

2022年  
新北市諮商心理師  
公會會刊



# 心理 工作 未來式

第六屆  
理事長的話

---

111年度大事紀

---

心理師未來式徵稿

# CONTENT INSIDE

**01**      **理事長的話**

**02**      **2022本會大事記**


## **心理工作未來式徵稿文章**

**04**      心理師的教育之路  
林廉峻諮商心理師

**05**      心理工作未來式-走出會談室的心理師  
黃亮慈諮商心理師

**07**      心理工作未來式-走出會談室的心理師  
郭詠芃諮商心理師

**08**      手牽手走向元宇宙  
陳維志諮商心理師



Dear,

# 理事長 的話

公會已邁入第六屆，本人承蒙會員們的支持，接任第六屆新北諮商公會理事長，深感榮幸能肩負此一重責大任，秉持歷屆先進的經驗傳承，一年以來誠惶誠恐，在全體第六屆理監事相互信任和溝通努力下，一起讓會務繼續延續與茁壯。近年來，因應疫情的影響，從政府三級警戒到逐漸解封與疫情共存，我們心理師的服務與專業也依循環境社會而有所改變，這是一個新的藍海，各位在這當中也是在創造一個新的歷史，本次會刊我們以此主題為發想，希望能夠汲取與分享各位寶貴的經驗，期待我們心理專業在未來能兼容並蓄營造多贏局面。

張志豪

# 2022 本會大事紀

111年1月~7月

## 1月

- 1月05日 第六屆第二次理監事聯席會議。
- 1月08日 游千雅理事代表出席「新北市護理師護士公會第十七屆第三次會員代表大會暨新北市第九屆護理傑出獎頒獎典禮」。
- 1月12日 葉北辰理事、游千雅理事代表出席「新北市藥師公會第四屆第2次會員代表大會暨第66屆藥師節慶祝大會」。
- 1月15日 全聯會第五屆第一次會員代表大會。(本會出席者：蔡英玲榮譽理事長、方將任常務理事、葉北辰理事、許凱傑理事、許凱翔理事、胡延薇常務監事、朱士炘監事、蔡富傑監事、王堂熠心理師、周佩君心理師、羅惠群心理師)。
- 1月16日 張志豪理事長、鄭又嘉副理事長代表出席「新北市語言治療師公會第四屆第一次會員大會暨繼續教育課程及聯誼餐敘」。

## 2月

- 2月06日 第六屆第一次臨時理監事聯席會議。

## 3月

- 3月01日 本會遷移聯絡處地址於：台北市中山區中山北路二段162號10樓1012室
- 3月01日 本會承接新北市政府衛生局111年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫開始執行。
- 3月06日 鄭又嘉副理事長代表出席「新北市牙醫師公會第27屆第2次會員代表大會」。
- 3月13日 葉北辰理事、游千雅理事代表出席「新北市中醫師公會第4屆第3次會員大會」。
- 3月13日 張志豪理事長代表出席「台灣多元文化諮商協會成立大會暨人才大匯集」。
- 3月25日 本會致贈禮金1500元祝賀「新北市醫事放射師公會第八屆第一次會員代表大會」。
- 3月29日 張志豪理事長、鄭又嘉副理事長代表出席「國立臺北教育大學心健中心-芳蘭心理諮商所開幕茶會」。

## 4月

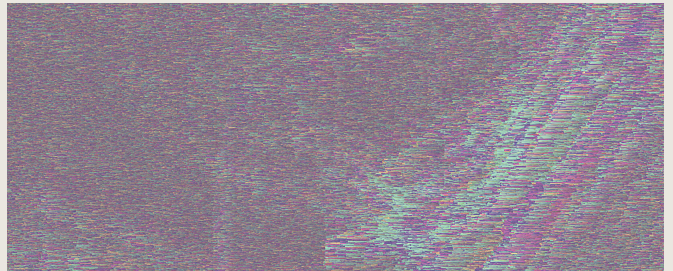
- 4月14日 張志豪理事長代表出席「新北市COVID-19居家照護全面啟動記者會」。
- 4月15日 張志豪理事長代表前往新北市臨床心理師公會陳前理事長靈堂上香致意。
- 4月24日 第六屆第三次理監事聯席會議。

