

遠距心理治療

Telepsychotherapy



王浩威 Hao-Wei Wang

主要內容

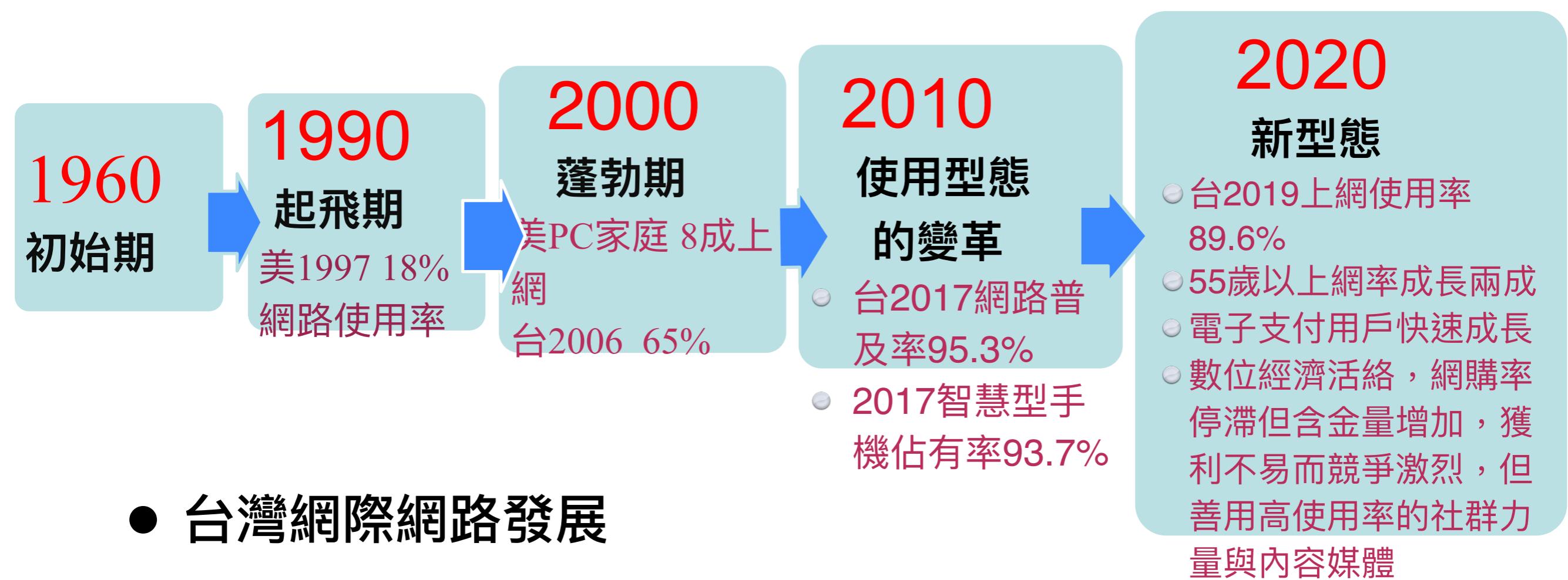
- 
1. 台灣網路諮詢的發展
 2. 遠距心理治療的研究
 3. 請以前的遠距心理治療
 4. 危機階段：當世界COVID-19 疫情發生
 5. 危機階段：當台灣COVID-19 疫情發生
 6. 疫情以後的通訊諮詢

台灣 網路諮詢 的發展



網路的發展史

- 九〇年代開始，網路大量使用在生活裡，也逐漸應用到心理衛生相關議題。



- 台灣網際網路發展

台灣的網路心理衛生服務

1969	馬偕醫院設立‘自殺防治中心’ 同年7月1日擴充為‘生命線’	生命線	電話諮詢
1987	張老師電話諮詢	張老師	
1995	玉里榮民醫院一群精神科醫師：網路平 台予精神醫療專業人員互動分享：林朝 誠、陳震宇、白雅美……	心靈園地	
1998	諮詢與輔導心理學王智弘在一次諮詢網 路研討會後……	台灣心理諮 商資訊網	網路文字諮詢
2001	華人心理治療基金會發展基金會成立	(扶植培訓)	
2003	社團法人台灣心靈健康資訊協會成立	台灣心靈健康 資訊協會	
2008	夏，華心基金會以服務全球華人的心療 在線服務開始……	華人心療網	網路視訊諮詢
2009	台灣心靈健康資訊協會+昱捷診所	心靈診所 (未執行)	
2016	衛生福利部於2016年9月1日發布函釋： 「……查《心理師法》並未准許心理師 得利用網路方式進行心理師業務，自不 得任意為之」。		



網站導覽

子網站

一般民眾

專業人員

會員服務

轉載與合作

關於我們

聯絡我們

網路心理健康服務

- 心理健康資訊提供與連結
- 線上評估及回饋
- 論壇及留言板
- 電子郵件
- 網路電話諮詢
- 即時視訊諮詢
- 專業人員訊息分享

心靈互動

- 心靈自我檢測
- 憂鬱自我檢測(中文)
- 社交焦慮症檢測
- 求助心靈診所
- 查看活動訊息
- 查心靈知識庫
- 看同病相憐
- 看心靈電子報
- 情緒與身體症狀評估量表

投稿、推薦及賞析



e 電子報 心靈護照 資助 前版首頁

會員登入

加入會員

本站提供之資訊僅供參考，不能取代專業人員之當面評估或治療。

專家簡介

陳品皓臨床心理師
林煜軒醫師
侯建州社工師
龔怡文心理師
曾心怡心理師
蕭如婷社工...[更多](#)

最新訊息

- 心聞:一心多用 心情更好(2012/5/9)
- 心聞:打電腦、運動 記憶力會更好(2012/5/3)
- 心靈書坊:6個問題，竟能說服各種人：耶魯心理...(2012/5/18)
- 專欄文章1:自殺:治標與治本(2012/5/17)
- 心情小語:父親的手札(2012/5/17)
- 心靈處方研究室:「你可以不必自殺——從《2...
(2012/5/18)...[更多](#)

心靈藝廊



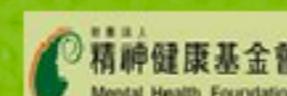
隱私權保護公開聲明 | ENGLISH | 台灣心靈健康資訊協會技術支援 | 800x600



心靈園地榮獲衛生署
醫療網站評獎優良網站



國際醫藥保健
網路認證HONcode



昱捷診所

Yu Jie psychiatric clinic



即日起開放
公務人員積分認證

頭條要聞 NEWS

- » 高雄，論文寫作技巧工作坊
- » 台北，心理師繼續教育積分(法規課程)
- » 台中，逍遙遊：榮格夢工作體驗工作坊
- » 台北，司法與心理問題遇見了法律問題
- » 彰化，創傷治療的心理身歷其境工作-當隱喻、心理劇與身體工作的交會扎根在依循理論與訓練科學上
- » 上海，第四届两岸四地高校心理辅导与咨询高峰论坛

網路心理健康服務

• 心理健康資訊連結

- 華人生涯網 **NEW!**
- 輔導與諮詢學報(The Archive of Guidance & Counseling)
- 全球心理衛生E學刊(Global Mental Health E-Journal)
- 臺灣心理諮詢季刊(Taiwan Counseling Quarterly)
- 臺灣諮詢郵報(Taiwan Counseling Post)
- 資料庫

聊天室

- 即時視訊諮詢
- 網路電話諮詢
- 專業訊息分享與發展訓練

學術徵

- » 《中華心》
- » 《輔導季》
- » 《成人及啟事》
- » 教育研究

諮詢專業

- » 網路成癮
- » 心理健康
- » 心理師考證
- » 輔導與諮詢教學資料
- » 諮商倫理文獻
- » 網路諮商文獻
- » 網路讀書會

專業資訊看板

台北，台灣輔導與諮詢學會繼續教育活動：焦點解決短期諮詢應用於危機干擾事件

求才求職看板

台北，國立臺北護理健康大學身心靈心理諮詢中心，甄選「全職實習諮詢師」

焦點網站 | Focus


[我要刊登活動消息](#)
[我要刊登求才消息](#)
[我要刊登徵稿消息](#)

論壇及留言板

(臺灣輔導與諮詢學會與台灣心理諮詢資訊網共同為日本震災而祈福)

• 華人生涯網 **NEW!**

• 輔導與諮詢學報(The Archive of Guidance & Counseling)

• 全球心理衛生E學刊(Global Mental Health E-Journal)

• 臺灣心理諮詢季刊(Taiwan Counseling Quarterly)

• 臺灣諮詢郵報(Taiwan Counseling Post)

• 資料庫

• 諮商資訊網 **NEW!**

諮詢 | Counsel



- 輔導工作方案資訊
- 助人資源網站資訊

- 助人專業學會資訊
- 助人專業教育資訊
- 學校心理諮詢資訊
- 社區心理諮詢資訊



新書介紹



- » 2011開卷好書獎
- » 教育應該不一樣
- » 2010開卷好書獎
- » 2009開卷好書獎
- » 網路諮詢、網路成癮與網路心理健康
- » 助人專業倫理
- » 張德聰的自助舒壓手冊

研究參與邀請



- » 『正向觀點生涯諮詢研究』研究邀請函
- » 『家庭系統中喪母事件衝擊長男與父親關係之研究』研究邀請函
- » 『諮詢員與當事人建立工作同盟之歷程分析研究』

電子期刊



- » 全球心理衛生E學刊
- » 第二卷第二期 (2011年8月) 1. 諮商關係改變歷程之研究 2. 中部大學生學業挫折容忍力與問題解決態度之相關研究
- » 台灣心理諮詢季刊



請輸入關鍵字

會員專區

你可利用以下方式登入

一般
登入

facebook
登入



專業陣容

心療在線

諮詢預約

心理檢測

進修課程

企業EAP

網路心理健康服務

- 心理健康資訊提供與連結
- 線上評估及回饋

[論壇及留言板 All](#) [專業進修](#) [成長課程](#) [>> MORE](#)

[電子郵件](#) [2012/03/20 個體化原則](#)
在這次，Dr Stein帶領的兩個工作坊，將介紹他所稱為的「榮格在台灣」

- 聊大至
- 即時視訊諮詢

網路電話諮詢

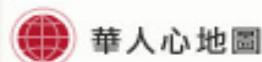
- 專業訊息分享與發展訓練



想了解自己的心理或情緒困擾嗎？現在就立刻預約，由專業的心理師為您解析。

迄今約有2203人次預約

免費 20 分鐘 深度 50 分鐘



想要使用熟悉的華語進行心理諮詢，卻又不知從何找起嗎？華人心地圖，讓您跨越全球五大洲，輕輕鬆鬆找到您專屬的心理師。



本周推薦 中信專區 心理健檢 愛情檢測



您關心自己或員工的健康嗎？除了身體健檢，您也需要心理健康檢查，了解自己的壓力、情緒、睡眠與生活品質...

[>> MORE](#)



談中年危機

王浩威醫師談中年危機

[>> MORE](#)

聯絡我們

copyright © 2010 Taiwan Institute of Psychotherapy. All rights reserved.

台北市106臨水街28號6樓 Tel.886-2-

23923528



請輸入關鍵字



會員專區

你可利用以下方式登入

一般
登入

facebook
登入

加入
會員



免費 20 分鐘 深度 50 分鐘

◎ 免費20分鐘

◎ 深度50分鐘

◎ 使用者回饋

◎ 華人心地圖

◎ 管理我的預約

◎ 問與答

● 心療在線

心療在線

心療在線，希望無限

還在用skype打屁聊天、觀賞YouTube影片嗎？

線上影音活動有心選擇一心療在線，讓您在家就能作心靈SPA！

無論您在哪裡，只要登入華人心療網，就能獲得需要的心理資訊與服務。

● 我們的「心療在線」服務分為下列二種：

免費 20 分鐘心理諮詢 Free

時間：20分鐘

對象：本網站會員

費用：免費

深度 50 分鐘心理諮詢

時間：50分鐘／次(次數因問題而異)

對象：本網站會員

費用：500~5000元(依醫師／心理師而定)

