夠，將造成暴露事件後的焦慮與不安。
5. 強化團體保密的守則，讓成員勇於談及深層的事件與情感。

(三) 舉例來說：若團體出現以下幾個現象代表團體需要領導者安排情緒方面的催化：

1. 不斷有故事持續敘說而未停止
2. 成員在座位扭動
3. 表達時情緒平坦
4. 互動內容多屬於智力方面
5. 成員欲協助他人遭瓶頸
6. 互動太過客氣
7. 團體卡住或關注外在事件；當以上幾項出現時，顯示成員僅處於理智層面，缺乏情緒的成份，團體領導者便需要催化團體成員的情緒，且此時此刻的歷程，亦是重要的元素 (Chen & Rybak, 2004)。

志光·學儒·保成

警察+監所員

圓夢 上榜專案

在警察局工作

行政警察起薪高約5.5萬
本系列佔榜率高達7成

每年
6月考試

**一般警特
四等行政警察**

- 1.刑法概要
- 2.犯罪學概要
- 3.警察法規概要

在矯正機關工作

月薪45K、月休15天
易準備，考科66%為選擇題

每年
8月考試

**司法四等
監所管理員**

- 1.刑法概要
- 2.犯罪學概要
- 3.監獄學概要
- 4.監獄行刑法概要

多準備2科 一年兩次考取機會

警監雙榜

曾○華 一般四等行政警察
司法四等監所管理員

補習班的總複習、重點加強課程，幫助我短期內的記憶更深刻。藉由考試可知悉自己哪些科目較弱、申論哪邊不行，有問題也有老師可詢問。在補習班大家都會自發性唸書，所以被這種氣氛感染自己也能靜下心來唸書。

警監雙榜

陳○朝 一般四等行政警察
司法四等監所管理員

我覺得特訓班給我最大的幫助是藉由從早到晚的上課跟考試，來了解自己的實力，該如何精進，讓自己有一種就算去年只差一點也不敢懈怠的態度，以這種高壓的方式進行訓練到最後上考場，對我的幫助非常的大。

現在報名各類科課程 享 專案優惠價

四、國中男生小明，今年15歲，被發現下課時在學校廁所割腕，這不是第一次小明做出類似非自殺性自傷（Non-suicidal self-injury）的行為。請說明，如果要「輔導」小明，可能的輔導階段與歷程為何？而在這個輔導歷程中，可能會遭遇那些困難？（25分）

- 1.《考題難易》：★★★

2.《破題關鍵》：瞭解自殺性自傷行為的意義與輔導方式和歷程，本題以辯證行為治療來處遇個案為可考慮的輔導方式，其輔導歷程與可能遇到的輔導問題，與辯證行為治療的策略有明顯關聯，所以寫出辯證行為治療的要素與需可能產生的困難，即可完成本題題幹與題組的題旨要求。

【擬答】：

(一)「非自殺性自傷」(NSSI)即個體在無自殺意圖的情況下，反覆、故意、直接傷害自己身體且不被社會所允許的行為。近年來，這種行為在我國呈不斷上升趨勢，據不完全統計，目前非自殺性自傷的檢出率為39.9%，且「非自殺性自傷」行為已經廣泛存在於中學生、大學生中間，甚至成為這個社會的公共衛生問題。

引起青少年心理扭曲產生自傷行為的因素都有哪些，歸納如下：

- 1.親子依戀關係：青少年自我意識的增強，交友範圍擴大，學業壓力增大，不願意或者沒有時間與父母交流，於是親子關係會隨之疏遠，錯誤的親子關係會加大青少年的自傷行為的發生。
- 2.兒童期軀體虐待：兒童期軀體虐待本身並不直接影響NSSI的發生，是通過隨後產生的心理病理症狀間接來影響NSSI的發生，兒童期虐待程度越嚴重，出現NSSI的風險越高。
- 3.校園欺凌、被欺凌：具有創傷經歷（被欺凌）的人可能會以NSSI行為做為求助或者釋放壓力的一種方式，說明負面情緒在被欺凌與NSSI中間起到中介作用。
- 4.情緒管理問題：衝動控制和情緒管理、調節能力較弱，長期的消極觀念和消極態度也是影響NSSI的重要因素。
- 5.壓力、負擔過重、責罵體罰：長期受到較大壓力、學習負擔過重，家庭關係緊張的家庭氛圍中，更容易造成更多的心理問題，甚至出現心理問題；父母的責罵、體罰，不正確的引導，不恰當的教養方式，更容易對孩子的心理和生理造成傷害，進而導致孩子採取NSSI這樣的方式來釋放，甚至出現品

行障礙。

(二)輔導小明的歷程可採取：

1.辯證行為治療

辯證認知治療三步驟

- (1)步驟一：接納小明的感受與想法。
- (2)步驟二：讓小明自己監控引起自傷行為的自動重複的想法。
- (3)步驟三：分析小明產生自傷行為的想法、並找出扭曲的想法。
- (4)步驟四：讓小明對事件產生合理的反應
- (5)步驟五：接納小明的情緒與想法和在改變小明之間取得平衡。
- (6)步驟六：讓小明學習正念接納自己的挫折情緒與想法。

2.對小明採取正向心理治療策略與輔導歷程

- (1)改變環境:讓小明體驗對結果的控制感，來獲得一種有效的感覺。
- (2)個人控制的訓練:讓小明學習新的技巧有效的控制在他生活中的結果。
- (3)投降的訓練:協助小明放棄一個不合實際的目標，以免覺得無助。
- (4)歸因的訓練:讓小明少責怪負面的事件，對於正面的事件多予以肯定。
- (5)教導小明成功的自我呈現和接納。
 - ①重要性:讓小明子覺得自己被愛和接納。
 - ②勝任的能力:讓小明在工作學業遊戲中覺得自己重要。
 - ③品德和優點:協助小明了解個人的優點與長處，來自道德和倫理標準的獲得。
 - ④權力:讓小明覺得自己可以控制自己，影響別人。

(三)輔導歷程中可能遭遇困難

- 1.自傷風險評估容易會變得草率或陷入捷思(heuristics)與偏誤(biases)的陷阱，輔導者就可能表現出兩種極端的行為:過度投入或退縮。輔導者過度投入會表現出做決定過度謹慎、激動的反應，或說出貶低性的話)，也可能做出各種想控制或抑制小明行為的作法。
- 2.輔導者不當行為反應在介入歷程中會促使小明的情緒惡化，增加介入的複雜或無效性。辯證行為治療稱為治療干擾行為，因此在接納與改變之間，必須取得平衡，循序漸進。

志光·學儒·保成

就是要當警察

警察專案考取班 實現你的夢想



8大保障

學費省很大 全年課程不間斷 一次繳清學費 輔導至考取	課程最完整 完整課程循環 基礎班→正規班 →專題課→總複習等全部擁有	上榜賺獎金 報名考取班第一年 考取同職等考試 頒發高額獎學金	學習最便利 輔導期間可依自己 時間選擇 面授或視訊學習 提高學習效率
師資最多元 重點科目安排 多元師資，雙循環教學 可旁聽加強弱科 強化上榜實力	加選最超值 輔導期間可加選 其他科目增加考試機會 加選另享專案優惠	榜單最實在 年年榜單見證 錄取人數最多 錄取率最高 奪榜實力全國第一	公約有保障 考取班簽訂公約 保障您的權利與 義務至考取為止

現在報名警察課程享專案優惠價