

# 新北市諮商心理師公會會刊

Counseling Psychologist Association of New Taipei City

發行/陳莉榛 編輯/方將任、王瑞琪、陳怡君、許凱翔、許凱傑

會址/ 235 新北市中和區中興街 120-1 號 7F

電話/(02) 2243-2020

電子信箱/ counorg@gmail.com

網站/ <http://www.cpantc.twmail.org>

CPANTC



成長 關懷 希望

## 本期內容

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. 理事長的話 (p.1)              | 2. 理監事的話 (p.2)             |
| 3. 105 年度公會大事紀 (p.6)        | 4. 專欄:長期照護專業人力培訓課程簡介(p.10) |
| 5. 長照 2.0 對諮商心理職系的影響 (p.12) | 6. 長期照顧與心理健康服務 (p.15)      |
| 7. 紓壓樂活, 與長者正念相逢 (p.18)     |                            |

## 理事長的話

陳莉榛／本會理事長

這一年來本會在各位理監事和會員的努力之下, 承辦新北市衛生局計畫, 非常感謝諸位心理師給予的協助, 讓計畫順利執行, 萬分感謝!

目前全台灣到 105 年 8 月底有 3300 餘位擁有諮商心理師證照, 學生輔導法規定, 大專校院每 1200 學生需要有一位專任心理師, 且必須在 106 年 12 月底完成滿額聘任工作。因為少子化的因素, 很多大專校院都在觀望, 因為 106 年的夏天, 招生狀況未知, 以致多數學校以等待方式來因應, 等 106 年 9 月全校學生人數確定, 再來決定是否增聘心理師。

長照 2.0 出爐了, 諮商心理師並沒有明確列為醫事工作人員之一, 這也是目前諮商心理師公會全國聯合會極力爭取的, 希望更多諮商心理師可以加入長照行列。

103 年北捷事件, 本會三十餘位心理師義務協助新北市衛生局執行溫馨小站工作; 104 年八仙塵爆事件, 在諮商心理師公會全聯會、台北市佛教觀音線協會、諮商心理學會、中國輔導與諮商學會、台北市諮商心理師公會等協助下, 本會投入很多人力心力, 與 485 名傷患和家屬進行心理關懷服務工作。今年新北市第五屆「醫療公益獎」個人組獎項新增其他醫事人員部份, 將諮商心理師納入被推薦人員之一, 原本打算以公會團體的名義角逐獎項, 在收件前三天, 才發現公會非醫療機構, 無法以公會名義參加評選, 經過審慎考慮後, 乃決定以個人名義參加「服務貢獻獎」, 與其他醫事人員一同參加評選。

近日接到新北市衛生局的獲獎通知，得到「個人組—其他醫事人員」的「醫事特殊奉獻獎」，此獎項的設立目的在表揚在醫事專業領域上關懷人群、社會、環境或對國家、國際有重大貢獻之醫事人員，是由「醫事服務貢獻獎」及「醫事教育研究獎」的被推薦者中評選出來，獎額只有一名，可說是「個人組—其他醫事人員」獎項中的最高榮耀。

我要說的是，此獎項意謂著諮商專業被全體醫事人員所認可。這個獎是本會得到的獎，更是在其中付出心力的全體諮商心理師所得到的獎，絕不是我個人的獎，我只是其中的牽線者！這一直是公會的精神，在乎服務，在乎展現諮商專業知能。這個獎同時也彰顯諮商心理師可以與其他醫事人員一樣，從事醫療和醫事的服務工作。萬分感謝大家，這個獎是本會全體諮商心理師所獲得的，謝謝！

新的一年即將到來，期望風調雨順，國泰民安。各位諮商心理師身體健康，萬事如意！



## 理監事的話

### 獨特而珍貴的經驗

黃素霞／本會理事

感謝新北市學生輔導諮商中心的夥伴以及公會會員的支持，讓依然算是諮商界新鮮人的我，能有這個機會擔任新北市諮商心理師公會理事的一員，從諮商室外的角度來參與諮商心理專業服務的推廣，以及增進這個專業社群的共同利益，這是一段非常獨特而珍貴的經驗。

在這段期間，只能說自己貢獻得少，學習與收穫得多。每一次理監事會議的討論中，看著來自不同領域的資深前輩們，無私地奉獻個人的時間、精力、經驗與資源，共同集思廣益，激盪著不同觀點與思慮，都是為了希望能讓我們的社群能有更豐富多元的工作空間，也讓更多社會大眾能更加認識諮商心理師的價值與心理工作的重要性。

過去我將加入公會視為執業過程中不得不做的一件事，偶爾也抱怨每年要繳交不少的會費。直到我真正參與而了解會務的運作，我才知道原來公會的經營是如此不易。很多人都說，心理師太溫和，對政治參與沒有興趣；但擔任理事的這段時間，讓我更加體會作為心理師，除了需要不斷精進個案晤談技巧，更不能忘記積極與社

