

打開心裡的門窗、迎向健康的人生—專訪中華民國 臨床心理師公會全國聯合會郭乃文理事長



郭理事長從高中時期即深受心理學專業的吸引，在長年的探索及鑽研下，不僅成為研究神經心理學及腦心智功能與發展的權威專家，具有豐富實務經驗，並帶領臨床心理師公會全國聯合會持續為專業發展、政策推動及社會公益而努力

隨著現代文明的進步與發展，人類生活型態轉變，生活步調變得急迫緊張，焦慮、憂鬱、失智等身心困擾與疾患似已成為現代人的文明病。霸凌、自殺等社會案件層出不窮，

亦多半與加害者及受害者心理狀態有關。面對類此問題，除了尋求醫師的診斷及治療外，臨床心理師亦可同時提供不同的專業協助，當個人身心狀況陷於低潮和困頓，透過臨床心理師給予諮商、衡鑑及治療，可以幫助當事人改善身心狀況，進而走出陰霾，獲得重生的力量。編輯小組本次專訪中華民國臨床心理師公會全國聯合會（以下簡稱全聯會）郭乃文理事長，在她的引領下，帶我們走進心理學的奇妙世界，一窺臨床心理師的執業樣貌，提供民眾正確的心理保健知識及觀念，並了解全聯會推動國人心理健康促進業務的成效。

家人的愛與求學興趣，萌發探究心理學志向

郭理事長目前擔任國立成功大學行為醫學研究所及健康照護科學研究所教授，同時擔任腦心智健康與發展研究中心主任、臺灣腦心智發展與心理復健學會理事長、雲嘉南區身心障礙者職業重建服務資源中心主任等職，不僅為國內研究神經心理學及腦心智功能與發展的權威專家，並有豐富的臨床心理實務經驗。我們請教理事長，為何會走入看似神秘而且深奧的心理學領域？理事長說道：「我父親是任職台電公司的工程師，主要工作性質為負責電力輸送，時常要帶領同仁到變電所、水力發電廠甚至深山地區進行輸配線路架設、安裝及檢修作業，屬於高風險職業，而且輸送的電力都是上萬伏特的高壓電，稍有不慎就可能造成生命危險，因此父親特別關注同仁的身心狀況，認為『人的安全及心理狀態的穩定性』對於執行工作相當重要，也唯有如此才可確保任務得以順利完成。雖然父母並未對我大學就讀的科系予以干涉或提出建議，在成長過程也沒有給我太多束縛，但我從小就感受到他們很重視『人的幸福感和安全感』。再加上臺灣傳統的宗教文化有著助人為善的觀念，認為有能力可以幫助他

人是一件好事，因此在潛移默化之下，自幼就在心中埋下一顆樂於助人的種子。」

另一個影響理事長投入心理學領域的契機，則是高中時期讀過幾本深受啟發的書籍，她說：「我在高中時讀過幾本很有意思的課外書籍，恰巧都和心理治療或精神疾病的題材有關，例如《愛的故事》講述一對戀人不顧家庭反對，排除萬難結婚，然而女生罹患絕症後過世，男生因傷心欲絕而接受心理治療。又如探討精神疾病相關議題的《咆哮山莊》、歷經喪夫後心理創傷的《居禮夫人》，以及《海倫凱勒自傳》敘述海倫凱勒在蘇利文老師的帶領下，克服聽覺和視覺障礙，取得哈佛大學文學士學位，展開截然不同人生的勵志故事等。我除了沈浸在一篇又一篇動人而且發人深省的故事情節外，也讓我深刻體會到透過心理學專業知識，竟然能夠改變人的命運、戰勝生活中的無力感，不再只能聽天由命，這是多麼令人為之振奮與動容，而且是真切存在的一門學科！」

