

110 年青年好政系列-Let' s Talk

議題結論報告

計畫名稱：110 年青年好政系列-Let' s Talk

討論主題：心理健康

討論議題：找出隱藏在表象的「真實」心理健康訴求

辦理時間：111 年 2 月 19 日（星期六）

辦理地點：森一空間（彰化市卦山路 8 號之 1 三樓）

一、現況或問題

A 組

1. 初級心理健康資源

- (1) 媒體對於心理健康報導趨向污名化/過度誇大報導
- (2) 社會文化對於心理健康資源仍有負向刻板印象
- (3) 學校教育系統以升學為導向，忽略心理健康提升

2. 二級心理健康資源

- (1) 使用者面對權益受損時無路徑得知如何捍衛其權益
- (2) 學校/社區諮商申請排程因資源不足無法及時提供協助
- (3) EAP 資源易受到績效考量而降低使用率

B 組

1. 初級心理健康資源

- (1) 文化刻板印象、偏見。
- (2) 心理健康資源專業度與保密性有所擔憂。

2. 二級心理健康資源

- (1) 身份別會影響使用者的使用率
- (2) 心理健康資源費用的影響。
- (3) 免費資源會懷疑可靠性與可信度。
- (4) 特殊場域生活圈重疊會擔憂保密性。也會有擔心。

C 組

- (1) 資訊不夠透明，心理健康對多數者來說概念不夠清楚。
- (2) 不確定使用心理健康相關資源後會經歷到什麼。
- (3) 汙名化會抗拒去使用相關資源或難以和身旁的人討論自身的情況。
- (4) 學校針對教師有提供諮商資源，但社會觀感會影響使用率。
- (5) 資源限制，如身心科看診平均半小時談一位，分配到的時間很短。

D 組

- (1) 一般大眾無法取得具個人化的服務
- (2) 人民的諮商需求無法被看見。
- (3) 公聽會的參與沒有納入使用者的經驗。

二、結論或建議

A 組

1. 初級心理健康資源

- (1) 可效仿 Covid-19 的疫情媒體推廣，降低污名化事實，可

行辦法如下：

- A. 透過權威代表，如政治人物、Youtuber、藝人、鄰里長。
- B. 地方廣播電台、電台節目。
- C. 媒體網絡，如電視、YouTube、Podcast 等。
- D. 區域衛生所進行衛教宣傳，但需要另安排特定人員進行宣導，避免予以公衛護士過多工作量。

- (2) 校園落實心理健康課綱，相關的配套措施如下：

- A. 落實心理健康課程

- B. 國小開始心理健康教育，避免影響升學考試。
- C. 落實監督責任。
- D. 落實施行成果產出。
- E. 增聘專業心理師進行校內心理專業推廣。
- F. 提升教育者對於心理健康資源的認知度。

2. 二級心理健康資源

- (1) 心理健康經費提升，包含學校、社區等，並優化場地資源，提升專業人力。
- (2) EAP 需盡到文化教育落實，不因使用影響績效，可對公司進行匿名性，並落實保密條款。

B 組

強調初級心理健康資源的推廣，透過多元管道讓污名消弭

- 1. 讓勞工知道可使用例行的勞工健檢的資訊，由公司跟勞動部一起平分費，不公開讓勞工決定是否讓其知道，並要求公司不得開除員工
- 2. 用迷因圖或早安圖、民間信仰、Youtuber 變成日常、有樂趣的事情進行宣導
- 3. 用 AI 機器人推播資訊。
- 4. 提供免費婚前諮商，首次是免費，其後自費，讓諮商變成家庭

醫生的概念。

C組

1. 提供 EAP 的企業整體而言並不廣泛，建議勞動部針對中小企業
可提供獎勵補助計畫，鼓勵中小企業申請。
2. 盤點現有投入資源，應從服務使用者角度出發，做服務設計，
將資源投注在更有效益之處，如資訊平台瀏覽數很低，並非內
容不實用，而是不知道。
3. 媒體的部份難以政府管控，可提升民眾識讀的能力。
4. 很多時候不知道使用資源會經歷到什麼，多數時候未知的情況
下會不敢使用資源，像是疫情的宣導，接受服務後會接收到什
麼樣的資源。
5. 社區的話，現行教育的話會有心理健康的宣導，非學生者並沒
有可相對應的資源可運用，政府可以在家庭資源、家醫科等，
或有需求時可以去衛生所進行諮詢。
6. 像對老人推廣心理健康知識時，是否更接地氣，接觸不同族群
時運用他們的語言來接觸。

7. 需要相關知識的提升推廣時，如講座、工作坊等，現場仍須安排相關可提供資源諮詢者。

D 組

1. 建置心理健康資源平台，並提供使用者一級到二級的經驗調查。
2. 資源媒合角色：評估 > 媒合 > 轉介（二、三級）。
3. 需要釐清現有資源使用率、普及率。
4. 提供更可近性的資源提供方式（公會、便利商店、里長辦公室等等）。
5. 公聽會能實踐使用者參與、提高使用者比例（了解&支持 NGO）。
6. 多舉辦審議式民主活動，提升真實需求的反應。

備註：

1. 討論過程中「現況問題」、「結論或建議」可能有不同部分意見，請主持人視討論結果以適當方式呈現。
2. 如內文重點較多，建議可分點呈現。

附件一、 活動文字紀錄

A 組

標號 內容

第一

階段 今天從哪裡來

怎麼知道這個活動

對今日審議討論的期待

今天重點是大家的經驗分享

桌長 大家輪流介紹自己選的牌卡：心理健康像什麼，用簡短的話介紹

2 很像自己的心事，要自己修復它，有很多顏色破碎的。像心的樣子。

5 負面狀態時心裡就像魔王依樣要去面對挑戰

1 蝴蝶很像心裡的很多面向，心裡面的樣子對於外在也相對影響，（）

天氣有陰晴不定的變化，對於不同環境的變化傘是心理健康的傘，保護自己有原本的樣子有健康的概念可幫助撐開散

4 在外在的圓融下找出自己最舒適的樣子

7 小孩心裡都蠻健康的，最純真健康，社會歷練學習成長，不確定老師想問什麼問題

桌長 大家說（）

8 人都有好幾種情緒，跨過去困難可能有好天氣，迎接你就是好心情

6 心理健康像是職務，需要被照顧灌溉，不是放任就會長得好

桌長 也類似保護的概念嗎

3 應該不太依樣

6 感覺是不同的層次

桌長 討論的幾個樣子

第一個保護自己 有其他夥伴有說到有好多個面向，有繽紛的...

下個階段

桌長 大家今天從哪裡來

1 開車台南

2 搭高鐵

台南 2，彰化 6

4 騎車

5 搭火車騎腳踏車

3 雲林人

桌長 大家如何知道本活動

7 朋友邀約

2 fb 廣告

4 line 群組，教育組織樹百

有人是第一次參與相關的審議活動（六位）

曾經有參加過

2 培訓時才接觸

桌長 對於今天有什麼樣的期待

5 聽到不同觀點的想法

對於自己有什麼幫助

5 拓展自己視野

3 我也是

桌長 有特別想知道的嗎，不一定每個都會討論到

3 對於使用資源會不會不符合各位狀況

4 想知道會有什麼活動

討論的東西都有可能成為政策，想知道大家用過什麼資源，像我有使用過衛生所的諮

2 商，有些覺得沒什麼幫助，心理健康假

桌長 重要人物在第三階段會聽我麼討論的結論

桌長 想多聊解會想知道什麼部分

以前有看過心理醫生，政策有可能實施了，民眾不知道也不會去運用，一些企業有無落

4 實？有機會替這裡發聲，自己權益自己保障，希望自己小孩可運用變健康

桌長 推廣可能難被傳遞到，企業有無落實，

5 如何精準地找到適合自己的心理師

大眾對於尋求心理諮商會有誤解，連專業的醫護者都從小的環境影響，大眾會願意做嗎，大家可能怕被標籤，意願不高，想知道大家如合介又政策改變大家思維，積極告知大眾這件事是正常的，大家如何做這件事，大家也可能被上一代影響，讓大家認知到此事，是一件挑戰