會對話。推廣心理諮商的價值與重要性，需要我們一起來發聲。



## 由點發展到線與面

鄭秋娥／本會理事

有機會能夠進入新北市諮商心理師公會擔任理事一職，不覺已過一年多，在這當中看到理事長和多位資深的理事、監事，總是為了會員的發展以及諮商心理師的未來能有更好的盼望而奮鬥努力著，看著這一群默默為會員謀取更多福利與機會的前輩們，心裡由衷的讚嘆與感激。

能夠加入公會為會員們服務是一種學習以及責任，隨著心理師的人數日趨增多，然而心理師的工作卻是僧多粥少，不論是在學校場域、醫療體系、社區機構都是如此；因此，如何照顧會員們，也是理監事們一直在思索的方向。此外，如何讓社會大眾能更認識心理師專業，也是公會一直在構思與耕耘著，但這都需要時間與更多人的支持與認同，任何計畫都是由小到大，由點才可能發展到線與面，因此這過程中的努力也都需要大家的配合與幫忙。

真心期盼著本會未來能更拓展與其他專業的合作與交流，期待著有一天公會的發展能夠更加蓬勃，有更多資源挹注。



## 共同努力提升長者的心理健康

林千立／本會監事

今年甫任公會監事，一切仍在學習之中，而印象最深刻的是今年 8 月份由本會理事長率領理監事們及總幹事，一起支援新北市政府在新莊國中所舉辦之「新北動健康 樂舞高校生」總決賽活動，而支援項目包括與其他 18 個醫事團體共同負責提供長者之義診及檢測等諮詢服務。

為營造銀髮友善環境，大家絞盡腦汁地討論當天的活動內容及禮品，而到活動當天的現場，大家也卯足了勁，熱情且有活力的與長者們玩著健腦及大笑功等健心遊戲，亦提供了壓力檢測及諮詢活動，而在大家的努力下也得到長者們的熱烈迴響及踴躍參與，最後活動在歡笑聲中結束，我們亦順利的完成了此次的任務。

為了解長者的心理健康情形，我們事後亦分析當天 30 位受測長者的壓力程度，

其結果顯示低、中、高度壓力的人數分別為 21、8 與 1 位；雖然低壓力者占多數，但中高壓力者也近三分之一，且此次受測對象為健康且參與活動的長者，也因此容易低估長者們的壓力程度，因此如何提升長者的心理健康也是我們心理師們共同努力的方向。



## 篳路藍縷，以啟山林

胡延薇／常務監事

新北市公會近年來努力爭取外展服務專案工作，例：偏鄉駐點諮商服務，配合新北市重大公共事件心理復健工作，例：八仙塵爆心理輔導專案，頗獲佳評，讓新北市民眾漸漸了解及肯定諮商心理師在社區，醫療機構，學校等的功能。而在全國諮商心理師聯合公會中，歷經蔡英玲、陳莉榛兩位理事長及本公會會員代表們的積極投入義務公共事務，也在各地方公會建立了良好形象。篳路藍縷，以啟山林，實屬不易！

今年臨危受命接下常務監事工作，從門外漢到摸索督核財務，會計等，如果迄今表現還算過關，都要感謝監事夥伴們的幫忙：明慧、千立、瑞琪三位心理師，還有「總是在幹事」的總幹事雲卿、雅玲，以及主負責八仙專案經費總管翠芬理事。

本屆公會新成立了國際組，希望能漸漸擴展海外合作機會，原本與黑龍江省學校心理諮詢部分幾乎已談妥工作，專業演訓等相互交流協議，可惜因故暫緩，未來仍希望能有機會開放民間交流。目前國際組仍試著和上海民間心理諮詢機構洽談，期待能協定有關專業交流的機會。雖然國際組的成員都非常忙碌，但都很願意義務運用各種人際關係試著接觸國外，投石問路，再次感謝國際工作小組成員：士旻、傳琳、北辰、素霞、治淇、運翔。也希望會員們如果有任何海外人脈，不論地區，也能提供給國際組參考。

新北市工會會務需要大家的志願投入，尤其是新血輪加入，老幹新枝才能棒棒相承，每個人盡力投注一點時間精力，彙集成整體力量，歡迎大家一起在理監事群，各工作小組打拼向前行！

## 您不可不知的重要權利!!

親愛的新北市公會的心理師們，感謝您這一年的協助與配合，使本會的業務能順利推展，以下是您不可不知的重要權利：

### 辦理停業、歇業之注意事項

近期有心理師因延遲辦理停業、歇業登記，違反規定導致罰鍰，再此提醒您以下規定：

第 31 條規定：「心理師有停業或歇業情事（如離職、育嬰假等），應於事實發生之 30 日內至縣市衛生局辦理停業或歇業手續，否則將處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰。」

