

# 風樓心語

Shilin High School of Commerce

N O V . 2 0 2 1

V O L . 8 4



👑 發行人 1 余耀銘 校長  
🏢 發行單位 1 臺北市立士林高商輔導室



# 目 錄

## CONTENTS



### 一、校長的話

態度積極心情樂觀、心存正念盡力無悔

### 二、家庭聯絡簿

家長與學生間不必要的溝通誤會  
錯把「自我中心」當「自私」

### 三、性平翹翹板

當愛情結束時，別忘了你本來的美好

### 四、生命加油站

☀ 久病厭世到成為自己的良醫  
☀ 情緒糟透了，該向誰求助

### 五、生涯最前線

遠端工作連企業巨頭也欣然擁抱的最新趨勢

### 六、經典回顧

風樓心語第82期讀後心得佳作



# Principal's Message

Yu Yao-Ming

## 一、 校長的 話



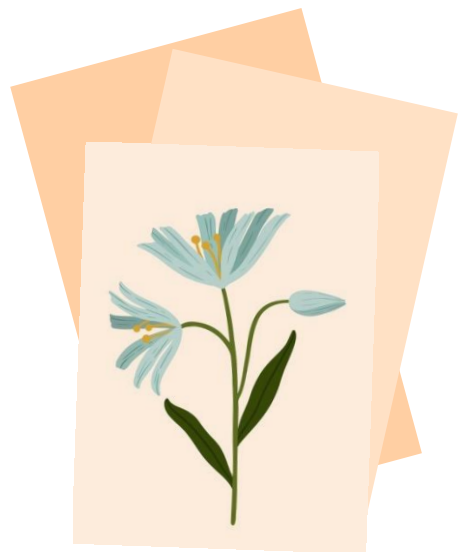
態度積極 心情樂觀  
心存正念 盡力無悔

進入秋冬季節隨著天氣轉涼，許多人的情緒也開始產生波動，天氣降溫時確實會較容易讓人感到情緒失落，這並非只是個人感受而已，在醫學上的確有「季節性憂鬱症」的症狀；隨著季節更換天氣轉涼，許多人都會反映感到疲倦、心情低落煩悶、情緒不穩定，做任何事都提不起勁，而且開始睡不好心情容易低落變得憂鬱，這些徵狀或問題可能都是季節性憂鬱症所造成，當你發現自己在季節轉換的時期出現了以上提到的症狀，不要立即為此過度擔心，因為這只是你的身體對季節轉換做出的生理反應；若希望改善或減少因為秋冬季節而衍生的情緒低落或起伏，建議可以朝以下幾點來努力，其中包括規律運動、充足日照、轉換環境、外出散步、作息正常、互動交談、適當放鬆、書寫情緒、放假休息、靜坐冥想以及尋求專業的協助等。

我們不能左右天氣，但可以改變心情，我們不能改變容貌，但可以掌握自己，我們不能預見明天，但可以珍惜今天；生活在現在的日子裡，很難有一個人是沒有痛苦或煩惱的，也沒有一個人是不會流淚的，痛苦、低潮、壓力或者煩惱對每個人而言，只是一個過客、一種磨練、一番考驗，時間過了事情自然也就結束了。生活中若有人誇你優秀、便有人說你不過如此；有人說你認真負責、便有人說你裝模作樣；有人說你實在、就有人說你虛偽；你活在這個世上永遠不可能讓所有喜歡你，不要因為他人的三言兩語而停下自己的腳步，不要因為某些人始終不能認同你而悶悶不樂，千萬不要因為某些人習慣扯你後腿就生氣放棄努力，更不要因為有人總是背後中傷反駁你就亂了腳步與心情，隨著歲月與年齡的增長，最終你會明白，這些都只是成長的過程生活的點滴，如果把困難舉在頭上，它就是減頂石，假若把困難踩在腳下，它就是墊腳石，每一次的傷痛，都是成長的支柱，每一次的打擊，都是堅強的後盾；活著必定要經歷一些挫折，讓我們堅強戰勝每一次的挫折，只要我們還活著就值得慶幸；一定要深信凡走過必會留下痕跡。