雖然在當時的民情及社會大眾對於心理學的普遍認知，仍屬於像是玄學一樣充滿神秘感及避諱公開談論的年代，但是對於高中就讀自然組的理事長而言，卻是興致盎然、極感興趣，並將其視為未來上大學唯一的第一志願。她補充說：「從小，父母的教養方式就是給我滿滿的愛與支持，鼓勵我把人生過好，所以我是在安穩的環境中成長，正因為如此，當我看到他人的生活面臨無助、不安的情況，而這些都可以透過專業人士的幫助且帶來改變時，讓我覺得充滿力量與希望。」理事長於高中畢業後，如願考取國立臺灣大學心理學系，之後繼續攻讀研究所完成碩士、博士學位，並通過國家考試取得臨床心理師執照，一方面在大學心理系所擔任教職，另一方面也在醫療體系提供臨床心理治療服務，實現以

心理學專業助人的職志。

強調科學實證與理性的臨床心理學

依心理師法規定，心理師可分為臨床心理師和諮商心理師兩種，究竟二者有何差別？理事長說明：「若以高中時期之教學分組來看，二者歸屬之類組即有不同，『心理學類』屬自然組（第三類組），『輔導諮商學類』屬於社會組（第一類組）。臺灣早期並無諮商心理這個名詞，而是諮商輔導，在大學是隸屬於教育學院。由於自然組和社會組的教學思維模式有所不同，臨床心理學專業課程強調的是一個人怎麼看世界，從知覺進入大腦，再到記憶體系，進行整理、行為、思考、情緒、判斷……等，所有過程都講求科學實證並以大腦生理為基礎，進而判斷心理及個體在社會的整體狀態，是從生物學觀點進行思考；而諮商心理學在學校課程及專業訓練過程是以教育學、輔導學作為主要思考導向，因此，臨床心理師和諮商心理師在判斷或介入問題的角度並不相同。」

透過理事長的說明，使我們了解原來臨床心理學是一門強調理性及實證的應用科學，她以自己的專長「大腦心智功能研究」為例，在治療過程中，她會充分跟患者說明現在的治療方式是在訓練大腦中的那個神經系統迴路及如何強化其功能，讓一個人進行自主地調適，而這些都可以透過儀器設備進行觀察及蒐集相關數據加以分析，並非如一般人對於臨床心理師工作的想像，僅是會談形式、純然進行個人觀念或思想的開導而已。

爭取主辦國際重要會議，展現臺灣豐碩研究成果

目前考選部辦理的專門職業及技術人員考試84類科中，以心理師考試的應考資格門檻最高，必須具備碩士以上學

歷，理事長則向我們說明，在美國進行此專業工作者不是稱為臨床心理師，是經專業學會認證合格的臨床心理學家（clinical psychologist）並具有博士（PhD）學位；若為理事長專攻的臨床神經心理學（clinical neuropsychology）則更常備有博士後研究的經歷，才能取得臨床神經心理學家的資格（在美國已有 2 千多名取得此資格）。概念上，臨床神經心理學屬於臨床心理師的專科，而在臺灣的臨床心理師具備臨床神經心理學的學會會員人數目前約有百來人。話匣子一開，理事長語帶興奮地分享神經心理學界的國際盛事—國際神經心理學會（International Neuropsychological Society, INS）年中會即將於 2023 年在臺灣舉辦的爭取過程。臨床神經心理學於 20 世紀興起，提供眾多具有實證性資料的心理衡鑑與心理介入之病理知識基礎，目前是臨床心理學界近 30 年來最新發展趨勢，進到 21 世紀，臨床神經心理學則對於腦心智專業醫療影響極大。INS 是全世界最具規模由神經心理學者所組成的重要學術社群，一年當中舉辦 2 次國際會議，其中 2 月的年會規模最大，約有 2,500 至 3,500 人參與，依慣例在美國本土辦理，而 7 月的年中會依慣例一年在歐洲舉辦，另一年則到世界其他地區舉辦，惟以往未曾來到亞洲。2019 年，INS 年中會在巴西里約熱內盧召開，大約有 1,000 至 1,200 人參與，理事長認為國內在臨床神經心理學領域的研究已有相當的成果，若能爭取 INS 年中會到臺灣主辦，對於提升臺灣在相關領域的國際學術地位助益甚大。因此，理事長開始籌劃積極爭取，在極短時間，理事長充分展現號召力及行動力，集結國內相關的研究論文總共 330 篇，並帶領臺灣腦心智發展與復健心理學會團隊到巴西 INS 年中會會場擺設攤位，展示豐富的研究成果，希望爭取 2022 年