現在預約

現在預約

● 我們的「心療在線」服務分為下列二種：

20分鐘的線上諮詢：以評估問題和提供資訊為主，您可先使用該服務體驗線上諮詢。

50分鐘的心理諮詢服務：提供更深入的服務內容，包含協助您處理困擾的問題和症狀；陪伴您探索自我，整理經驗與自我認識，提升您的生活品質及自我效能感。

● 在網路上作心理諮詢安全嗎？

別擔心！我們有網路安全專家-趨勢科技把關，維護您的隱私權。不過還是要提醒您，在網路上任何的活動都沒有辦法百分之百排除病毒或駭客等外力干擾喔。

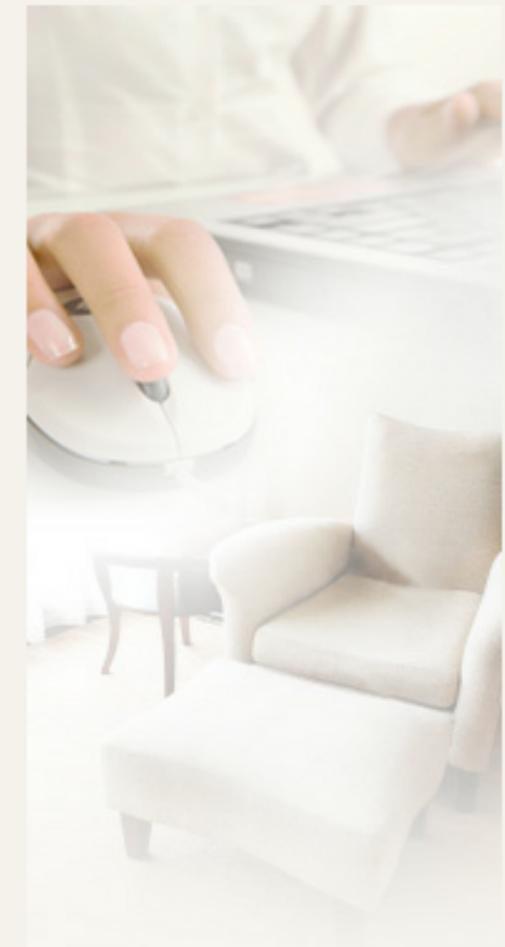
聯絡我們

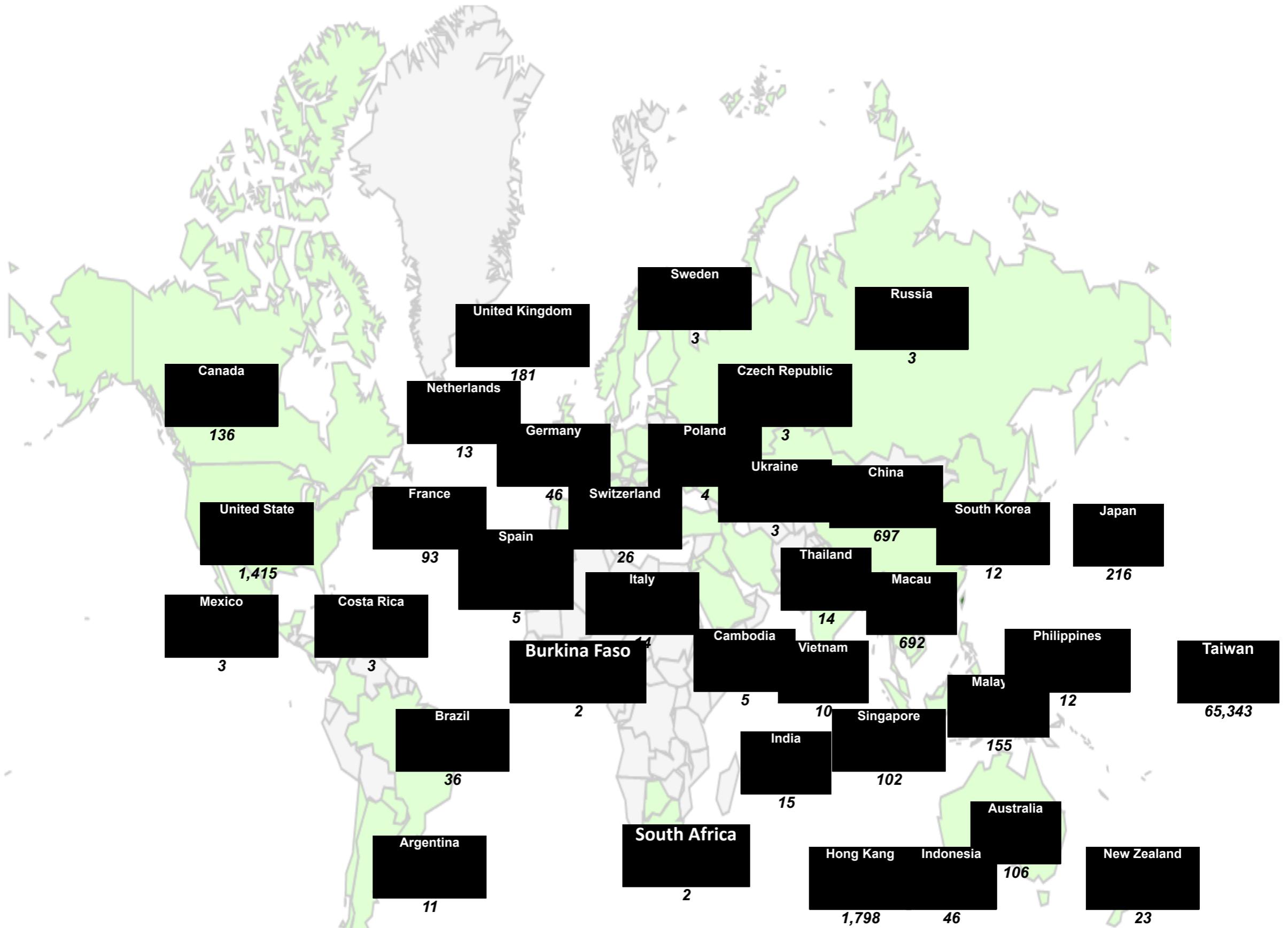
台北市106麗水街28號6樓 Tel.886-2-

23923528

copyright © 2010 Taiwan Institute of Psychotherapy. All rights reserved.

趨勢科技維護本網站網路安全







其他地區華人網路服務

- 廣州：壹心理 2011/2016



- 北京：簡單心理 2014

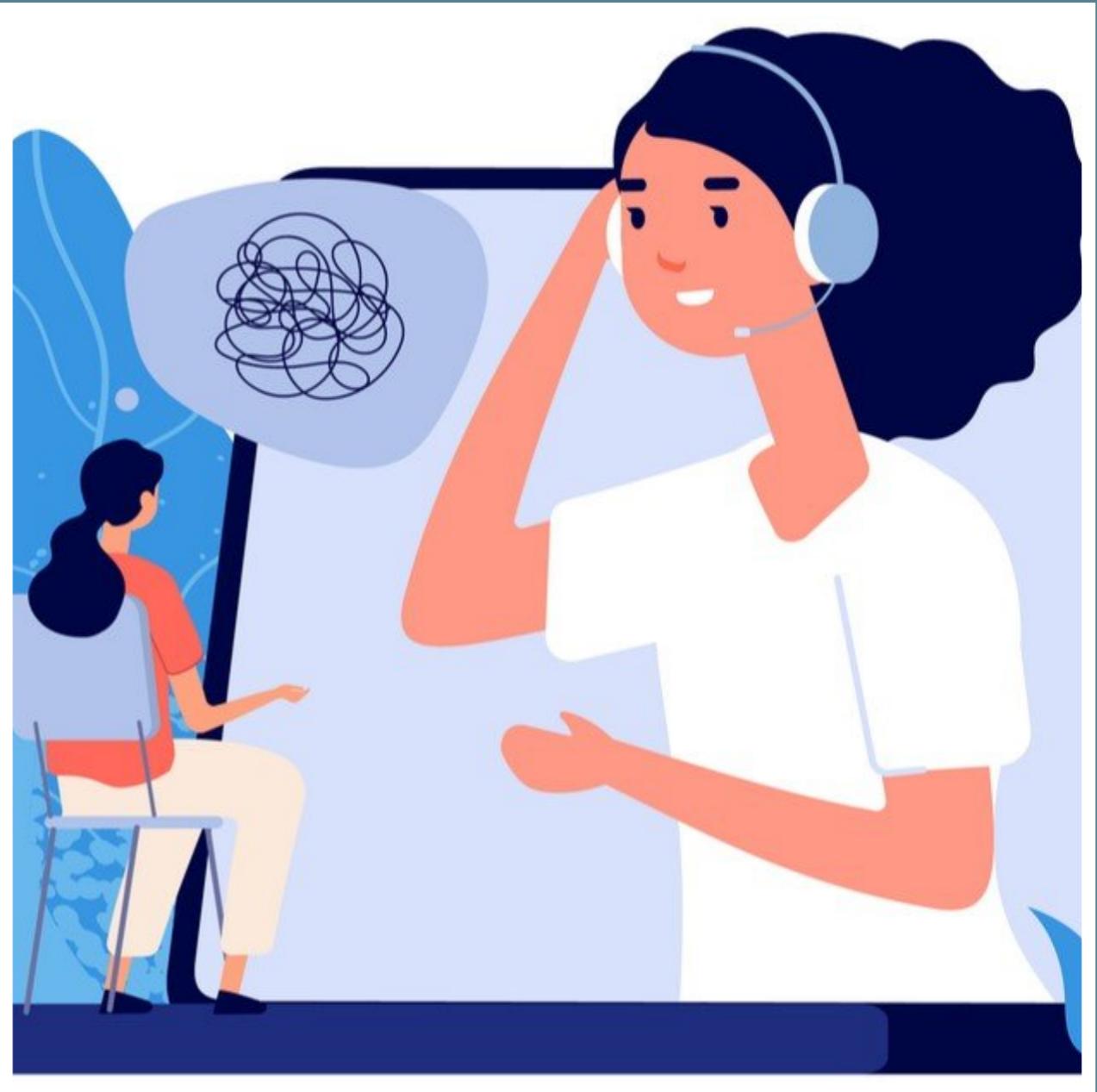


- 上海：糖心理 2015



糖 | 心 | 理

遠距 心理治療 的研究



支持網路心理諮詢的論點 (1/2)

- 治療的有效性並沒有差別
- 增加機會、可獲得性和彈性
- 治療的特性和溝通的促進
- 個案的特色
- 便利、滿意度增加、接受度增加、需求增加
- 經濟的利益，包括交通時間的節省
- 匿名性和隱私性
- 在心理治療關係建立中有利於障礙的排除
- 治療關係的維持
- 線上教學和督導
- 減少污名化
- 有利於病人的賦權 empowerment 和掌控感

支持網路心理諮詢的論點 (2/2)

- 遍佈全世界且跨越國界
- 危機處理
- 服務的彈性調整以及個人化的照顧
- 醫囑服從性較高
- 研究的機會較大
- 不提供網路諮詢的倫理問題
- 治療師的自由度
- 說明程度的增加
- 治療師的保護
- 社會媒介
- 減少親密性
- 告知同意執行的徹底 **Informed consent**
- 避免自由市場的無理漲價

Stoll J, Müller JA and Trachsel M (2020)
Ethical Issues in Online Psychotherapy: A
Narrative Review. *Front. Psychiatry* 10:993.

反對網路心理諮詢的論點 (1/2)

- 網路諮詢的倫理問題
- 隱私性，保密性，和安全性
- 治療師的訓練程度和稱職與否
- 溝通議題
- 研究的落差
- 緊急議題
- 告知同意的議題
- 科技能力是否充足
- 指導原則的缺乏或不完整
- 法律議題

反對網路心理諮詢的論點 (2/2)

- 執業的國界/城鄉界線
- 病人的特色
- 技術議題
- 費用和保險議題
- 治療關係議題
- 可獲得性和使用管道存在與否
- 身分真假與驗證議題
- 治療師的形象、傳統、和態度
- 可能的濫用和傷害
- 界線議題
- 比面對面是否增加成本

Stoll J, Müller JA and Trachsel M (2020) Ethical Issues in Online Psychotherapy: A Narrative Review. *Front. Psychiatry* 10:993.

實際運作的注意事項

1. 全力保護患者的隱私，確保保密原則和安全性
2. 進行在線心理治療時，所應接受的特殊培訓而學習相關的特有能力，特別是技術有關的能力
3. 了解正使用中的媒體所帶來的溝通挑戰，例如在使用e-mail就會缺少非語言溝通
4. 準備好緊急計畫，例如確定應急相關的流程，並和案主所在之專業人員有聯繫方式，必要時才可以進行干預



5. 對患者真實身份、年齡和所在位置的察覺和確定
6. 讓患者有管道能確定治療師的真實身份和專業證照
7. 建立詳盡的知情同意書，與患者徹底討論所有風險和益處，以使他能真正的了解
8. 如何決定選擇在線心理治療
9. 澄清費用和保險問題
10. 在建立和維持在線治療的專業性之下，注意界線問題



11. 提供足夠的匿名性和隱私權，以幫助消除從事心理治療的障礙
12. 心理治療配合患者特殊的需求，儘可能提供針對個人特色的照顧
13. 對在線心理治療未來研究的支持，尤其是跨境的在線心理治療
14. 支持為符合倫理的在線心理治療而新製定的原則