當你想的越多，顧慮就越多，什麼都不想的時候反而能一往直前；當你害怕擔心煩悶的越多，困難問題就會越多；什麼都不怕的時候一切反而沒那麼難。別害怕別顧慮，想好了就去做，當你不敢不願去實現夢想的時候夢想會離你越來越遠，當你勇敢地去追夢的時候，全世界都會來幫你。挫折是難免的，低潮是必然的，孤獨與寂寞是如影隨形的；總有被人誤解的時候，總有寄人籬下的時候，總有遭人誹謗與暗算的時候，只要你能夠耐心等待，受得了折磨，守得住底線，一切都會證明，生活不會拋棄你，命運不會捨棄你。也許，生命中有時候必須有些許裂縫，這樣，陽光才能照得進來，**唯有勇敢的面對生命裂縫，我們的內心才能看見陽光**；一定要沉住氣不要氣餒不要放棄。



面對每天的生活千萬別總是讓自己活得太累，每個人都是有血有肉，不是鐵打鋼鑄的，在這個強壓力的社會謀生存，都會有不堪重負的時候，累，是再正常不過的事情，別人不懂沒關係，自己要學會放鬆休息；不要太在乎別人對你的評價，做好自己個人，做好自己的事，走好自己的路，活在別人眼裡，是世上最可悲的一件事；人生路上，無論怎樣，我們都要走下去，榮也好，辱也吧，坦然面對，心平氣靜，安然於得失，淡然於成敗，依舊向前。若能學會順應別人，就會得到善緣，如能改變自己，自會得到善果，萬般計較心自煩，萬緣放下性清淨。榮辱不驚，閒看庭前花開花落；去留無意，漫隨天外雲捲雲舒。如果想要快樂的生活，就要先學會一切隨緣，做平常事，做平凡人，保持健康的心態，保持平衡的心理，如果我們能以這種美好的心情來對待每一天，那每一天都會充滿陽光，洋溢著希望。



只要我們還健康的活著，就是美好，生命的意義不在於擁有多少身外之物，而在於能否擁有一顆快樂的心，這就是人生的快樂，滿足多一點，快樂就會多一些。走在人生的道路上，一定要記得人累了、就休息；心累了、就淡定。士商是一個溫馨友善的大家庭，希望這個大家庭中的每一位成員都彼此關心、互相扶持、心存善念、盡力而為、無愧無悔，除了為自己更為了家人，一定要好好珍惜自己照顧自己。

祝福親師生能夠身體健康、生活快樂、闔家平安！





## 二、 家庭 聯絡簿

家長與學生間  
不必要的溝通誤會  
錯把「自我中心」  
當「自私」

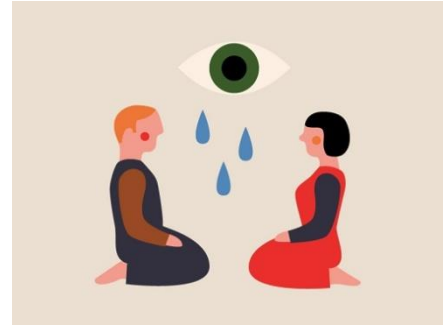


# 家長與學生間不必要的溝通誤會 錯把「自我中心」當「自私」

劉南琦/天主教耕莘醫院臨床心理師

## 一、「自我中心」現象其來有自

青少年期是開始追尋自我的時候。在這個階段，我們開始學習定義獨特的自己，不是父母、師長眼中的那個自己，所以早在童年時期就開始說「我不要~」，反對大人的建議或決定，漸漸建立出自己的「想要」。因為找尋自我的過程會持續好幾年，此時我們會花較多的精力去關注自己更甚於關注他人；加上大腦仍在發展中—負責衝動控制的前額葉皮質要到**20多歲**才會成熟，所以行事衝動，想到就說、想做就去做，不顧後果，形成「自我中心」特質。



## 二、「自我中心」與「自私」大不同

「自我中心」是依照自己的想法、以自己為重心來面對世界，也就是依照自己「覺得」的事情來和別人互動，覺得事情應該是怎樣，別人也應該會跟他想的一樣。「自私」是只想到他自己、不關心別人，甚至想占他人的便宜取得利益，必要時可以犧牲他人；但自我中心的人很多是願意關心他人的人，只是無法站在他人的立場，用自以為是的觀點去做。例如自我中心的人可能會說：「我媽她一點都不瞭解我。」希望媽媽瞭解自己，卻沒想到自己也需要瞭解媽媽；自私的人則會說：「我想存錢買最新款的手機，所以沒辦法買母親節禮物。」只想到自己的利益，不願意付出，即使母親節禮物並不需要多貴重。自我中心的人不一定自私，他只是當下沒考慮到他人的立場，太注意自己的感受，不是覺得自己最重要(自私才會)，而是覺得自己很委屈，沒人能瞭解自己。





