



發行單位：台中市諮商心理師公會

發行人：楊淳斐

主編：林俊德

設計：吳沁妤

會址：40401台中市北區三民路三段129號

國立台中科技大學通識教育中心 轉台中市諮商心理師公會

電話：0960-738664

E-mail：tacp.mail@gmail.com

官網：www.twtacp.org.tw

第二期

2015.10

台中市諮商心理師公會

會刊

理事長的話

-楊淳斐

秋意漸濃，天涼心靜，正好來賞第二期會刊！

自八月至十月間，本會持續辦理閱讀自療講座、與電台節目合作、洽談廠商優惠折扣、建立 Facebook 家族，真誠感謝奉獻付出的心理師們。

特別感謝舉辦五場下午茶的理事們，精心籌畫與聯繫。能見到四十多位會員的熱情參與更是感恩在心，在彼此連結談心的機會下，讓我更貼近會員們的心聲，也更堅定服務的信念！

頂著大太陽走路趕時間去辦活動也好，在大雨中行走至咖啡館辦下午茶也好，柔軟身段拜託他人幫忙也好，行政疏失有誤向人鞠躬道歉也好，畢竟是我生命中必學的課題，偶有苦怨，偶有衝破困境的小確幸，我允許自己經驗各種不同的事物，感恩身邊圍繞著美好的人們。





主編的話

-林俊德

相信大家應該都能夠認同「台中市諮商心理師公會」是我們共同的交流園地，不管是心情分享或成長共享，除了提供在職進修的平台外，更是執業經驗與心得的交流場域。理事長熱情的邀約大夥一起來耕耘公會這個大家庭，除平時研習及小組下午茶聚會外，刊物（本季刊）也是一項加深與拉進彼此關係的一項重要媒介。粗略掃瞄一下我們會員的工作背景，不管是專職工作，或是兼職工作，多數似乎都有從事行動諮商的工作經驗；我想行動諮商工作的酸甜苦辣，或許是你我共同的經驗，從個人的經驗分享中，也可能引發共鳴；也或許能從他人實際經驗的分享中，學習寶貴的經驗或知識，以成長我們自己。

因此，特將本期主題訂為「行動諮商師的甘苦談」，邀請三位具有此部分經驗的會員們，分享他們在從事行動諮商中的點點滴滴，包括兩位資深會員及一位新進伙伴。他/她們分別從其個人從事行動諮商工作中，整理出寶貴的實務經驗，以饗大夥。

也特別感謝柏亨、凱仁及家雯三位心理師，於百忙之中，無私的慷慨協助。如果我們會員們能從其中學習與累積一丁點的成長經驗，這些都要感謝您們的無私奉獻；也請大家細細品味，若有任何心得或共鳴，也歡迎於往後的季刊內共同分享。



忘情耕耘於諮商～努力挑戰和創造自我高峰

-陳柏亨

前陣子小組聚會時候，俊德向我邀稿有關過去個人經營諮商工作的經驗分享，執筆當下實在惶恐於當時衝動的應允，畢竟我目前的工作服務於國軍心理衛生（輔導）工作體系，或許乍聽之下，跟你我大多數諮商師過去所受教育描繪的職業場域是相對隱秘陌生，甚至在實務工作上推動也與過去學校輔導教育的工作模式衝突。無論如何，我盡可能揭露國軍心理衛生（輔導）工作些許神秘的面紗，並結合我個人職涯心路歷程

的感悟，期待透過簡短的文章內容呈現不同的經驗元素，裨益伙伴們更多元的工作思考面向。

猶記得 30 幾年前，我被時下幾部有關心理議題的電影編織的夢幻情節影響，毅然投入心理學這個領域。回首至今，我個人體會到「實務性」助人工作者，實際上是奉獻為主，且較難謀利的一個職業，但卻可藉由服務他人來儲蓄自己心靈和生活的財富；你可能是芸芸眾生中少數生命心中的英雄和天使，但不容易成為社會舞台上閃亮的聚光燈焦點；你可以在別人的生命表現中看到智慧和堅強，並學習創造自己生命嶄新的詩篇。在此，我想邀請伙伴們先自己審視覺察為什麼選擇當一位心理諮商師：「是氾濫的熱血愛心？豐富的職場人力需求？完善自己生活經驗和生命的富足？還是...」。