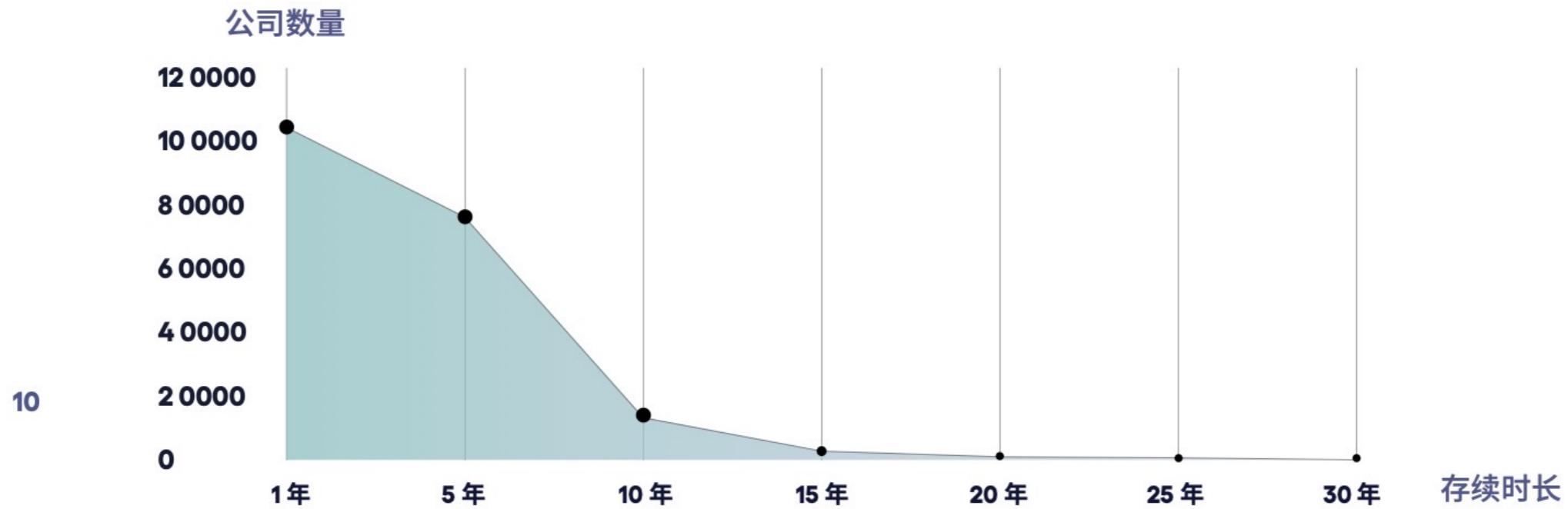


疫情以前的 遠距諮詢： 以中國為例

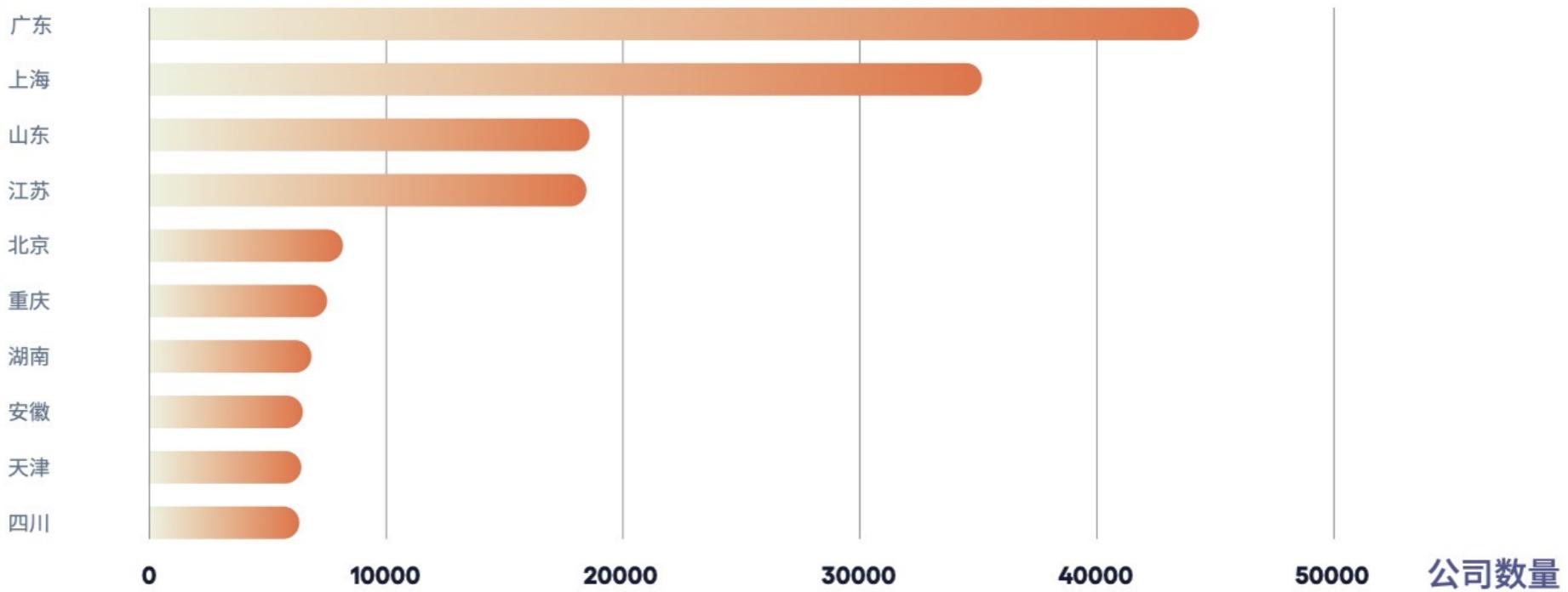


shutterstock.com · 1722944290

截至 2020 年 12 月心理咨询公司累计数量

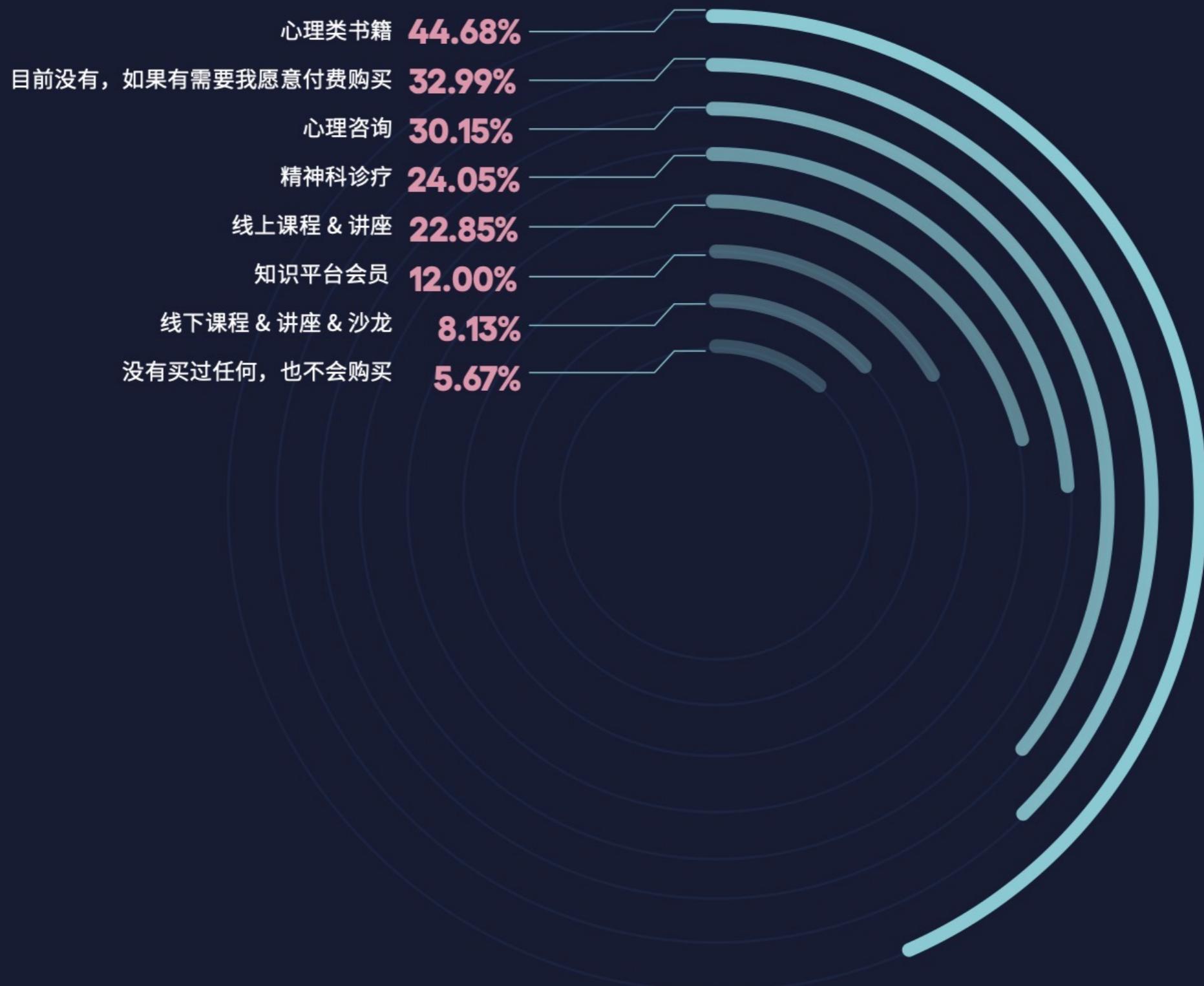


2020 年 12 月心理咨询服务公司的地区分布



你为哪些心理产品或服务「付费过」？

20



科技助推：通过互联网应用 关注心理健康的用户日渐增多

- 2019年1-9月「心理咨询」类公众号文章总阅读量达到2.76亿人次,涉及公众号15.7万个;
- 知乎#心理咨询#话题关注人数超过86万;
- 壹心理平台「人生答疑馆社区」产品页面浏览量从2017年到2019年增长525%,全年预计超过2500万。

2016-2019 壹心理咨询付费用户数增长情况



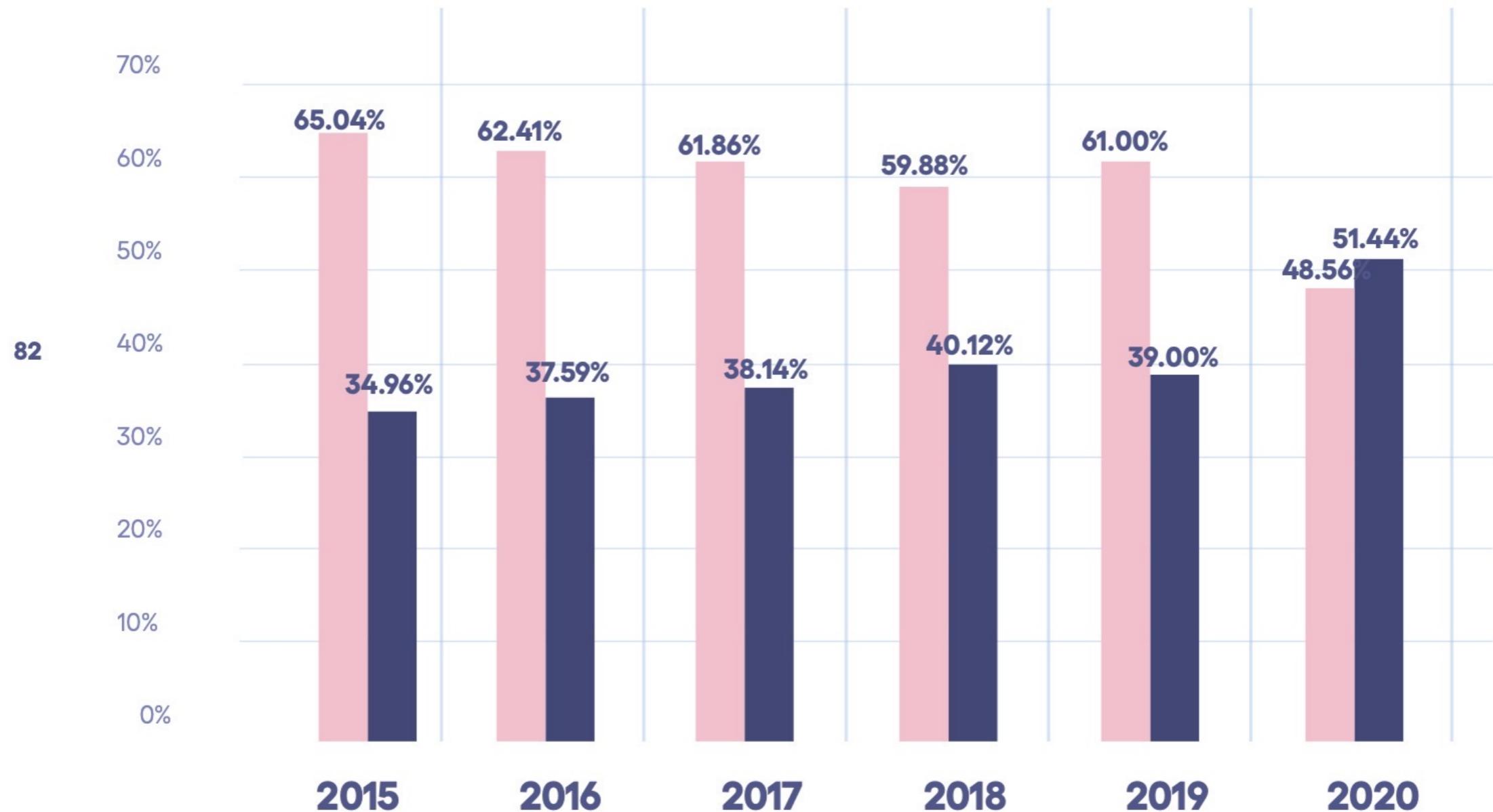
2017-2019 壹心理平台心理问答情况



数据来源：
· 新榜有数
· 知乎平台 2019年11月数据

近 6 年选择不同咨询方式的来访占比

● 视频咨询 ● 面谈咨询



研究发现视频咨询相较于面对面咨询也有一些优势^[2]:

- 1- 节约时间、路程及体力等成本;
 - 2- 可以为心理健康资源稀缺地区的人群更好地提供帮助;
 - 3- 还未准备好进行面对面咨询的来访者，视频咨询可能是一个更容易被接受的开始。
- 注：是否可以进行视频咨询还需要咨询师进行评估，部分来访者情况可能不适合远程咨询。

