

社區諮商中心大事紀



- 2013年 本校成立一級單位「諮商中心」，下設「社區諮商組」及「學校諮商組」。
- 2013年 獲教育部補助102年度大專校院研發性別平等融入成人教育、家庭教育之教材教法及方案實施計畫：「實踐平權、深耕屏東一成人暨家庭性別教育行動方案」。
- 2015年 本校諮商中心社區諮商組搬遷至新址，舉辦揭牌暨簽約儀式。
- 2015年 原諮商中心社區諮商組改設隸屬教育學院，更名為社區諮商中心。
- 2015年 屏東縣政府衛生局核發本中心開業執照。
- 2016年 獲教育部補助105年度大專校院研發性別平等議題融入成人教育及家庭教育行動方案：「性別『屏』等『藝』起來—運用多元媒材於社區性別平等教育行動方案」。
- 2016年 勞動部職業安全衛生署核列本中心為丙類勞工健康服務網絡機構。

- 2017年 獲教育部補助106年度補助大專校院研發性別平等議題融入成人教育及家庭教育行動方案實施計畫：「當性平走入社區—性別平等融入成人及家庭教育行動方案」。
- 2017~2018年 執行教育部補助「AI屏東智造未來」子計畫十-9：「紮根在地、強化專業—全方位社區諮商中心增能計畫」。
- 2018~2019年 執行教育部補助大學社會責任實踐計畫「讓生命不同凡『想』-屏東身心障礙成人服務機構支持網絡」子計畫4-1：「心智障礙者之家庭照顧者心理支持與親子關係促進」。
- 2020年 執行教育部補助大學社會責任實踐計畫「讓生命不同凡『想』-屏東身心障礙成人服務機構支持網絡」子計畫2：「健康促進與照顧者心理支持」。
- 2020年 參與109年度國立屏東大學大武山大學社會責任實踐種子型計畫「學校作為地方場域創生的引動點」。

109年度社區諮商中心活動預告



活動名稱	預 定 辦 理 時 間	參 加 對 象	講 師
社區關懷暨健康促進活動—曼陀羅紓壓彩繪	3月-11月	社區民眾	陳靜玲行政組員
繪本沙龍	4月17、20日 24、27日	社區民眾	陳偉潔實習心理師
腦波急轉彎	4月20、24日 27、28日	社區民眾	吳泓樺實習心理師
母職團體	4月20、27日 5月04、11日 18、25日 6月01、08日	社區民眾	陳偉潔實習心理師
人際壓力調適團體	4月21、28日 5月05、12日 19、26日 6月02、09日	社區民眾	吳泓樺實習心理師
性別電影院	5月-6月	社區民眾	陳偉潔實習心理師 吳泓樺實習心理師
心理測驗系列活動	5月-6月	社區民眾	陳偉潔實習心理師 吳泓樺實習心理師

活動名稱	預 定 辦 理 時 間	參 加 對 象	講 師
諮商實務增能訓練課程	6月04、18日 7月02、16日 30日	研 究 生 社 區 民 眾 輔 導 老 師 心 理 師	林書如心理師
專、兼任心理師團體督導會議與沙盤治療知能研習	6月05日 11月06日	專任與兼任心理師	郭敏慧心理師
USR機構工作人員支持團體	7月-9月	啟智協進會工作人員	外聘心理師
樂高好好玩	7月-9月	親 子 、 社 區 民 眾	鍾明諺心理師
U S R 心 理 師 團 體 督 導 會 議	7月-10月	專 任 兼 任 心 理 師	外聘專業督導
USR心理師增能訓練	8月-9月	專 任 兼 任 心 理 師	外聘專業督導
特教輔導知能研習	9月16日 10月14日	學 校 輔 導 教 師 、 社 區 民 眾	馬樂穎老師

※活動正確時間以社區諮商中心網站及臉書公告為準

締結心理健康業務策略聯盟協議



屏東大學為建構多元化心理衛生網絡、促進心理健康促進，提升整體幸福感，108年與12個單位締結心理健康業務策略聯盟，包含屏東縣身心障礙福利服務中心、臺灣屏東地方檢察署、財團法人勵馨社會福利事業基金會屏東分事務所、國立屏東大學附設實驗國民小學、行政院農業委員會屏東農業生物技術園區、財政部南區國稅局屏東分局、屏東縣政府、屏東縣教育產業工會、臺灣屏東地方法院、衛生福利部南區老人之家、經濟部水利署第七河川局、元晶太陽能科技股份有限公司。