### 三、給家長和學生的溝通良方

當大人在指責孩子自私時，其實孩子多半只是自我中心，他不是故意的，是身心發展過程中想法仍不夠周延的關係，他還不是成熟大人腦，很多時候他需要被帶領、被提醒，協助他分析各種可能，而非一味指責他。從前段的例子來看，許多同學不是不貼心，更說不上是自私的人。他會很渴望父母瞭解自己，也願意在能力範圍內讓父母開心，但希望能得到回饋，讓他知道自己的付出是被肯定、被重視的。

所以我們該做的是一**如何回應這個階段的自我中心**，讓他覺得自己是獨特的、有被重視的感覺，並協助他不要將自我過度膨脹，過度解釋或曲解大人的好意，而犯了自我中心的毛病，覺得別人都會針對自己，看自己不順眼。例如當學生想加入學校某個社團被父母阻止時，不一定是父母不願意讓他去社團，而是父母可能考量到那個社團並不適合他。如果從旁引導思考，讓學生有時也能設身處地思考父母的立場，青春期的孩子就不至於覺得大人都不瞭解他而心生憤怒了。

這個階段的認知發展有接近大人的分析能力，並非如兒童期較順從聽話的階段，所以許多想法需要經常溝通釐清，並帶領他朝向更成熟的大人世界；此外，雖然青少年時期有想法不夠周延、衝動的毛病，但同時也比較能夠冒險、適應環境，學習彈性大。**每個成長階段都有每個階段的獨特禮物，不要只注意它們的冒失，也要看見他們的活力與創意。**





三、



性平翹翹板

當愛情結束時，別忘了你本來的美好

# 當愛情結束時 別忘了你本來的美好

文 / 開馨診所  
劉胤含 諮商心理師



愛情，彷彿一面鏡子，照映著我們內在的匱乏、渴望，將那些我們內心感到不足的，或是內心裡理想的樣貌，無形的投射到對方身上，所以得到時讓人愛不釋手，失去時讓人難以釋懷，但親愛的，**別忘了你本來的美好**。

小時候的童話故事，王子與公主最後總能有一個happy ending，也讓每個男孩、女孩都期待自己能像童話故事一樣，遇到理想中的那個她/他，然後從此過著幸福快樂的日子。但隨著長大，經歷了幾次愛情，我們開始慢慢明瞭，在愛情裡不是只有幸福感和快樂，也同時包含失望、難過、妥協、遺憾等情緒；不是每段感情都能有美好的結果，也可能會面對到一次又一次關係的結束。原來，如何好好的經營一段感情，是一門學問，如何好好地面對一段感情的結束，更是一門藝術。而面對關係的結束，內心會有哪些心情？該怎樣面對、自處呢？

面對一段感情的結束，我常說最好的狀態就是兩人都覺得彼此不適合的分手，因為對於分開兩人都已經有一定程度的思考、釐清，內心已有所準備，這種狀態通常痛苦感會少很多，彼此也能較冷靜、平和地面對關係結束這件事。但大多時候，感情的結束往往是一方不想繼續，另一方卻還深愛著對方，還希望能再努力看看，所以對於被提分手的那方，難過的程度不言而喻，過程中甚至可能會伴隨整個人空掉、生活頓失重心、不知所措、被拋下、責怪自己、不甘心、失落等感受和想法，但同時，腦海中又會反覆出現過往美好的回憶，就這樣充斥著五味雜陳的感受。

諮商室裡，女孩說：「是我不好，當初就是我把太多的情緒都跟他說，他才會受不了，開始對我冷淡，最後離開我。」我說：「當初不也是他說，不管你有什麼想法、情緒都可以跟他說的嗎？」，女孩開始不斷哭泣。

漸漸的我發現，人們不僅僅只是為了這段感情結束而難過，同時也為了「被分手」這狀態而難過。相對提分手一方的主控性，被分手的人是「被決定的」的一方，會感覺自己是「被拋棄的」，也意味著自己不夠好，所以對方才會離開我。