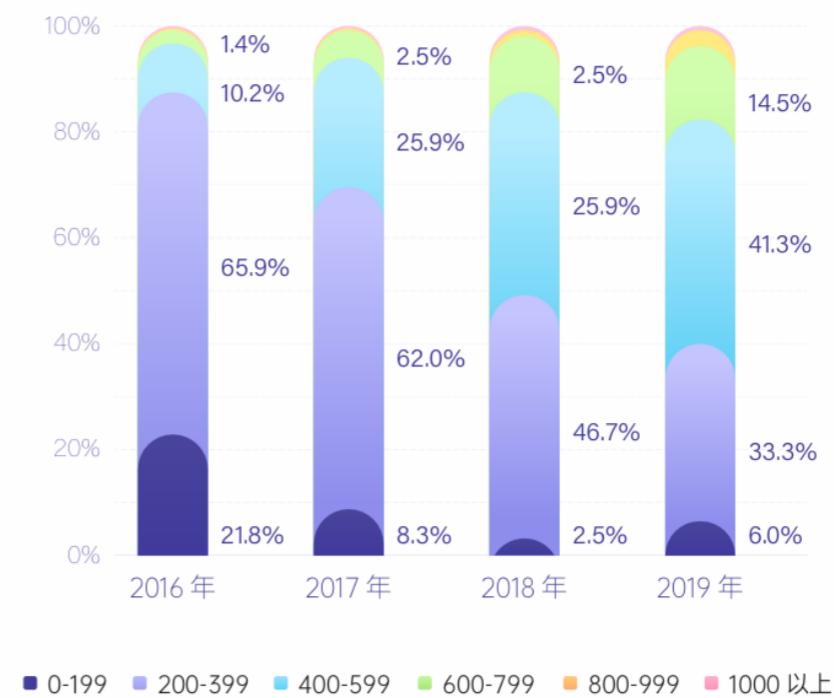
费用支出：心理咨询消费增加,单次服务价格为400-600元的咨询师更受用户喜欢

低价咨询占比在逐年降低,中高等价位咨询占比在逐年增长,各年龄段的平均咨询单价都呈上升趋势,体现了用户为心理健康的付费意愿和能力在逐年提升。

平均咨询单价走势(元)



不同年份咨询单价分布(元)



咨询方式：在线视频咨询及面对面咨询被大多数用户认可

- 从 2016-2019 年咨询数据来看，语音咨询因隐私性、价格低廉和便捷性原因广受用户欢迎，但其占比逐年降低。不少用户开始选择设置更稳定和更有现实感的线上视频和线下面询；
- 面询和视频咨询的体验和效果优于语音咨询，意味着用户对优质咨询服务的需求越发增强。

各年份用户选择的咨询方式占比

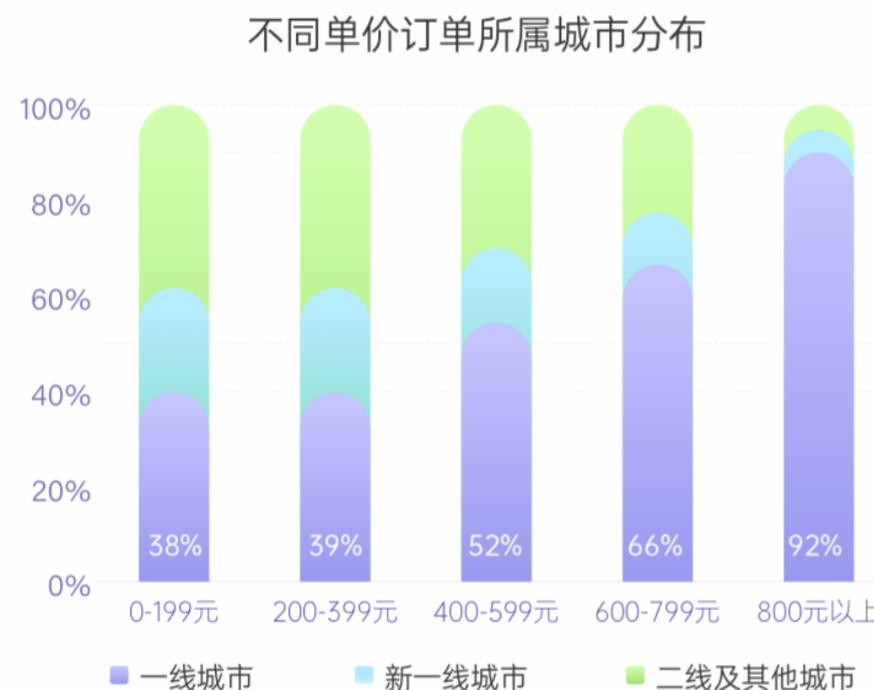


不同咨询方式平均价格(元)



城市差异：一线城市对优质咨询有更多需求

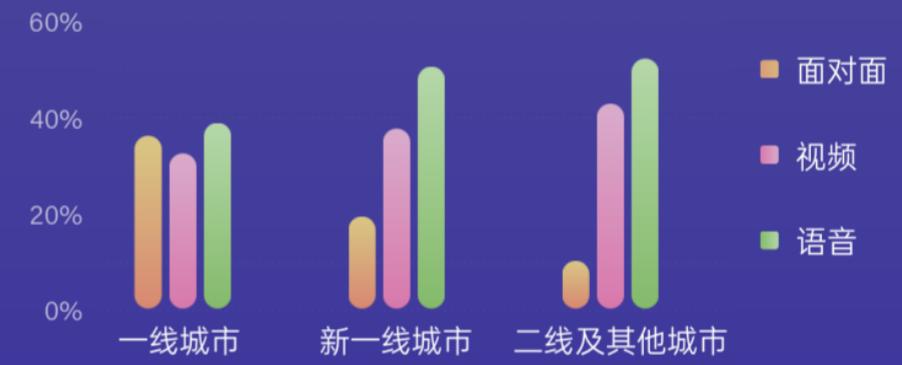
- 一线城市用户对心理咨询付费意愿和能力都明显高于其他城市，主要表现在：人均咨询年花费最高，更偏好高单价咨询；
- 此外，一线城市面对面咨询>视频咨询，其他城市则均为视频咨询>面对面咨询，与一线城市优质咨询师多、选择面询更为便捷有较大关联。



不同城市用户人均年咨询花费(元)

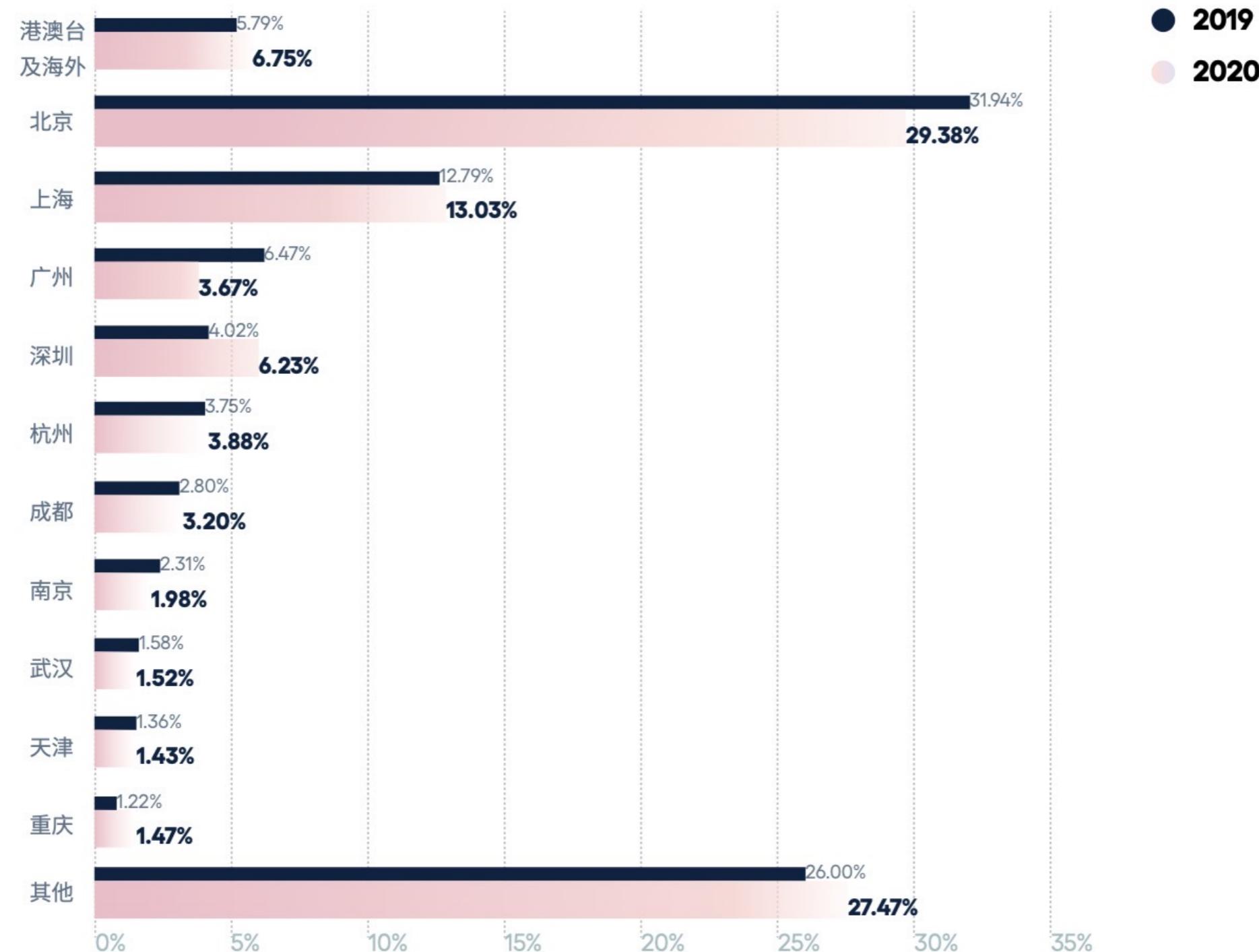
一线城市		3058
新一线城市		2181
其他城市		2257

不同城市用户偏好咨询方式



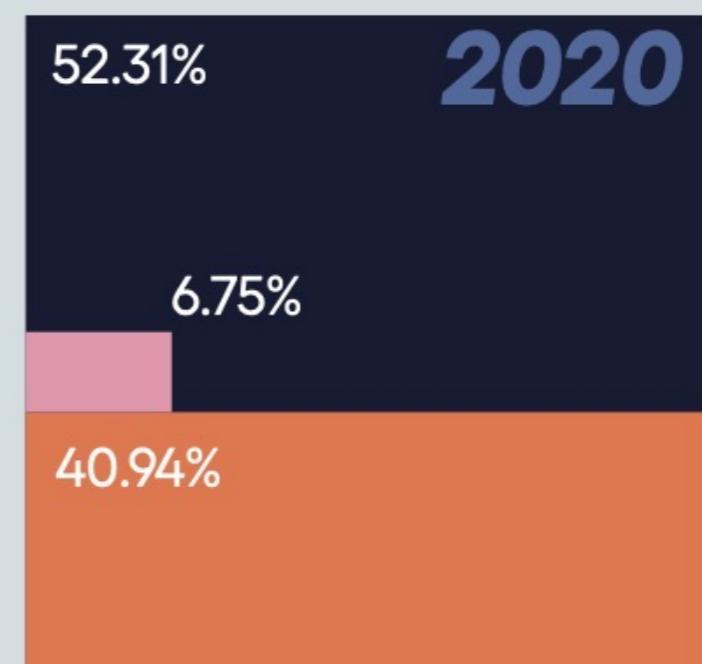
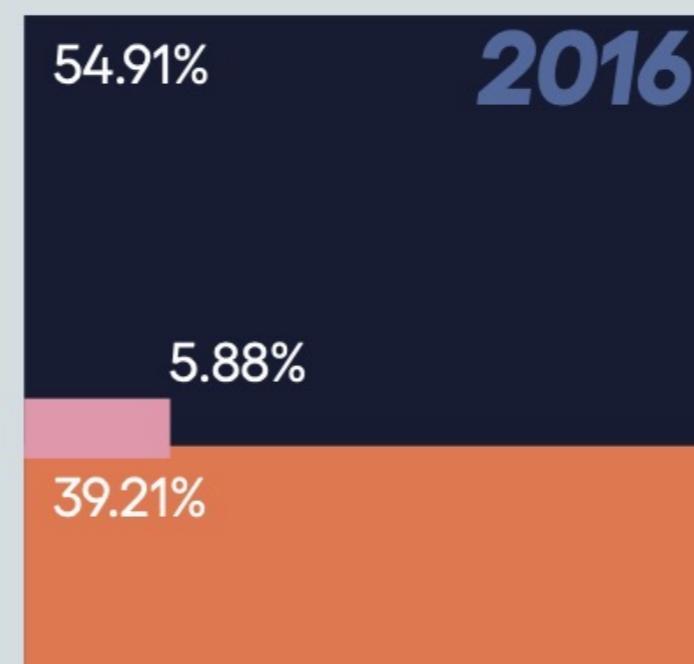
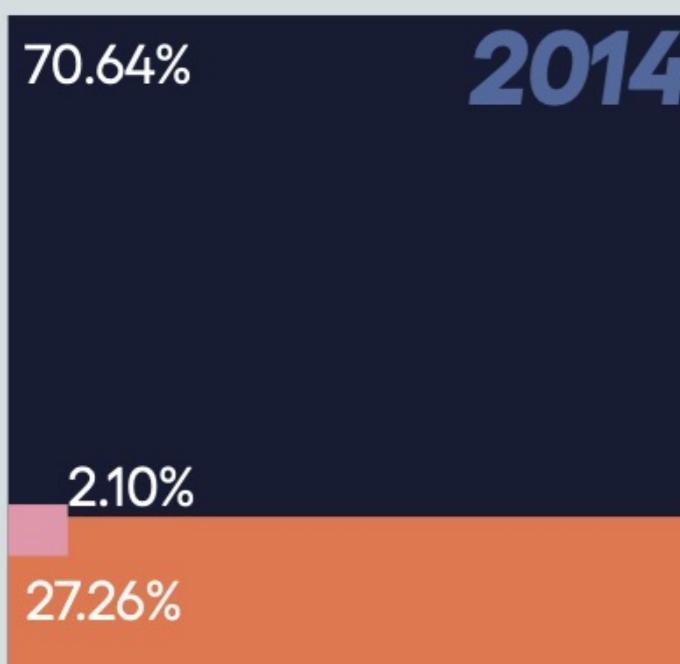
平台 2020 年的付费来访匿名随机抽样数据中，一线城市（北京、上海、广州、深圳）来访者占比 52.31%，为主要的来访者群体。同时，港澳台及海外地区的来访者占比有所上升，从去年的 5.88% 上升到今年的 6.75%；其他城市的占比也从 26.00% 上升到 27.47%。