## 5月

- 5月06日 本會協辦淡江大學之「2022 諮商趨勢前瞻國際學術研討會」，並協助申請諮商心理師繼續教育積分。

## 6月

- 6月28日 第六屆第一次倫理委員會會議。



## 7月

- 7月10日 張志豪理事長、呂翊彰總幹事代表出席全聯會主辦111年度理事長交流暨共識營。
- 7月16日 張志豪理事長、鄭又嘉副理事長代表出席「臺北市諮商心理師公會第六屆第二次會員代表大會」。
- 7月28日 本會主辦「藥癮心理評估與心理治療實務」研習。
- 7月31日 第六屆第四次理事會議。

# 2022 本會大事紀

111年8月~12月

## 8月

- 8月04日 本會主辦「戒酒與減酒心理治療實務」研習。第六屆第四次監事會議。
- 8月08日 本會主辦「性侵害類型及成因與再犯預防」研習。
- 8月10日 本會主辦「青少年藥物濫用問題的心理治療實務」研習。
- 8月18日 本會主辦111年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫第1次團體督導。
- 8月20日 110年度第15期會訊出刊於本會官網。
- 8月23日 本會主辦「通訊諮商有困難：督導一起來挑戰」研習。
- 8月29日 本會主辦「心理師的公共參與：從個人專業到群體」研習。

## 9月

- 9月06日 本會主辦「司法心理學在諮商輔導上的應用」研習。
- 9月12日 本會主辦社區宣導系列講座「疫情焦慮與哀愁-穩住自己關懷他人」。
- 9月19日 本會主辦社區宣導系列講座「疫情焦慮與哀愁-家庭互動解憂愁」。
- 9月25日 本會主辦111年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫教育訓練「從長照資源來看家庭照顧者的關懷」。
- 9月26日 本會主辦社區宣導系列講座「疫情焦慮與哀愁-職場壓力調適」。

## 10月

- 10月02日 第六屆第二次倫理委員會會議。
- 10月12日 鄭又嘉副理事長、游千雅理事代表出席新北市政府舉辦之「疫路同行-感恩有你」感恩會，獲頒「防疫貢獻獎」。
- 10月21日 第六屆第三次倫理委員會會議。
- 10月23日 第六屆第五次理監事聯席會議。



## 11月

- 11月13日 第六屆第二次臨時理事會議。
- 11月16日 李毓馨理事、李汶軒心理師代表出席新北市政府衛生局舉辦之112年度成癮者「重心出發」心理諮詢與衛教服務計畫草案專家會議。

## 12月

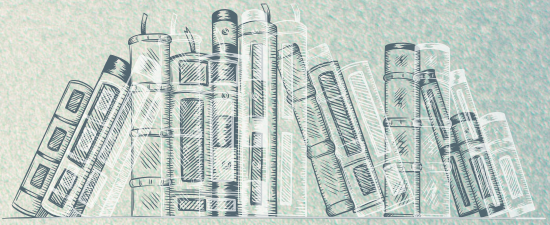
- 12月03日 第六屆第二次臨時監事會議。
- 12月03日 本會主辦111年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫第2次團體督導。
- 12月17日 第六屆第二次會員大會暨專業法規（性平）研習「跟蹤騷擾法-心理師所需要知道的狀況」。



## 徵稿文章

---

心理諮商在現今社會越來越有話題性，隨著自媒體、網路資訊蓬勃，心理師將在這無可抵擋的未來浪潮中再次進化。我們也將在現在與未來觸碰更多無可限量的載體來與對方相遇。此次由四位諮商心理師分享教育、科技、社群經營、未來想像與個人省思等多元面向，為心理工作未來篇章開啟想像與思辯。



去滿足外在，有些人成功，有些人失敗，但很多人都感到活得很不像自己，和很壓抑。直到今日台灣教育界，一直有許多努力與創造出不一樣的教育，例如，實驗學校、翻轉教育、蒙特梭利、生態教育、華德福、探索教育等，但整體而論，從過去數十年到現今108課綱下的學生們，始終處在一個單憑學習成就、或升學表現評價自我，而較不重視主體性與人我關係的體制中成長。