第 37 條規定：「若有上述情事，除對該心理師處以罰鍰外，該心理師所屬機構亦處以同等裁罰」

### 新任諮商心理師注意事項

諮商心理師公會全國聯合會提醒初取得諮商心理師證照資格的心理師們，心理師執業登記及累積繼續教育積分等問題：

#### 1. 執業登記

- 需等到收到考選部的合格通知書，並完成繳費取得考選部及格證書及衛生福利部諮商心理師證書後才可以辦理執業登記。
- 有關辦理執業登記可向欲辦理執業所在地之衛生局或地方公會進行詢問。
- 相關法規請參考：心理師法、醫事人員執業登記及繼續教育辦法。（可至全國法規資料庫：<http://law.moj.gov.tw/> 搜尋）

#### 2. 累積繼續教育積分

- 自考試及格日起，參與已申請諮商心理師繼續積分認證之課程無論有無執登均可開始累計繼續教育積分。

## 本會大事紀 (105 年 1 月~12 月)

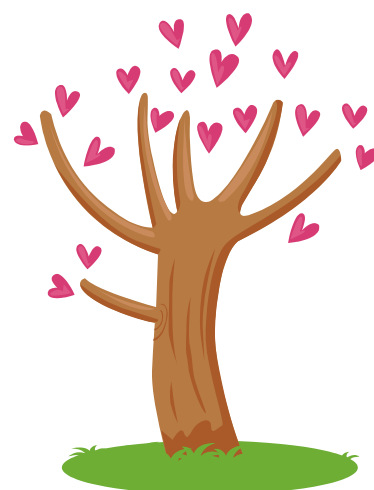
日 期	事 件
1月7日	本會陳莉榛理事長、劉翠芬理事代表出席全聯會2015十大新聞記者會。
1月10日	本會陳莉榛理事長代表出席105年度第1次新北市醫事團體聯誼會。
1月20日 ~ 1月24日	協辦台灣正念發展協會「正念引導師培訓與認證」。
1月23日	全聯會第3屆第1次會員代表大會 ( 本會出席者：李旻陽副理事長、金克剛常務理事、王瑞琪心理師、胡延薇常務監事、黃羨斐心理師、蔡富傑心理師與劉翠芬理事 )
1月27日	本會陳莉榛理事長出席北市衛生局駐點心理服務說明會。
2月1日	開始執行「105年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫」。
2月4日	本會陳莉榛理事長代表出席全聯會第三屆第1次理監事聯席會議。
2月18日	召開本會第四屆第2次理監事聯席會議暨第3次監事會議 ( 線上 )。
2月25日	協辦台北市佛教觀音線協會「運用正念減壓協助個案」系列工作坊：入門工作坊。
3月1日	「105年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫」專案社工黃雅鈴到職。
3月4日	本會陳莉榛理事長參加2016北海岸輔導諮商交流活動。
3月10日	本會陳莉榛理事長代表出席新北市衛生局研議八仙塵爆個案心理關懷訪視作業流程與表單會議。
3月16日	本會承辦新北市政府人事處員工健康促進方案—心澄擇聆系列講座場次1，由金克剛常務理事主講，講題：辦公室都是好朋友—職場人際關係與溝通。
3月18日	協辦台北市佛教觀音線協會「運用正念減壓協助個案」系列工作坊：正念督導 ( I ) 工作坊第1梯次。
3月19日	本會陳莉榛理事長出席「105年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫」專業督導。
3月25日	協辦台北市佛教觀音線協會「運用正念減壓協助個案」系列工作坊：正念督導 ( I ) 工作坊第2梯次。
4月15日	協辦台北市佛教觀音線協會「運用正念減壓協助個案」系列工作坊：正念督導 ( II ) 工作坊第1梯次。
4月20日	本會承辦新北市政府人事處員工健康促進方案—心澄擇聆系列講座場次2，由吳志祥心理師主講，講題：增加抗壓力—工作的壓力調適與管理。
4月23日	本會陳莉榛理事長擔任台北市諮商心理師公會會員大會「職場與性騷擾—法規篇」講師。
4月24日	本會陳莉榛理事長、李旻陽副理事長與金克剛常務理事代表出席105年