撥開「失去對方」的第一層痛，第二層存在著「**我是不好**」的感受，再更底層是「**我不值得被愛**」的結論。原來，難過的底下，還存在著許多自我批判與低自我價值感，因此伴隨著強烈的無助、無望感，我問女孩：「如果一開始他沒給你甜如蜜的承諾，你會那麼快陷進去嗎？」「如果一開始他就像後來對你的那種態度，你還會如此喜歡他嗎？」，女孩搖搖頭，我對女孩說：「很多時候不是你不好，只是不適合；或許你們之間的問題不是不存在，只是你讓自己不去看，選擇只看那些過去的美好；**或許，你需要的不是他的愛，而是你對自己的愛-去相信你是美好的，是值得被愛。**」面對感情的結束，難過是很正常的，只是在傷痛之餘除了陷入自我批評、懷念過去美好的迴圈裡，或許還能多一點覺察，讓自己有機會更全面的看待這段結束的情感與在這段關係中的你與他/她。



想想喜歡上對方的原因/特質有哪些？在相處過程中哪些還存在？哪些已消失？

我們會喜歡上一個人往往是被對方身上一些我們所沒有的特質、條件給吸引，又或者是他所帶給我們的關愛、呵護、溫暖、支持等正向感受所吸引。有時候一開始吸引自己的部分在相處過程中已有所變化，但是卻未覺察，還依戀於一開始的美好或是過度理想化對方的好，使得無法全面的看待相處過程中所呈現的問題。



想想自己難過的部分有哪些？

你可能會說，就是難過呀！但其實難過的底下，可能是怕自己又回到孤獨，或是對於自己年紀的憂心，又或者覺得自己原先設定好的人生規劃毀了等等，太多想法混雜著不同的情緒。唯有當釐清自己的情緒從何來，你才會了解對於這段感情放不下的是什麼。

將覺得自己不夠好的部分列出來，這些想法從何而來？

試著讓自己不是只停留在不夠好的自責裡，而是更具體的覺察自己哪些地方需要改進或是調整的，並且深入思考這些自己覺得需要改進的部分依據何在？有時候會發現自己覺得需要改進的部分並非全然真實客觀，而是受到過往生命經驗所影響，所以需要重新釐清這些自我評價是否有其他解讀的可能，若發覺真的是自己有做不好之處，也可以作為往後改進的方向。



想想自己在過程中所做的付出有哪些？

有時候令我們痛苦的原因是怕有遺憾，也害怕是自己毀了這一段美好的姻緣，這時候可以想想自己在這段感情所做的付出，當發現自己已經盡心盡力了，其實也沒什麼好遺憾了，隨之而來的是試著讓自己慢慢接受生命中某些不可預期的安排。



#### 四、 生命 加油站

久病厭世到成  
為自己的良醫

---

情緒糟透了  
該向誰求助

# 久病厭世到成為自己的良醫

文 / 辜浩源 臨床心理師

「一輩子」是不長也不短的生命旅程，從第一站的呱呱落地後，開始呼吸世界上第一口空氣，「生」是每個人的起點，接著學著爬、練習走人生必經的節點-老、病、死。雖然是必經的路途，但在我們心中往往是難以承受的痛苦。



生命的無常往往會讓人心裡一沉，甚至感到害怕或無所適從，因為這是非常艱難的人生課題，特別是當重大疾病或慢性病叩門的時候，就開始我們不情願地體驗。嚴重的疾病常不只帶來短期的痛苦，更可能席捲我們生活中所有事物，一開始是改變原有習慣的生活，再來就會慢慢地習慣改變後的生活，而身邊最愛的人、照顧的家人、朋友也會隨著改變。疾病會很自然地引起心中的痛苦，隨著病情變化，痛苦也逐漸累積，活下去或死亡的想法可能在腦海中來回幾千萬遍。