因此，很多人不是那麼地熟悉、習慣、或有能力去，分享自己的情緒、表達自己有別於他人的想法、和另外一個人能夠自主性又親密的建立深厚情誼。然而這些事，正是諮商心理師最常與案主，一起討論、一起經歷、與一起成長的學習。因此我想諮商心理師，可能成為整個社會情感教育、自我覺察、與人際關係的老師。

此外，我認為心理師作為老師，更為熟練與重要的核心是『創造式經驗學習』，據我不負責任且帶有抽樣偏誤的與觀察，心理師在演講、授課時，往往重視案主、團體成員、聽講者的主觀世界、生活經驗、與興趣所在，會有別於其他教學者，更會使用各式媒材，像是影片、牌卡、活動、分享、演練，這些靈活的教學方法，相較傳統課堂中，老師講述著正確、有用，而學生必須強記、練習考題、準備考試的教學中，心理師重視互動與聽眾主體性的授課方式，採取重視成員參與與互動的團體或工作坊教學形式，亦符合新興教學法中，聚焦在做中學的問題解決導向學習（problem-solving based learning）、重視個人主體經驗的建構論學習（constructive learning）、強調個人自主、挑戰、與歸屬感的自我決定理論（Self-Determination Theory）。心理師所具備協助個人的學習與成長的『教學能力』，正或許就是社會大中所缺乏的一種『創造式經驗學習』，就是讓自己可以說、讓自己可以做決定、和讓自己可以練習的學習方式。

隨著心理師們撰寫書籍與文章、錄製Podcast、製作牌卡、帶領工作坊等實務工作，我們已經可以看到近年來，社會大眾越來越對於情緒、心理、人際的重視，越多越多人理解心理學與諮商理論，也越來越多人會敞開心胸去看心理相關書籍、推薦親友接受諮商、或是自行求助於心理健康資源。畢竟學校理論，從來都沒有足夠的時間，讓我們學習人際、情感、自我、與價值觀，就要面對學校、家庭、職場當中的苦難，或許，面對人生的關卡，心理師不僅是陪伴，也可以作為良師，教育著人們如何與自我、他人、和情感連結。

準備諮商所考試時，總有一題在考『教育-輔導-諮商』之間的差異的申論題，大致上教科書或考古題解答大概都會畫出一道光譜分類，採用三級輔導的理論，來說明教育是大眾且普遍的，而諮商是個人且獨特的，而我心中默默地認為，重視個人獨特性的諮商才是我要的，對於好像要求所有人都要一模一人，然後被分數給評價的教育，我保持的排斥和教育與我無關的想法。

甚至進到研究所後，因為所上很多學長姐都有教師證或教師身份，當同學開始修教程，家人也問我要不要修個教程呢？當時，內心堅守諮商這一端的我，果斷回答：『我以後絕不當老師。』殊不知，自己說的話，被碩班畢業後第一份工作打臉，當了四年的輔導教師，也讓我在每一次的備課、教學、學生回饋中學習如何教書，也在陪著學生從國三到高三畢業的成長、叛逆、憂鬱、與突破後，體會到了教育、輔導、諮商的相同之處。認為教育、輔導、諮商的相同之處，在於使人改變，而諮商心理師的專長是讓人有更自主、更覺察、更快樂、更與他人共好的改變，這是一種社會上很多人，都很需要的『教育-輔導-諮商』。這或許是心理師的未來式，也是我認為身為諮商心理師的使命。

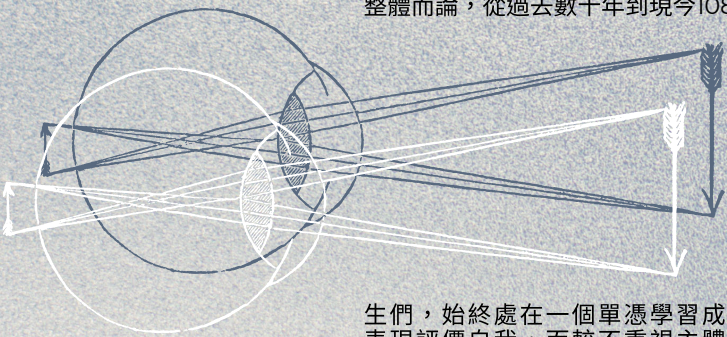
不少人在教育體制中，常常感覺到競爭與被期待，因此，我們很習慣於去壓迫內在，而去滿足外在，有些人成功，有些人失敗，但很多人都感到活得很不像自己，和很壓抑。直到今日台灣教育界，一直有許多努力與創造出不一樣的教育，例如，實驗學校、翻轉教育、蒙特梭利、生態教育、華德福、探索教育等，但整體而論，從過去數十年到現今108課綱下的學

