

# 新北市諮商心理師公會110年度會刊

Counseling Psychologist Association of New Taipei City (CPANTC)

發行/ 方將任

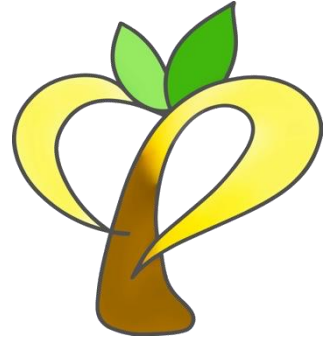
編輯/ 林仲威 校稿/ 葉北辰、游千雅

會址/ 235 新北市中和區宜安路92巷13號1樓

電話/ 02-2929-5137

電子信箱/ counorg@gmail.com

網站/ <https://www.cpantc.twmail.org/>



## 本期內容

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| 一、理事長的話 .....       | 方將任 理事長/P2 |
| 二、110 年度公會大事紀 ..... | 王淑瑤/P3     |
| 三、回家，路上 .....       | 林欣瑜/P5     |
| 四、回家路上 .....        | 陳儀謙/P7     |
| 五、回家，不只回家 .....     | 林仲威/P8     |

## 理事長的話

方將任 新北市諮商心理師公會理事長



回顧三年擔任理事長期間，遭遇新冠肺炎嚴重疫情影響，衝擊民生與各行各業，心理師因執業也成為高風險群之一，疫情期間公會多次與新北市衛生局多次協調與溝通，期望能夠在疫苗施打、口罩分配上，期能更重視諮商心理師的權益，為了因應疫情造成面對面晤談的染疫風險，公會也在網路通訊心理諮商法規推行上，不斷催促衛生局頒布執行辦法，讓新北所屬的諮商所盡快通過申請。為了避免疫情影響會員參與繼續教育課程的權益，也將許多實體課程轉為網路線上課程。

2021年4月2日花東台鐵太魯閣出軌意外事件，造成49人死亡和213人輕重傷，衝擊搭乘該班列車的數百位乘客及其家庭，救災過程許多的救災人員更因目睹及參與救災，出現的嚴重的急性壓力與創傷反應，本公會多年來承接新北市政府衛生局「心理師駐點諮詢輔導計畫」，也在本次災害事件中參與受災民眾電話追蹤關懷，以及救災人員的心理減壓協助。

公會會務推展並未因疫情與意外事件而有所懈怠，這三年間公會推行的帳務整併與會計委外等制度，且隨著歷年會員人數逐漸增加，也即將推行會員代表代議制度的組織章程修訂，會務服務與改革雖有種種困難，但也責無旁貸。藉此由衷感謝諸位理監事與總幹事，公會的推行仰賴諸位理監事與總幹事的辛苦付出與努力。更感謝會員們這些年的支持與包容，也期待未來有更多會員能夠參與公會事務，讓新北市諮商心理師公會能夠越來越茁壯！