7

桌長 一、聆聽不同觀點

二、了解是什麼樣的活動

三、觀者實況：期待發聲（下一代的健康）

四、如何精準地找到適合自己的資源

五、想瞭解如何突破新踏入資源

5 有遇過三個心理師，在專業之下沒有被幫助到，還有一位讓自己更受傷，反而更退步了

桌長 還有人有使用過資源嗎

大學時的諮商中心，排成搭不到自己的實際點，過程是討論是的，剛開師會比較想聽到有什麼建議方向，他比較只是給回應，但心裡還是舒緩許多

3

5 付費怕會沒有達成期待

桌長 精準的心理師對大家會有什麼幫助，重要性

7 就像生病需要對症下藥，能幫助困境，如果嚴重的人又拖延又會影響到自身或是他人

桌長 什麼時候可以找心理師

5 任何覺得煩惱的時候

4 我是心情不好時需要找人講話，只想給建議...（）

桌長 心情不好時，可以使用什麼資源

如果覺得不出服可以透過身邊的人，（）

在第二階段會延續

行政的宣傳推廣問題

第二

階段 現行制度問題盤點

桌長 在我寫下一些主題後可以思考一下有

初級預防 一些想法還沒有被普及被負向標籤不知何時何人要用

大家可以思考這樣要用什麼標題表達這個問題

6 污名化：像是標籤，不正確地理解的感覺

2 不理解不熟悉產生恐懼

7 污名化感覺是被誤解，有點重

2 不普及

桌長 為了讓大家有共識所以討論出一個詞

2 想一個名字跟政策有什麼關係

桌長 比較像是要定義一個問題

2 媒體對於心理健康得解讀，不正常化抗壓性不夠，沒有不方便說

桌長 第二 心裡輔導的幫助不大

桌長 **一、媒體（污名化/過度誇大報導）**

2 比如說 1925 只是給心理上的安慰，跟家人說也只會覺得被追問

知道大家會知道要去尋求

5 凡而不喜歡被打斷，想要被傾聽，跟期待的不一樣

2 去找諮商只是一個橋樑，台灣對自我性健康整理比較薄弱，國外比較能正向積極面對

2 尋求心理健康對他們來說是正常的事情

是不是跟大眾說心理疾病看諮商師，標語會讓大眾有期待可能跟現實有落差。藥浴的關係是受到建議，大眾可能想有解藥直接的

7 為了使民眾，要去使用資源也有阻礙的感覺

神秘的黑合子，理解大家期待，若無法直接解決問題。其實急不得。我有問題才需要進去（大眾）

6 在校園中很多堂課都被考試取代

7 去輔導室也是直接列出大學清單...

對輔導室的印象不好也是因為老師

身心較緩慢，小孩不理解只會認為老師偏袒，小海只會聽老師說，老師也不明說，教育重要希望重視這塊

4 桌長 在教育方面好像被忽略了，因為不了解有負向標籤，反效果

桌長 **二、文化不正常態度＝社會、教育**

7 老師需要受教育，解釋這種狀況

8 有的老師可能會覺得是學生自己問題，現在學校有被改善了，不會說被貼標籤了...

8 但是還是不會探索內心

8 身為使用者會比較喜歡探索自己

3 若是升學議題會希望保有自己選擇，希望師長不過度干預

桌長 大家想像中如何告訴心理師訴求

7 諮商師會先詢問

3 很多的不知道沒有說清楚

3 廣播諮商師網紅一部分公開，讓更多人知道，去諮商會發生的過程。

7 很多人較常看電視，比較，資訊不對等資訊落差

7 在使用資源上，心理師專業不一致

桌長 **三、在諮商對到不平等的狀態如何維護自身**

7 像是看醫生，不敢反駁權威，也許因為這樣

5 當下會質疑自己，別人專業覺得不應該是這樣

桌長 教育沒有教這些事，

4 收費不一，無一單位可以保障這些權益

桌長 醫療糾紛通常請律師解決，大家不知道使用此資源的很多資訊不知道，

7 有些諮商所可以換人蠻不錯的

5 無法自己界定，習慣性不說話了，他又去圓場

桌長 中間有灰色地帶，無資源可以界定標準

桌長 有些企業無落實，（員工協助方案 EAP）

7 員工可能不敢用，績效等於收入...

7 各公司在推廣上對民眾也要對上級

7 沒有讓民眾可以安心

桌長 公司請心理師，到委外單位諮商，可能都有做紀錄

7 希望能保密，讓民眾安心使用，不影響績效不被主管知道

桌長 **四、學校諮商排程太長？**

5 沒有等很久

6 一兩個禮拜

3 一個半月

3 我是在大學，

8 聯絡家長會到抹一程度才聯絡。

6 會先做第一次晤談，判斷輕重程度，我們學校可能因為案量較少。有遇過同學等兩個多

月

桌長 各校狀況不一

會再第三階段盤點

第三
階段

初級

二級

大部分人選擇（教育

桌長 希望政府能怎麼做改善

2 該上什麼課就上什麼課

8 就算有辦講座都有官職嗱升學

公民課最有關係

27 被教育考試比較重要

2 上的課要讓學生有參與到

8 之後可能沒有早自習，也回沒有考試時間．．．

桌長 大家都在制度內希望有什麼改變

6 果小就有心理監康課程，從裏小開始

4 小孩國中沒聽說過，希望可以提前做，在遇到壓力時可依知道如何應對

8 覺得不錯，其他一些不重要課可以換成這個

2 學校要交出心理健康相關課程報告成果

像是監督責任

7 可以請外聘諮商師，可以直接回報給單位

若全面落實，輔導老師壓力大，須增加人力，怕造假

對老師上層重要，要打從心裡知道重要性，困難，文化、老師，

2 提升教育者心理健康的認知度

輔導室狀況模式

- 4 輔導老師可做到該做的事，
- 2 問體會一直在，但是可以往好的方向發展
- 政策可以提供什麼幫助
- 7 若像推廣防疫，瘋狂洗腦總會有效吧，廣告三十秒，媒體的推動
- 正確的價值觀，透過媒體傳媒
- 7 可在諮商週或節日做推廣節省成本
- 3 名人分享，自身諮商經驗，也可讓孩子知道
- 若有很用到社群傳媒如何知道
- 3 需要重新讓他們知道有新資源可使用，由衛生所推廣
- 6 廣播計程車，長輩應該會常聽
- 6 若更靠近社區考能是村里長
- 1 村里長的話會牽涉到政治人物觀念要正確
- 7 也可以是政治人物與網紅合作（蔡阿嘎）
- 5 社區發展，沒辦法帶動在地居民，宣傳效果有限

桌長 1 政策使用者保密性（企業 EAP）

- 1 公司、諮商師、相關單位簽保密條款

桌長 心理師其實本來就要保密

- 4 員工害怕的是記錄這件事，覺得有使用過，須保密
- 4 企業知道被使用過幾次，但不知道是誰用的
- 7 像是合約商店的概念，只是員工福利，應該就敢使用了吧

1 保密條款（落實）

2 使用紀錄保密

文化教育落實

不因使用影響績效

匿名使用

若文化教育落實下三項就不須了

諮商預約政策如何改變

5 政府給輔導室資源不夠，這樣體制下，諮商師能力也受限

2 人力不足

7 經費不夠

各地方的經費差距大

場地資源優化

經費提升各方面提升？

像健保，但要去精神科...