生們，始終處在一個單憑學習成就、或升學表現評價自我，而較不重視主體性與人我關係的體制中成長。我認為教育、輔導、諮商的相同之處，在於使人改變，而諮商心理師的專長是讓人有更自主、更覺察、更快樂、更與他人共好的改變，這是一種社會上很多人，都很需要的『教育-輔導-諮商』。這或許是心理師的未來式，也是我認為身為諮商心理師的使命。

不少人在教育體制中，常常感覺到競爭與被期待，因此，我們很習慣於去壓迫內在，而

# 心理師的教育之路

林廉峻諮商心理師



# 心理工作未來式-走出會談室的心理師

黃亮慈 諮商心理師

近年因疫情的關係，心理師的實體工作受到許多衝擊，紛紛轉往各類網路平台，並面臨轉換工作型態。而心理師本身的使命不僅是心理晤談，也包含身心健康的知識推廣，讓更多人能透過自我探索、自學的方式，將身心健康的概念融入到生活當中，尤其是與疫情共存的狀態下，如何維持身心平衡更成為生活中重要的一部分。

身處後疫情時代，我們對學習、體驗與感受的追求仍不停歇，每個人都在嘗試找到安頓自己的合適方法，而接收訊息當中最重要的媒介就是透過感官，因此以下我將透過五種感官（視覺、聽覺、味覺、嗅覺與觸覺），分享自己在近年疫情當中如何因應並做工作上的轉換，並整理一些親身的經歷與思考。

## 1. 視覺

在視覺的部分，以下將透過視訊諮詢與課程、經營網站與粉絲專頁這兩個部分分享：

### (1) 視訊諮詢與課程

近期視訊諮詢的需求量因為疫情的關係增加許多，大家因視訊所帶來的方便性、不需舟車勞頓、避免疫情傳染風險及其跨越物理距離的特性，偏好使用視訊的方式來晤談或是運用心理資源。

在今年我也加入一個視訊諮詢的平台，協助來自世界各地的台灣人，聊聊生活適應、情緒調節及生涯職涯方面等議題，在這過程當中，身為心理師這一方，除了感受到科技所帶來的便利性，也同時感受到視訊諮詢相較於實體諮商來說，其困難之處來自於親身經歷的臨場感受會被減少