祝大家  
身體健康  
萬事如意

## 本會大事紀(110 年 1 月~12 月)

日期	事由
1月09日	公關代表劉曦出席新北市護理師護士公會「五十周年慶祝大會暨第十七屆第二次會員代表大會」。
1月18日	葉北辰副理事長代表出席「新北市政府第9屆藥事服務獎」頒獎典禮。
1月28日	新北市諮商心理師公會第五屆第10次理監事聯席會議。
1月23日	全聯會第四屆第3次會員代表大會。（本會出席者：蔡英玲榮譽理事長、方將任理事長、葉北辰副理事長、許凱傑常務理事、胡延薇理事、劉素鳳理事、林仲威理事、朱士旂理事、王堂熠理事、金克剛常務監事、吳志祥監事、魯世傑心理師）。
3月01日	承辦新北市政府衛生局「110 年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫」開始執行。
3月16日	本會承接新北市政府人事處「110年度情緒管理與壓力調適課程」系列課程場次1，由李克翰心理師帶領，主題：認識自己的情緒與壓力-讓壓力在互動之間獲得釋放。
3月22日	公會與臺北市諮商心理師公會合辦「心理師參與修復式司法工作」研習。
3月25日	本會承接新北市政府人事處「110年度情緒管理與壓力調適課程」系列課程場次2，由黃予岑心理師帶領，主題：以正念減壓為基礎的情緒調節和壓力管理。
3月28日	方將任理事長代表出席「新北市藥師公會第三屆、第四屆理事長交接典禮」。
4月11日	葉北辰副理事長代表出席「新北市放射師公會第七屆第三次會員代表大會」。
4月17日	方將任理事長代表出席「新北市中藥商業同業公會第五屆第一次會員代表大會」。
4月22日	公會與臺北市諮商心理師公會合辦「感恩督導、讚嘆督導：諮商新手的督導之難為」研習。
4月30日	本會承接新北市政府人事處「110年度情緒管理與壓力調適課程」系列課程場次3，由劉素鳳心理師帶領，主題：認識自己的情緒與壓力-從情緒中歸零。
5月07日	公會協辦淡江大學教育心理與諮商研究所「2021新世紀諮商實務學術研討會」。
7月27日	新北市諮商心理師公會第五屆第11次理監事聯席會議。
7月29日	公會與臺北市諮商心理師公會合辦「諮商心理師專業生涯發展-談自我接納、整合及生活實踐」研習。
8月19日至9月16日	公會協辦法務部矯正署新店戒治所「110年法務部矯正署北區毒品暨酒駕犯處遇人員教育暨督導訓練」。

9月03日	本會承接新北市政府人事處「110年度情緒管理與壓力調適課程」系列課程場次4，由劉又綾心理師帶領，主題：認識自己的情緒與壓力-和自己好好對話。
9月11日	公會主辦「跨性別學生權益與案例分享」研習，邀請臺北市諮商心理師公會合辦。
9月16日	公會與臺北市諮商心理師公會合辦「諮商心理師在親職教育領域的機會與挑戰」研習。
9月28日	新北市諮商心理師公會第五屆第12次理監事聯席會議。
10月01日	公會主辦「『性別』在家事事件中的愛與礙～以有未成年子女的離婚調解為例」研習，邀請臺北市諮商心理師公會合辦。
10月16日	公會主辦「菸酒癮戒斷症狀之心理調適與處遇。」研習，邀請臺北市諮商心理師公會合辦。
10月22日	本會承接新北市政府人事處「110年度情緒管理與壓力調適課程」系列課程場次5，由黃亮慈心理師帶領，主題：以正念減壓為基礎的情緒調節和壓力管理-融合身體覺察與完形概念。
10月22日	本會承接新北市政府人事處「110年度情緒管理與壓力調適課程」系列課程場次6，由羅惠群心理師帶領，主題：認識自己的情緒與壓力-從大腦和幸福談起。
10月24日	葉北辰副理事長代表出席「社團法人新北市臨床心理師公會第七屆第一次會員大會」。
10月26日	公會與臺北市諮商心理師公會合辦「礙上諮商這條路」研習。
10月29日	新北市諮商心理師公會第五屆第13次理監事聯席會議。
11月14日	公會與新北市臨床心理師公會合辦「看見家庭照顧者」研習。
11月16日	本會承接新北市政府人事處「110年度情緒管理與壓力調適課程」系列課程場次7，由翁宇津心理師帶領，主題：以正念減壓為基礎的情緒調節和壓力管理。
11月21日	公會與新北市臨床心理師公會合辦「『新三不長照』的諮商策略」研習。
11月25日	公會與臺北市諮商心理師公會合辦「當下，相映在青少年的動·靜：心理師於青少年冒險治療的實踐」研習。
11月27日	公會主辦「後疫情時代～杜絕感染，防護面面觀」研習。
11月30日	公會與臺北市諮商心理師公會合辦「心理諮商所營運」研習。
12月14日	12/14公會與臺北市諮商心理師公會合辦「心理師理財規劃」研習。
12月21日	協辦社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會「心理師節」活動
12月23日	12/23公會與臺北市諮商心理師公會合辦「督導倫理」研習。