呈现上述现状，与心理咨询在国内的普及度提升有关，除一线城市外有更多城市和地区的大众接触到心理咨询。同时，海外来访数量的增加或与今年海外疫情发展态势有关，更多海外留学生群体使用心理咨询。



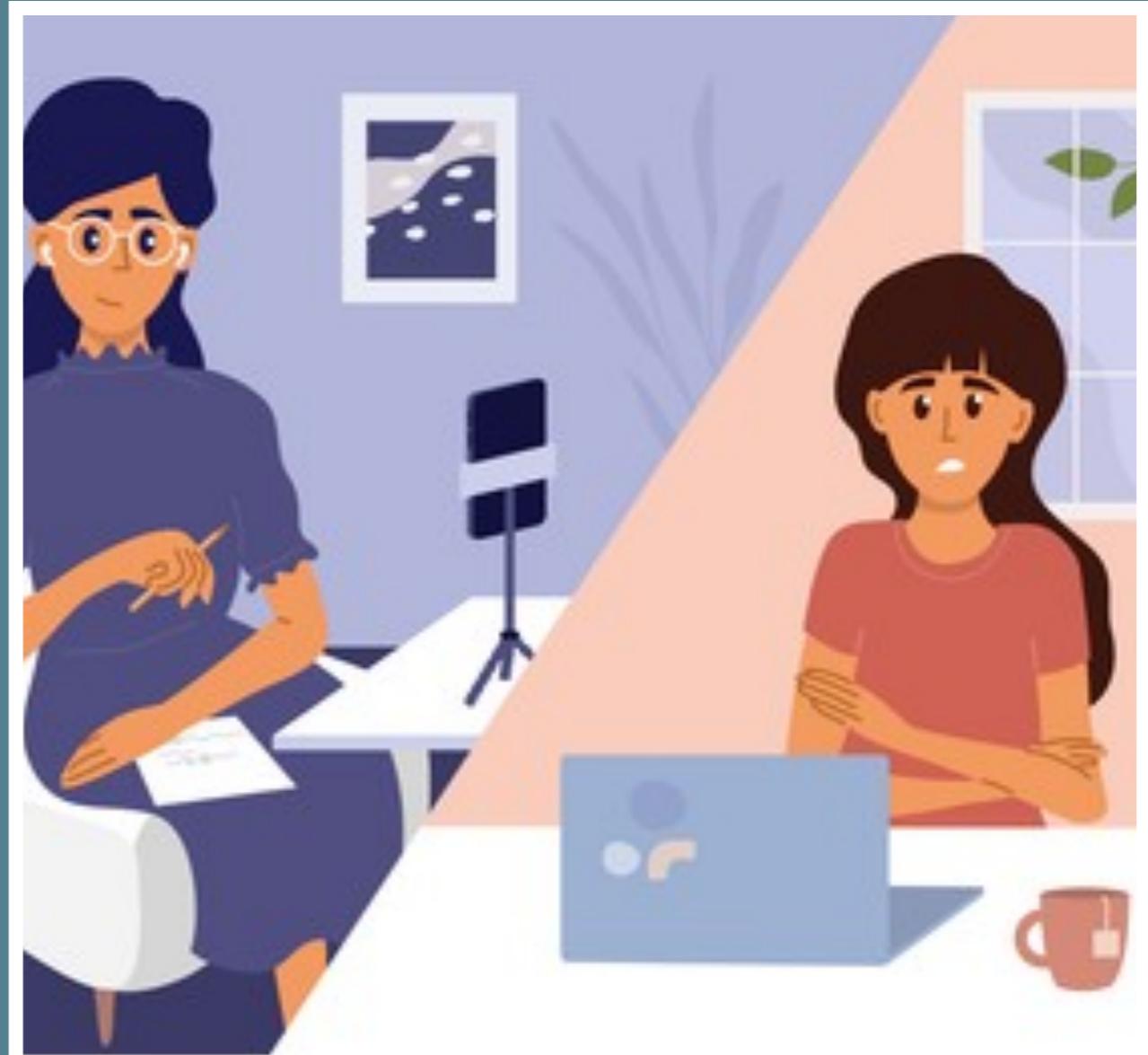
心理咨询来访者城市分布走势

● 一线城市 ● 其他城市 ● 港澳台及海外



数据来源：简单心理对于 2020 年来访者的匿名随机抽样，N=10000

危機階段： 當世界 COVID-19 疫情發生



shutterstock.com · 1722944290

新冠瘟疫下的生命現象

› 歐美的經驗

- 習慣改變的適應
- 主動相互支援的無以為繼
- 孤獨議題1：遭到忽略
- 孤獨議題2：獨處能力不足
- 家庭互動密度和時間的增加

› 中國的經驗

- 熱線需求的增加
- 封鎖+污名化的社區創傷
- 離婚率增加+生育率增加
- 15歲青少年自殺增加
- 哀傷輔導
- 中斷治療的個案

2019.7-12

国务院、卫健委推出《健康中国行动（2019-2030 年）》，促进人民重视心理健康，并于 12 月联合中宣部等 12 部门印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022 年）》，进一步加强儿童青少年心理健康工作。同年，各地政府响应健康中国行，发起多项心理健康服务活动，如，北京市居民心理健康筛查及心理问题干预项目。

2020.3

2020.2

2020.1

国家卫健委和民政部联合发布《关于加强应对新冠肺炎疫情工作中心理援助与社会工作服务的通知》；国务院发布《新冠肺炎疫情心理疏导工作方案》。

国家卫健委疾病预防控制局发布《关于设立应对疫情心理援助热线的通知》。

国家卫健委发布《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》。
9

2020.4

2020.9

2020.10

国务院发布《新冠肺炎患者、隔离人员及家属心理疏导和社会工作服务方案》；国家卫健委等七部门联合印发《入境人员心理疏导和社会工作服务方案》。

国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，鼓励社会心理服务试点地区探索开展抑郁症防治特色服务；国务院发布《关于印发新冠肺炎疫情防控常态化下治愈患者心理疏导工作方案的通知》，强调对治愈者心理疏导。

在国家卫健委倡导下，全国组织开展主题为“弘扬抗疫精神，护佑心理健康”的世界精神卫生日宣传活动。

2019.7-12

国务院、卫健委推出《健康中国行动（2019-2030 年）》，促进人民重视心理健康，并于 12 月联合中宣部等 12 部门印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022 年）》，进一步加强儿童青少年心理健康工作。同年，各地政府响应健康中国行，发起多项心理健康服务活动，如，北京市居民心理健康筛查及心理问题干预项目。

2020.3

国家卫健委和民政部联合发布《关于加强应对新冠肺炎疫情工作中心理援助与社会工作服务的通知》；国务院发布《新冠肺炎疫情心理疏导工作方案》。

2020.2

国家卫健委疾病预防控制局发布《关于设立应对疫情心理援助热线的通知》。

2020.1

国家卫健委发布《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知》。

2020.4

国务院发布《新冠肺炎患者、隔离人员及家属心理疏导和社会工作服务方案》；国家卫健委等七部门联合印发《入境人员心理疏导和社会工作服务方案》。

2020.9

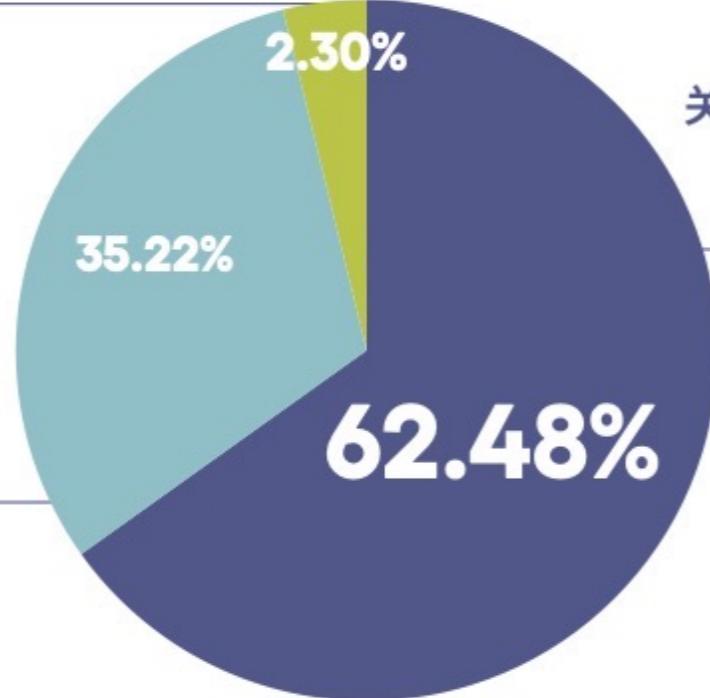
国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，鼓励社会心理服务试点地区探索开展抑郁症防治特色服务；国务院发布《关于印发新冠肺炎疫情防控常态化下治愈患者心理疏导工作方案的通知》，强调对治愈者心理疏导。