	度第2次新北市醫事團體聯誼會。
4月28日	公會搬離淡江諮輔組，遷至新北市中和區現址。
4月29日	協辦台北市佛教觀音線協會「運用正念減壓協助個案」系列工作坊：正念督導（II）工作坊第2梯次。
5月7日	本會陳莉榛理事長出席心靈工坊《台大醫師到我家》新書發表會。
5月13日	協辦台北市佛教觀音線協會「運用正念減壓協助個案」系列工作坊：正念督導（III）工作坊第1梯次。
5月18日	本會承辦新北市政府人事處員工健康促進方案—心澄擇聆系列講座場次3，由王瑞琪心理師主講，講題：與你甜蜜到老—婚姻情感與衝突。
5月18日	召開本會第四屆第4次理監事聯席會議。
5月21日	（上午）本會陳莉榛理事長於台師大教育學院主講「與燙傷者的諮商經驗」。 （下午）本會陳莉榛理事長代表出席全聯會第三屆第二次理監事聯席會議。
5月27日	協辦台北市佛教觀音線協會「運用正念減壓協助個案」系列工作坊：正念督導（III）工作坊第1梯次。
6月3日 ~ 6月4日	協辦台北市佛教觀音線協會「正念減壓與助人專業2日工作坊」。
6月3日	協辦新店戒治所「105 年度『毒品戒治處遇方案』專業人員訓練」
6月17日	本會承辦新北市政府人事處員工健康促進方案—心澄擇聆系列講座場次4，由陳莉榛理事長主講，講題：向憂鬱說再見。
6月19日	本會陳莉榛理事長出席台北市觀音線協談中心「八仙塵爆扶持關懷專案」結案成果發表會。
7月1日	本會兼任總幹事鄭雲卿到職。
7月3日	本會陳莉榛理事長主持、劉翠芬理事與方將任理事出席「八仙塵爆—傷患心理及其他相關需求評估計畫」電訪員培訓課程，邀請黃佩娟心理師擔任講師。
7月6日	本會承辦新北市政府人事處員工健康促進方案—心澄擇聆系列講座場次5，由吳志祥心理師主講，講題：辨識自我傷害。
7月6日	本會陳莉榛理事長代表出席105年新北市衛生局主辦「新北動健康 樂舞高校生」決賽活動暨醫事團體聯合擺攤聯繫會議。
7月5日 ~ 8月4日	本會執行新北市政府衛生局「八仙塵爆—傷患心理及其他相關需求評估計畫」第一階段電訪工作，實際執行進度大幅超前，於7/26完成300餘人，達到預定的工作成果。
7月11日	本會劉翠芬理事與黃雅鈴社工代表出席新北市衛生局「八仙塵爆—傷患心理及其他相關需求評估計畫」議價。
7月11日	「105年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫」第二期款項申請暨期中成果報告繳交。
7月12日	本會金克剛常務理事、黃素霞理事與兼任總幹事鄭雲卿至「新北動健康 樂舞高校生」決賽活動暨醫事團體聯合擺攤活動地點新莊國中場勘，並籌劃擺攤活動節目內容。

7月15日	本會金克剛常務理事代表出席105年新北市衛生局主辦「新北動健康樂舞高校生」決賽活動暨醫事團體聯合擺攤協調會議
7月16日	台北市觀音線協談中心的募款餐會，本會陳莉榛理事長因公出國僅捐款不克出席餐會。
7月31日	本會李旻陽副理事長代表出席105年度第3次新北市醫事團體聯誼會。
8月8日	本會陳莉榛理事長出席新北市衛生局心理健康委員會第一次會議。
8月9日	本會承辦新北市政府人事處員工健康促進方案—心澄擇聆系列講座場次6，由葉北辰理事主講，講題：有你真好，幸福人生。
8月12日	本會陳莉榛理事長受邀至台北市德威牙醫教育中心，主講性別教育繼續教育課程。
8月13日	本會支援105年新北市衛生局主辦「新北動健康樂舞高校生」決賽活動暨醫事團體聯合擺攤活動(出席者：陳莉榛理事長、金克剛常務理事、方將任理事、林千立監事、朱士炘心理師與鄭雲卿總幹事)
8月18日	本會第四屆第5次理監事聯席會議。
8月19日 ~ 8月24日	協辦台北市佛教觀音線協會「2016夏·正念療法與助人專業」初階六日工作坊。
8月24日	本會陳莉榛理事長拜訪淡江學務長，總幹事鄭雲卿陪同。
8月25日	本會陳莉榛理事長出席新北市衛生局心理健康委員會第二次會議。
8月27日	本會陳莉榛理事長、胡延薇常務監事代表出席全聯會第三屆第3次理監事聯席會議。
9月06日	本會承辦新北市政府人事處員工健康促進方案—心澄擇聆系列講座場次7，由葉北辰理事主講，講題：情緒管理。
9月6日、 9月19日	本會陳莉榛理事長出席新北市勞工局平權無歧視活動。
9月19日	「八仙塵爆—傷患心理及其他相關需求評估計畫」第二期款項申請暨期中成果報告繳交。
9月22日	協辦聖約翰科技大學「愛情反『恐』任務--親密關係暴力相對人輔導工作坊」
9月24日	本會辦理105年度「讀"癮"千遍不厭倦--常見的藥物成癮與輔導處遇」繼續教育課程。
10月18日	本會陳莉榛理事長、劉翠芬理事與鄭雲卿總幹事代表出席105年度第4次新北市醫事團體聯誼會。
10月20日	本會第四屆第6次理監事會議。
10月24日	本會承辦新北市政府人事處員工健康促進方案—心澄擇聆系列講座場次8，由林千立監事主講，講題：有高峰必有低谷—渡過低谷的智慧與能力。
10月27日	本會王瑞琪心理師投書聯合報，講述婚姻諮商議題，題目：朝夕相處，更增裂痕—婚姻總在長假後結束。
11月3日、 11月10日	協辦聖約翰科技「NLP與情緒管理工作坊」。
11月5日	本會執行新北市政府衛生局「八仙塵爆—傷患心理及其他相關需求評估