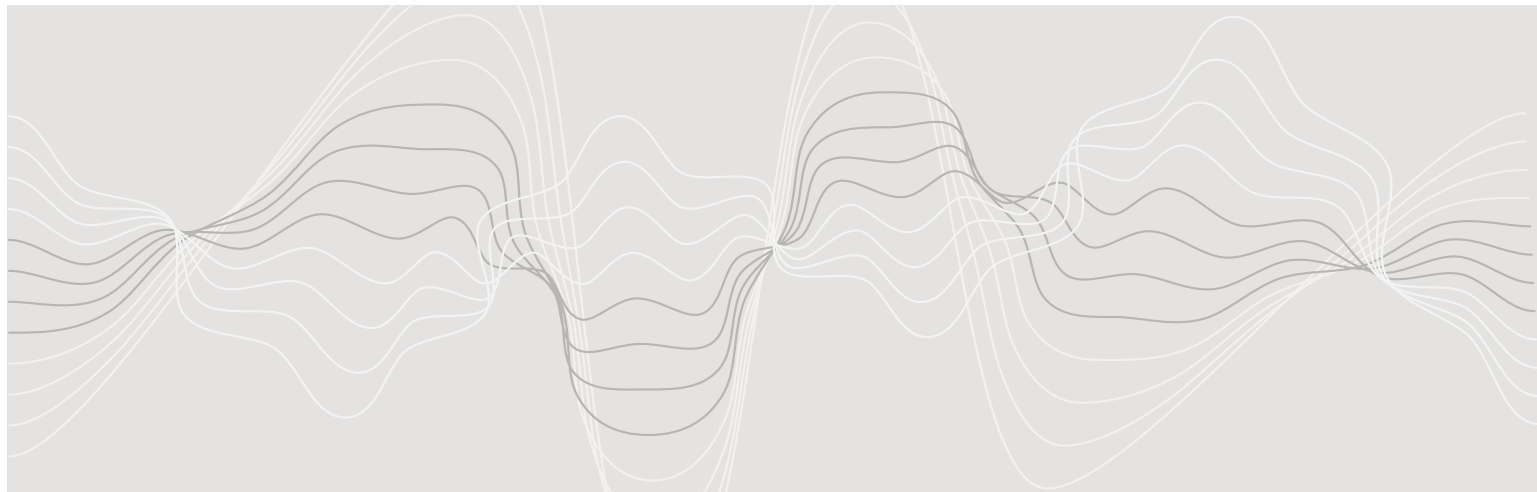


或削弱，由於我目前持續學習與運用的學派為經驗取向，因此有許多實驗性、需透過身體觸摸及感受的部分，就須轉換為象徵性的物品（如：筆、公仔或玩偶等）來代替，在螢幕前與來談者進行討論；另外因視訊的時候每個來談者的投入與專注度不一，大多數來談者能夠找到一處隱密且持續約一小時不被干擾的空間，但偶爾仍會碰到晤談被中斷的情形（如：家人突然進到晤談視訊空間、來談者電話或訊息回應、來談者同時開多個視窗與分神、網路不穩斷訊等狀況）會需要等待干擾除去後，再進行晤談。在線上課程部份，心理師需額外花時間熟習各類線上視訊軟體的操作與使用，加上各種線上互動管道與媒材（如：分組、即時問答、互動遊戲等）幫助參與的成員能夠維持高度專注力參與課程。另外還有將過往實體演講/課程的內容設計調動修改成線上也可以進行的方式，也會需要花額外的時間去設計和思考。

對我而言，即使在視訊諮詢、課程需要花額外的時間去設計方案與摸熟平台軟體的操作，但我仍很慶幸與感謝有這些平台與工作人員願意提供技術並引進心理資源，能透過視訊認識在國外工作的台灣人、來自台灣各地的來談者，對我來說仍是一個很難得又珍貴的機會，常常在工作中聽到不同文化當中的適應狀況，以及在不同國家都有其值得嚮往與限制困境並存，甚至有些來談者因為在國外能夠用母語和我聊聊心情而感動落淚，這些體驗都是在視訊諮詢與課程中才能夠感受到的，若說以前實體工作僅能服務到地區性的民眾，那麼視訊諮詢便是跨越地區與國籍的存在，讓心理資源能衝破物理距離，隔著螢幕仍能將溫暖傳遞到對方的心中。

### (2) 經營網站與粉絲專頁

現在科技發達的緣故，每個人都有手機、3C產品不離身，透過網路的轉發與分享，知識的傳遞比想像中更快更能擴散到許多人的眼前，也如同前面所提及的，心理師的



使命不光是晤談，還有身心健康知識的傳遞，加上我自己也想透過不同的方式，讓更多人可以透過淺顯易懂的文字、圖像進行自我探索，以達到促進更多人身心健康的目標。會有這樣的想法是因為即使我是一位諮商心理師，但我也深深明白並非所有人都有時間、資源能運用心理諮商這個資源，因此如果我可以透過一些圖文來幫助大家多了解一些身心健康的知識、進行自我練習與自我療癒，那也是很棒的事情！因此我最近半年也維持著我自己合適的步調，即每週發一圖文的創作頻率，希望能藉由圖文來幫助大家思考、靠近內心狀態，提供靜態的陪伴與支持。

另外為了整合與紀錄我個人的資源與提供的專業工作，包括心理諮商、線上課程、帶領工作坊與身心療癒活動等等，我花了約兩週時間研究並親自架設個人網站，讓進到網站裡的人能夠一目瞭然自己所需要的心理資源與相關資訊。

不過，在這裡也想提及在網路上公開自己的資訊以及文章撰寫也有其風險存在，因為文字是靜態的且人的專注力與耐心有限，文章若太長有可能發生沒辦法讀完的狀況，加上有時候很難面面俱到把自己的觀點、想法撰述完整、清楚，所以當有一些讀者的誤解產生時，也會很難一時之間就解釋清楚，因此每次在創作時，我也常常思考自己身為心理師的角色，此發言權是有影響力與力量存在的，也深深感受到在圖文的呈現當中要達到個人風格並且不濫用專業人員的權利著實是一個不容易的藝術。