INS 年中會能移師臺灣舉辦，惟當時 INS 已決定由葡萄牙取得主辦權，但臺灣的研究成果仍然引起國際關注，並邀請我方於 2020 年 2 月 INS 年會的理監事會中進行演講和報告。理事長深知機會難得，便積極蒐集資料及進行宣傳，在其運籌帷幄之下，成功先於日本爭取到 2023 年 INS 年中會的主辦權機會，這也是 INS 首次到亞洲舉辦年中會，開創臺灣臨床神經心理學的嶄新契機。



郭理事長（圖中左四）帶領臺灣腦心智發展與復健心理學會團隊於 2019 年 7 月上旬到巴西參與「國際神經心理學會」（INS）的年中會議，並於 2020 年 2 月到美國丹佛 INS 理監事會演講及報告，成功爭取 2023 年 INS 年中會的主辦權，為臺灣臨床神經心理學發展開創了嶄新的契機

巧妙運用大腦神經迴路功能的心理治療技術

理事長繼續向我們說明臨床心理學的發展歷程：「以前大家的觀念認為心理學不外乎就是佛洛伊德的精神分析學派、阿德勒的個體心理學學派及華生(John B. Watson)、史

金納的行為學派所闡述的理論、第三波人文學派，以及後續的後現代治療學派，然而這些理論僅是累積他們所觀察到的現象，缺乏科學或醫學相關實證根據，也較無針對身體系統、大腦結構及功能加以探討。現在我們著重的是將每個人視為不同的個體，無論是先天或後天導致的身體系統功能不足，透過施以適當的方式進行訓練，先加強個體本身的腦心智功能，使他有相對足夠的條件能去學習及改變，若效果不錯，就進一步安排學習的機會並持續演練，方能兼具治標及治本。臨床心理學的方法是『評估衡鑑』，意即先完整正確地認識個體，以理論為基礎並透過技術和工具來進行觀察與判讀，找出對個體當下條件而言，能夠符合快速及有效的改善方法，並且考量適合他所處環境的治療方式再做計劃性介入。簡言之，就是『先認識、再改變』，尤其補充相關工具和儀器診斷大腦心智功能及條件，再針對不足的部分加以訓練，更能確保治療的有效性。」

由於大腦構造及功能相當複雜且具有可塑性，為了讓我們能更理解臨床心理學的診斷處置，理事長特別用淺顯的例子說明：「在大腦愈外層的部分是經由後天學習所變化形成，愈靠近內部、下皮質就是最原始的部分，比如『杏仁核』所在的位置，這從過去十幾萬年來都是如此，未曾改變過。杏仁核常被稱為大腦的情緒中心，但它讓我們在面對事情時，不是用理性的方式回應，而是以情緒感受為主進行反應，一旦生命遭受威脅的事件或是面臨失敗、失去珍貴東西的情境時，杏仁核神經細胞就會開始大量活躍、釋放訊息，此時身體會快速地啟動自我保護機制，進而引發腎上腺素分泌，甚至使得個人做出平時幾乎不可能做到的行為，例如發生火災時，這樣機制可以讓人揹起平時根本揹不動的親人或重物並