王淑瑤 總幹事彙整

## 回家，路上

林欣瑜 諮商心理師

家，在每個人的心裡有不同的定義，有的人覺得是我們出生、成長的地方，有的人覺得是我們和伴侶組成的地方；也有的人認為是可以放心做自己的地方。從第三種定義來說，我們可能在原生家庭、伴侶關係裡找不到歸屬感，反之，我們也可能在生活裡，不論是同儕關係或是工作中，找到屬於自己的避風港。

過去除了旅遊，我沒有離開過台北，從小到大不論是讀書或就業都是住在家裡。與家人的相處上還算融洽，讀研究所的時候，我去大陸交換學生一個學期，這是我第一次離家。離家的時候有很多新鮮的體驗，一開始還會每天打電話跟父母話家常，但隨著在大陸的日子久了，漸漸只有簡單分享，不過我們都知道對方過得很好。

少了每天的報備，有點自由、有點放縱，但也有點寂寞。在這半年裡，我多了好多跟自己對話的時間，以前被外務綁住，不論是潛意識的藉口，或是現實中的分身乏術，都在這半年裡消失的無影無蹤。藉由自我對話的時間，讓我有機會對於自己、對於婚姻有更多的釐清，這時候我才發現，年輕時擬定的人生計劃：在 28 歲結婚、30 歲左右生小孩，除了世俗的價值觀，蠻大一部份是因為爸爸喜歡小孩，我也想生個孩子陪陪他。有了這樣的看見後，我才能接納自己在感情上的躊躇不前，也許我可以選擇自己想過一輩子的對象但不結婚，而不是滿足成家的社會期待。

整理好自己對人生、對婚姻的想像之後，當我回到家中，再次面對長輩對於大齡單身的詢問時，比較能輕巧的應對，雖然沒有成家，但我還是原本的女兒。有時候角色單純一點也是幸福的，近年來與結婚的朋友見面時，他們總會懷念起單身的美好，也許褪下了人妻、人母的角色，他們才能真正屬於他們自己。

與家人相處時，難免會有摩擦、難免會有逾越彼此界線的時候，這時候工作、興趣、其他人際關係都成了我們的防空洞，可以暫時逃脫這些甜蜜的負荷，喘口氣後才有力量再回來面對家裡的紛擾，也許我們離家，就是為了回家的。

2021年的五月，台灣新冠肺炎的警戒一路攀升到三級，我們也從實體工作、變成遠距工作，多了很多在家的日子，我一開始是不習慣的。雖然一直住在家裡，但因為自己在進修部工作，家人習慣早睡早起，往往我下班到家時他們已經熟睡了，所以一直以來只有週末會與家人互動。

在家工作後，與家人有更多見到面的機會，隨之而來的是不間斷的關心，關心你的作息、關心你的三餐，甚至看到我在沙發上放空的時候，還會問我是不是在偷懶。有時候這樣的關注，感覺比坐在辦公室讓人緊張，好像除了學校主管，還有糾察隊在監督我的生活。實體上班的時候，反而是讓我感覺自在的，學校因為遠距教學少了學生的喧鬧、工作中也不會有父母的關注，這時候我好像可以做我自己，反而在工作中找到一點家的感覺。

如果離家是為了成長，或許在疫情嚴峻的時候，我們被迫離開了舒適的生活，也像是一種離家。突如其來的改變，讓我們在變動中學習成長，例如：學校開始思考遠距工作、線上化功能也需要不斷與時俱進；這份成長的歷程並不是我們主動選擇的，過程中除了不甘願還必須克服許多未知的挑戰，但也透過這些挑戰，讓我們有機會一一檢視原本的生活與習慣。