## 2.聽覺

在聽覺部分，我一直覺得聲音是個很特別的元素，他能讓我們感受這個人，我們透過聽覺去感受這個人聲音裡面的情緒、情感還有想像他是什麼樣的人，尤其心理師大多都是靠說話來表達、互動的專業，因此透過聲音，能夠讓一個人身歷其境的感覺到對方的陪伴更加立體。因為感受到聲音的力量，加上錄製聲音的軟體蓬勃發展、更為方便簡單，去年開始我便錄製好幾集的podcast，包括分享職涯諮詢、親子溝通還有身心經驗

的完形諮商歷程等等，讓喜歡透過聲音學習、感受陪伴的大家在網路上也聽到我的聲音與分享。

## 3.嗅覺、味覺與觸覺

最後這三種感官我想綜合著一起分享，因為這三種常常是心理師透過網路分享自己的生活實踐，來讓充滿個人風格的自我照顧變成是一種促發大家思考自己生活的訊息，以及幫助大家思考想加入什麼樣的元素在生活當中。

有許多心理師包含我在內，都會在撰文的過程中分享自己的生活，像是去到哪裡帶領課程、團體、工作坊甚至是演講，而同時也會分享自己的照片、影片甚至是生活的自我照顧方法（如：飲食與烹飪、動靜態運動、極簡生活、婚姻育兒、旅行遊記等）讓大家可以更「靠近」心理師這個人鮮活的樣子，雖然看似是透過視覺與聽覺來傳遞訊息，但實際上也能連動想像去達到嗅覺、味覺或觸覺的感受，觸發看的人去思考甚至用行動去創造個人體驗，而心理師也能夠透過分享生活，讓大家更知道這位心理師所關注、重視的精神與價值觀，因為這些都是融合並體現在生活當中的。

對我來說這也是個走出諮商室的生活實踐，因為心理師的生活藉由網路的分享，讓心理師不再只是出現在諮商室，也是活生生的人，我們也會走過大家走的路、感受大家某些同樣的感受、去到某個大家生活的地方、吃過大家吃的食物甚至是看過同一片風景，這樣的同在是從諮商室跨越到生活當中，有時候我們在諮商室所感受到的同在，在生活當中不見得能夠真實的存在，若此連結能在生活中出現，心理師不再是神話或虛幻般的存在，而是一個個真實生活的人！心理師們對自己生活的重視與照料、各種心情覺察與經歷，也將成為一個更大的支持力量，陪伴著每個人可以活得更好、活出自己。

綜合以上所分享的內容，我認為網路與科技在後疫情時代所扮演的角色著實重要，而他也帶給心理師一些衝擊與變動需要時時去因應、調整，同時也讓心理師發展多元的面向，帶給世界更多不同樣貌的心理資源與知識傳遞，我想未來心理資源仍能在各種感官的饗宴中擁有更多的創意與創造，願看到這裡的我們都能在未來的各種變動中找到屬於自己的安定並有能量將挑戰轉化為屬於自己的禮物。

# 心理工作未來式

## - 走出會談室的心理師

郭詠芃 諮商心理師

近幾年受到疫情的影響，各產業也迎來前所未見的科技躍進，不只是各級學校為了因應現況而開啟網路與實體同步進行的教學模式，連醫療產業也逐步進行線上視訊看診。當越來越多事物因疫情而轉往線上發展時，心理諮商也包含在其中。國外的通訊諮商已蓬勃發展，有研究顯示通訊諮商的效能不亞於傳統諮商，累積許多豐富的研究資料；反之，在台灣此議題仍處於萌芽階段。

我認為通訊諮商的需求，加速心理諮商產業的轉型與改變。在過去，許多人對於心理諮商的想像，停留在醫師看診或是電影情節中個案躺在長椅上接受分析的畫面，有著難以靠近的距離，其中包含著對心理工作的陌生以及不對等的權力關係結構。當心理諮商專業工作透過大眾習以為常的網路平台進行，豐富的相關資訊與便利的媒合管道，讓心理諮商專業不再遙不可及。