當我們朝著生命乾枯的盡頭思考時，低落憂鬱的無底洞便把我們深深地吸引，使我們動彈不得。仿佛在漆黑的山洞裡看不見盡頭。但當我們專注於眼前時，常常也會忽略路上的風景，淡忘自己正在奮力地向前。久病不只有厭世的痛苦，相反的是久病成良醫，成為自己的良醫，其中蘊含著對自己深深地關心與照顧。就像老天爺給予我們人生的考驗，測試我們面對生命無常是否能夠頓悟漆黑以外的光亮，不論疾病的長或短、輕或重，練習接受生病的自己，更進一步地接納已經做得夠好的自己。身體的痛苦或許仍在，但心裡的痛苦卻能在智慧中釋懷。





我們在複雜的生命課題前都相當地渺小，除了思考閱讀之外，我們還需要身體力行生活中的每一刻，藉由每一次體會生命的真諦來擺脫久病厭世的心態，成為自己的良醫，下列是我們可以嘗試的做法：



### 每次只過好當下這一天

很多時候，我們會陷入過去的回憶，或是預期未來的事物。然而千里始於足下，過好今天的每一刻，照顧自己的身體或心情，便是最好的實踐。



### 秉持開放的心胸，學習新事物

學習新的事物能夠協助我們活絡大腦，也能增進我們的視野。學習不一定要巨大或艱難的，從生活中按自己的好奇學習便能自在的選擇，同時創造新的價值。



懂得上半輩子擁有的價值，建立值得而活的下半輩子

我們總是會緬懷還沒生病前的自己，那時候的自己已為現在留下許多無形的價值。回到當下，讓自己每一天都朝著目標更加進步一點點，也告訴自己不論如何都值得而活。



### 適時地向他人求助

生病是每個人都可能會經歷的課題，獨自一人面對疾病是困難的，向愛人、家人或朋友，甚至是專業人員求助是非常重要的，別人可以陪伴我們或提供正確的資訊及合適的資源，讓我們在疾病的路途不孤單。

### 規劃好自己的課表

幫助自己過好每一天，安排規律的生活，讓無聊或無所適從的時間減少。不需要完全排滿，但我們要知道接下來要做什么。這些活動從簡單的吃飯、睡覺、看電視、寫書法，到複雜的包含外出參與里民活動、復健活動、戶外活動等。

# 情緒糟透了該向誰求助

文 / 羅真

身心健康資源百百種，光名稱就會讓人如墜五里霧中，該從何找起？進到心理治療，費用卻成為不少人踏入心理治療場域的高門檻，更別說選到適合自己的治療者。

所幸，民間單位有愈來愈多諮詢、甚至是體驗型的資源可用。

《康健》採訪整理醫師與心理師，將相關資源依據心理治療專業介入程度，概分為**陪伴型**、**體驗型**、**治療型**，幫助你找對適合自己的治療方式與就醫資源。

## 陪伴型資源



### 1. 校園輔導老師

在校園，台灣醫療健康諮商心理學會理事長李玉嬋說，師生有情緒困擾時可尋求輔導諮商中心的幫助。國內的輔導老師分專任與兼任，專任輔導老師大學念的是輔導、諮商、心理相關系所組，或有輔導專長教師證書，有的甚至還有諮商心理師證照；兼任輔導老師也至少修習過輔導學分，他們均能在學生需要時快速提供處理，必要時向縣市學生輔導諮商中心申請心理師入校服務，或向外轉介至鄰近心理諮商所、心理治療所或醫療院所。

高雄長庚紀念醫院精神部身心醫學科主治醫師李俊毅提到，部分學生需要長期陪伴，寒暑假長時間的分離焦慮可能難受；部分學生或老師會擔心在校內走進輔導中心被異樣眼光看待，這時別壓抑或放棄求助，外頭還有許多資源可善加利用。

### 2. 心理諮詢專線

衛生福利部提供全國民眾心理諮詢服務的**安心專線1925**、**張老師專線1980**、**生命線1995**等各式專線長時間待命，多數免付費（見右表）。張老師另提供e-mail：[1980@1980.org.tw](mailto:1980@1980.org.tw)，以及官網即時訊息輔導，這些均是情緒困擾者的傾訴管道之一。

曾在113保護專線服務的伯特利身心診所諮商心理師魏荼卿說，專線接線員受過完整的輔導訓練，但他們背景多元，有的是志工、有的是社工師或諮商師，原則上只適合傾聽陪伴、提供個案可能需要的福利資源窗口等。若求助者的困擾程度需要進一步的治療，仍需另外洽詢專業治療資源。