社區諮商中心提供策略聯盟的合作單位享有諮商服務9折優惠，以及資源連結服務，例如辦理心理衛生推廣活動、共享專業訓練與活動訊息等好康。協議書內容完善，新訂約者以一年為限，續約者可簽訂2年至3年，期滿前兩個月得經雙方同意辦理續約或終止，簽約方式簡便，歡迎有興趣的單位或機關來電(08)721-3448洽詢締結事宜。

第 4 版

第一期

屏大社區心理健康報

NPTU Community Mental Health Newsletter

發行人：古源光・總編輯：王大維・編輯群：陳靜玲、林書如
編輯助理：吳松樺、陳偉潔・發行單位：國立屏東大學社區諮商中心

地址：屏東縣屏東市林森路7號2樓 / 電話：(08) 721-3446、721-3448

社諮中心網站

社諮中心臉書

主任的話：不斷成長 邁向茁壯



2013年2月1日，屏東大學成立了社區諮商中心，當時學校尚未改名，仍叫做屏東教育大學，社區諮商中心也還是社區諮商組。一路走來，2020年的今天，我們滿七歲了。在這段時間，我們默默地耕耘，秉持大學應回饋社會並融入在地文化的理念，運用校內教育心理與輔導學系師生在心理諮商與預防推廣教育方面所累積的專業知能，走出校園、服務民眾，致力於提升屏東地區從幼兒到老人的人生全程心理健康。

我們自2015年向衛生局登記成為經主管機關認可之諮商心理師執業機構，並開始提供親民的付費心理諮商服務，除此之外，我們更花了許多力氣從事社區心理健康的預防推廣，包括經常性的進入社區關懷據點推動失智預防及藝術創作體驗課程；連續三次爭取到教育部性

平融入成人與家庭教育補助計畫，將性別平等走入社區中；與十多個政府部門或民間團體簽訂策略聯盟，推動企業員工心理健康及轉介服務；自2018年起，我們更是參與了校內「讓生命不同凡『想』-屏東身心障礙成人服務友善環境的建置」之大學社會責任實踐計畫，協助心智障礙成人家屬的情緒與心理支持。

7歲，正是一個生命開始步入校園、準備學習更多知識的階段。屏大社區諮商中心也正繼續學習，走出自己的風格，並期能提供更完整的服務。

這份社區心理健康報第一期的發刊，彙整了過去一年本中心的成果，同時也有不少心理健康新知及活動預告等訊息。希望各界不吝指教、繼續支持，讓我們更茁壯。

心衛宣導：您照顧好內在小孩了嗎？



親子互動中，父母總會面臨許多突發及自我被挑戰的情況。這是因為孩子和人的互動倚賴著本能及真誠，在如此誠實的魔鏡中，有時映照出了父母自身塵封已久、不願面對的陰暗面。

在《當下的父母》、《不是孩子不乖，是父母不懂》兩書中皆提及親子良好互動的前提為父母看見自我及照顧自我的重要性。每個父母的心中其實也有個內在小孩，當自己的議題沒有被喚起時，你的內在小孩和外在世界的孩子可以相安無事，但一旦內心的衝突被挑起，你和孩子就陷入了本能性的互動，也就是用情緒性的話語，例如：「你怎麼那麼不乖」，「你就是…」的指責性語言；或者是轉變為工具性的互動，「聽我的就對了」。

為了避免陷入僵化且不良的親子互動，做父母的第一步是在每個互動的當下覺察、體驗自己的情緒，在不評價及接納自己因為是一般人所以一定會有情緒之後，思考為何當下的情境引起不舒服的感受，這樣個感受或許和自己的童年記憶有關，例如在《不是孩子不乖，是父母不懂》一書提及的例子，瑪麗因為童年不好的買鞋經驗，因此在自己當媽媽後，無意識複製了過往經驗，讓孩子也有不好的購物經驗，又或者是童年和主要照顧者的互動影響了現下的親子互動。在看見了童年經驗的影響後，進一步思考這樣情緒或經驗背後的需求為何，並且評估這樣的需求是否應該由孩子來滿足你。