心理衛生服務型態的轉變，也推動心理師走出會談室。我們不再只是被動的坐在會談室等待來談者的到來，更多的是主動走進來談者的生活場域。許多心理師投入於心理相關議題的粉絲專頁、podcast、線上讀書會與課程，透過便利的網路管道，提供心理衛生相關資訊，同時也讓更多人能一窺心理諮商工作在做什麼，不但拉近專業與生活日常間的距離，也因走出了來談室，讓心理師提供的服務不再侷限於過往的專業訓練，能更真切地貼近大眾所需。

通訊諮商有許多優點，從空間向度來說，其不受限於距離與時間，讓不便捷移動的來談者，包括：長者、在家照護者、偏遠地區居民、不便長時間離開工作崗位者、繭居族等等，不需出門即可獲得需要的資源，也減少往返的交通時間。可以選擇在熟悉的空間進行，環境的熟悉度讓來談者自在的展現真實樣貌，同時也有利對談者觀察及收集資訊。

通訊諮商亦能選擇沒有視覺干擾的電話，降低來談者的焦慮也更自在與放鬆。從文化面來看，考量心理諮商的接受度相較於過去雖提升許多，但台灣整體社會風氣或文化價值觀，仍存在著不同程度的污名化與標籤，對有些人來說要走進心理諮商所是需要勇氣的，而通訊諮商則補足這一塊的限制，讓來談者無需擔心被看見出入諮商所，而降低接受諮商的機會也降低被污名化的可能性。

通訊諮商有其寶貴的價值及需求性，但傳統諮商亦有難以取代的優勢與獨特性。首先，通訊諮商缺少實體連結。對心理師來說，從來談者進入諮商室開始的肢體語言、面部表情以及身體意象等，都是諮商工作的重點，相較於面對面的諮商，在通訊諮商中要透過螢幕或電話，精準的覺察是有困難的。而缺少直接的情感與關係層次的連結，在與危機風險高的來談者工作時，因應危機風險或應對突發狀況的難度提升。另外，操作通訊設備的熟悉度以及網路穩定度也需關注，倘若硬體設備或網路訊號臨時出狀況，將造成工作阻礙。此外，對婚姻或家庭關係議題的來談者而言，在家進行通訊諮商，可能面臨沒有足夠安全的空間諮商以及保密性難掌控的狀況。總歸來說，通訊諮商考驗著心理師的隨機因應能力。

通訊諮商的發展尚待持續變革，但未來勢必會朝線上化的方向前行。心理師因應通訊諮商的未來趨勢，需要與時並進的調整個人狀態以及增進專業能力，除了調整網路與實體工作的落差，用夠好的狀態因應挑戰，亦要為來談者做好心理預備，熟悉通訊諮商的特性及運用。

台灣的諮商專業除了參照國際經驗外，更要考量本土化思維，提升在地的心理衛生健康。當前網路上所提供的通訊諮商服務型式相當豐富且多元，當資訊爆炸時，更仰賴心理師在進行通訊諮商時，對所選擇的服務型態詳加瞭解並具有彈性運用的專業知能，方能以當事人最高福祉的核心精神來提供服務。期許在網路的推波助瀾下，能讓更多人認識與了解心理諮商，提升個人在遇到困境時主動求助的意願，更能一同關注與提升整體社會的心理健康。

# 手牽手 走進元宇宙

陳維志 諮商心理師

為了因應這次影響巨大卻未平息的全球疫情，人們很快的催生出5G網路、雲端計算、虛擬實境等等突破性的科技發展，這些創新也很快的改變了人的生活方式。當身處改變的洪流，身為心理師的筆者，不禁思考這些創新的科技，是否會對今後的心理工作造成改變？筆者試著畫出對未來心理工作的想像，順便也邀請您一走進未來的世界吧！

## AI初談

未來的瀏覽器中，會針對使用者的網路使用內容進行初步的心理健康分析並主動追蹤，當系統預測使用者會有自我傷害的可能性時，瀏覽器則會跳出警語，並主動通報醫療系統。但如果辨識出使用者的心身狀況不佳，瀏覽器則會自動投放合格的心理治療廣告以供提醒與選擇。當使用者點開廣告連結後，則會進入AI語音初談系統，並會依初談結果產生相對應的後續治療選項。