實習心理師不付費的

初級在教育層面->媒體推廣

上述有幾項是目前討論出問題以及政策上的建議

再出擊遇到的問題

對於不瞭解心理健康的民眾會不理解

學生在使用輔導室資源會

上一代知識普及缺乏

企業狀況

還沒使用過的員工會認為陌生機制

學校諮商中心衛生所，難以預約，需求者無法被滿足

應該要從課綱開始，學校並未落實心理健康教育，學校監督責任

增聘專業心理師，在政策上效仿疫情防堵的廣告廣播傳媒，推廣正確的心理健康知識

落實員工保密條款，回到文化落實，也可提供匿名的方式

學校、社區，共同問題是回到經費不夠

B 組

標號 內容

跟大家自我介紹，我是小組長，桌長，桌子的負責主持的人，名字本身就是綽號，做瑜伽，我是實習諮商師，關心心理健康的各個層面，有請大家寫小紙條，想邀請大家逐一自我介紹，想如何被稱呼、從哪裡來、怎麼知道、對活動的期待，可以拿便條紙，忘記還有淮芫，也是彰師輔諮的學生，大家的想法可能會很多，能不能錄音，紀錄完就會刪除，有任何人覺得不舒服就可以提出來

我是彰師的學生，所以住在彰化市，是被朋友拉來的，要不要來帶討論，對今天的期待，關心心理健康，想聽聽大家不同的想法

大家可以叫我咩咩，我是從員林來的，已經在工作了，我跟00是之前的同事，本身對心理相關有些興趣，也會想了解，期待是對心理相關有興趣，想了解有什麼資源，自己該不該去做諮商

如果你講完後，幫我，這邊有三個框框，如果你曾經使用過，就幫我貼在這，有考慮過使用但暫時還沒使用貼這，還沒使用貼在這

我是00，也是諮商的碩士生，我在臺北實習，跟00也是同事，被他邀請，對活動期待是有不同的意見交流，好像是理論、學知識的感覺，想了解不同對諮商的期待，理解大家的需求，然後我是有使用過的

我是00，我是從台中來的，我讀中國醫藥，因為臉書推廣，從廣告看到的，想聽聽大家對心理諮商的想法，之前有在諮商中心當工讀生，很好奇大家的想法，之前有些偏見，是有問題的人，但其實任何時候有需要都可以運用，也希望身邊如果有需要資源，不會像之前的我一樣，管道太多了，我自己是有使用過的

桌長 聽到關鍵字我會先寫下來

從家裡來，我住在和美，我在臉書看到的，活動期待是可以自在的聊天，因為我對議題有興趣但沒有太深刻的了解

桌長 幫我記個名字，直接稱呼名字嗎

我從台中來的，是朋友介紹，跟朋友一起來，期待收獲是發覺心理的資源，我現在是社工，想知道有沒有可以合作的心理師，我是在已使用那邊

桌長 00跟00是現職心理師

我是00，我是保健食品的數位行銷，是朋友的邀請，想要見見世面，想知道大家都在想什麼，

很多人都被朋友推坑，大家應該有讀過議題手冊了，不知道大家在過程中有沒有哪個部份是比較好奇、跟自己有連結的？

1 從第幾頁開始看

桌長 隨意，有沒有任何片段，是印象深刻或之前沒有想過的事情的，或是不了解的詞彙

大家生病都會去看醫生，心理不舒服時會擔心別人怎麼看，不敢去看，像是感冒生病也不是自己能處理，但面對心理困難大家比較難跨過這個檻，中間的落差讓我蠻好奇的、

發生什麼事

桌長 00 覺得呢？你剛剛也提到過，有想到什麼事情

我那時候覺得偏見是，因為去輔導室尋求資源的人是比較被孤立、霸凌的人，壓力的檢測是匿名的，從小屁孩的角度是原來這些事情是不能被別人知道的，中華文化是內化、壓力、忍耐、家醜不外揚，後來覺得這些事情是偏見，其實這些問題都不應該被歧視或覺得有問題

4
桌長 隱私、又似乎有標籤，好像某一部分的人就會使用這些資源，其他人有想到使用心理健康資源的阻礙？

社會大眾會覺得你去看心理諮商就是精神有問題，比較長輩或像現在比較年輕就不會有這樣的問題，去看心理科就是有問題的，這是很大刻板印象，被家裡知道可能長輩會覺得你是不是哪裡有問題

6
桌長 你剛剛有提到你有考慮使用，這樣的偏見或印象會阻礙你？

對我個人沒有，我自己卡在這個階段是因為這個狀況是不是應該去做，還是自我調節就好了？就不需要靠這個，不知道那個界線？

桌長 那個臨界值

3 我也這樣覺得，我自己還沒有需要用到

桌長 會有這樣的基準嗎？到什麼樣的狀況是需要的

3 我自己也不確定

桌長 不確定的心態是？

3 過幾天就好了，自己是可以處理的

桌長 剛剛提到議題手冊、持續一個月反覆這樣的心情，你會想到些什麼？

我自己是超過兩個禮拜，超過兩個禮拜平常兩個禮拜超過平常可以忍受的程度，就覺得可能可以尋求協助

4
6 我通常不會超過一個禮拜，這個過程會一直跟自己對話，好像還沒有嚴重到...情緒還沒有超過一個禮拜過，因為過程會一直跟自己對話

6 所以會覺得一個禮拜也還好，還不算很沈溺在其中

桌長 你是怎麼判斷自己可以使用？

我想先回饋，其實三角的預防觀點，我自己是在做三級的危機救援，我想說心理諮商社區化以文化觀點在公廟問籤就是最基層的心理健康，所以我覺得台灣的輔導還是從國外進來，但去問土地公，媽媽擔心自己的孩子是同志，他可能會去問土地公，假設真的有機會，遠境的時候諮商師可以去繞境或是去擺攤，跟民眾在香客大樓聊天，如果算命師父說一句話，民眾可能會改變，把文化觀點放進去社區觀點可能會更快速，回到已使用的經驗，研究所使用過，我更多的是去土地公拜拜，以上，我覺得諮商處理關係，職場關係、家人關係、人際關係，跟他相處時總是卡住、兩三件事情卡住，我沒辦法再往前

2

推進或我也沒辦法改變，就是重複出現的時候，對方不願意改變，而我也不願意改變，某種程度可能我也有狀況

桌長 跳脫時間軸，也是時間，是問題常常出現，也發現自己不想改變的時候，好像不太一樣的軸線

1 專業心理科、去看求籤都算諮商嗎？紫微斗數去卜卦，這樣也算諮商嗎？從民間信仰來看這樣也算嗎？

桌長 怎麼樣才算諮商，能不能跳脫諮商的定義、包含民間信仰，讓諮商的定義擴張會有什麼變化、包含電台廣播或算命，你覺得會有什麼改變

1 豁然開朗，只是差在有沒有排，但重點是有沒有建議

桌長 其他人覺得呢？

6 我覺得我們去諮商是想尋求認同感、重心、生活的認同、目標、有重心，回到專業性的問題，有些人喜歡潮牌或名牌，我覺得擴大因人而異，如果都納入諮商範圍，就還是大家自行選擇

桌長 你覺得是個人選擇，跟國家政策不太一樣？

6 什麼人可以去諮商感覺還是要分層級，還是要去分化是名牌還是路邊攤（分級），但要如何選擇就還是自己的選擇

桌長 其他人覺得呢？擴大諮商定義會是破除諮商定義的方式嗎？

4 我覺得在地求籤沒有經過諮商心理訓練，他們的基礎背景不太一樣，所以不會把它歸在諮商，可能可以解決眼下問題，但可能之後面對還是會面對相似問題，諮商好像比較有機會做改變或解決問題

1 往往人需要更簡單明確的答案，專業醫師可能會跟生活脫鉤，使用求神是因為可以更快的答案，可能比較容易、沒有心理壓力，不否定專業性，西方比較沒有刻板印象，有問題就可以去聊聊，諮商的生活化，每個人都有自己的心理師，東方世界比較沒有，變成跟精神病掛鉤，東方世界比較會這樣，民俗療法會比較容易，台灣可以慢慢做結合

用結合民間習俗去擴大印象...（複述前面），大家似乎陷入了沈思，最剛開始是討論到界線，刻板印象是因為文化擋住我們，剛剛有分享到界限的差別（複述前面），不知道還有沒有決定要不要去使用的經驗？除了文化跟偏見