回顧我的諮商工作經驗，求學時在紐約當地的醫院、政府機構服務並擔任諮商師的工作一年有餘；返台後，也曾在國內大學擔任輔導老師、講師；署立醫院擔任特約臨床心理師（民國 90 年前）；最後毅然投入國軍心理衛生（輔導）工作行列擔任心理輔導員迄今 16 年。囿於國軍系統內部組織文化關係較為閉鎖，且做事一板一眼的要求 SOP、效率和執行力，我的服務對象，包含各形色族群且多為「非自願個案」；恰如當前小社會縮影，除了面對五花八門的問題，也經常遭遇許多緊急危機處理的「心理急診」特殊個案，更不可避免辦理大量的行政、協調業務，工作雖然繁瑣但充滿對自我的挑戰。



多年來的工作經驗，重新洗滌了我對專業助人工作的解釋和看法，我個人認為所謂心理專業不應自我侷限於一隅，應該延伸至極致，並應用交融於在社會各領域面向之中。過去，我不斷思考如何將「諮商輔導」最大公約數化，因為這是良心的事業，國軍輔導工作執行的成效在體制中很難被量化顯露（囿於野獸般的報章媒體），純粹被動執行輔導諮商的助人工作（單純接個案）也是限制不可行的，所以必須走出辦公室（由內而外）讓潛藏的個案看到心理輔導的專業服務。因此，以助人服務為前引，我會配合單位辦理民眾抗爭衝突的溝通協調、大型活動的組織策劃，甚至分別擔任法院/地檢署的家事調解委員/修復司法促進者處理和心理議題有關的案件指派。

故此，我相信諮商關係促進與建構有一部份是諮商師扮演的模範角色，如果我們無法將書本、學術研究所提的心理衛生教育議題（人際關係、壓力調適、情緒抒解、性別主流化...等等）融合應用於我們個人的家庭、生活或工作之中，又如何傳達正確概念作法讓普羅大眾/個案肯定與效尤我們是一群言行如一，而且專業的心理諮商師。我個人將這樣的作法比喻為「生態關係模式」，諮商師可擴大自我的心理專業生態

圈，藉由循環性的不斷學習成長，可運用於幫助案主的助人工作上，並透過個體間的互相滋養蘊補，進而共同成長與改變。

承上所提，人生是不斷的挑戰和攀爬自我的高峰，如果伙伴們對自己的心理抗壓素質有信心，我也鼓勵並邀請年輕的伙伴們，如果還有機會（年齡、招考限制）可以藉從軍或投入國軍心理衛生（輔導）助人工作，你/妳將絕對會被適才適用。另外，如果伙伴們想經驗人性更深層的悸動，我也期待大家可以積極參與民間基金會、法院、地檢署等助人工作的事務，將過去所學的心理諮商專業貢獻回饋社會。限於字數篇幅，如果有其他訊息或需要進一步討論，歡迎將來與俊德和我聯繫交流。



現實與理想的兩難境界

-薛凱仁

「學長，出來外面做心理師，會不會很難？出來多久可以賺到養活自己的薪水？...學長，你一次跟 20 幾個機構合作，怎跟他們牽上線的呢？...薛心理師，你這樣跑不累嗎？」...這些問題是我常被想要從事獨立接案的的心理師們提問到的問題。

當公會副理事長俊德兄邀請我撰稿分享時，當下雖滿口答應，不過隨即感到身心有些疲憊，只因前一晚女兒半夜夢魘數次...，似乎沒睡飽像是生活常態啊，您有看清楚嗎！？是女兒半夜照護上覺得很累啊，這可都是身為爸爸媽媽會經歷的路，如同行動到處接案的的心理師們的工作模式，嘿嘿...只要不講到紀錄(每位行動心理師的夢魘)，我還蠻享受這種過程的。

台北市心理諮商公會在 2011 年曾舉辦一場「行動諮商心理師執業困境」，當時引言人講到一個很多行動心理師會有的集體焦慮感受：「市場在哪裡？我有這樣能力嗎？」

「很自由、可以不用被行政困擾、可以發揮諮商實務的能力、具有價值性...」，一直是嚮往行動心理師的理想憧憬，記得當時慶幸自己是行動心理師，太太懷孕以及照護小孩上都可以調整時間來協助，然而，在市場需求與能力與否的現實想法，往往是造成兩難的主要原因。



記得當時從固定工作離開，而自己嘗試進行所謂的行動心理師的時光，第一個工作是過往合作過的台中縣生命線演講，當時欣喜若狂，一場演講 1600，單價雖高，但現實是，那禮拜就只有這些。遠從台北南下到台中定居的我，一切資源從零開始，沒有學長姐，也沒有同學，當時的我也曾懷疑自己，是否要不要出來，所謂創業維艱，沒有試看看誰也不知道；於是，多遙遠，錢很少，不管如何，只要行事曆有空白處，就是不斷的填滿，沒有拒絕與選擇的工作，只有不斷的學習與付出。