心衛宣導：防疫期間的身心指南



面對這波疫情的擴散，各位可能因為多種原因開始產生恐懼，我們提供幾個方法，讓大家一起照顧身體與心理：

- (1)知：接收正確的官方訊息，了解每個疾病的不同與防疫措施。
- (2)信：相信台灣的醫療，同心協力進行抗疫的準備。
- (3)做：保持對抗病毒的身心健康活動(保持清潔、規律運動、健康飲食、健康作息)，同時也將戶外的活動轉換為在家自在的進行。
- (4)說：將心理的擔心與恐懼，適時合地的說出來。
- (5)想：提早設想被隔離時，如何安排自己的生活。

(6)靜：靜下心來專注在自己的健康與生活，安定的陪伴自己與家人。

如果以上的方法仍不適用，擔心與恐懼已造成生活上的困擾，敬請尋求心理專業醫事人員(精神科醫師、心理師)的協助哦！

更多訊息請上社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會「防疫專區」
<http://www.tcpu.org.tw/front/bin/home.phtml>



USR 計畫實施情形



1 心理支持與親子關係
增能培力工作坊

2 提供心理支持
諮商服務

3 心理師／社工師
焦點團體訪談

大學社會責任實踐計畫「讓生命不同凡『想』」- 屏東身心障礙成人服務機構支持網絡

子計畫4-1：心智障礙者之家庭照顧者心理支持與親子關係促進

屏東大學統籌及提案之「讓生命不同凡『想』」-屏東身心障礙成人服務機構支持網絡」榮獲教育部大學社會責任實踐計畫補助。屏東大學社區諮商中心參與其中的主軸四「心智障礙成人及家庭的心理支持」子計畫之「心智障礙者之家庭照顧者心理支持與親子關係促進」。社區諮商中心本著社會責任實踐精神，考量屏東縣身心障礙人口數達 51,066 人，其中補助托育的身心障礙者人數達 1,008 人（截至108年止），且在15歲至64歲的心智障礙者，大多數結束求學階段後仍回歸家庭，由其父母擔任主要照顧者，形成所謂雙老家庭，可見家庭照顧者在長時間的照顧歷程，可能積累許多不同層面的壓力與困擾，需要專業的心理支持及資源介入，以利提升身心平衡與心理健康、提升生活品質。

本計畫的實施場域為社團法人屏東縣啟智協進會，第一年以了解屏東縣心智障礙者的家庭照顧者之壓力及其對求助心理諮商的看法，第二年為發展心理師增能訓練課程，邀請有意願提供障礙者家屬諮商服務之心理師參與訓練，並實際走入社區提供專業服務。社區諮商中心執行目標著重下列層面：