## AR諮商

數種遠距離諮商中，AR諮商是技術門檻最低、最便利親民的選擇，個案只要從手機APP裡開啟AR諮商，便可直接透過手機的雙向掃描與投影功能，讓心理師與個案彼此的立體影像浮現在雙方面前以展開諮商。心理師進行諮商前會先接收到AI初談資料及過往的網路內容分析結果來初步瞭解個案狀況。諮商中也會視需求開啟的虛擬沙盤、玩具、繪畫媒材等功能讓個案選擇，個案亦可直接用手對物品的立體影像進行操控。

## VR諮商

VR諮商的技術門檻稍高，需要配戴全身性的體感設備以及VR頭盔方可進行。相較AR諮商僅有視覺聽覺的交流，VR諮商還能提供溫度、氣味等更完整的虛擬感官，以及皮膚觸覺與阻力等體感回饋，可讓個案沉浸在任意虛擬環境中享受近乎真實的諮商經驗。若個案有隱私考量，亦可選擇虛擬形象來進行諮商。

## 夢境諮商

若要選擇夢境諮商者，白天與睡覺時都需要讓腦波掃描器先收集資料，讓AI進行分析及比對，目標是找出夢裡常見影像與情緒編碼，才能重建夢境。心理師可將重建的夢境轉換成數位影像播放在大螢幕裡，以作為諮商的素材。心理師亦可幫助讓個案能夠意識到自己在作夢，而可控制夢的走向。

## 完全沉浸式諮商

由於超級電腦已經破譯人體的神經訊號，因此透過植入大腦的晶片，人腦可直接連結電腦網路取代人體的神經系統，來治療癱瘓、失明等先天缺陷，大腦晶片亦可透過電腦的虛擬訊號，實現讓人完全進入虛擬的元宇宙。但因技術門檻極高費用相當昂貴，不是每一個民眾都擁有大腦晶片，因此若想進行完全沉浸式諮商，僅提供給本身已擁有大腦晶片，或想要自費植入大腦晶片者。

## 虛擬督導

透過AI彙整分析各諮商學派領域的書籍、研究文獻、影像等資料，模擬建構出具有專業知識的模擬督導。也由於人工智能尚未完全成形，尚未擁有情感、感受力或個人意識，因此目前的模擬督導雖然無法取代真人督導，但其豐富完整的專業知識仍可協助訓練尚未畢業的諮商系所學生或諮商新手。

## 智能衣物

智能衣物已相當普及，除了能偵測個人的心跳、呼吸、體溫、血氧等基本資訊，也能偵測個人的情緒表現及壓力狀況，並可隨時透過手機APP瞭解自己的情緒及精神狀況。若APP判斷使用者身心狀況不佳時，則會主動提醒使用者可以休息一下。智能衣物亦可透過生理回饋的方式幫助使用者學習身心放鬆，讓生理指標有所轉變，進而達到症狀減緩與壓力調適的效果。

## 智能寵物

目前的智能寵物皆內建基本的情緒辨識能力及正向同理的溝通功能，雖然談話功能遠比不上真人，但便利性極高，譬如使用者能隨時抱起腳邊毛茸茸的智能寵物，對他講講話、抱怨一下，是能獲得情緒支持及慰藉的，對緩解負面情緒有一定的幫助。智能寵物也有簡單的學習能力，除了會記憶過往的對話重點，也會視使用者的需求自動調對話風格，譬如會更幽默、更溫暖甚至更指導性。

最後，回想過往，人類歷史中曾發生數次巨大的變革，有些變革來自科技的進步，有些變革卻是病毒強制造成的，像是14世紀的黑死病雖是一段悲慘的經歷，但卻也瓦解了封建體系，帶動文藝復興並催生了西方文明。著眼今日疫情帶來的巨大影響，似乎也是一個人類改變的契機，希望未來藉由科技的輔佐，心理工作者們能找到更適合的工作方式，去幫助每一個人照顧好自己，進而照顧好這個世界。

發行人

張志豪

編輯

游千雅

校稿

葉怡君、陳維均

作者群（依文章順序排列）

林廉峻

黃亮慈

郭詠芃

陳維志

會址

104台北市中山區中山北路二段162號10樓1012室

電話

0978-077-935

電子信箱

[counorg@gmail.com](mailto:counorg@gmail.com)