桌長 或是你根本沒有聽過類似的資源

1 想問你們的個案平均會是這個狀態多久才會去做求助？

5 每個人因人而異

6 每個人心理能承受的程度不一樣，跟家庭背景有關

1 做建議還是？

桌長 大家不是正式心理師，不需要回應實務經驗的困擾

6 資源的話...像是手冊裡面有相關資源跟費用，學生時期都會有輔導室相關的東西，但在學生時期可能會不敢踏進，知道他在那裡，醫院那種就比較不便宜，但張老師、自殺專線是社工、志工是電話協調，自殺專線是想去做這件事的狀況下能去馬上阻止你嗎？

她畢竟遠距離，能夠遠距離阻止你嗎

5 可能有些方法先去制住他，但也不一定，他們有這樣的機制

桌長 學生可以在學校取得資源，非學生又比較貴，那大家有想到什麼嗎？

費用高是跟西醫比起來，大家會覺得西醫價格只要 100 多、500 多，心理疾病就比較多，在某種程度，會成為擔憂，心理諮商是長期來說比較有幫助，想做長期又會很多，短期又是心情排解，找個人聊聊天就好了

4 所以這是阻礙大家使用可能會想到的事情，費用、去哪裡取得、文化偏見，以外還有會
桌長 阻礙的嗎？

(7 來了，桌長簡述討論內容)

同儕壓力的觀點，以我自己當兵經驗，有求助專線，可以去打但有些人不敢去打，好像會有行政命令被壓下來，所以很多人不敢去求助，當兵時有人自殺但沒有成功，會害怕造成他人困擾或麻煩而不敢去求助，在環境過不下去，只能跟同事聊聊說過不下去，而不會去做專業協助，會擔心傳出去不好

1 桌長 跟偏見有關係，在軍營的狀況也會產生，大家在其他場域也會有嗎

我是 000，離開學校在台南大學做專案，一個學期有六次，我都選晚上，辦公室比較好的會知道，有一點同儕壓力，但他們會保密原則，雖然是教職員工，但還是要篩選是比較安全性的人、從體制外去找可能會比較安全

7 體制外就是找軍中以外的

1 不確定講的人 ok 與否，我諮詢前有先問社工朋友，要有心理準備心理諮商師不會那麼 match，就會先有預期，第一次去可能會比較緊張，所以會先比較有好的朋友先講一下，雖然我們距離比較遠

7 如果機構有匿名、不會告訴其他處室看的話，我就不會尋求外界的資源，如果主管知道會用有色眼光去看我

桌長 大家會有這樣的擔心嗎

1 跟生活環境隔開可能會比較有隱私感

桌長 自己有保密機制、也有隔開不重疊，會有類似的擔心嗎？

我自己還好，但不能代表其他人，在破除我的擔心後，我就會讓身邊的所有人知道，可以公開可以坦誠，不需要被保護，還可以讓身邊的人知道可以用這個資源，但這是我自己的經驗

4 桌長 那你是怎麼做到的、怎麼發生的

我在當工讀生時遇到朋友，心理有些尷尬，他會不會不想看到我，後來變成好朋友，有契機變成好朋友，讓我覺得這件事情不是那麼羞恥，讓我知道這個管道是有幫助的

7 我不會讓工作上的人知道，但私下生活的朋友也都會讓他們知道

桌長 跨越的經驗是看到別人的經驗看到求助是沒問題，讓你覺得可以跨越這個偏見

4 對

桌長 不知道使用過的人有沒有這樣的經驗、跨越的經驗

我小時候有被霸凌排擠的經驗，老師有問我需要幫你解決嗎？老師如果解決會去問起頭的人，如果狀況沒有處理好，可能會變成我說了但沒有更好的回應、反而更糟糕，小時候發生這件事，但我沒有走到非常不好的階段，我現在可以把事情說出來，也可以用自己的經驗幫助身邊的朋友，大家都知道有輔導室，但如果老師在公開場合講這件事，可能就會更糟糕

6 桌長 是會擔心去洩密嗎？

就算不洩密也會有底吧？我就是討厭你、長得不好看，也是有事情，沒有處理好的狀況就會知道是對方去講的

6 桌長 相關的當事人很少

前幾年都是因為這個狀況，出事帶頭的被罵，就會知道是罵的人去講，就會造成自殺的結果

6 它規定教職員有這個資源，學校自己知道行政人員有這樣的狀況，人事室的主計室也會說這一定是誰誰誰講出來的，但剛好台南大學有系所不會砸了自己的招牌，我剛開始有洽詢其他資源但比較沒有效率

7 桌長 有些舉動讓你覺得有信任感

6 像是找吃的會去找評價，不會覺得花這個錢不好

6 使用者付費，免費的是專業的嗎？這個會有職業道德的問題

桌長 大家有提到接觸心理健康資源的阻礙：文化刻板印象、偏見，身份別會影響、費用的影響，這些免費資源會懷疑可靠、可信、洩漏，特殊場域生活圈重疊也會有擔心，會知道自己有需求 ok，需要有一部分保密機制、職業道德、生活圈不重疊。

(小結)

桌長 自我介紹並使用牌卡

從台南來的，因為彰化難得有活動，諮商很像吐口氣，是比較好的傾聽力，之前詢問感情的議題，好像蠻多的議題源頭是家裡，原來背後蠻多家庭的關係，最近有在上心靈課程，有新的朋友覺得是支持的力量。

7 聽到的問句是什麼，想跟大家確認與釐清，我剛剛的疑惑是心理健康跟心理諮商是同一件事情嗎？

桌長 很像是把自己捧著的感覺，還沒有諮商經驗時，是靠一些影片做書裡，跟工作職位是無關的

7 桌長 簡單說一下就好

我是彰化人，平常住在台中，剛好早上有團體所以沒參加到，本身是行動藝術治療師，鼓勵大家發言平等表達，想知道中部地區的朋友有什麼需求。我選鋼琴琴鍵，我覺得心理健康是可以發出聲音，去談它就會發出聲音，而不是想發出，而發不出聲音，

8 桌長 你認為發出聲音是比較健康的？

8 能夠吐氣、能夠出來，原本是積在裡面，可以出來

桌長 在體內的東西沒辦法表示，透過這個機會出來

8 可以被看到或被聽到

桌長 分享有沒有觸動或相關的看法

我覺得心理健康是諮商是差不多，是比較隱私的，所以挑了打開盒子的，五顏六色，心理諮商是要把心裡打開，心情有很多種，有種潘朵拉的盒子，感覺有點窺探，不見得是好的或不好的，想要更了解自己，知道自己真實的狀況，有些時候可能因為工作環境而會有保護層，不曉得在什麼時間需要做這件事，心理諮商是需要把自己剖開來

我覺得要看自己內在很困難也需要勇氣，我選這張牌卡，很像陪伴的過程，跟諮商師講，他願意陪你講覺得很低潮很痛苦的事，有些情緒抒發，而找到問題的解方，有人陪你走過你的低潮，後面有太陽很像有方向感

我選這張，他覺得諮商師可以接住，我覺得也是其中一個，這個社會上，任何人在生命過程都會成為現在的你，我覺得心理健康是由生命中遇到的人所組成，諮商則是對諮商的人的感覺，心理健康的話我會選這張

桌長 目前聽到都比較正向，如果負向也可以提出來

我覺得最後還是會回到自己本身，心理諮商的目的是得到平靜，尋求協助的話可能要得到一個平靜

我選擇一張自己喜歡的，我覺得這張跟心理健康的關係是，追求自己健康平衡的方式，音樂跟品酒會讓我覺得平衡，我會轉介個案去心理諮商，有不少個案覺得諮商師不太ok，或是諮商後有些事情是有些怪怪的，像是我之前有個個案我轉介他做諮商，後來我們發現諮商師帶著自己創傷的經驗治療個案，導致個案做了什麼事情，諮商師都覺得不ok，我覺得人跟人之間的狀態會很影響諮商，諮商師需要意識到這件事情