一、辦理「心智障礙者之家庭照顧者心理支持與親子關係促進」訓練課程

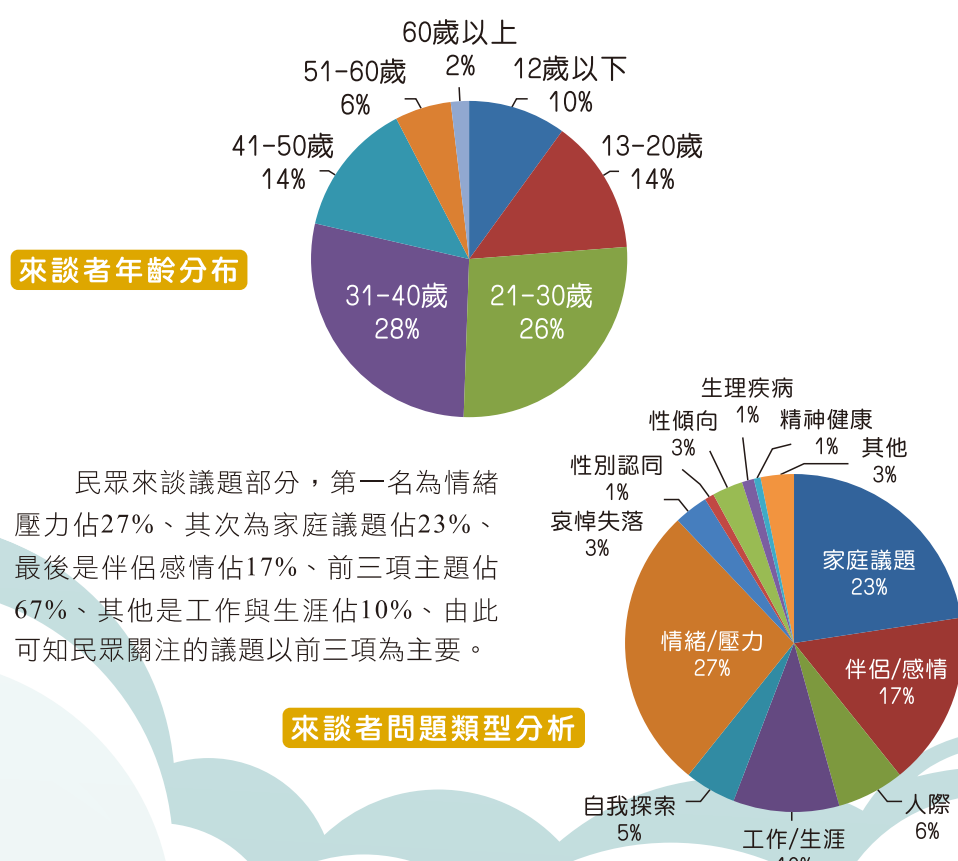
108年3月15日規劃心理師增能培訓工作坊，為完善課程設計進行專家審查，邀請臺灣師範大學特殊教育系胡心慈教授、東海大學資源教室吳惠慈心理師，提供課程規畫建議、定調課程內容，包含認識成人心智障礙者與家庭照顧者、了解照顧者之心路歷程與需求、社工與心理的共創合作模式、心智障礙者家庭議題與系統等四個主軸，邀請國內富有經驗講師群主講，訂於108年6月28日進行7小時的訓練課程，共計28名助人工作者皆從中獲益良多。



108年度諮商服務統計



2019年諮商服務統計，總服務人次共計818、服務人數為115人，其中女性為67人，男性為48人，其中自費533人次、心理健康策略聯盟與USR諮商服務95人次、實習諮商心理師190人次。至於來談年齡者分布12歲以下佔10%、13-20歲佔14%、21-30歲佔26%、31-40歲佔28%、41-50歲佔14%、51歲-60歲佔6%、60歲以上佔2%、其中21歲至40歲的民眾，佔整體求助者54%為最大宗，其次為13歲至20歲以及41歲至50歲，第三是12歲以下為10%、60歲以上最少僅有2%。



第2版



二、提供心智障礙者之家庭照顧者心理支持服務

提供家庭照顧者之心理支持諮商服務，設計轉介流程與相關表單，從七月中旬受理啟智協進會轉案，由專任心理師收案與媒合心理師開案，轉案數總計六案，成功媒合4案，每案進行2至7次，每次晤談為60至90分鐘，總計提供19次共25小時的諮商服務。結案後，邀請案主填寫滿意度回饋單，了解案主接受諮商服務的評價與成效，顯現「困擾程度有減輕」、「穩定情緒」、「幫助面對問題」、「整體有幫助」等題項上的平均分數皆為4.5分，可見個案對於接受諮商服務的整體是有受益及舒緩困擾；另外，個案對於心理師的評價，像是「心理師態度和善」、「了解個案的問題」、「用心投入與提供協助」則皆達滿分5分，顯示案主對於諮商服務持正面評價。

三、焦點團體訪談

本中心王大維主任為了解計畫執行的優缺點，以及相關人員服務之經歷，以利提升計畫執行成效及服務品質，於108年12月中旬舉辦兩場心理師與社工師的焦點團體訪談，社工師場從後設觀點進行第一線服務歷程的省思，著重轉介服務初期、中期、後期的現況討論與展望、諮商關係建立、案主接受諮商後的調整或改變等向度。心理師場次著重諮商關係建立、服務對象的掌握、性別呈現的差異、諮商目標達成的期待、系統合作的困境與突破等。