如果離家是為了回家，或許新冠肺炎也帶來喘息的時機，讓我們在庸庸碌碌的生活中，有更多的機會可以聆聽自己、與自己對話、正視自己的孤獨，然後在隔離的生活裡，重新學習與自己相處，再回到原本的平靜。

因為疫情的變化，工作不斷在變動、平衡、失衡中輪迴著。回家好難，回到原本平靜的生活也好難。或許就像《牧羊少年奇幻之旅》裡面說的：「你的心在哪裡，寶藏就在哪裡。」也許我們的心在哪裡，家就在哪裡，我們的平靜與安穩就在哪裡，在動盪的生活中，我們都還在路上，也許迷惘，也許徬徨，這時候靜下心來聆聽，也許會找到回家的方向。



## 回家路上

陳儀謙 諮商心理師

挽起手袖，將女兒遊戲墊立高後，開始擦拭每一個墊子的角落。接著，將所以玩具一一拿去沖洗晾乾，接續擦拭著每一塊沾滿水漬的磁磚？沒錯，一歲半的女兒怎麼會錯過可以探索的機會，所以趁著媽媽清洗抹布時就盡情的玩起水盆裡的水，玩得不亦樂乎，媽媽也因著善後而氣喘吁吁，但內心卻意外地覺得自在跟踏實。

很神奇吧，居家教學兼顧帶小孩，雖然常常需要兩頭燒，卻也拉近我與家的距離，重要的是，也拉近我與孩子的距離。能在孩子幼稚園前陪伴她成長是我的心願，但礙於現實考量，只能成為難以實現的心願。然而，困頓的時期反而意外地實踐我的小小心願，可以為家人洗手作羹湯，陪伴女兒、等待先生回家吃晚餐的每一天，因為這樣的貼近與踏實的陪伴，讓我此時想起那段相處的時光，仍然充滿感激。感激疫情期間前線的守護，感激因著這份守護我能安定地與家更靠近。謝謝你們，辛苦妳們了。

✧ 感謝因為徵稿可以讓我有機會用簡單的文字紀錄暖心又難忘的相處時光，這讓對於不擅於記錄生活的我，有了自我對話跟紀錄奇蹟時刻的機會。

# 回家，不只回家

林仲威 諮商心理師

2019年12月起，打從病毒從武漢發跡，不到1年的時間蔓延全球，造成無數人的身心理傷害，嚴重甚至離開了我們，對於畢業後就往外打拼身為遊子的我，回老家這件事，曾幾何時，變成是份遙不可及的事情。

出生在成就至上的家庭中，因為成績不突出、表現不優秀，在家中的角色便可有可無，我很少是相簿裡的主角，更不用說過年過節時，被遺忘有我的存在已經是家常便飯，家在我心中的印象本來就可有可無，很多時候厭惡感反而更多一些，上了大學後，我快速的轉移焦點，寄情於朋友圈與同儕關係，家在我的印象中也不再那麼熟悉，反而比較像是旅館，僅是周末假日休息的地方。

「與其說轉移注意力，不如說你在逃避！」心理師的一句話流連在耳。

記得自己在心理諮商的過程中，數度把這些感受拿出來鞭打我自己，經歷了無數個難熬又不舒服的夜晚、伴隨著臉龐一條條炙熱的淚痕，才慢慢地允許自己原諒，雖然他們在我眼中一點都沒有改變，仍然是那個樣子，但我已經慢慢地放下自己的期待，將眼光放在自己的人生。

2020年5月，疫情在台灣升溫，許多群聚案例導致多點疫情的爆發，新聞24小時無間斷的報導著「某某地出現不明傳播鏈、確診數飆升、指揮中心調升三級警戒」等等訊息，身處於焦慮的台灣人們，在關係中也學習到了珍惜。讓那個冷漠又疏離的家人有了些許改變，感覺也是因為疫情，我看到了家中的溫度，從疫情中，好像我們開始學會彼此關心。

這兩年來的疫情，讓我的身體沒有辦法回家，但我的心已經開始願意回到那個地方。