以下想與期待或正要進行行動心理師的夥伴分享幾個重要注意事項，看看自己是否具有這些能力，以利於你在行動心理師選擇上有個依據。

- 一、 業務般的韌性：韌性包含對工作內容的挑戰、被個案或家長及機構的挑戰、是否進入案家諮商(謹慎倫理議題)、面臨非自願個案的挑戰等等，此部分是心理師得學習社工或業務員的韌性與能力。
- 二、 神速般的電腦打字與邏輯整理能力：對行動心理師最痛苦的部分，莫不過機構催紀錄時候，試想若能一天 5 個左右個案，一周 30 位左右個案，當一週很想休息而拖到下週才打紀錄，一個月累積起來，那將會是粉恐怖的經驗。
- 三、 大小月的年度安排：商業活動有大小月之分，行動心理師也有大小月，若常做學校系統者，都會根據學校的寒暑假而有小月，而像在公家單位合作者，通常會到年初會是小月，小月是有經驗者的幸福日，因為可以好好休息，但卻是初入行動者的夢靨，因為當月薪水可能只有一萬多元，其經濟上的抗壓性是很主要的因子。
- 四、 接納行政：很多行動心理師都因為行政而遠離機構，但這想法是迷失的，因為沒有一個工作無法脫離行政，或許可以與一個較具有行政的心理師或社工合作，來減輕自己的行政量，但絕對無法避免，否則會成為一個大頭症心理師，而非優秀的行動心理師。
- 五、 好好愛自己：行動心理師是個辛苦的職業類別，往往需要充電，充電又得要靠自己賺的錢去進修，家人有時會抱怨怎都看不人，也往往會有蠟燭兩頭燒(有時會三頭燒)的現象，分享個一句好朋友對我的關心：「不要一昧在協助社福機構而忘了自己，到老反而讓社福在照顧你」。與大家共勉之！

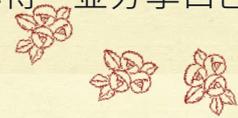


勇敢做自己

-何家雯

我是個「正在成為」的行動諮商師，也是一個主責「社區諮商服務」的社工督導。有時候我是社工督導(管理端)，有時候是心理師(執行端)，能擁有這樣視框上的切換，讓我得以感受著自己如何成為一位行動諮商師，同時也體驗著社福機構個案管理者的需要，也在每次內心對話中，學習整理過程中的和諧與衝突。

因此，對於行動諮商師，我嘗試整理出個人初淺的心得，並分享自己對「行動」的理解與實踐。



一、不是一個人的工作，而是身處在團隊之中

許多前輩分享因為時間彈性、自由度而選擇轉入行動諮商師，我想那也是我考量的一部分，而更大的一部分是，我渴望著可以好好與人說說生活、聊聊心情，能進入當事人所生活與努力的生活處境，能鬆綁既定架構的框架。

投入行動心理師，在諮商服務上，更多時候工作的對象不僅是服務對象，還有工作團隊、內外部系統、跨專業的合作，我覺得自己好需要隨時檢視自己的本位態度，與合作單位核對處遇目標，有沒有因為太專注於自己的專業呈現而忽略了自己是整個服務資源團隊中的一環。

甚至因為合作的機構多元，合作的模式也不盡相同，需要練習與熟稔每個單位的組織文化與程序，在公部門、社福機構、企業單位或是教育單位，對於心理諮商都因著角色不同而有不同的期待。這些看似不直接關乎個案的面向，但著實影響著諮商關係與處遇目標的發展。

二、晤談空間充滿驚喜

如果有一台麵包車，會不會更像行動心理師啊？我常常會這樣幻想著。弄一台綠色麵包車，擺設著兩張舒適的沙發椅，放置茶水的小茶几，連結喇叭線做為緊急按鈕，有沒有可能更親民、更便利、更具行動性呢？

因為本身也是社會工作的背景，因此我多走跳在各個社福機構，今天在這裡、明天在那裡，像極了工作地點到處移動的心理師。較多社福機構並沒有充裕的經費堆砌出符合諮商專業的會談室，有時甚至會在教室、操場、榕樹下，與心理師法所期待的並不同。因此我總戲稱自己有像蟑螂般的適應能力，學習活用空間成為工具。