~ 11月20日	計畫」第二階段電訪工作。
11月6日	本會陳莉榛理事長獲頒新北市衛生局第5屆「醫療公益獎」之『醫事特殊奉獻獎』( 個人組—其他醫事人員 )。
11月12日	( 上午 ) 本會陳莉榛理事長出席2016年全國縣市諮商心理師公會會務發展座談會暨理事長聯誼會。 ( 下午 ) 本會陳莉榛理事長代表出席全聯會第三屆第4次理監事聯席會議。
11月19日	本會陳莉榛理事長、胡延薇常務監事與鄭雲卿總幹事出席臺灣諮商心理學會2016年年會暨學術研會。
11月22日	本會承辦新北市政府人事處員工健康促進方案—心澄擇聆系列講座場次9，由金克剛常務理事主講，講題：如何規劃退休生活。
11月26日	本會「專業倫理-感染」課程研討會暨第四屆第一次會員大會。
12月12日	本會承辦新北市政府人事處員工健康促進方案—心澄擇聆系列講座場次10，由王瑞琪心理師主講，講題：如何養出有競爭力的孩子。



# 長期照護專業人力培訓課程簡介

陳禹帆／物理治療師

當一個國家中 65 歲以上老年人口佔總人口比例 7%，稱為高齡化社會，佔 14% 以上則進入高齡社會，超過 20% 則是超高齡社會，台灣自 1993 年就進入高齡化社會，經建會估計我國將在 2018 年進入高齡社會，2026 年將成為超高齡社會。

現在的台灣呈現一個人口快速老化、需照顧人口增加，生育率降低、照顧功能日益薄弱的狀態，有鑑於此，長照法於 104 年通過，將於 106 年正式施行，在這兩年的準備期中，衛福部也推動各項方案以使長照服務體系的建置可以更加完整，長照服務體系中的照護服務需求將大幅增加，因此更加需要在法案正式施行前培訓足夠的專業人力，而根據衛福部所召開的「長期照護專業人力培訓規劃」會議中，針對醫事專業人員所規劃的培訓課程分為三個階段：

Level I 共同課程：到職前或到任半年內完成課程，使長期照護領域之人員能先具備基本知能，發展設計以基礎、廣泛之理念為主。

Level II 專業課程：應於到職 2 年內完成，因應各專業課程需求不同且列入服務場域考量，各專業領域各自訂出應訓練時數，再依大方向規劃原則，分別訂定細項課程，發展個別專業領域之課程，強調專業照護能力。

Level III 整合性課程：配合在職教育於 6 年內完成，在重視團隊工作及服務品質增進的前提下，如何與其他專業人員適時合作溝通相當重要，此階段課程設計以強化跨專業及整合能力為主。

由於長照體系中專業人力不足，因此現行規劃完成 Level I 課程即可提供長照服務體系中所需要的專業醫療服務，待長照人力足夠後，將考慮需要完成 Level I 與 II 培訓課程再投入長照服務體系；長照培訓課程同時可認證各醫事專業人員繼續教育時數，Level I 與 II 的課程無先後順序，亦即是說可以先上 Level II 再上 Level I 的培訓課程，但 Level III 的課程需要 Level I 與 II 的訓練考試合格證明才可參與培訓課程。

Level I 主要是讓長照專業人員具有相關的基本知能，尤其目前在施行細則等許多方面尚未完備，各方觀點看法不一，培訓課程的授課講師在發表自身對長照法的看法之前，建議仍以長

照體系的基礎與理念為主要授課方向。

Level II 由各專業自訂發展，醫療專業人員現行工作場域多為醫療院所，而長照法服務對象所處場域則為機構、社區與居家等，環境的不同，專業所需要考量的點、協助方式與制定的目標便不相同，因此在強調專業照護能力的同時，更應將長照個案的個別情況納入考量，個案研討中的服務經驗、臨場反應能力與協助照護模式是各專業需加強的重點。