執行單位	專線	電話	時間	免費
台北市生命線協會	衛福部安心專線	1925 (依舊愛我)	全年無休	✓
國際生命線台灣總會	生命線	1995 (要救救我)	全年無休	✓
張老師基金會	張老師	1980 (依舊幫你)	9~23時 (週日為9~17時)	中華電信撥打免費
台北市生命線協會	衛福部男性關懷專線	0800-013-999	每日9~23時	✓
曉明基金會	老朋友專線	0800-228-585	平日8時30分~12時； 13~18時	✓
家庭照顧者關懷總會	家庭照顧者關懷專線	0800-507-272	平日9~17時	✓
伊甸基金會	精神疾病照顧者專線	02-2230-8830	平日13時30分~ 20時30分	按電信公司收費
台灣失智症協會	失智症關懷專線	0800-474-580	平日9~21時	市話免費

## 體驗型資源

### 1. 線上或面對面諮詢體驗

如「醫聯網」醫師諮詢平台提供免費或付費的線上醫師諮詢；「FarHugs 遠距抱抱」諮商媒合平台App則提供15分鐘收費50元的線上文字傾談服務，提供衛教、輔導及資源諮詢。



### 2. 實習心理師

取得證照前的心理師在督導下提供專業、價格較優惠的服務。相當多的心理諮商所規劃由實習心理師提供單次50分鐘至1小時、數百到1,000元左右的服務，這些不失為接觸心理專業者、了解治療者類型以及認識心理治療究竟在做什麼的機會。

# 治療型資源



## 1. 政府補助治療

要進到治療階段，需領有國家證照的心理治療專業者提供服務，政府補助的心理治療服務場域可能在學校、社區或醫院，包括：

### (1) 社區心理衛生中心/衛生所

全台各縣市衛生局皆設有「社區心理衛生中心」，民眾可參加課程活動，也有政府補助的心理諮商。

各地補助情形略有差異，舉例來說，台北市一般民眾只需準備**250元**（掛號費50元、自費諮商費200元），就可接受由合格心理師執行的半小時諮商，第9次起則每次收費338元，仍屬平價；經轉介、低收入戶、重大傷病或身心障礙者更只需要負擔50元掛號費。雲林縣則不分對象全額補助每次50分鐘的諮商，每人每年以10次為限。另外，衛福部心口司司長譚立中說，目前全台超過85%的衛生所或健康服務中心提供政府補助的心理諮商服務。心口司正積極擴大資源，目標10年內在全台增設百處社區心理衛生中心，未來衛生所或健康服務中心的諮商業務將會整併於其中。不過政府補助資源相對有限，可能需要較長的預約排隊時間，駐點治療師的選擇有可能不若私人單位多。

### (2) 醫療院所中的健保資源

全民都知道持健保卡能隨時就醫，但未必清楚健保也有給付醫師與心理師執行心理治療，民眾赴精神科看診時告知醫師有此需求、請醫師評估是否能安排即可，只需付掛號費。不過在台灣，健保給付專業人員提供心理治療的額度極低。台北市立聯合醫院松德院區教學醫師、伯特利身心診所院長王仁邦舉例，臨床心理師提供1次治療獲得的健保給付為344點、換算下來約為300元左右，遠低於市場行情且不符成本，因此醫院往往不會鼓勵心理師提供此業務，心理師也可能自行開業，或成為行動心理師與各診所合作提供自費的心理治療門診。因此，**健保給付的心理治療，通常在大醫院才能找到**，但目前精神專科醫院看診可能要排上1~2個月、公立綜合醫院可能要排3個月、私立綜合醫院可能要6~12個月。

### (3) 特殊對象方案

李玉嬋說，各縣市政府多有補助特殊境遇家庭或個案進行心理諮商。如家庭暴力暨性侵害防治中心補助受害者進行諮商。

## 2. 公益方案

### (1) 民間單位

不少民間單位為公益目的提供免費或相對平價的服務，有需要的民眾可針對鄰近資源多方洽詢。兒福聯盟就針對逆境家庭的弱勢孩童提供包括心理諮商在內的服務，發言人李宏文說，兒盟現正籌設兒童創傷療癒中心，期望未來提供包含醫師、心理師的跨專業治療，其中也會針對特殊境遇對象提供援助。