且走樓梯往一樓出口逃生。除了興奮系統，腦中先天也存在著不同的抑制系統，它的功能在於壓抑傳遞。像是前額葉區與杏仁核的活躍程度間，彼此是負相關的概念。而值得我們注意的是，當杏仁核啟動自我保護機制時，如果做出傷害他人的行為時，應如何處理？在2007年至2010年間，大量的研究指出如果想要控制杏仁核，可行之道就從大腦自身的迴路著手。因此，當我們在進行治療時，會很清楚地告訴患者，目前在訓練你那條迴路的功能。」

聽到這裡，編輯小組好奇詢問，可否用藥物來抑制杏仁核過於興奮而導致不良行為反應的情形？理事長說道：「目前藥物的使用被區分為許多不同情況，藥物並非萬靈丹，但當個體處於不好的狀況，無法直接進行治療時，就可以考量先使用藥物來協助改變現況。記得先前曾有一位遭逢孩子自殺的母親前來尋求協助，由於她已數日無法入睡，我判斷她當時的狀況之後，很擔心其大腦過度活躍致使無意義的認知無法停歇，應先透過睡眠以強化神經系統修復，因此，我先轉介醫師開立幫助睡眠藥物，讓她在最難熬的階段依然能入睡，大腦休息有助於恢復運作，才進一步協助她面對危機、調節情緒。」

快速整合資源，投入災區民眾心理創傷修復及重建

在聆聽理事長的說明後，使我們進一步了解臨床心理學是透過醫學、科學診斷後，找出最合適個體的治療方法。由於心理治療處理的面向相當廣泛，從兒童、青少年階段，進而到職場、家庭、婚姻、社區、長照等議題，無一不是涉及臨床心理專業範圍。又如每當天災等重大事件發生後，受害民眾的心理撫慰、創傷修復及重建，更需要專業協助，這部分也正是全聯會長期以來持續關注的工作。2016年2月6日

凌晨，高雄美濃發生大地震，造成臺南永康維冠大樓倒塌，115 人不幸身故，逾百人輕重傷，為該次地震死傷最嚴重的災區。當天下午，在理事長的號召下，透過社群媒體管道，集結臨床心理師公會會員分別前往維冠大樓現場與殯儀館進行心理救災工作，除了臺南市臨床心理師公會的會員外，也包括各地即將返回臺南過年的臨床心理師，並啟動 24 小時三班制的輪班方式，提供不間斷的心理支持工作，包括安撫受災民眾及家屬的情緒、確保訊息接收正確、整合相關協助資源、提供心理危機評估、危機處遇等。另外，為因應此次重大緊急事件提供民眾即時服務，同時符合心理師法第 10 條的執業規定，理事長迅速和衛生福利部、臺南市政府衛生局及社會局相關窗口聯繫，並在臺南市政府衛生局的協助下獲得核准，順利展開跨區域及跨機構間的支援工作。

心理災難支持系統實際上是如何運作？理事長侃侃而談：「我們用的方法就是讓當事人比較容易度過災變後的心理創傷期，記得當時有位婦人的先生和兒子在地震中都過世了，她必須進行認屍，然而在突如其來的雙重打擊之下，根本連行走的力氣都沒有，需要旁人攙扶。我判斷她的情況屬於不適合由陌生人在身旁開導或陪伴，必須藉用她大腦中特定的記憶系統進行協助，由於大腦的迴路眾多，以我的專業判斷，當下選擇介入的方法是使用她特定的『信任系統』，於是我隨即環顧四周尋找適合的家屬，最後選擇她的姨甥來從旁協助。」理事長分享只要用對方法，即便只有幾句話就可以達到情緒安定效果。理事長告知那位姨甥可以幫他協助阿姨。先請他跟阿姨表達支持，他二話不說馬上走到阿姨身邊跟她溝通：「我和表弟之前都說好了，如果有什麼事，我會負責照顧你，我會永遠支持你。」話才說完，原本手腳癱軟無