由課程的規劃方向可以看出跨專業整合能力的重要性，各專業共同為個案量身訂製合適計畫，就參與 Level III 中的整合式課程的個案研討經驗，同一個案在不同專業間會有不同的處置計畫，即使是相同專業，也會因自身的專業經驗與看法的不同而有不同的專業處置，因此在課程規畫安排方面，多著重於以個案研討形式加強各專業間的溝通與整合。

依據長照服務法草案：長照人員應每六年為期，接受一定積分之繼續教育。期望繼續教育課程內容可以更加符合長照服務需求，而非流於形式的積分累積；且在繼續教育之外，跨專業團隊定期會議的召開亦十分重要，專業間資訊的交換和專業技巧的分享，有助於長期照護服務的完整與適切性。

（作者為弘康復健科診所物理治療師）

# 長照 2.0 對諮商心理職系的影響

呂奕熹／諮商心理師

衛福部預計在 2016 年底開始試辦長照 2.0 計畫，並從 2017 年開始全面推廣長照 2.0 模式。在公開討論與說明的說明會過程中，邀請了許多不同醫事職系的參與及共識，同時引起許多職系的質疑，為何條文中都沒有提到我們職系的名稱？為何獨厚幾個職系？甚至有醫師職系提出，應該加入家庭醫師的制度來強化等等。到底長照 2.0 對諮商心理職系有什麼影響？我們可以做些什麼？還有我們應該用什麼樣的心態來面對，我們可以一起來思考。

## 一、什麼是長照 2.0？

長照計畫 1.0 是從 2007 年開始，推動對「在地老化」的居家照護系統，但自推廣以來，知道的人少，使用的人更少，因此衛福部希望將長照改成「看得到、找得到、用得到」的長照 2.0 版本，讓更多的人可以受惠。主要將長照的機構區分為 A、B、C 三級，A 級就是醫療旗艦店，主要是大型的醫學中心或教學醫院，不僅提供最完整的醫療照顧，同時也要在未來扮演幫助 B、C 級機構的督導、支援角色；B 級就是複合式日照中心，可以提供基本的醫療照顧、復健治療、物理治療、或是其他醫事職系的協助，如心理諮商、營養諮詢等。C 級就是巷弄長照站，也就是俗稱「長照柑仔店」，就是過去的居家照護所，甚至里民中心、衛生所都可以是巷弄長照站，主要提供短時間的照顧。

詳細的說帖與懶人包，衛福部在網路上已經製作，就不在本文中多加解釋，請上網自行參閱：衛福部長照政策專區 <http://www.mohw.gov.tw/cht/LTC/>

## 二、諮商心理師可以做什麼？

以 A、B、C 三級的分佈來看，在 A 級的醫療旗艦店中，諮商心理師可以出現在安寧醫療團隊，或是與醫療團隊使用合作模式，幫助處理住院病人的情緒狀態，或是因轉送到「旗艦店」後家屬的喘息服務中，可以幫助家屬做減壓、重建能量的工作。在 B 級的日間照護中心部分，諮商心理師可以考慮與其他職系結合，共同開設聯合診所，並兼做日照中心。由於老年問題不會單單在身、心、靈的某一面向出問題，通常會是多元複雜的模式，生理的疾病伴隨心理的情

緒，在加上家庭因素、照顧者因素等等。身心狀態還不用送到旗艦店去住院的個案，只要送到日間照護中心來提供日間照顧服務，這邊酸、那邊疼的就找物理治療師或職能治療師，心情不好的就找心理師，白天由中心照顧，晚上再由家人帶回家，不管家人或醫事人員都不會太過於有壓力。而在 C 級的巷弄長照站部分，基本上大多是托老或是短期照顧，一般照護員就可以勝任，不需要心理師長期駐站。只要跟這些巷弄長照店保持好關係，當照護員注意到照顧對象有心理諮商需求，再行轉介就可以。

若對長照領域有興趣的諮商心理師，第一件事是要去完成長照人員的三階段訓練。由於目前長照人力以護理職系、藥事職系為大宗，這些職系現在都已經有 LEVEL3 的課程出現；而我們諮商心理師與其他職系人數較少，目前相關的課程均逐步規畫中，並且會有相關職系合併上課的機會。

### 三、對諮商心理職系有什麼影響？

由於長照這一個部分一直都是以社工、護理為主導人力，因此在法規的設計上面當然會有偏重這兩個職系的人力分配。另外，衛福部在說明會中也不斷強調，長照的經費有限，因此健保可以給付的項目，長照都不會給！也就是不希望已經使用健保系統的職系不要再來分長照這塊大餅。這樣的態度對諮商心理職系有何影響呢？個人認為可以朝兩個方向思考：