2020.10

在国家卫健委倡导下，全国组织开展主题为“弘扬抗疫精神，护佑心理健康”的世界精神卫生日宣传活动。

与往年相比，2020 年你对心理问题的关注度有变化吗？

比往年少了一些



关注度明显增多，更重视了

今年新冠疫情对于你的心理健康有影响吗？

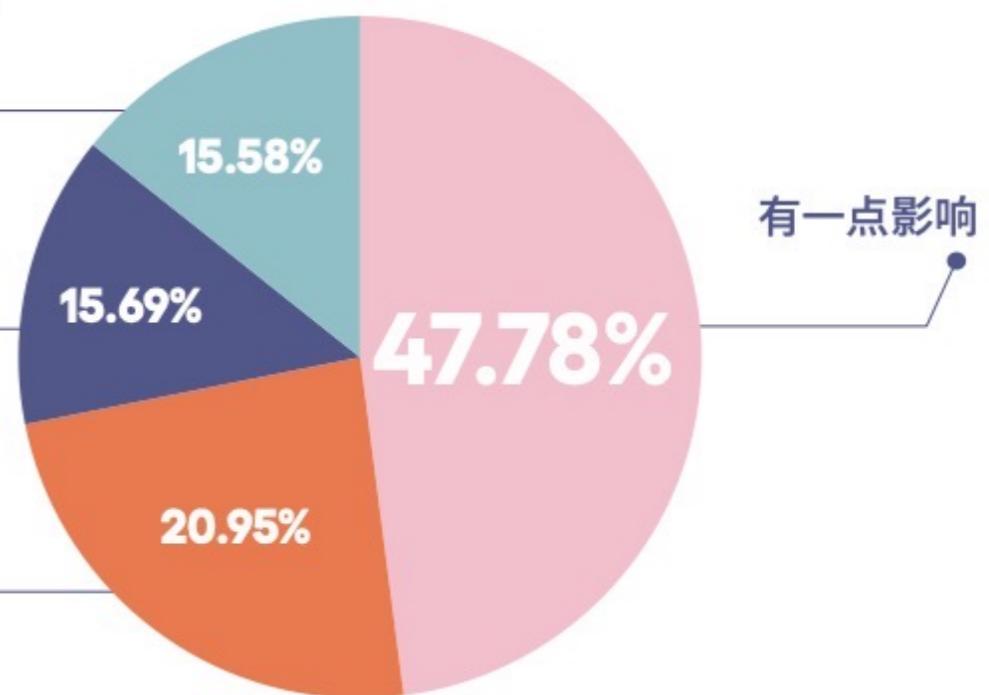
与往年差不多

有很大影响

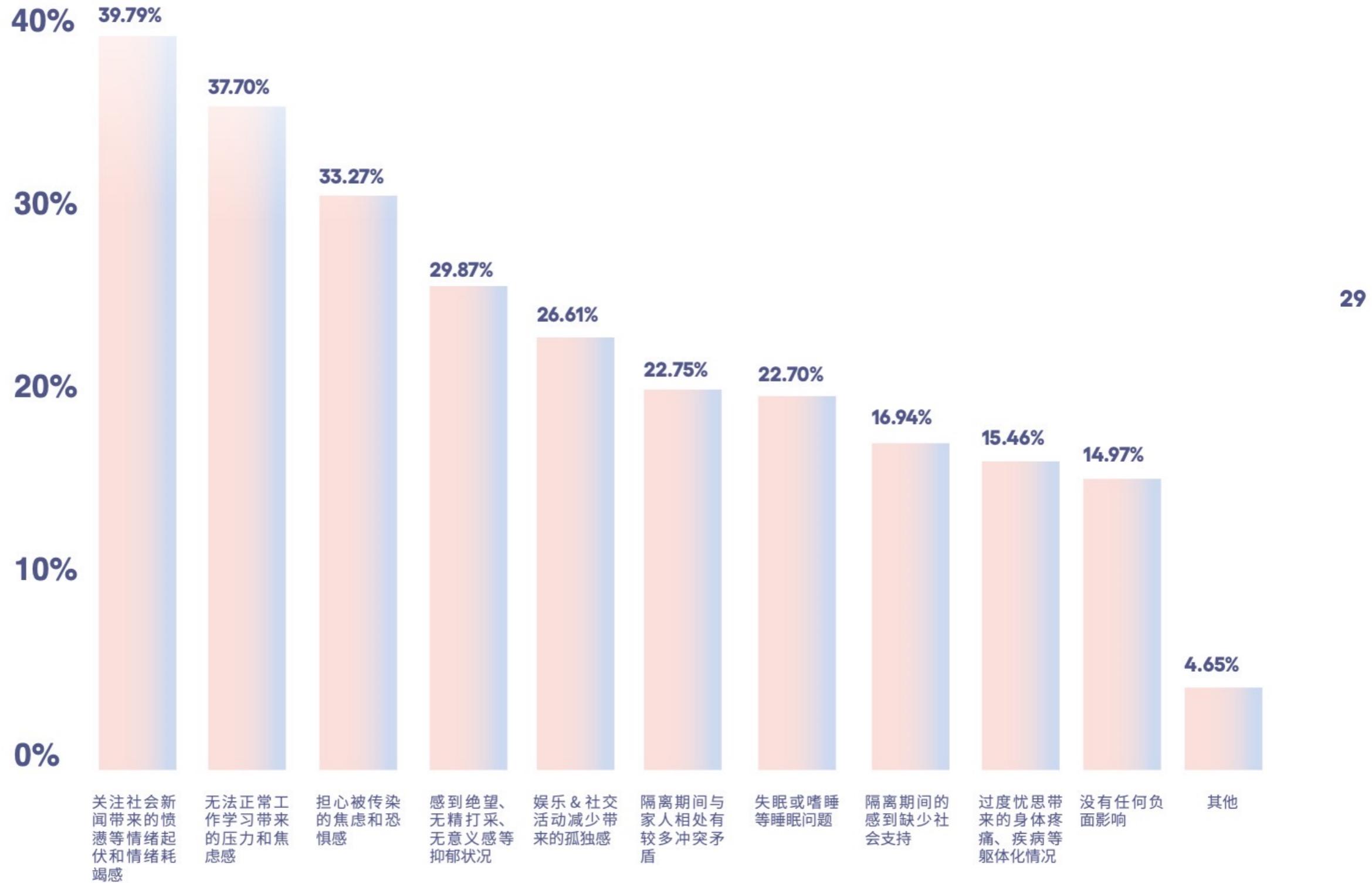
没有任何影响

有一点影响

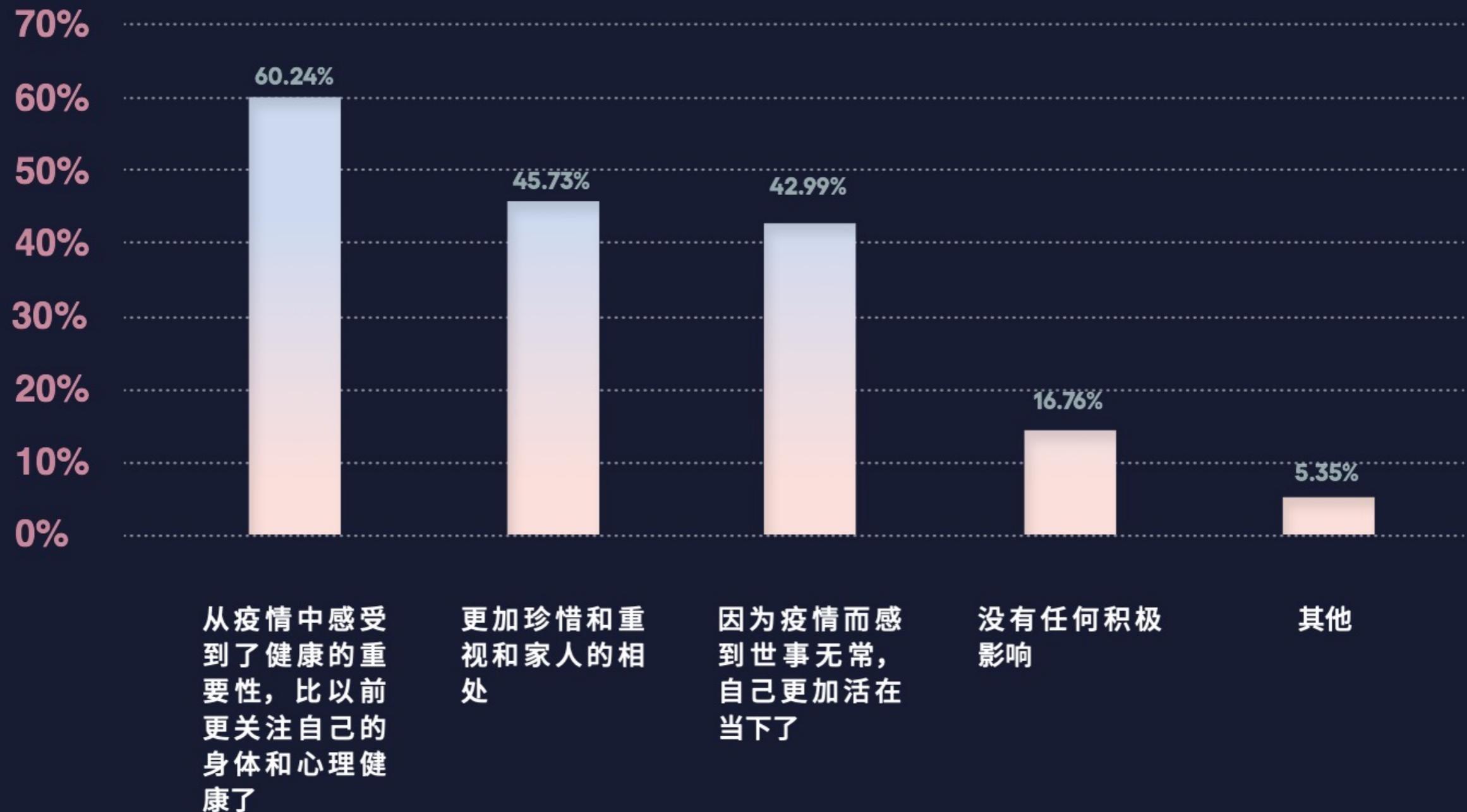
不确定



如果新冠疫情对你的心理世界产生了影响，有哪些负面影响吗？



如果新冠疫情对你的心理世界产生了影响，有哪些积极影响吗？



自 2020 年 1 月中旬起，新冠肺炎疫情开始在全国范围蔓延，面对疫情恐慌，简单心理于 2020 年 1 月中旬紧急发起了「简单心理 · 守护专线」心理援助项目，为受疫情影响的同胞提供专业的心理援助服务。

- 公益热线顺利运行 **150** 天
- 累计服务 **20000+** 人次
- 累计提供 **600000+** 分钟心理援助服务

在守护专线的运行中，我们对于热线数据进行了随机调研，发现在疫情不同阶段，大众倾诉的心理问题呈现不同特征：

疫情发展早期：情绪问题

因人们对于疫情传播机制和影响范围的不确定，超 **70%** 来电者表达情绪问题，焦虑情绪尤其明显，同时伴随有恐惧和愤怒的情绪。这些焦虑来源于过度担心疫情、或因看新闻得到疫情相关信息后引起担忧、对自己及家人身体健康的忧虑、不确定是否被传染、隔离初期生活节奏变化的不安感和不确定感等等。

隔离防疫期间：关系问题

约 **30%** 来电者表达关系方面出现了问题，如社交关系缺失、亲密关系和家庭关系问题等。独自被隔离的来电者，孤独感增强，缺少社交活动，社会支持感下降；同时，与家庭成员长时间呆在家中，也造成了争吵或激发原有关系中的矛盾等。

春节假期结束、在家复工阶段：工作适应

约 **10%** 来电者会讨论疫情下职场工作相关的困扰。如：由于疫情导致的假期延长和无法复工复产，失去工作或薪酬减少，对未来产生迷茫、焦虑；在家办公后，无法适应在家中的环境办公，工作效率低、情绪低落；医护工作者或疫情相关的工作人员，每天工作负荷大。

疫情來臨後心理健康的需要

- 「心理健康毫無疑問是整體健康基礎。而在全球人類受到新冠肺炎疫情影響、最需要心理健康服務的情況下，這些服務卻同時被疫情阻斷了。全球領導人在疫情和後疫情時代，應該要迅速做出行動與決定—投資更多在救命的心理健康方案。」

譚德塞—世界衛生組織秘書長

根據世界衛生組織調查，93%的國家因新冠肺炎疫情而阻斷了該國的心理健康服務，服務量需求卻同時遽增。這個調查於2020年6-8月進行，共調查130個國家。結果顯示各國受疫情影響，心理健康服務的阻礙嚴重：

- 超過60%的國家在弱勢族群的心理健康服務受到阻礙，包括兒少(72%)、老人(72%)、產前及產後的懷孕婦女(61%)
- 67%的國家在心理諮詢與治療受到阻礙
- 35%的國家在需緊急介入的服務受到阻礙
- 30%的國家在心理、神經醫療服務到阻礙
- 大約3/4的國家的學校(78%)及職場(75%)心理健康服務受到至少部分的阻礙

- 美國有4分之1家長認為學童在遠距授課下，心理健康變得惡化；
- 在英國，76%的家長擔憂孩子這這段時間感到孤單；
- 日本去年共有499名學生輕生，創歷史新高，兒福團體收到的諮詢請求也比去年增加1.6倍。
- 英國皇家精神病學院分析並於 2021 年 4 月發布的 NHS 數據顯示，在 2020 年 4 月至 12 月期間，有 80,226 名兒童和年輕人被轉介到心理健康服務機構，比 2019 年增加了 28%，需要緊急或緊急危機護理的兒童和年輕人的數量增加了 18%。

- 世衛組織發布了在疫情期間如何維持重要健康服務的指南，其中包含了心理健康服務；指南中建議各國投資更多在心理健康，並將這個服務納入國家回應疫情的重要計畫中。世衛組織也強烈建議各國政府要監控心理健康服務被阻斷的情形，才能適時因應並解決問題。
- 上述世衛組織調查中，雖然89%的國家都指出有將心理健康支持納入回應疫情的重要計畫，但只有17%的國家有投入額外足夠的資金在支持這些心理健康活動；這也說明了心理健康支持需要國家投入更多資金來做因應。

全球疫情後，線上諮詢趨勢

- 根據 70% 的國家提供線上諮詢來克服人們因為疫情而無法親自前往心理諮詢所之困境
- 位於紐約的移動諮詢公司 Talkspace 自疫情開始以來需求已成長 65%。
- 荷蘭的研究員也指出疫情「促使心理諮詢師大幅改變療程進行的方式，並導致線上心理治療療程劇增」。
- 線上心理協助之接受度卻有著很大的地緣差異性—有超過 80% 的高收入國家採用線上諮詢填補實體心理健康服務之不足，相比之下，只有不到 50% 的低收入國家採用線上諮詢服務。