力的該名婦人藉著擁抱、鼓起勇氣起身前去認屍。理事長補充說道：「若要協助或改變一個人，一定要借用他自身的『材料』（優點）來進行，而我們臨床心理學所學的就是要有辨識與編組『材料』的能力及知識，找出當下讓當事人有力量的方法，並且能快速運用。這些和大腦的迴路及科學推理邏輯有關，這也是一直以來我們所接受的專業訓練，並非只是依賴傳統的學說理論派別，而是立基於科學實證。」

理事長能在一片危急混亂的狀況中，仍能井井有條地進行跨單位協調聯繫，並整合組織資源及人力因應災變，著實令人佩服。理事長則謙稱這些都是各地會員們自動自發提供協助，身為臨床心理師大家都有共同的目標及信念，就是發揮自己的專業，進行第一線的關懷及助人工作。



衛生福利部設有「1925 安心專線」，提供 24 小時免付費心理諮詢服務。民眾如有心理壓力或情緒困擾，可撥打該專線，將有專人傾聽您的心聲，陪伴您渡過心理低潮的危機。平時亦可登入衛生福利部心理及口腔健康司「心快活」心理健康學習平台，多接觸心理相關知識累積自我心理素質（圖為衛生福利部網站刊載 1925 安心專線宣導海報）

親近多元的服務，關切民眾的心聲

在現今忙碌而複雜的社會及生活環境中，一般人不免遇到人際關係、家庭或工作上的挫折而出現憂鬱、焦慮、適應困難等心理困擾的時候，雖然尚未達到罹患精神疾病的程度，但是這些狀態卻會影響了當下的生活，或是讓人感到難受、疑惑。面對這些可能的身心困擾，除了到醫院看診以外，是否有其他方便尋求協助的管道？理事長指出：「目前各縣市均有設置社區心理衛生中心，並提供心理師駐點服務，每個縣市作法不盡相同，費用亦有差異，可能酌收費用或免費，在固定時間開放名額提供諮詢，民眾可以前往登記，必要時才須經由醫師轉介。全臺灣坊間已有上百間心理治療所是由臨床心理師開業提供服務，也是方便民眾就近諮詢、尋求改變自己的管道。另外，衛生福利部為了加強民眾對於自我心理狀況掌握的重視，了解心理健康的正確及重要觀念，特別委託國立成功大學由我們團隊和幾十位心理、精神、科技顧問與專家規劃執行建置了『心快活—心理健康學習平台』（網址：wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main），民眾點選其中『心據點』項目，即可查詢全國各地區的心理健康服務據點資料。該平台並刊載各類短文、繪本、影片，提供民眾了解心理健康的相關資訊及知識。此外，衛生福利部並設置『1925 安心專線』，提供 24 小時免付費心理諮詢服務，以上各種管道，民眾都可以充分利用。」談到臨床心理師與民眾的關係，理事長特別以美國為例，在美國臨床心理師對民眾的可近性很高，例如父親過世，政府或醫療保險系統會提供未成年孩子心理治療的相關給付；相對而言國內在這方面還有很大的努力空間，以目前健保來說，每次進行心理治療時間約為 40 分鐘至 1 小時，所得到的給付點數卻不多，付出與所得差距甚

大，理事長打趣比喻，甚至比坊間的腳底按摩服務還便宜，關鍵仍在於全民健保採取總額支付制度下，能提高的點數有限，而且多數健保點數主要集中在醫療體系的精神科，全聯會未來將持續在這方面努力爭取。