第一、目前諮商心理職系的工作，並沒有納入健保給付系統，因此未來爭取長照經費時，諮商心理職系會得到相對的優勢。不過，使用醫療體系的任何經費補助，都需要有清楚的 PDCA 改善計畫、電子病歷的書寫跟療效評估，還要經過審查委員的核可通過，才能領到經費。其他職系在醫院中都已經行之有年，但卻是我們最缺乏理解的部分。因此，以目前的心理諮商模式，如何發展出一套可以被衛福部接受的療效評估模式，是我們可以思考跟商榷的重點。

第二、合作模式的重要性。在長照的模式下，單一職系可以做的大多是一個面向而已，很難全面照顧到，因此與其他職系合作，接受以病人為中心的醫療團隊模式，就是我們要學習的部分。其實困難的不是跟個案談，而是如何讓團隊可以理解個案的狀況，卻又不違反倫理，這才是最困難的部分。如何在幫助團隊工作，又不透露個案隱私的兩難中，找到最佳的平衡點，是我們需要多加練習的部分。

老年化的社會絕對是無法阻擋的趨勢，在社會福利趨於穩定與成熟的未來，長照這一個領

域的確也是可以投入心力去經營。不過，畢竟是一個新的制度與模式，需要投入大量的時間跟心血去磨合，或許需要一些勇敢的開拓者確實去實際經營後，他們的經驗分享會更有實務上的價值。要積極地投入，或是保守地觀察，則是見仁見智的選擇！

（作者為馬偕紀念醫院諮商心理師、中華民國諮商心理師公會全國聯合會副理事長）

# 長期照顧與心理健康服務

郭文正／諮商心理師、社會工作師

隨著超高齡化社會到來，台灣正面臨全面推動長期照護工作的迫切時刻。104 年 6 月政府立法公布長期照顧服務法，並在公布後兩年實施。其中法條第 10 條至 12 條分列居家式、社區式、機構住宿式等長照服務項目可提供心理支持服務；第 13 條規範家庭照顧者支持服務提供之項目含情緒支持及團體服務之轉介。由上可知，長照工作領域中亟需有受過專業訓練的諮商心理師加入，提供給長照的個案及其家屬適當的心理服務，以增進美好與健康的生活品質。

要做好長照個案的心理健康工作是不容易的，因此建議踏入此領域的心理師需要具備此領域的專業知能，且須和機構或家屬一起合作。長照個案通常身體或認知功能的能力遠較一般人低，對他們來說，伴隨生理功能上的減損時，心理的失落亦伴隨而生，同時也會發生許多關係失落的事件。一般來說，長照個案大致可分為高齡者或身心障礙者，而提供心理健康服務常會遇到下列困難：不易同理個案、難以建立關係。

因個案生理功能的降低，在進行諮商工作時會面臨個案與心理師溝通困難的情況，而心理師面對長照個案時常會出現不易同理個案的困難，特別是當個案有言語表達或溝通上的困難時。筆者過去遇到此種情況時，會試著先向個案照顧者了解個案生理的狀況，確認個案說話、聽力、認知表達等能力，並試著放慢腳步，讓個案知道我願意慢慢地了解他的情況。有時個案會急著想讓我知道他的想法或心情，但因生理功能上的限制，無法順利表達而有受挫沮喪的心情，此時我會讓個案知道我就在他身旁，不會離開且願意等待，願意理解與傾聽。

野風—席慕蓉

就這樣俯首道別吧 世間那有甚麼真能回頭的 河流呢

就如那秋日的草原 相約著 一起枯黃萎去

我們也來相約吧 相約著要把彼此忘記

只有那野風總是不肯停止 總是惶急地在林中

在山道旁 在陌生的街角 在我班駁的心中掃過

掃過啊 那些紛紛飄落的 如秋葉般的記憶

此外，部分個案因為經歷許多的生離死別，對於建立關係後的失去關係往往難以接受，故會拒絕和心理師有所接觸。此類個案常會用冷漠、憤怒的情緒反映來拒絕心理師。遇到此情況時，心理師可先向個案照顧者詢問個案平時與人互動及關係建立的狀態，並順應著個案生活起居情況來和個案互動，讓個案逐漸熟悉心理師。有時為了更貼近個案與建立關係，心理健康服務會在個案日常生活場所中提供，用個案熟悉的關係建立模式和個案工作。若個案難接受個別性的心理健康服務時，心理師可考慮用團體或活動方式進行相關的心理健康服務。

詠嘆調—席慕蓉

不管我是要哭泣著 或是 微笑著與你道別

人生原是一場難分悲喜的 演出

而當燈光照過來時 我就必須要唱出那 最最艱難的一幕

請你屏息靜聽 然後 再熱烈地為我喝采

我終生所愛慕的人啊 曲終人散後

不管我是要哭泣著 或是 微笑著與你道別

我都會慶幸曾與你同臺

最後，心理師在提供心理健康服務給長照個案時，可多關注個案的失落議題與靈性的議題。若個案表達出人生的失落時，在適當的同理後，心理師可運用正向心理學的知能，引導或和個案一同探索過去人生的正向經驗，統整過去的生命脈絡與人生意義；若個案有未完成的夢想，心理師也可和個案的照顧者或機構一起合作，協助個案圓夢，並留下相關的紀錄或影像以運用在未來的服務進行上。部分個案也許會有信仰或靈性部分的議題，心理師應秉持開放的態度和個案共同合作，協助個案探索與整合身心靈。