桌長 這也是問題需要改進的地方

2 個案還是會覺得自己低一點點，他結束諮商關係才會把自己的感受講的比較明顯

桌長 我過程也會紀錄，之後我們會討論制度上的問題

我選一張太陽的，天氣冷會想找溫暖的，心情低落會想找溫暖的人去傾聽自己的訴求，讓人感到溫暖與正向，大概就是這樣吧，

我有把早上的問題記錄下來，想徵求大家幫我有沒有什麼是我沒有寫到的：污名化、同儕壓力，尤其在特殊的場域，提高信任程度是否有助於諮商資源，非學生身份接觸資源較為困難，因為自費的費用是較高的，非學生族群未必能負擔，免費資源值得信任嗎？諮商員自身的限制（過去創傷）有權利不對等讓諮商關係走歪？不知道大家還有沒有想到其他的問題是我還沒寫下來的？

桌長

我用免費資源六次的，我是一個月一次，會期待一個禮拜一次，但當我覺得有支持力量時卻結束了，當時的困難是我要如和在生活中有延續的方案，他知道最後兩次會協助我看自己的能力多一點，是否有方式可以在第三次或第四次教導如何自救，他會說可以找能夠信任的朋友聊聊，有時候會找很久不見的朋友但可能反而會被罵，我靠看網路影片跟書籍，劉軒說先把情緒自覺，把情緒當成一片雲，我才會先去接納自己不是在很好的狀態

桌長 有限免費資源能否提供自助的管道

7 當我一個人時如何鼓勵自己或不要傷害自己

難道心理健康資源只能向外嗎？能不能也先向內。現在希望可以先凝聚一些共識，是盡可能提出你想到的問題，解決方式可以第三階段再思考，現在花三到五分鐘，有沒有遇到什麼問題是你想要改善的，可以延續也可以是還沒講過的

桌長 或者大家都有提出心理健康是什麼樣子？是生活什麼東西阻止你打開盒子、阻止你好好被捧著，是什麼東西阻礙了他？

桌長 剛剛專家提到的面向是你也關心的，也可以寫下來

8 社會資源不均等，真正需要的人沒辦法得到資源，可能跟教育有關，導致真正需要的人沒辦法得到協助

桌長 前面提到費用高，你提到的是他本身就不知道，去哪裡得到幫忙或自己是否需要幫忙

2 如果弱勢族群除了外顯問題（貧窮家暴）他們反而容易被諮商接住

桌長 你覺得他們比較明顯，比較容易被看到

2 比較壓抑、累積的就會蠻可怕的

2 剛剛有個問題是如何推廣心理健康，我想到的是心理健康不只是心理，大家都流行上健身房，可以跟健身房合作，你去上團課可以送一堂諮商，我們工作壓力很大會去運動代表我們有壓力，我覺得這跟心理諮商的邏輯有點像，是不衝突的，會過濾掉沒有經濟基礎的，可以稍微能做自費的，另一個是婚前諮商，不確定經費哪裡來的，從戶政或法院來的，我覺得這是蠻好的推廣的，大家可以討論生育子女、婆媳問題，可以由一次性諮商可以創建諮商平台，來持續追蹤，成為家醫科的諮師，加個賴

7 如果正荒的時候，也會少了身邊的人，沒有被捧到是因為身邊的人是因為覺得慢慢需要給養分的，東方社會會覺得這個年紀就應該有什麼樣子，身邊的人少了這些資訊，好好狀態比較能夠聽到，我是現在 0000 諮商，我覺得是觸及率有沒有足夠生活化，我諮商結束後，是靠 youtube 走出來的，我知道家人沒辦法才會把空間出來，保護我自己

7 前提是有時間、背景、執業的經驗，日常可及的，我覺得 0000 是可及的，會打破會覺得要去諮商所會很緊張，應該是場域比較打破過去的想像，環境比較輕鬆，相對於諮商所，健身房也很輕鬆，就是平易近人的感覺

6 有時候會重點在去諮商的人，有時候家人或朋友才是崩潰的人，有時候後期是家人們要一起來諮商，回到家裡，家人要如何協調自己的心情，或怎麼做，學生在外可能就是室友，隱性者的問題，要剖析自己的內心需要有勇氣，如果剖析了可能會崩潰這種狀況可能被發現會是崩潰的，要剖析自己的狀況需要一些勇氣，所以在一般的狀況會是正常的，這種人可能特別需要關心

桌長 如果早點知道可能不會那麼嚴重

6 但前提是他能夠去剖開自己的內心

桌長 非弱勢身份不容易被看見，或是沒有可以信任的人，而不敢把自己的心情說出來

桌長 我們的問題相對集中，這邊比較接近就是心衛資訊的推廣（如何推、在哪推、對誰推）已經幾乎第三階段，再來是有沒有觸及到可能被忽略的人（內顯、照顧者），或是被污名的人可能也不敢去？下一階段如果討論心衛資訊的推廣，如何降低污名、如何將低污名者

3 如果不是相關專業，也想成為協助者，可以怎麼做

桌長 想成為哪一種協助者，專業的還是自助者

3 陪伴別人

桌長 會不會比較接近學會自助，如何學會陪伴別人

社會層面來看，盡量減少酸民，因為社群的興起多了霸凌，造成人更多壓力，可能同溫層不同時就會有霸凌，需要大家都有行為的克制，因為診療後還是要回到家庭，家庭如果再繼續責罵，那個人也聽不進去，有時候啦，隱藏很久的可能就會形成衝突，能夠傾聽就好，健身房滿有趣的，桌遊也可以，讓大家比較容易講出來，大家互相協助幫忙的感覺

1 桌長 沒有困擾而造成別人困擾的人，應該做出什麼

1 你去 fb 很多文字都打不出來，會被 fb 擋下來

桌長 從政策面如何去減少或去做溝通

67 只能自救，轉換自己的心情

大家想出很多很炫的靈感，我們今天是個神奇的活動，到時候直撥的時候，我們提出的建議會給政府，會指派官員理解大家的建議，大家提出的建議，他們會去做功課，這就是大家待會的工作，把問題再凝聚的小一點，想出我們組的建議，心衛推廣感覺是大家的核心，讓大家接觸到這樣的資源

桌長

待會會先用三級預防的架構來思考、給政府部門建議、來改善目前的問題，剛剛重點是在心衛教育的推廣，也蠻複雜的，有誰應該接受推廣、推廣內容、怎麼推廣，不知道我以心衛推廣的議題當作主軸大家可以接受嗎？我們要先從哪邊開始大家覺得可以？大家都有講到一些解決方案，政府無法命令健身工廠，但有些事情是政府可以做的事情，我們從哪邊開始大家會覺得比較有靈感？

桌長

4 誰感覺是第一個

1 不是家暴或弱勢，加害者啦

桌長 有些是真的違法的

4 造成他人不舒服的加害者

1 從一般大眾有可能是受害者也可能是加害者，哪些行為會讓人受到傷害

6 不一定要遇到什麼狀況才可以了解這件事

4 我覺得要編入義務教育的年限

桌長 一個是要放入義務教育，一個是要服務義務教育的人

1 社畜已經沒救了，會比上一輩來的開放

桌長 學校比較好治療，那我們這組要針對誰？有野心再一個？

4 職場上會遇到的資源比較少

桌長 所以是離開...