理事長為喚起民眾對心理健康的重視，也曾向從事保險業務的友人建議能否仿照醫療險，創設心理治療或心理危機介入險，但都被友人認為想法太過先進，且難以銷售這類保單而作罷。然而理事長仍然一再強調心理健康對於每個人都是不可或缺的，根據世界衛生組織（WHO）對於健康的概念：「沒有心理健康，就沒有真正的健康（No health without mental health）」，可見心理健康的重要性，並且與民眾的生活品質密不可分。以往大眾普遍對於中、西醫的認知為「西醫治標、中醫治本」，對精神科醫師與臨床心理師而言也有類似的比喻，雖然臨床心理師不能開立藥品處方，也不能進行侵入性治療，但其著重對於個體的全體心理評估及衡鑑，再找出適合的因應對策及治療方式，所強調的不僅是治標，而且是治本的觀念。期盼政府未來持續強化相關政策，以建構更普遍及完備的心理照護體系及專業人力，促進民眾的心理健康。既然心理健康對每個人是如此重要，編輯小組好奇詢問：「臨床心理師是否也有需要協助的時候，如何尋求協助？」理事長說明督導制度是相當重要的支持系統，藉由專業督導或同儕督導，可以協助臨床心理師檢視自身的狀態，透過自我覺察，謀求因應之道，促進個人成長及專業發展。

執業面向彈性多元，未來發展前景可期

為掌握臨床心理師的執業人數及動態，全聯會定期進行盤點及統計，以 2021 年 5 月底的資料顯示，臨床心理師領照人數 2,076 人，掛照執業人數 1,699 人，其執業場域包括醫

院（66%）、社區（18.9%）、學校（8.1%）、司法體系（3%）及其他（4%），執業面向及發展相當多元，整體而言，目前執業市場的人力供需情況是呈現供不應求。尤其現在心理師考試改為每年於7月底舉辦一次，對應屆畢業生來說形成準備考試上的一些困難，因為碩三整年實習期間到6月底，之後又要忙於準備碩士論文口試，極度壓縮準備考試的時間；而且每年只辦理一次考試，其錄取人數相較於以往每年兩次考試亦有所減少。至於從事臨床心理師的發展性，理事長認為這行業執業場域很多，並可以視自己的意願、興趣及生涯需求來開拓適合發展的領域。她指出目前全國已有的心理治療所，其中有不少是退休教授（前輩）或是自己教過的學生（晚輩）出來開業，都發展得有聲有色，收入也很安穩。基本上，選擇從事臨床心理師工作，都是對「人」、「人生」有高度興趣和學習心的，因此這個行業的流失率低，再加上沒有投入職業貢獻的年齡上限，可說相當具有彈性。

實現利他行為，有益身心健康

理事長在教學及臨床實務的經歷相當豐富，我們懷抱著挖寶的心情，進一步探詢是否曾遇過具有挑戰性或令她印象深刻的個案？理事長沈思了一會兒後說道：「在科學上，如果遇到無法理解、不能判斷的個案，原則上就不能採取積極介入的方式。到目前為止，我還沒遇過無法處理者，頂多是療效較慢，相對需要較長時間的治療及恢復。依以往的經驗，治療難度最高的是腦傷患者。這類患者可能是基因和發展過程條件致使頭部無法正常發展、可能是受到物理性創傷或化學性侵害或生物性損傷或是腦部疾病（如中風）、可能是退化性腦部疾病等等，以致神經細胞死亡、大腦神經傳導迴路不完整，或傳導條件不足，造成一些功能上的損傷或喪失。腦

部對心理功能無所不管，像是部分腦傷患者的連結變差，從運動到認知功能，或是情緒適應等都可能受到影響；若特定細胞死亡，從語言表達到性格都可能產生異常。由於神經系統需要長時間建立穩定連結，治療這類患者的正確衡鑑是最重要的基礎，盡量避免錯誤的開始，能在起點就選擇正確強化或建立的神經策略加以介入，是非常重要的專業能力。」

我們進一步請教理事長，一般人在日常生活中，可以做那些有益於強化大腦迴路功能的事？理事長指出平日可以透過心理閱讀，讓自己的情緒保持平穩和深度；另外一個簡單重要的心法是時時刻刻抱持著「利他」的正向心理，而且是「真心相信並且用心感受自己在做的是對人有益的事」，如此專注進行的正念會促進泌乳激素大量分泌，有助於提升大腦皮質活化和情緒的保護力，紓解壓力與焦慮、平衡身心，這些都是有實證科學根據，可以清楚看到身體的系統所發生變化，而且可透過反覆實施來增加強度，形成正向的回饋，有助於身心健康。理事長傳授的這項秘訣，著實讓我們獲益良多。