台北與淡水馬偕紀念醫院自殺防治中心提供邊緣性人格患者免費的辯證行為治療；馬偕紀念醫院院牧部協談中心提供每小時1,000元的個人諮商，親子、夫妻、家庭諮商則每1.5小時收費1,500元；旭立文教基金會與加惠心理諮商文教基金會提供的個人諮商均從1,200元起跳，同時附有公益方案或讓經濟困難等對象提出補助申請，根據評估可提供4成到免費的補助；杜華心苑心理諮商所則以收入盈餘提供中低收入戶或近貧族群公益減額方案。

### (2) 校外合作資源

有的學校與鄰近資源合作提供優惠方案，台北市諮商心理師公會與衛生局就於2020年起攜手合作，為大台北地區各級學校一一媒合鄰近的社區諮商據點，師生赴學簽約據點諮商有優惠，位於石牌的鄭身心醫學診所就提供合作院校的學生每次600元的服務。

## 3. 企業福利

有許多企業推行員工協助方案（EAPs），像國泰金控員工就人手一張EAP小卡，隨時可以預約諮詢——由公司引進的外部個案管理師協助評估員工身心狀況，再將其轉介專業顧問，助員工解決家庭、婚姻、法律、財務等問題。

## 4. 一般自費治療

### (1) 心理諮商所/心理治療所

提供安靜環境的一對一服務，相對能快速預約到。在台灣，自費市場費用落差大，王仁邦說，在台北市，一般而言一對一的心理諮商治療每50分鐘約收費2,200~2,500元不等，精神科醫師收費約3,000~4,000元。收費有地域差異，如新竹市有1,500元起跳的服務，在高雄長庚紀念醫院服務的李俊毅說，南部心理師約1,500元起跳，精神科醫師則約2,000~3,000元起跳。

### (2) 各大醫療院所精神科/身心科自費門診

相對於心理所，醫療院所提供較多團體治療以及跨專業服務（像是同時可能找到管養治療中醫治療等）。但人力有限，資源可能相對難等到。





# 五、生涯最前線



遠端工作：  
連企業巨頭也  
欣然擁抱的最新趨勢

# 遠端工作：連企業巨頭也欣然擁抱的最新趨勢

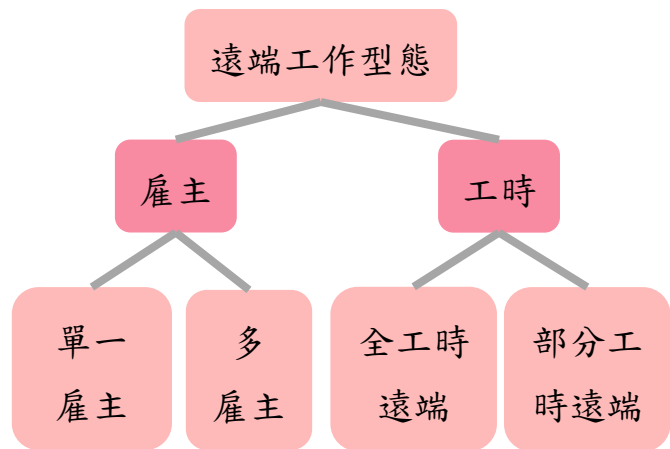
文 / 陳偉丞

職涯規畫師/MAYO鼎恒數位  
科技心理測評顧問



## 1. 遠端工作的型態： 全遠端X半遠端、單一雇主X多雇主

- 全遠端的員工：完全不用進公司工作
- 部分遠端的員工：需要有一定比例的時間抵達公司工作
- 單一雇主：隸屬於公司的正職身分，享有勞健保和正職薪水
- 多雇主：類似自由工作者，會同時接取不同工作來源



- 單一雇主的遠端模式：員工有隸屬的公司、團隊與主管，合作模式可比照一般上班族，但實體進辦公室開會和工作時間大幅降低，甚至完全沒有，考驗工作者本身的自律、團隊合作的默契，以及各種商業協作工具的應用。



## 2. 遠端工作的優點： 員工節省大幅通勤時間，企業得以跨地域招募人才

於遠端的制度下，員工可以將原本通勤的時間、心力節省下來，若每天節省2小時，一個月就可以節省40小時的時間，讓自己得以保持良好的精神狀態、提高生活與工作品質，也有機會可以住在更遠的地方，享受更為低廉的房價。企業則可以擴大徵才地區的範圍，甚而招攬跨國人才，提高找到合適人才的機率。