7 的青壯年嗎？

我們想要對他做些什麼？這些人同時會是教育者，也可能會是加害的人，有點太廣了，有些是教他自助技巧的助人技巧，大家可以先隨便想，教一些自助，大家覺得有什麼內容嗎？有沒有哪些內容是要學習的？

桌長

4 我覺得資源是第一步，有意識到自己需要幫助

2 公司會補助健檢

6 多一個心理檢測，增加身心檢測，會不會產生他心理有問題就不錄取了

28 又回到保密的問題了

桌長 大家健檢會給老闆看嗎？

1 HR 啊

桌長 會有個但書是老闆不能看？

2 應該可以吧？

6 因為心理不健康就不錄取他...就像懷孕不能把他遣散

2 表格可以選擇要不要給受聘公司

結果是不公開的，讓測試的人自己決定，第二個是規定不能把他遣散，第三個人不合格

桌長 的話可以申請政府的補助

7 複檢自費，第一次勞工局或公司去負擔費用，如果要去做更深入的話就可以自費

桌長 我有一個疑惑是，跟教他有病識感，不太一樣

4 會讓可能沒有病識感的人發現這件事

6 自助好像都說是自己有沒有察覺或意願

7 要檢查才會知道自己的狀況

8 憂鬱症的量表

桌長 明明它存在為什麼大家不會去用？

2 印在飲料杯上面啊

桌長 那個不是政府印的

2 你有印就獎勵你

7 疫情期間的柴犬會講到可以接納你任何情緒，line 的廣告

桌長 檢視心情量表是存在的，為什麼大家不知道

- 6 沒有自覺自己的狀況也不會碰量表
- 67 把他綁在一起，或是疫情期間也可以推那個量表
- 桌長 出社會的人，那有沒有其他的，非弱勢的人可能會在這個範圍之外
- 7 或是像這種工作坊的，但他不能變成公聽會
- 7 公聽會像是我要做幾場宣導，召集幾個人，工作坊比較有體驗的感覺
- 1 能不能配合藥局的系統？
- 7 有時候宣導會很像公聽會這樣？會有思考跟參與
- 桌長 參與式的工作坊，誰要去負責
- 4 教育部
- 7 我在找免費的諮商師都在衛生局
- 5 衛生局有錢可以拿
- 桌長 這會是一個怎樣的工作坊？
- 7 認識自己的情緒，對自己的情緒不要有批判，或是對憂鬱症的人的認識
- 我覺得我們跳的有點遠，偏離剛剛的事情，如果我們可以比較聚焦會比較具體能想像，
- 桌長 這些照顧者、這些胖虎們要如何受益，讓他們接觸系統？
- 7 我覺得這是政府要做的
- 桌長 你們剛剛把他強制變成勞工健檢，有沒有類似這樣的方式
- 6 如果第一劑還沒打的人會去送優惠卷
- 像照顧者就在醫院，心臟內科等設置宣導櫃檯，實名制都要登記，可以給相關宣傳的文本，從公立醫院開始做，軍醫院可能會比較有壓力，可能會有經濟上的需求。公立醫院
- 2 是政府管的
- 桌長 這些文宣印了這麼多，怎麼都沒有被看到
- 78 網路宣傳、針對不同的族群，做成迷因
- 2 或是早安圖
- 6 但我覺得這一年的時間，大家都會習慣點開看
- 72 可以跟時尚雜誌做合作、做名人代言
- 6 做貼圖
- 7 貼圖可以
- 6 好像是在競選
- 桌長 變成徵文比賽嗎

- 2 蠻初級預防的啊
- 1 AI 機器人，加入社團或是辨識詞，這很好創
- 之前有貓狗救助協會也是做這樣的治療，小編沒辦法一天回這麼多訊息，上面會有表
- 12 單，分數過高就直接通報
- 桌長 通報有通報的議題，不能輕易通報
- 桌長 比較像是跨域合作，但要讓大家願意參與
- 桌長 什麼單位要來推動這些跨領域的合作
- 7 有些美術館會有，他是自願性的，或是文化局，有些展覽的人越來越多
- 2 民俗活動是民陣嗎？文化部比較不會策展？
- 桌長 書籍超商？
- 1 在 ibon 按檢測
- 7 免費制卡做檢測
- 桌長 那好隱私喔
- 6 要推廣沒有問題也可以去測，那邊有很多東西可以拿
- 7 掛一個尺可以量腰圍，衛福部可以送那個
- 桌長 剛剛那個桌遊...
- 1 桌遊比較類似工作坊
- 2 或是法院也可以，公所或戶政也可以
- 4 我們先提供方法，背後可能會有許多困難
- 2 送一個小家電之類的
- 6 那公所要有這樣的經費
- 1 跟超商合作送禮卷
- 桌長 好像都跟費用有關係
- 很多東西可以拿就比較不在意了，就是貪小便宜，反正我就是健康的人，做一做也沒有
- 67 影響
- 7 這樣繳稅要很多耶
- 4 課程、演講、倡議才會比較好
- 6 讓健康的人知道那不會那麼不好
- 桌長 我們用很多宣傳的方式讓他變成有樂趣的事情
- 7 很日常

桌長 用日常、樂趣的心情來去除污名化

桌長 但也要那個東西有吸引力

4 影視文藝像與惡的距離，會帶大家更同理這些人

7 講座海報就好了

4 公司 logo 直接改掉哈哈

桌長 文宣推廣不只是教自助與陪伴，也要讓你做測驗？

7 最近有測一個憂鬱症、躁鬱症跟另一個，是很可愛的網站（小鬱亂入）

桌長 所以有點像是跟圖文作家合作

7 我是因為他的圖可愛所以去點那個測驗

桌長 那關於...你剛剛想到免費婚前諮商讓他在人生個個關鍵時刻都支持他嗎

6 有些人婚前吵一吵就不結了

2 婚禮是人生的重要階段，有一個階段讓雙方先協調好這些事情

7 是一次性的嗎？

我個人的想像是，先一次，然後提供他其他管道，說是婚姻協談員，或是有點像是家醫科診所，有點像是這樣的角色，如果很信任他，就繼續給他做諮商

7 讓他了解相關的問題

是一個很長期的關係，可能其他家人也會拉進來，用婚姻去做切入，收費就要看諮商師怎麼做處理

4 政府可以做這件事嗎？

7 像北歐一樣？做特定族群？

4 婚前諮商比較像是減少離婚率，

桌長 各地的做法不太一樣，彰化好像就是 6 次吧，還沒結婚或單身的人可能就沒有

桌長 剛剛這個還要多講一點嗎？就是桌遊，針對不同族群來做推廣

4 我們在賣心理健康

桌長 如何有有趣的方式去除，能夠是有樂趣的方式

4 免費資源的信任感問題

桌長 要如何讓大家有信任感？

桌長 照顧者的需求？

主要討論的議題是讓更多的人，離開學校的青壯年了解自己的需求，有自主與陪伴他人的技巧，跨域合作、文宣推廣、參與試工作推廣，透過網路機器人來辨識關鍵字來推播心衛資訊，這些方式我們希望是有趣、日常、貪小便宜的方式去除台灣人民的刻板印象

桌長

阻礙。

桌長 貪小便宜的用詞有沒有其他的用語？

4 有機會接觸到的？

1 希望可以變得普及

我們討論的主軸主要在心衛資訊推廣，可能是本身不是大家所定義的弱勢族群、加害者、家庭主婦，這些人的需求可能會是受到一些阻礙，非學生族群可能會有經濟方面的考量，第三個考量會是不止去哪裡、可以如何陪伴、自助的技巧，裡面還伴隨社會對心理諮商的污名化，我們希望可以在初級預防做一些推廣，像是加入例行的勞工健檢，可能由公司跟勞動部一起平分費用，不公開讓勞工決定是否讓其知道，並要求公司不得開除員工，用迷音圖或早安圖、民間信仰、youtuber 變成日常、有樂趣的事情，用 ai 機器人推播資訊，提供免費婚前諮商，首次是免費，其後自費，讓諮商變成家庭醫生的概念，

桌長 希望透過多元管道，用大量誘因、人民貪小便宜的心態來讓這種污名消弭。

C 組

標號 內容

今天會有很多時間做簡單的討論，有過團體諮商或輔導經驗的人嗎？大家都代表不同身份別，不同身份別的發聲，共同來集思廣益，透過不同發想來進行討論，一起使先請大家簡單自我介紹？便條紙寫下今天希望被稱呼的方式？