心理照護包羅萬象，持續提升服務量能

臨床心理師提供的服務與我們的生活密切相關，一般人或多或少存在著不同的壓力或煩惱，可能來自職場、家庭、校園、社區、長照心理支持等問題，臨床心理師針對各類問題都有提供協助，例如網路成癮治療、睡眠改善治療、正向管教、失智症或腦傷者的認知訓練、各式災難的受害者心理重建、被特定政策所影響的受害群體等，服務對象相當多元。目前臺灣已進入高齡社會，隨著醫療技術進步，國人的平均壽命逐年上升，由於老年人口不斷增加，衍生而來的長照需求或失智症照護等議題，日益受到重視。我們先就其中失智

症照護的議題詢問理事長有什麼方法可以延緩失智？理事長打趣地說道：「我在演講時經常向聽眾強調，『人太好命就容易頭殼壞掉』，這句話的重點是提醒大家，大腦一定要經常使用，才不會導致功能衰退。如果家中長輩日常生活總是茶來伸手、飯來張口，被照顧得無微不至，大腦幾乎都沒有什麼活動，那就要小心失智現象很快就會找上他囉！」理事長這番提醒，可說是源於科學實證的寶貴心得，看起來吾人不管年齡大小，都應該經常動動腦，刺激大腦的活動，以減少罹患失智症的風險。

我們繼續請教理事長關於臨床心理師在長照方面能提供的相關服務，理事長說明，雖然臨床心理師進入長照服務體系的時間較晚，惟全聯會近年來積極配合政府的長照服務政策，陸續開設相關專業課程，以培訓長照臨床心理專業人員，強化長照能力、知識及技能，建構永續的人才培育制度。鑑於衛生福利部要求至少取得 Level I（跨領域基礎課程）及 Level II（各領域專業課程）資格者，才能提供居家失能服務，其中 Level I 是共同基礎課程，包含長照核心精神、行政法令與制度發展。Level II 的課程內容由各個專業職類自行規劃，經衛生福利部審查通過後實施，著重於該專業在長照的貢獻，並顧及前瞻性與反思力。目前全聯會每年辦理多場次 Level II 專業課程，鼓勵各地會員踴躍參與，國內已經有高達三成比率的執業臨床心理師擁有 Level III（團隊合作）資格了。

理事長補充指出，全聯會自 2016 年開辦相關訓練課程以來，約有 6 百多位會員已通過 Level II 的訓練，並投身長照專業團隊中扮演重要的角色。臨床心理師在長照體系中可提供的服務包括：（一）預防及延緩失能照護：透過能增強

身體機能與人際互動的活動設計，讓長者可就近在所處社區，用健康的生活方式面對老化，並促進長者的認知功能、體腦適能（體腦並用）等。(二)居家失能照顧評估：透過行為評估，可提供情緒支持及陪伴、協助認知及失落情緒調整等服務。(三)失能照顧者和家庭評估與介入：協助照顧者調適、強化家庭功能等。全聯會也將持續辦理相關培訓，期能提供質優量足的人力在長照服務領域發揮專業功能，共同強化我國社會安全體系並發展幸福社會。



郭理事長積極響應政策，透過參與相關活動的機會，善用本身專業以協助落實宣導（圖為郭理事長110年12月參加臺南市60家醫療單位、醫事團體、企業界及中華職棒等「不酒駕，我驕傲」酒駕防制共同宣言簽署行動記者會並進行宣導）