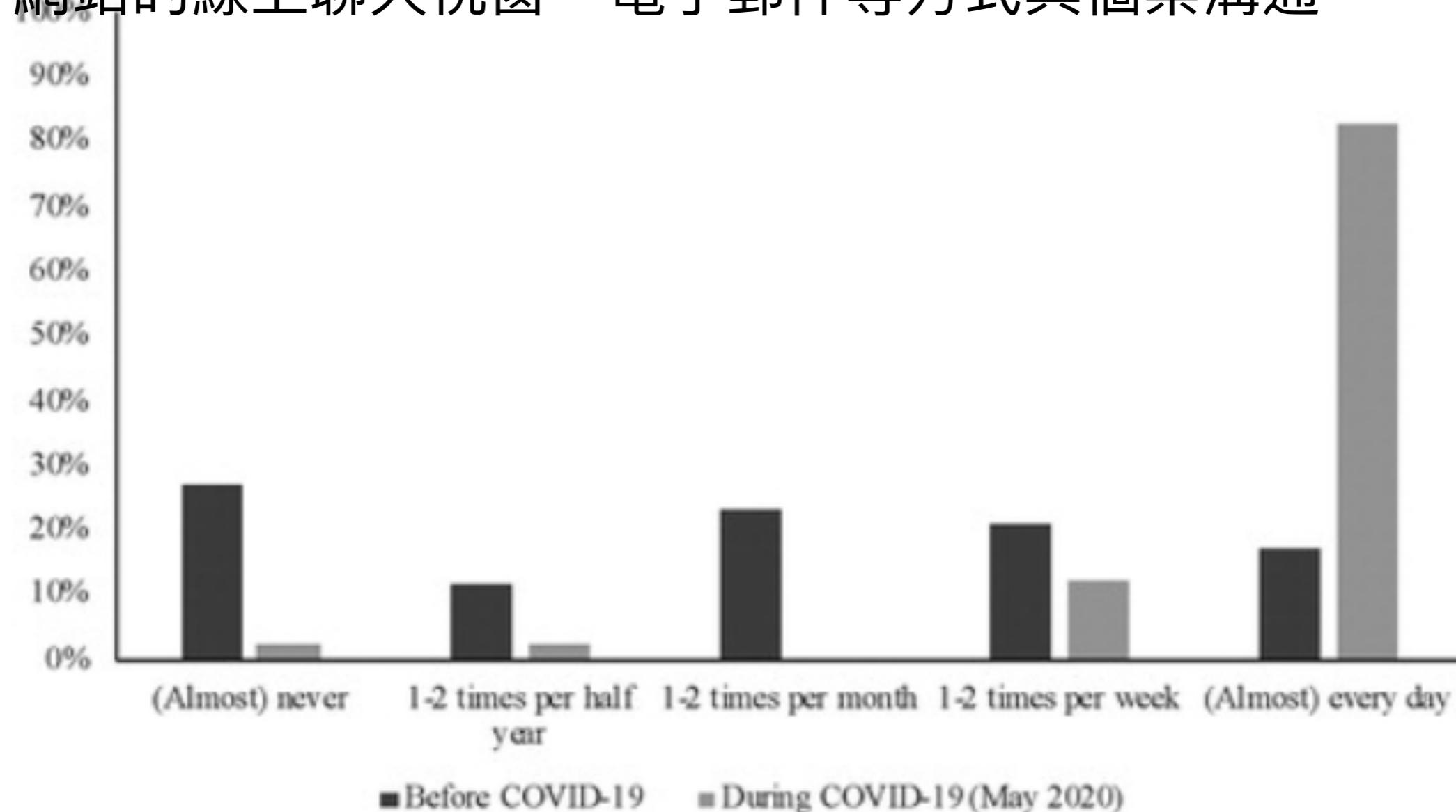
- 自從許多國家（包含英國、法國、紐西蘭、德國與義大利）在 2020 年 3 月起實施封鎖令後，遠距諮詢就變得更方便、更易使用、且被污名化的程度也降低了一－這對生活碰到難題的人來說是很棒的消息。
- 英國健保局 (NHS) 的 Carla Croft 醫師表示線上諮詢對客戶來說有許多優點：「現在人們常常在午休、車中或公司安靜的房間內與我視訊進行諮詢，當然很多人都在家工作，因此同事間有比以往更多的隱私，且時間也更加靈活。這代表就業中的人士能更容易地接受諮詢。」
- 倫敦南丁格爾 (Nightingale) 醫院的諮詢心理師 James Arkell 醫師也注意到線上諮詢更適合熟悉簡訊與 FaceTime 運作的年輕人，而他也很樂意在智慧型手機上進行他們的療程。
- 線上諮詢也以之前無法想像的方式幫助了諮詢師。「人們對於線上諮詢的態度完全改變了，」英國諮詢師Chunn 說。「以往諮詢師蠻輕視此方式，但根據我們 7 月對自家諮詢師進行的調查，大部分的人都很樂意採用此作法，且許多人認為其提供了對於客戶的額外見解。」

各國因應疫情 發展線上諮詢的情況

荷蘭

- 荷蘭的一項研究發現，自 2020 年 5 月以來，超過 80% 的諮詢師使用了數位工具來協助諮詢。越來越多的線上諮詢公司投入市場。
- 報告指出，線上諮詢效果很好，個案也很滿意這樣的模式，他們在表達上變得不那麼拘謹了，而另一些個案似乎變得不那麼依賴他們的治療師了。
- 一些諮詢師發現個案有更高的治療依從性。此外，線上諮詢能夠在會話之間進行更短也更頻繁的接觸，從而提供更親密的治療關係。
- 另一個優勢能夠看到更多個案的家庭環境和他們在治療室外的行為，這可以產生對治療有價值的新資訊。
- 結果顯示，在 COVID-19 發生後，線上治療工具的使用頻率急劇增加。

- 如下圖所示，現在幾乎在荷蘭的諮詢師都在一定程度上使用線上工具，大多數人每天都在使用它。
- 使用的主要工具是視訊會議軟體（例如 Skype、Zoom）或線上平台中的安全應用程序(APP)。此外他們也使用電話、網站的線上聊天視窗、電子郵件等方式與個案溝通。



美國

- 2020年5月中，美國精神醫學學會向其會員所做的疫情前後通訊心理諮詢頻率調查，結果顯示COVID-19前63.6%的客戶完全不使用線上虛擬諮詢，COVID-19後這比例大幅下降至1.9%。
- 美國各州在去年陸續開放通訊心理諮詢之規範，包括心理師應於單位內執業、通訊平臺之限制均予以鬆綁。

英國

- 2021 年 5 月，英國健保局(NHS) 宣布，到2023 年，大約 400 個心理健康支持團隊將「啟動並運行」，服務將遍及英格蘭的 3,000 所學校，為近 300 萬學生提供支持。一個月後，它宣布額外撥款 4000 萬英鎊用於解決 COVID-19 對兒童和年輕人心理健康的影響，並在全國範圍內加強服務，其中線上諮詢服務也包括在內，英國各大學也陸續提供持續的網路心理諮詢服務。
- 英格蘭東南方的沃辛郡兒童及青少年心理健康服務中心（Worthing CAMHS）的合作藥劑師 Graham Brown 指出，2020 年 3 月至 2021 年 3 月期間比上年同期多開出 750 個抗抑鬱藥處方；大約增加了 32%。
- 東倫敦健保局 Beryl Navti 也指出，在線上諮詢的過程中，需多人(尤其是年輕人)不願意打開視訊鏡頭，這將導致諮詢師無法評估個案的肢體語言、周圍環境、面部表情和其他非語言交流會錯過很多細節，建議將視訊開啟以達到與實體諮詢的相同效果。

日本

- 家庭治療學會研究指出，疫情發生後在日本通訊心理諮詢有增加的趨勢，因為客戶在工作和私人生活上使用線上視訊會議的頻率越趨頻繁的關係。彼此間的溝通，與面對面諮詢相較，產生的負擔和壓力較少，有助於發展新的溝通模式。

新加坡

- CPH線上諮詢是一個從2020年4月啟用的2年計畫，由Community Psychology Hub運作，政府的社會和家庭發展部支援，提供婚姻、離婚和家長議題的情緒支援。這是免費的諮詢服務。
- 為了讓線上諮詢的公益組織員工遠距工作，組織中心花費3萬新幣購買新筆電和耳機，以及手機SIM卡給其服務對象。設備費用由國家社會服務署管理的預算支出。

危機階段： 當台灣 COVID-19 疫情發生





2020年團體與個別心理治療年度研討會



Group and Individual Psychotherapy Conference, 2020

後疫情時代心理治療的契機與挑戰

The Opportunities and Challenges of Psychotherapy in the Post-Pandemic Era.



2020.12.05 (六)



淡江大學台北校區

8:40-16:50

專題演講

後疫情時代 - 台灣心理健康調查研究 | 周煌智 院長

Telepsychotherapy - 網路心理治療 | 王浩威 執行長

工作坊

疫情後社會夢矩陣工作坊【限額：85人】 | 許明輝 諮商心理師

「此時此地」團體現場工作坊 | 鍾明勳 院長、宋卓琦 副院長

【限額：75人】 張宏俊 醫師、呂宗樺 醫師

網路式動力性人際團體工作坊【限額：85人】 | 張達人 院長



8:40-16:50

早鳥優惠價即日起至11月15日止

更多詳請請洽網站或FB
「中華團體心理治療學會」
「臺灣心理治療學會」

指導單位 | 衛生福利部心理及精神衛生司

主辦單位 | 中華團體心理治療學會

專題演講

後疫情時代 - 台灣心理健康調查研究 | 周煌智 院長

Telepsychotherapy - 網路心理治療 | 王浩威 執行長

疫情後社會夢矩陣工作坊【限額：85人】 | 許明輝 諮商心理師





COVID-19疫情持續

1925 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招



安

勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。



靜

適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。



能

多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。



繫

利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。



望

保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向1925及社區心理衛生中心尋求協助！



廣告



疫起來減壓

守護心身健康

系列課程

- ① 疫起來紓壓
- ② 疫起來正念
- ③ 疫起動一動
- ④ 疫起來好夢

MentalWe

社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會

心宅配。心生活 服務介紹

全國三級宅在家，諮商心理師挺您！
抗疫期間的心理健康專業資源來了！為期一個月的心宅配服務，
每天都有10~15位心理師在線上陪著你，讓我們一起化危機為轉機！

 TCPUCANHELP

心理健康講座



主題多元
一次60~90分鐘

主題式小團體



主題多元
一次60分鐘

單次心理諮詢



預約制
一次30分鐘
每人申請一次為限

 立即預約
@TCPUCANHELP



全國三級宅在家，諮商心理師挺您

心宅配心生活官網
獲得更多資訊



2:06 <https://reurl.cc/ggIodIN>

< 4 心宅配

在宅抗疫心生活線上心理健康支持...
超過25場心理線上講座
參與人數超過1000人次
觀看次數逾10000次
非註：官方網站有提供講座錄影觀看

下午 6:24

 倒數4天

心宅配方案倒數4天

六月的最後幾天，你想怎麼過呢？跟著小編一起來場心理健康講座吧！

26天內，心宅配總共籌備超過25場心理線上講座，參與人數超過1000人次，講座觀看次數更是逾10000次。說真的，這一

 預約首次三周

心宅配心生活
服務介紹

Illustration by Freepik Stockset

選單 ▾



【身心靈花園-愛在瘟疫蔓延時】身心靈名家直播排程

時間	講者	職稱	講題	
6/21 周一	下午4:00~5:00 鄧惠文		台大醫院精神部 兼任主治醫師	疫情照見的 伴侶關係
6/22 周二	王浩威	華人心理治療基金會 執行長	在家上班上課 在家健康快樂	
6/23 周三	李信謙	臺北醫學大學醫學院睡眠研究中心 暨醫學系精神學科主任	新冠失眠	
6/24 周四	李儒卿	臺北醫學大學附設醫院 精神科主治醫師	小小孩 起成長	
6/25 周五	周慕姿	心曦心理諮詢所 諮詢心理師	疫情下的 憂鬱症	
6/28 周一	蔡伯鑫	基隆長庚醫院精神科 主治醫師	「會過 期風暴過	
6/29 周二	呂旭亞	旭立文教基金會 諮詢心理師	獨處：憂 鬱症	
6/30 周三	吳佑佑	兒童青少年精神科醫師 宇寧身心診所負責人	疫情中 嗎？	
7/1 周四	海苔熊	《海苔熊心理話》 主持人	無法下 線嗎？	
7/2 周五	彭榮邦	慈濟大學人類發展學系 專任助理教授	來不及告 別	
7/5 周一	陳質采	衛生福利部桃園療養院兒童青少年 精神科主任醫師	因COVI D-19 課	
7/6 周二	蔡宇哲	台灣應用心理學會理事長	居家安眠 好眠	
7/7 周三	黃心怡	懷仁全人發展中心 督導暨資深諮詢心理師	家有青少 年	
7/8 周四	盧美姣	ACDC亞洲職業生涯 發展中心總監	「又延期 焦慮	
7/9 周五	呂嘉惠	荷光性諮詢專業訓練中心執行長	疫情、忙 碌	

2:05

< 4 身心靈花園

6/25 (五)

王浩威 Hao-Wei Wang , 您好！

感謝您成為身心靈花園的好友！

在紛紛擾擾的世界中，身心靈花園希望可以提供您一塊靜謐的心園，安頓自己的情緒，沉澱出真實的自我，並且也能與自己和好。

在這裡，如果您找到喜歡的內容，請幫忙分享給朋友；如果有需要調整的地方，請和我們說。謝謝！

專家文章

媒體報導

影音專區

線上量表

邀請好友

關於我們

選單 ▾

台灣可能面臨的核心議題

➤ 疫情相關焦慮

- A. 傳染相關的基本認識
- B. 相關的壓力

➤ 日常生活

- C. 結構的建立
- D. 節奏的改變
- E. 內容的不足

➤ 家庭互動增加

- F. 正向效應
- G. 負面效應
- 1. 親子議題
- 2. 伴侶議題

介入 危險徵兆的處理資源

- 大眾活動
 - 單向演講
 - 互動討論
 - 媒介：Clubhouse, Podcast
- 焦點團體
 - 主題性團體
- Zoom, Google Meet, Microsoft Teams
- 一對一諮詢工作
 - 個人
 - 伴侶
 - 家庭
- 一對一醫療工作