因此，社區諮商中心意識到家庭照顧者之心理支持的重要性，特於第一階段舉辦「心智障礙者之家庭照顧者心理支持與親子關係促進」心理師增能工作坊，讓專業助人工作者，從課程中理解如何協助家庭照顧者之能力；第二階段進行「家庭照顧者之心理支持諮商服務」，讓參與培訓之心理師，提供家庭照顧者諮商服務提供支持，達到舒緩壓力，並減少身心困擾。最後，在第三階段進行「焦點團體訪談」，了解轉介社工與提供諮商之心理師們在服務過程中的經驗，以利未來計畫之執行。

社區心衛推廣活動成效亮眼

為關懷在地社區，增進民眾身心健康，發揮初級預防與教育的功效，本中心自開辦以來，每年度皆會深入社區或於本中心內舉辦各項預防推廣活動，其議題包含了心靈成長、壓力調適、人際溝通、性別平等、生命統整、失智症預防、……等。108年度中心共舉辦了62場次的預防推廣活動，參加者達1049人次，已充份體現了本校的社會參與及社會責任。

在社區推廣方面，本中心連結公私部門資源，應用相關的研究資料，分別至屏東縣政府、屏東市公所、屏東農業生物技術園區、屏東縣身心障礙者福利服務中心、南區國稅局屏東分局、高雄區農業改良場、屏東縣慈善團體聯合協會、屏東縣教育產業工會、以及各社區照顧關懷據點……等處，舉辦免費的社區關懷暨健康促進活動，以簡單、易上手的曼陀羅彩繪課程，引導參加者靜心、專注於藝術創作上，進而舒緩壓力，促進其自我探索與心靈成長。

108年度社區曼陀羅彩繪活動共舉辦15場次，皆獲得參加者的熱烈迴響與喜愛，繽紛的色彩很能勾起民眾心底層對美的欣賞與創作的欲望，而關懷據點的長者更可從體驗活動中，獲得認知功能的刺激，延緩老年手指關節與肌肉的退化，提升其專注力與成就感。而後，中心也針對有興趣的一般民眾，另開設了完整的初、進階訓練工作坊。

另外，本中心的實習諮商心理師們也發揮了所學、所長，於本縣鶴聲國小、竹田國中、萬新國中、麟洛國中、遊民收容所、以及本中心等處，舉辦了多場次的新住民子女自我成長團體、生涯探索工作坊、自我探索團體、正向團體、網路健康使用宣導、手作療癒課程、性別平等教育宣導……等活動，以團體分享、活動帶領、手作體驗……等方式，協助國中、小學生以及遊民朋友們建立正向的人生觀與生涯規劃，探索自己的內在與世界與自我照顧，促進其心靈成長與性別平權意識。

延續108年度的良好成效，本中心109年度預計將持續至社區公私部門舉辦超過十場次的社區關懷暨健康促進活動，而中心實習諮商心理師也將持續至縣內國中、國小進行團體規劃、帶領與宣導課程，歡迎有興趣的單位主動與本中心連絡，連絡電話為08-7213446、相關活動照片亦可參考本中心網站首頁：