《終南別業》—王維



中歲頗好道，晚家南山陲。興來每獨往，勝事空自知。  
行到水窮處，坐看雲起時。偶然值林叟，談笑無還期。

長期照顧是所有民眾極度關切的議題，諮商心理師無法從中缺席，為推展心理健康工作，提供專業的心靈照護給需要的人，盼望所有的夥伴共同投入長期照顧，使民眾擁有更美好及健康的生活。

（作者為法務部矯正署新店戒治所社會工作師）

## 紓壓樂活，與長者正念相逢

林千立／諮商心理師

台灣長者人口所占的比例持續攀升，而觀察過去對長者的服務多著重在身體的照顧，輕忽心理層面的需求；然而統計顯示，長者憂鬱症的比率高達 15 ~ 25%、重鬱症占 5%，另外長者自殺率高過其它年齡層、其自殺死亡率是年輕人的兩倍，但是長者主動求助心理專業的比例卻相對的低（以高雄生命線 2009 年的統計，60 歲以上長者個案僅占 4%），因此重視長者的心理



健康有其必要性。當然，長者求助的比例低也可能是對心理諮商有所誤解或是怕被貼標籤所致，但如能從團體工作出發，一來團體可以以更經濟的方式服務更多的長者；二來可以鼓勵長者走出家門，以增加社會參與及促進認知及心理健康，進而達到成功老化的目標；對諮商師而言，以心理專業技巧積極的介入，也可以從團體中觀察長者有無心理困擾，需要時也可以提供轉介及資訊服務，也因此個人採團體

工作方式實踐長者服務。

個人主要採用正念取向治療法，做為設計長者團體活動之理論基礎，其活動內容包括：正念練習、正念與情緒調節、正念人際關係，最重要的部份是自我照顧。另外，長者在身體健康、心理需求及教育程度上的差異頗大，因此團體活動方式也會跟著調整，好比說團體中有不識字的長者，那麼團體可能多採體驗方式，練習單也多出勾選方式的選擇，讓長者們在團體及練習上較為自在。還有，若團體中的長者普遍年紀較大或是健康狀況不佳，除了瑜珈及伸展的動作會做選擇，練習時也會請長者貼靠著牆壁練習，以避免





失衡或是跌倒。再者，重聽的長者會安排坐在擴音器的附近。最後，正念開始時較為靜態，長者反應容易睡著，因此活動以一靜禪再搭配一動禪，中間也會再穿插小遊戲及活動。



在帶領的過程中，令我印象深刻的是，有位男長者曾因為聽不到而開始抱怨自己的重聽及身體不適，也提到仍服用肺結核藥物，當場有位女長者突然的走出團體，並反應肺結核的傳染性高，所以她不願意再繼續參與團體。為了安全起見，當天的課程提早結束，也與護理人員確認長者的病情，事後雖證實是虛驚一場，只是這件事的發生也讓人思考，未來在招募長者成員時，也需要知道成員的健康情形，一來避免同樣的情形再次發生，二來長者們的身體健康差異懸殊，例如我們也安排了有利長者專注及記憶的方塊踏步活動，有長者玩的開心，但也有少數幾位因為膝蓋問題而停了下來，如果能事先知情，除了特別留意，或許也可另做活動的安排。



再者，照顧工作女性化，也影響了女性的經濟、壓力及社會孤立。以團體中的 A、B 女長者為例，A 女長者長期照顧生病的先生，剛開始參與的一兩次，其身心狀況還不錯，也有說有笑，接著先生狀況不佳而連續幾次未到，直到最後一週邀請她參與結業式時，發現她不僅身心俱疲、連原有的笑容都消失了；另外 B 女長者的先生九十多歲，在課程進行一半時，先生從養護機構回到家裡安養，B 女長者也是日益憔悴，到第七週自我照顧的主題時放聲大哭，照顧家

人的壓力才浮上枱面，最後建議轉介社工評估喘息照顧等長照服務，以及聯絡家庭照顧者協會及尋求幫忙。

台灣人口老化是不爭的事實，長者們也需要關懷與自我照顧。有如長期照顧所提倡之「預防、長照、安寧」，而長者團體是很重要的預防策略，也可以延緩進入長照醫療體系。以上僅就個人在長者團體之經驗分享。



（作者為醒吾科技大學企管系副教授、本會監事）