台灣的臨床問題

- 心理治療與諮商，在國內的各種醫療行為中，可能是以自費為主的比例是最高的之一。
- 同樣的，心理治療與諮商，在國內的各種醫療行為中，納入健保以外的公家費用（社福、教育）可能也是比例最高的。
- 以上兩者是台灣經濟結構的兩端。

- 社福單位所服務的對象，心理治療項目被迫中斷。個案管理員面對開始每天自殘的個案心焦如焚，而心理師面臨這種疫情隔離的規定以及感染的風險，卻不准做任何的遠距離治療。
- 在臨床工作中，有些案例只靠藥物治療並沒辦法穩定，但是心理治療一段中斷，立刻出現各種嚴重症狀，包括強迫症、慮病症、邊緣性人格、對立性反抗症青少年等等，也包括長期以來因個人狀況而需要固定心理治療者。
- 心理治療師的工作收入驟減。



心理師的宵夜 Tan

5月31日 · ●

#心理師的宵夜 Tan465

2021/5/26 上午 2:35:12

疫情的爆發也讓許多心理諮詢所、治療所、諮詢中心、大專院校學輔中心措手不及！整理以下幾點身為助人者的我們可以好好的思考啊

1. 疫情的爆發到底諮詢所、治療所是否要繼續營業？明明為醫事單位，心理師們紛紛取消，有的單位為了保護雙方的健康安全甚至直接關門歇業，個案們的心理狀況能找誰呢？疫情導致的焦慮誰能協助陪伴？是不是有種心理師說的算，要取消就取消的感覺…

2. 許多心理師紛紛向單位提出請假，表示自己雖然打了疫苗或是還沒打疫苗，但是擔心害怕工作路途或是諮詢時染疫所以「全數」取消，也不考慮是否為危機個案，是否將個案目前的身心狀況考慮進去呢？真的有以個案最大福祉作為考量嗎？

3. 也因著停課的關係，有的單位也將未成年的個案暫停，孩子們連選擇的權利也沒有…，父母親又如何和孩子好好的朝夕相處？是否能提供父母親相關的資源呢？

4. 個管、行政人員一夕之間接獲個案取消的電話、訊息、信件，又或是因諮詢被取消打電話來哭訴謾罵，同時還有各位心理師們要取消、轉線上等各種要求，有的心理師很用心的註明每一位個案聯繫內容，有的心理師什麼都沒講，個管/行政人員背負著龐大的作業量，同時還要承受個案的所有情緒和質疑，取消前是否有考慮到這些狀況的發生呢？

...

5. 心理師們為醫事人員，有的打了疫苗卻無法來諮詢（背後也許還有其他家庭的因素要考量），不然就是勇敢表態已經打好疫苗了請個案不用擔心，請問行政人員、櫃檯小夥伴們打了疫苗了嗎？

公會五月初公告行政人員也是公費施打名單，約到疫苗後因疫情爆發而被取消，或是根本也還沒約到，然而行政人員們/櫃檯小夥伴需要冒著風險來到工作場域並且持續接觸個案們（ex:協助開門、量體溫、酒精消毒、收費等等），不覺得哪裡奇怪嗎？

（我們心理專業沒有這些行政/個管人員諮詢也無法進行啊 QQ 真的感謝他們

6. 諮商取消了以後，有的個案需要預約下一次的時間或是因疫情有些特殊狀況，需要請示心理師協助回覆處理，此時心理師就像人間蒸發一樣，甚至有個案來電詢問都過了好幾天，怎麼都沒有回覆呢？各位助人夥伴啊～疫情取消諮詢後，不是就沒事了欸……

7. 疫情導致單位暫停營業而受影響的行動心理師們，這幾個月該如何生活？經濟的來源在哪？有好多的焦慮與擔心？個案能否安好兩週？甚至一個月？心理師在這當中也毫無選擇的餘地…

8. 最後一點也是大家相當期盼的網路諮詢，有的單位已通過申請也開始進行，但是真正的執行方式是否符合現行法規呢？有的單位則是尚未通過申請，遊走在灰色…

大家也是第一次面臨這樣的狀況，也許也不確定到底如何的方式會是對各方最好的選擇，不過相信有了這次疫情的經驗，大家可以思考「諮詢」在疫情的狀況下是否重要？諮詢的定位到底在哪？心理健康是否比生理健康還不重要？以及每一個抉擇是否盡可能的照顧到每一位夥伴？

疫情以後的 通訊諮詢



中國在COVID-19之後

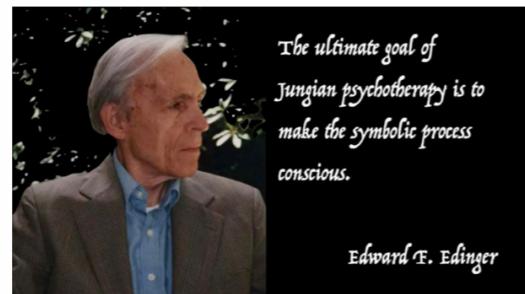
- 個案對網路諮詢接受的程度大量提升
- 北京、上海、廣州、深圳面對面個案的減少，內地網路個案的增加
- 網路心理治療學習逐漸取代地面的工作坊
- 資深國際名師對網路授課的接受程度大量提升
- 改變我們的心理治療學習和服務提供



關於愛德華·艾丁格 (Edward F. Edinger)

就在榮格與衛禮賢於德國相遇後不久，愛德華·艾丁格 (Edward F. Edinger) 在美國荷華州出生。在美國受訓、成為榮格分析師的愛德華·艾丁格是紐約榮格學院的重要成員，並於1968年開始擔任院長。他卸任院長職務後遷往洛杉磯，並在洛杉磯榮格學院繼續臨床和理論研究工作。

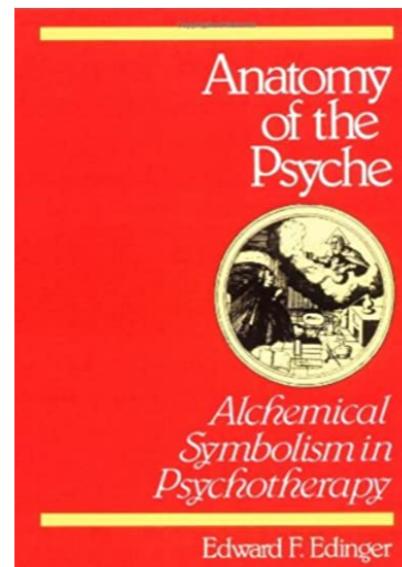
艾丁格的著作涉及四個主題：臨床、文化、煉金術以及榮格關於現代人的神話（也就是傳統宗教中的心理救贖）。1985年，他完成了《心靈的解剖學》，將榮格從二十世紀二十年代便已然開展的工作，進行了清晰的介紹和梳理。他的這部著作，成為我們瞭解煉金術與心理治療之間關聯的重要作品。因為這些成就，艾丁格也被認為是美國最為重要的榮格學者之一。



主講人：Chie Lee 李琪

國際榮格分析師
國際分析心理學會 (IAAP) 執行委員
洛杉磯榮格學院前任主席
台灣榮格發展小組導師

生於上海，成長於澳門
之後前往洛杉磯並在當地定居
南加大牙醫學院畢業
太平洋研究院心理學研究所畢業
洛杉磯榮格學院受訓
於2000年獲得榮格分析師認證
為最早獲得該資格的華人之一



榮格學派經典系列講座 | 心靈的解剖學：心理治療中的煉金術象徵

原创 有知心理 有知小飞船 1周前



1899年，西格蒙德·弗洛伊德剛剛完成《夢的解析》；新婚燕爾的阿尔弗雷德·阿德勒正在考慮是否要去拜會弗洛伊德；而正在巴塞爾大學攻讀醫學學位的卡尔·荣格，正準備將精神病學作為自己的終身事業。

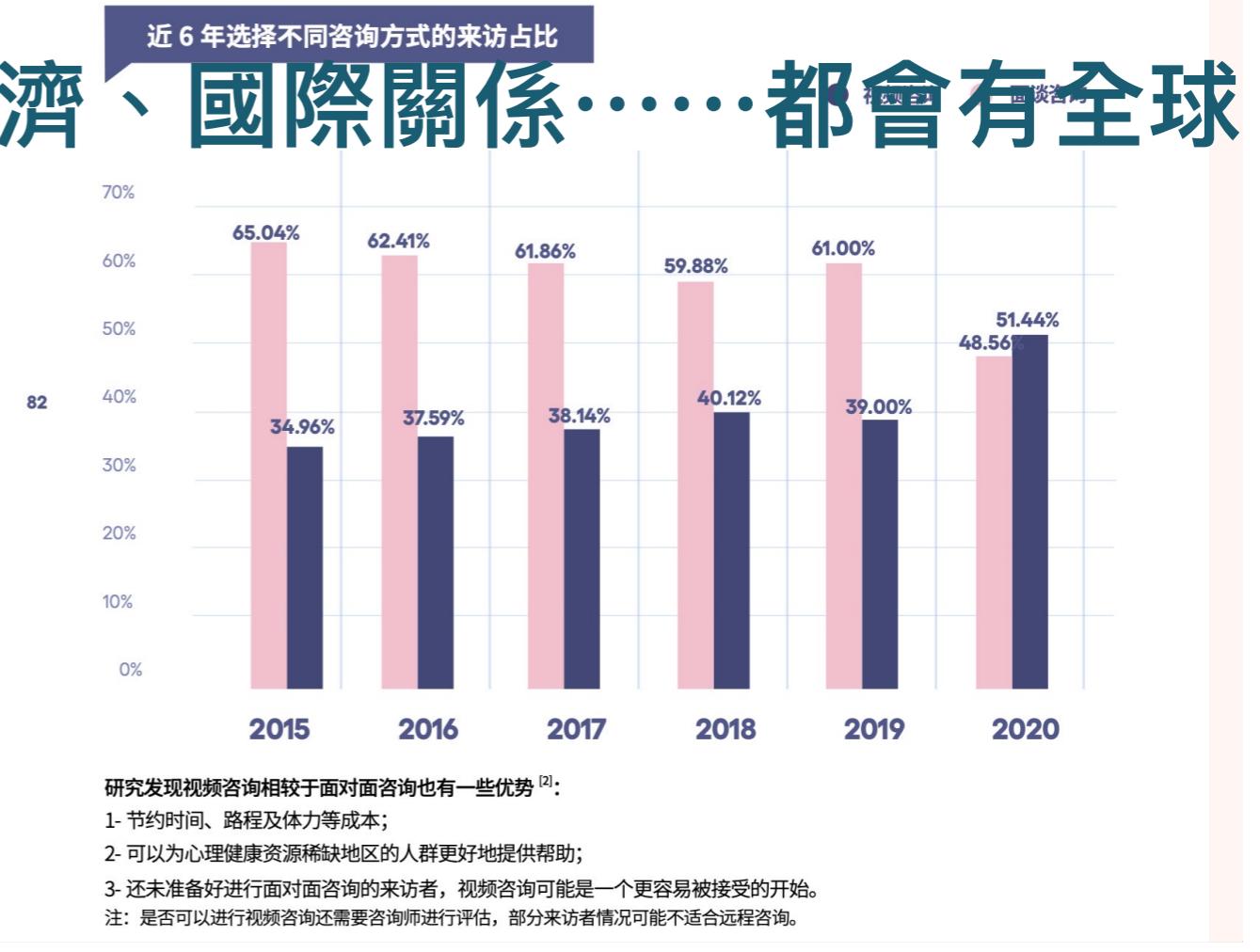
在這蘊藏著廣闊未來的1899年，在風起雲湧的二十世紀前夕，一位名叫理查德·威廉的德國年輕牧師離開了歐洲大

學習階段圖示



科技是明日的未來！

➤ 疫情過後，不只是遠距離心理治療或通訊諮詢會改變，教育、工作、經濟、國際關係……都會有全球性的改變。



疫情以後， 台灣的通訊心理諮詢

- 衛福部在2019年底頒布〈心理師執行通訊心理諮詢商業務核准作業參考原則〉。
- 2020年7月頒布的〈心理師執行通訊心理諮詢商業務核准作業參考原則修正規定〉。
- 「執登場所中，心理諮詢所計有123間僅12間；心理治療所計有81間僅7所通過」

一國多制

- 一國多制的通訊心理諮商原則：在各縣市衛生局解讀、延伸、審核各有不同。
1. 認定年齡（中央僅訂18歲、北中兩市為20歲）。
 2. 初診適用性（中央可、北市不可）。
 3. 資安審查顧慮超過現實。
 4. 與醫療機構簽定合作流於形式，有的縣市近日在多方關切下才有相關作業辦法產出。
 5. 審查時間的不一。

不合理的制度

- 18歲的規定→ 18歲以下的人權？即便父母同意也不可以？
- 是否與醫療機構合作？→從非醫療的諮詢，到疾病的心理治療，中間的過渡期是不容易界定的。
- 健保與醫療法規的不同：健保只給已經同意的項目內，醫療法規不能超越明文規定的界線→在新的領域，應該採取更開放的制度，尤其是科技時代的迅速變化。
- 初診是否要面對面？→放棄國外的華人？
- 心理治療師是否要在執業登記之所在的空間？→國際上沒有看到的例子

- 台灣的心理治療水平是一流的，應該讓這個行業去經營廣大的華語市場！
- 還是逼著我們的服務對象，透過網路走向對岸？