理事長並提醒，近年來配合政府政策及社會時事脈動，各縣市的社區心理衛生中心陸續進行各類心理衛教議題推廣工作，例如：自殺防治、精神疾患、藥酒癮、網癮、司法體系、疫情下的染疫者、隔離者、醫事人員心理健康支持等，有需要者，均可就近向各該中心了解相關訊息。另外，全聯會的 Facebook 也有豐富的衛教宣導資訊供民眾參考，並不定時舉辦心理健康宣傳活動，除了於現場進行臨床心理師執業介紹外，並介紹心理治療的適當場域，讓大眾對臨床心理師的工作樣貌有更進一步的認識。全聯會也支持會員的義診活動，雖然囿於醫事人員執業地點受到法令的限制，在義診現場並不能實施治療行為，但是仍可提供民眾相關諮詢。聆聽了理事長的說明，我們深深感覺近年來全聯會全面躍昇，各地會員不僅自我充實知能，投入不同領域及群體以提供更多元的服務，更積極參與重大災難心理撫慰及創傷重建與社會公益活動，充分展現了不凡的專業價值，實在令人感佩。

對於心理師考試的建議和新鮮人的期許

我們最後請教理事長針對心理師國家考試有何建議？以及對於有志想成為臨床心理師的新鮮人有何期許？理事長首先就現行心理師國家考試提出兩點建議，第一，希望未來能推動臨床心理師 OSCE 制度，因為在學校修習的各種學科，最後還是要能「學以致用」，實際執業所面對的都是獨一無二的個體，每一位個案的情況並不相同也不會重複，這正是對於臨床心理師是否能夠運用所學進行衡鑑及判斷的重要考驗，如果能在畢業前透過 OSCE 制度增進處理問題的實務經驗與技巧，相信對於日後執業助益很大。第二，有關命題分配部分，由於國家考試試題有相似題比對機制，即便是核心概念的衍生性試題，仍需避免與一定年度內的試題有相

同或雷同的情形，但由於每個學科都有其重要的核心考點，為了能使好的試題發揮衡鑑效果，以現行測驗題及申論題各占 50%的混合式試題而言，建議可以從保留較佳的測驗式試題著手，其做法可將 5 年內優良的核心概念測驗式試題保留 25%，其他 25%則重新命題，且事先對外界公告，以利應考人準備核心知能，並有效減輕命題委員的負擔。

我們藉機向理事長提到自 111 年起心理師考試將從以往紙筆作答方式，改採電腦作答，她聽到後十分贊同這項改革，並認為對於應考人是一項友善的措施，可以讓應考人考試時更從容的答題。但也希望研發對於身心障礙應考人的友善作法。

至於什麼樣的人格特質較適合成為一位稱職的臨床心理師？理事長認為最好要兼具彈性、韌度而且容易與他人建立真誠的信任關係，這些對臨床心理師的工作特性來說都相當重要。反之，如果本身個性過於在乎他人想法、外歸因、容易被引發人際競爭、易展現自我脆弱性或是害怕面對生老病死的情形，那麼在實際工作時就會面臨相當多的危機與挑戰，反而不能給予個案適切的協助。隨著訪談即將結束，我們請理事長分享給即將成為臨床心理師的新鮮人一句勉勵的話，她殷殷期許：「為塑造人的本質和強調人在腦中的自我文明，我們在專業上還有很長的路要努力。」理事長這段饒富哲理的話語，一時之間讓我們陷入沈思，但不知眾多未來的準臨床心理師們，是否可以參透箇中的含義。

透過本次專訪，讓我們了解到要成為一位稱職的臨床心理師，必須具備專業、耐心，並且有一顆樂於助人的心。同時我們也看到理事長正是以熱情、活力及善於協調的特質，

帶領各地臨床心理師們前進國內各個角落，運用其專業，提供民眾妥善的協助及治療；另外，在國際上也持續努力不懈讓臺灣的神經心理學研究成果發光發熱，相信在她的帶領下，未來定能為國人心理健康打造永續幸福，並在國際學術舞臺開創令人驚豔的新局！

（採訪者：陳玉貞、楊文宜、張怡茹，圖片來源：郭理事長提供及衛生福利部網站）