我先示範，我叫 00，我是在 0 工作，轉換到 00，住在彰化 00，
桌長 有人願意先介紹嗎

我是學校的老師，來自

4 00

我叫 XX，客服管理師，處理售後

3 服務

我是行銷企

8 劃，鹿港來的

我從□□來，小琪邀

1 請，職業是在□

大家可以叫我

6 ■，彰化人

目前無正業，

5 台中來

行政人員，參加原因是很喜歡參與

7 活動

原本也想叫◆，目前也是學校老

2 師，從台中豐原來的

是如何知道活動的？可以先分享，可以把答案寫下並
桌長 貼上來

滿多都是從蔗青知道的，或是周邊
等

一個是蔗青，相關FB廣告，都是相關的，
今天是什麼原因想要參加活動並分享，可以
再寫一張

可以換一個顏

7 色嗎

可以，任何顏色都可以
使用

4 我是公民老師，對審議有興趣，過去有參加過，加上蔗青兒有興趣，彰化自己辦的活動

有沒有也是對公民審議有興趣來參
加？

我也是，因為

7 青年好政策

有沒有其他原
因？

存粹是蔗青，並沒有特

3 別了解內涵

對心理健康有

1 興趣

過往接觸到的是身心科的資源，我們分三個部分，一個對審議有興趣、一個對心理健
康，一個是跨兩邊

參加公民審議

7 跨到

對今天活動的期待，活動主題或整天活動的
期待

想要聽到不同

8 的觀點

我也

2 是

兩位比較不一樣的是相關領域或不同領域，想要了解
專業和非專業

接收到自己不知道的資訊，聽了一場演講從嚴講聽到原本不知道的東西，參加活動也是

5 一樣

有跟 5 號一樣
嗎

學習情緒的調

3 整

如何幫助到自
桌長 己嗎

減少自殺率，就是我身邊有同學家人，有去 XX 心理治療，幫助

7 他們不這麼痛苦

想要透過活動怎麼幫助到身邊的人，是這樣
桌長 嗎？

沒有，我不想，但也許

7 能讓他們

我先確定一下，我先了解自己才能幫助他們
桌長 嗎？

我在想很多人會有想死的過程，但你還沒掉入可以及時救回自己，我覺得應該有什麼原

7 因無法救自己，而走上這個路，但我也不知道怎麼辦

聽起來是想要找答案，為何他們會
桌長 掉下去？

我並不是想要救他們，我只是想要為什麼會

7 這樣

舒壓

的管

5 道

有跟上面相關
的嗎？

我跟右邊比較相關，想聽到不同的人不同的觀點，不同角度來

4 看心理健康

想要了解心理健康相關的社會資源，可以如何讓他們比較接受推廣，很多時候會污名

1 化，從小教育否認情緒，沒有感言存在腦海，如何了解打開心胸了解自己

透過諮商協助自己，鼓

桌長 勵運用資源

公共社會參與才能真正幫助到，也是我想要

7 參加的原因

很多時候會以病識感，但反而會不

1 舒服

還有不一樣的答案嗎對

桌長 活動的期待

對這個問題，希望可以實際的分享

6 想法

想要聽到不一樣的聲音，如何影響政府，或是聊聊不

桌長 同的觀點

分享一下自己的個人經

桌長 驗？

對於剛才議題導讀完後有解答到嗎？或更多的認識？或不清楚的？困惑的？想要提出的
桌長 想法

就自己個人來說有使用過諮商或心理健康的資源，有使用過

桌長 嗎？寫上便條紙

4 有知道，但沒有使用，目前沒有想要使用，會想要知道相關的資訊，目前沒有想要使用

沒有想要使用

桌長 的原因？

心裡不舒服會找朋友，朋友這關講完後就不會想要使

4 用外界資源

目前有解決方式，這樣的解決方式都還可以

桌長 且有效的

會關注這樣的

4 資源

我自己也會設一個一級二級三級，目前沒有

4 走到二級資源

有人跟4號一樣嗎？自己的資源是
桌長 夠用得

知道有這個資源，沒有用過，聽過張老師的

3 資源，

你覺得困擾多數如何解
桌長 決的

透過運動抒發

3 情緒

轉移注意力，知道資源但沒有使用，其實我都知道，但我都沒

7 有踏出那一步

想問三位，其他兩位如
桌長 何知道資源

求學時有聽過，學校那邊人事室會告知老師有這樣的資源，會給予一張表，合作的有哪

4 一家，幫助老師可以做申請，並且是免費的

手冊裡有寫道，教師的
心理諮商

你還知道哪些
桌長 資源

我知道社會資源，但我不會用到，想用才會去找，我大概都知道，我知道哪裡，彰化像
些地方有，但我沒有要去這些地方，當我有發生問題，我會去尋找幫助，只是我現在不

7 需要，

自己想使用，但還沒使
桌長 用的？

你有使用過
桌長 的？

我服用抗藥物半年，是

8 找尋精神科

有一樣用身心科、精神科的夥伴
嗎？

在衛生所使用

5 社區的服務

不是免費的，

5 自費的 250

社區心理衛生

2 中心

在台

北使

5 用

使用這些資源是短期，但我認為使用需要長

7 期的，

心理健康是長期的，並非只是救急

桌長 的

有人並不是使用兩個資源？

我是有躁鬱症，嚴重的時候會服用藥，嚴重的時候會自傷傷

6 人，高中輔導室和大學

接觸的有學校、社區和

桌長 醫療的資源

我都是單次性，高中有單次的諮詢，大學接觸諮商中心，但主要是單次的，張老師也有接觸過，在做心理衛教的使用都知道資源，但沒有使用過，因此我的老師很激勵到我，

可能都是遇到小事期，身邊找不到朋友時，也嘗試這些資源，練習當使用者，衛生所也

2 曾陪朋友去，她很害怕，因此半經驗了解衛生所的資源

單次的部分，你去諮詢，提出自己的小困擾更多的是想要了解求助的歷程，以及使用者

桌長 經歷的事情

我是找張老師的諮商師，公司提供免費六次在張老師使用，那時覺得蠻需要的，心情不好會找朋友，但很多時候朋友無法承擔太城中的東西，他沒有必須要了解你太多生命上的東西，我覺得滿需要找心理師聊，但也要了解心理師跟你自己的平率，我覺得聊過後

1 有好一點

使用過的有學校的資源，社區有心理衛生中心，張老師有關，

桌長 公司與社區資源合作

滿多有使用過的，有使用過的部分，有哪些困擾，如果當你清楚社會資源，要跟朋友介紹時或使用時會有一些困難，是什麼樣的原因

我之前也有推薦同事，因為從小是否認情緒，把人訓練成機器，懷疑情緒被了解是需要，單了解到是重要事卻很害怕，會有羞恥感，因為你要講很多東西，你需要對一個不認識的人在一個小時內講這些東西，需要面對羞恥感，因此幫助他心理建設，這些是被

1 執得看到姐處理，可以幫助他釐清且處理，幫助他報名，也幫助他關注相關的東西

對朋友的部分是錯誤的認識，對於情緒的中是不是太在乎，對情緒的、心理健康看不著摸不著的東西，重要性沒這麼高，面對自己的羞恥，需要誠實面對自己的需求不是容易

桌長 的事情

如果沒有誠實面對自己情緒是重要的，就無法下去，一開始沒有看到情緒的重要性，就

1 無法進入到心理健康的資源

當一個人的自我覺察高的話，就會去使用這

桌長 樣的資源

是一個環環相扣的狀態，如果你沒有介紹的情況下朋友會去用嗎

1 不會

管道
是重
桌長 要的

你是用自身經驗來分享，你是信任的朋友，他才會來使用這樣的資源

其他夥伴的經驗，使用的困難？或鼓勵他人的困難

我去使用精神科的資源，我學表演我很清楚自己的狀態且有病識感，朋友是社工師，我跟他講我的狀態可以給我什麼建議，他跟我說看醫生，憂鬱症就像感冒一樣，算是頭腦的生病也是需要吃藥的，醫師是建議我自律神經的檢測，透過生理狀態來開藥，相關的診斷，藥物可以幫助的，透過藥物控制，諮商跟藥物可以是同時並行使用的，不能說百

8 分百改善，但相對可以控制和緩和

你對資源了解，且你有可以諮詢的管道，透過諮詢的管道，身心科或諮商來進行，諮商

桌長 的管道和心理健康的資源是滿重要的關鍵

資訊透明度的部分，心理健康對民眾還是模糊不清楚，求助的步驟是什麼。但沒有人知

2 道電話轉接後是什麼，沒使用過的人打出去後會得到什麼回應，這樣的空白是會讓人恐

懼，現在心理衛教太少資訊，沒有經驗的人難以踏出第一步，反而管道透過朋友會比較容易是因為資訊分享，宣導沒有把資訊講清楚，向 113 現在宣導有講清楚，讓民眾知道 113 打完後會如何處理，但在心理健康我並沒有看到這樣詳細的步驟