### 3. 遠端工作的障礙： 溝通效率與團隊合作

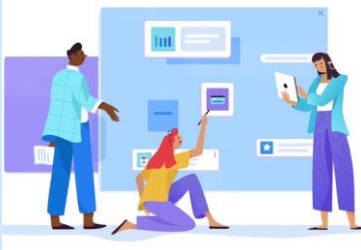
若為傳統的辦公形式，主管或同事聯繫，只要透過起身或走到對方辦公位置的方式即可；相較之下，遠端工作即有較高的即時溝通成本，同時間無法隨意的碎片化溝通，或臨時召開會議；但也因而大家會把溝通與開會視為更重要的事情，提升對話前的準備與對話的效果。



### 4. 遠端工作的經驗： 協作軟體工具的重要

就於公司內擔任心裏測評顧問的經驗，每周進辦公室兩天，其他天則依公司需求出現，或採遠端會議與工作。遠端工作形式如下：


- 👑 聯絡：Outlook、Teams、Line（緊急聯絡用）
- 👑 專案：Trello專案管理
- 👑 開會：Google Meet、Teams



### 5. 遠端工作的職能： 文字表達

猶豫在遠端時代，無法時常見面，對彼此的工作產出難以即時了解甚而信任，透過適度的回報與溝通，能快速建立工作默契與信任，因而於文字上的表達是否清晰易懂，會是基礎溝通技能的重要訴求。





六、  
經典回顧  
風樓心語第82期  
讀後心得佳作



1  
0  
9  
2  
2  
3  
1

廖怡雯

現在的社會，國與國之間的交流更密切了，也有越來越多的「新住民」來到臺灣。我們不能排斥他們，反而要包容，甚至幫助他們融入我們的文化，使他們更快樂地待在這片土地。新住民的出現也能使我們親身親眼體驗和學習別的文化、語言，我覺得互相學習、理解才能使這個世界更美好，更多元。



當我們面對人事的不愉快及挫折時，應該要樂觀看待，即使再多的壓力，也會有雨過天晴的一天，如果生活給了你一顆酸檸檬，就將它做成檸檬派吧！

1  
0  
9  
1  
7  
3  
3

謝喬安

1  
0  
9  
2  
0  
3  
2

魏均倫

自殺是現代常出現的社會事件，我們應認真嚴肅地看待這件事，當身邊的人有出現「沒有活下去的意義」這類說法時，我們要適當的回應並支持陪伴，因為伸出援手或傾聽本身就能減少想要自殺者的絕望感。



1  
0  
9  
0  
9  
0  
5

黃旭均

現今許多人因為生活種種挫折而導致心靈產生負面想法，然而當這些人試圖尋求幫助時卻經常會得到不友善或文不對題的回覆。在面對內心需要幫助之人時，不妨發揮同理心傾聽，不一定要急躁提出自己看法，畢竟對於那些人來說，能找到抒發管道是最重要的。



1090316丁思尹

人多少都有難過低落的時候，但只要開啟另一扇窗，便又是個全新的開始，處處皆有希望，不要輕易放棄。



1  
0  
9  
1  
3  
1  
4

周芷璇

一生中難免有低潮的時候，若周遭有人正處於低潮甚至有了不好的想法，記得當個傾聽者，時不時給予他鼓勵並陪伴在他身邊。



1  
0  
9  
0  
8  
1  
4

黃葦薇

有時候失去不算是壞事，人會因為失去反而更努力，而失去也許可以幫助別人，所以想法可以決定你快不快樂。



1091124陳宜均

人與人之間最重要的就是「溝通」，溝通是人生中的一門大學問，試著當一個人的聆聽者，或許可以為自己人緣大大提升，讓別人心情好一些。



1  
0  
9  
0  
3  
3  
1

鄒英亭

也許只是別人無心的一句話或一個動作，都有可能會有各種不同的理解，所以我們要更加注意自己的言行，避免傷害到其他人。時不時的關心一下身邊的人，或許可以阻止他因為太難過而做傷害自己的事。



我已準備好一座海洋的寬容  
接納你所有的表情  
往後無論遭遇什麼  
記得這裡有一處能躲

— 渺渺