<http://www.counsel-c.nptu.edu.tw/bin/home.php?Lang=zh-tw>

108年度預防推廣活動／專業訓練一覽表

辦理月份	辦理地點	活動／訓練名稱	參加對象	活動人次
1月	社區諮商中心	美和科技大學社會工作系碩士班參訪	美和科大社工所師生	9
2~5月	社區諮商中心	屬於我的療癒時光：捕夢網、羊毛氈手環、彩鹽星砂瓶、園藝創作（共4場）	社區民眾	60
3~11月	九如鄉中庄社區照顧關懷據點、屏東縣政府、環保局、屏東市公所、屏東農業生物技術園區、南州鄉樂齡學習中心同安據點、麟洛鄉農會、九如鄉耆老社區照顧關懷據點、屏東縣慈善團體聯合協會、屏東市豐源社區照顧關懷據點、農委會高雄區農業改良場、屏東縣身心障礙者福利服務中心、南區國稅局屏東分局、屏東縣教育產業工會、崁頂鄉向日葵新協會社區照顧關懷據點	108年度社區關懷暨健康促進活動—曼陀羅彩繪（共15場）	社區長者及志工、單位員工、弱勢家庭、身障者及家庭照顧者	583
3~5月	屏東縣遊民收容所	自我探索小團體（共6場）	所內遊民	44
	鶴聲國小	新住民子女自我成長小團體（共13場）	四年級學生	81
4月	社區諮商中心	屏東大學特殊教育學系日碩班參訪	師生	15
	竹田國中	生涯探索工作坊	九年級學生	8
	萬新國中	性平教育班輔（共3場）	校內學生	59
5月	萬新國中	助人者情緒紓壓與自我照顧分享：羊毛氈紓壓活動	專輔老師	9
6月	社區諮商中心	性別電影院：阿莉芙、丹麥女孩（共2場）	社區民眾	10
	社區諮商中心	USR計畫—心理師一日增能工作坊	心理師、社工師、計畫工作人員	25
8月	社區諮商中心	2019假日學校營隊活動—藝術治療體驗	外籍學生	24
10~11月	屏東縣遊民收容所（流星家園）	正向團體（共6場）	所內遊民	51
	社區諮商中心	曼陀羅彩繪工作坊（共4場）	12歲以上之社區民眾	35
12月	麟洛國中	我們不一樣—性別平等宣導	資源班學生	7
	麟洛國中	性別你我他，一起挖挖哇—性別平等宣導	七年級學生	20
	麟洛國中	網路把關、智慧使用—網路健康使用	八年級學生	9
小計		62場次	1,049人次	



第3版

社區諮商中心服務簡介



社區諮商中心<http://www.counsel-c.nptu.edu.tw>隸屬國立屏東大學教育學院，透過提供專業心理諮商服務，以及社區心理衛生教育推廣，提升校內教職員工生與社區民眾心理支持及身心健康。

Q1：我需要什麼樣的諮商服務？

- (1)個別諮商—探討個人生活中的壓力與困擾、覺察自己的生活模式，更了解自己。而對於年紀較小的孩子或傾向以非語言方式表達者，可透過遊戲治療或藝術媒材等方式探索內心世界，增加生活適應。
- (2)伴侶與家庭諮商—心理師與您探討關係負向互動的原因與脈絡，了解您對關係的期待，陪伴您面對挑戰，開展正向嶄新的互動模式，修復與療癒關係。
- (3)心理測驗—提供多樣化的心理測驗服務，由專業人員提供施測、計分與解釋，增進您對自己的了解。
- (4)團體諮商—提供特定議題或對象的團體，參與成員透過心理師的帶領，看見自己的需要與模式，亦透過其他成員的回饋，增加自己的覺察。
- (5)專業訓練與督導—辦理專業研習課程、工作坊與督導，提升助人者的專業知能，提供優質與誠信的專業服務。

Q2：中心的收費方式為何？

本中心心理服務項目收費標準表於109年4月27日經本校校務基金管理委員會議修訂通過，於109年7月27日起適用以下新收費標準。

服務項目		收費標準
接案初次晤談		800元/次
心理諮商服務	個別諮商	1,200元/50分鐘
	伴侶與家庭諮商	1,800元/75分鐘
	團體諮商	200~500元/50分鐘
心理測驗（施測+計分+解釋）		1,200元/份
專業督導		1,500元/50分鐘
專業訓練／課程／工作坊		100~500元/50分鐘
專業服務媒合	個別、伴侶與家庭諮商	200元/案次
	團體諮商	200元/小時
	講座／訓練／工作坊	300元/小時

Q3：我要如何取得專業服務呢？



Q4：預約諮商後，若要請假，怎麼辦？

- (1)本中心採「預約諮商」和「當次收費」制度。若有事無法前來，請提前一天來電取消預約。
- (2)若當天無故缺席，則仍須支付當次費用，此外無故缺席2次，將取消您的預約資格，以利社區民眾使用諮商服務資源。

Q5：哪些服務對象提供優惠折扣？

- (1)現為低收入戶、中低收入戶或領有政府核發之弱勢家庭相關生活補助證明文件者，其心理諮商服務費用以七折計。
- (2)與本校簽訂心理健康業務策略聯盟協議之政府機關、學校以及單位、團體，心理諮商服務費用以九折計，但協議書另有規定者，從其規定。歡迎有興趣的機關單位洽詢簽約事宜，加入策略聯盟行列。
- (3)本校教職員工出示教職員工服務證明，服務費用以九折計，本校在校學生出示學生證明，服務費用以八折計。