三、 回應需求？還是做自己？

行動諮商師除了接案之外，許多時候也會透過演講、個案研討會、督導等形式，提供直接或間接的服務，因此如何展現自己對助人/諮商的理解，便也成為一門功課。

因為需要能清楚傳遞資訊，同時也要能讓主辦單位、收聽對象知道自己的投入是有意義與價值的，有時也免不了會被「效率」、「成效」導向而綁架，因此到底是要以個案最佳利益為優先？還是要想著回應機構期許好保障自己飯碗呢？我想，這已不再是「心理師-個案」兩點一線的思考，而是心理師願意視自己為橋樑，與系統中的大家開啟對話、展開溝通，對內與個案對話、對外協助團隊理解。

四、 安頓自己，好重要！

在這樣的經營模式，收入顯得並不固定，移動過程中也投資了許多金錢與時間，並不容易確切估算出收入與支出(也是因為我有數字障礙啦!)，沒有固定的工作團隊可以相互討論與支持，接觸的議題廣更需要保持更新狀態，有時孤獨感與無力感總在感到挫敗時也偷偷湧起，因此為自己找到支持系統，可以同在努力，好重要！

身為一個新手，僅能用個人淺薄的經驗作為分享，期待前輩與同好願意給予指導與回饋，更是協助我能清澈理解與豐厚個人小小的實踐☺。



會務訊息



1. 陳報全聯會 105 年度會員代表：楊淳斐理事長、羅明華常務監事、陳斐娟理事、蘇真以會員、蘇完女理事、吳錦鳳會員、王釋逸會員、陳瑛治監事、魏麗敏監事、翁樹澍會員、邱美華會員、湯必果理事、董智慧理事、洪雅鳳理事。

2. 11 月 14 日及 15 日將舉辦性別與感染課程，講題：家族治療中的性別議題(性別課程 3 小時)，講題：愛滋感染者的處遇與諮商策略(感染課程 3 小時)，特別邀請國立彰化師範大學輔導與諮商學系郭麗安教授及樹德科技大學人類性學研究所郭洪國雄助理教授講授，歡迎會員們踴躍參加。

3. 105 年度免費繼續教育課程提高到約 42 小時，讓更多會員參加與受益，凡有關法律、倫理、性別、感染等課程，以星期日舉辦為原則，或相同議題於周六、周日連續舉辦兩場，以利會員選擇參與。

4. 本會與文化局合作舉辦之閱讀自療講座繼續舉辦三場，在此特別感謝陳玟杏心理師、蘇真以心理師、紀姪宜心理師，分別於 8/22 (六) 在霧峰圖書館主講「你想向前走嗎？- 談自我成長」、9/19 (六) 在龍井圖書館主講「快樂為什麼不幸福？- 談快樂幸福之道」、10/24 (六) 在清水圖書館主講「你如何調適自己的情緒呢？- 談情緒調適之道」。民眾參與人數逐漸增加，且參加者都很投入認真聆聽，本會除致贈 L 型夾及 DM 給聽眾，有些場次也致贈書籍。

5. 本會與台中張老師中心與中廣電台合作的節目「你我的生命故事」，分享自己生命轉折的故事，於每個星期日上午 9:00-10:00 播出。非常感謝何禮恩理事、董智慧理事、湯必果理事、郎亞琴前理事長在九月及十月協助錄製節目。

6. 感謝何禮恩理事繼續積極尋找願意提供會員優惠的廠商，目前有佳麗曲線運動館、台中麗加園邸酒店、高雄義大天悅飯店、斐麗巴黎廳法式蔬食餐廳，優惠辦法請查本會網站會員專區。

7. 感謝林世鴻常務理事、吳祖揚理事、張勻銘總幹事共同協助成立 Facebook，希望大家一起上 FB 來交流。

8. 八月期間共辦五場下午茶，感謝會員們熱情的參與：林俊德副理事長、林世鴻常務理事、洪雅鳳理事、吳祖揚理事、何禮恩理事、李華璋理事、董智慧理事、湯必果理事、魏麗敏監事、孫羽佩會員、游琇雅會員、王釋逸會員、羅幼瓊會員、陳怡靜會員、劉家佑會員、黃子琳會員、繆慧敏會員、吳錦鳳會員、劉珍瑜會員、翁樹澍會員、張銓會員、呂盈慧會員、劉麗娟會員、熊思嘉會員、王悄竹會員、薛凱仁會員、陳柏亨會員、張滇琬會員、吳東彥會員、吳宗曄會員、洪凱婷會員、蔡慧玲會員、蘇桂慧會員、何家雯會員、胡美慧會員、詹靜芳會員、林育如會員、廖冠霖會員、劉曉嵐會員、方心慧會員、徐芸萱會員、留妘蓁會員、謝昌志會員，謝謝您們！也謝謝張勻銘總幹事熱心協助連絡！