夠多接受這樣的資源，別人的宣導和資料是請撥打專業，體驗求助的歷程可以感受到是緊張的，不確定接電話後會遇到什麼樣的事情，反而使人害怕去使用，不確定使用會遇到什麼及不確定，113 宣導是透明的，透過影片了解歷程會發生什麼

我想說污名化，你自己要先接受不然也很難跟他人說，如果身邊的人比較保守，對這些 6 沒有太多了解，自己也會緊張是否跟他人說

心理健康不正確的認識，污名化，對重視不同的是負向的界定，因為這樣的原因而害怕 桌長 跟他人分享，以及接下去使用資源

針對污名化的部分，學校有教師諮商的資源，我第一次看到老師的通知單的時候內心有疑惑是老師敢用這個資源嗎老師的形象有一個崇高的包袱，好的心理健康才可以做教育。心理的健康是不被允許的，因為很容易會被貼標籤，你是一個心理健康不穩定的教師，是否會被貼標籤？我會擔心，因為會聽到學生或家長講說，某老師會情緒失控做出 4 某些事，那樣的包袱是存在的，雖說會重視隱私保密，但我會打問號畢竟是學校提供

學校提供這樣的服務，是跟外面合作的嗎還 桌長 是駐點

是跟外面合作

4 的

污名化及標籤有關的，某些特定的職業，像是教師，需要是身心健康的人來擔任，若上 桌長 課會有情緒太大的話會被

有些工作是需要情緒勞務的，讓受教育的青少年的福利，是一個職業專業，會需要了解 2 如何消耗情緒勞務，是需要維持教師的專業

兩個 不太 桌長 相同

我同意政策，本來就存在標籤，資源進來，觀念沒有改變會有重疊的狀況。友善的環境 4 找資源是可以的，但若不友善大家避理解的話，會是擺在那無法使用的支持系統

服務業也有很

4 多情緒勞務

職業都會有自己的情緒，不分職業

7 性別，

有些族群是高勞動，對於需要提供情緒需要高支持，但也有人說每個人都會有情緒，對於情緒的認識、抒發，每個人都會有經驗，但社會上會有期待，但因為靠勞動會需要桌長 資源的支持，對職業的帶和需求，這樣的期待也會阻礙資源

在提供專業的狀態時需要專業出來，並非有在身心科就診就不能工作，這樣是污名化，而是在工作時需要展現專業，老師在工作時就在執行專業，因此不能有心理問題的情形

2 出現

下午是從經驗的分享，上午為分享的夥伴會
桌長 進行分享

標號 內容

想要先問問看 5 號和 8 號想要補充的，或服務上有遇
桌長 到的困難？

我分享使用經驗，社區的，半個小時一位醫師，不曉得一天安排幾位，方式好像是聊

天，如果是諮商心理師需要運用的能量經歷是非常專注的，比較無法仔細地與民眾了解

5 真正想要精細，覺得經驗是這樣，並無其他經驗

使用

三至

5 四次

使用經驗是時間有限，無法完全專注你的內
桌長 容和貼近困擾

像是現有制度

5 的能力資源

一週只有一次，假如他那一天預約滿就需要往後推，

5 資源滿有限的

牽扯到制度設計、資源
桌長 分配的狀況

但我並未使用過其他資源，不清楚其他資源

5 的使用狀況

8 醫師在問診時無法很明白述說自己的症狀，有時候會知道自己怎麼有時會不知道，很難

去跟醫師述說，醫師也很難判斷，我也很難知道我現在是好還不好，只知道需要回診，也不知道需要多久？會治癒嗎？看醫師覺得滿累的？

不確定症狀、描述、是否是醫師需要的資料
桌長 來進行判斷

哪些資料是醫師需要的？哪些正常
範圍

依科學來講就是數字，但依人性就沒有正常值，並沒有正確的

8 範圍在那

醫師所說，無法明確哪些狀態是正常，但可以說哪些
桌長 情況是病理化

哪些經歷沒在
上面嗎？

對自己的認識、對資源的認識，資源認識包含如何認識資源、資源透明化，但也遇到你認識但面對污名化你如何回應，影響你使用資源，管道也有透過宣傳、朋友分享鼓勵你使用、或認識專業使用影響你使用

每個層面還有更細的，當自我覺察有一定程度，什麼叫一個好的自我覺察？如何讓大家更認識心理諮商？管道如何更透明化？

心理健康對你來說像什麼？（牌
卡）

可視跟不可視，拉肚子手痛，身體健康，心理健康是內在不太容易被知道，能否被看到，被觀察出來的，最直觀的察覺，心理健康可以用保護色去看，一現在台灣社會是心

8 理健康被掩蓋的

受傷可以遮蓋，帶了一個面具保護自己其實現在需要幫助或不
桌長 健康的狀態

分享當下選擇
的牌卡

水滴，對於心理健康就像水一樣，不同色的水滴就是每個人是不同的，不管是朋友等，

6 是重要的存在

如果用一句話
來解釋的話

每個人依據個人需求的
必需品

7 好好

愛你

自己

尊重每個人獨一無二的存在，重視這樣的心

桌長 理健康

我很喜歡抱熊相關的東西，觸感型態是有安全感，睡覺要抱東西，抱一個東西是有安全感，我身上需要某個東西去包裹，向外套、背包。習慣有個無形的東西頗在我身上，熊或外在包裹是給予的安全感，是我現在缺少且需要，一種安全和歸屬，對我個人，雖當

8時選擇是有安定的感覺

找到適當的管道發洩心情壓力，你必須有一個方式管

3道舒壓

接收到負面消息，不能累積，積少成多可能會爆炸

我選擇是因為小女孩亮亮的發光體，心理成長過程會有很多髒東西，內在發光美好的部分，需要幫助或心理健康的人，整理好後內在發光的部分可以跟著生活下去，看見美好

過往經驗不見得負面但不一定是壞處，若轉化可以學

桌長 習的機會

滿直覺，偏感覺和畫面，畫面是舒服，沒有太多的解釋跟感想，心理健康像是當下不舒

5服過了就過了，日子過下去事情還在那就是還累積在心裡，就是不健康的狀態

生命跟生活是連動，而非某些事情停留在記憶，若是這樣那就是累積還在並未被舒壓，如果留住代表情緒沒有過

想象的心理健康是跟自己的陰天共存，平衡的狀態，並非每天都只有快樂，反而整天都是快樂反而是不健康，心理健康有自己的陰天，在陰天中找到自己的平衡，跟自己再一起，像很多夥伴會排斥自己的情緒，反而更痛苦，若能找到平衡點與自己共處，反而有

2心靈上的自由

簡單的圖案，線條和顏色是多的，明亮的時候，可以細看裡面有很亂的時候，每一個人

4在每一分每一秒有很多的變化，任何都是共存，遠看就是簡單的圓

任何開心不開心、不穩定隨時都會發生

有明亮、有陰暗、有規律、有混亂

健不健康看個
桌長 人如何定義

使用資源上面哪些是需要挑出來，在下一個階段來提出改善的方式來提出建議

根據上午討論的內容，這些問題被解決了可以讓心理健康的運用更順暢更順利

對個人而言來說，最需
要解決的

如何讓沒有病識感的人

1 有病識感？

造成病識感是造成誰的
桌長 困擾？

醫師講到看診的病人拿藥但就是不想吃藥，自己覺得沒影響，保護機轉並未打開，如果

1 自己覺得沒有問題，這樣就不會打開使用，打開病識感才會去走到後面這些

80%的資源只有這些人會碰到，20%的人的生活中沒有任何一個詞出現在自己的生活中，只知道自己生氣、累，這樣的人碰不到這些東西，也可能造成社會問題

滿同意，回應病識感，這個人是否有病識感，需要回到原生家庭、受教環境、身旁的人如何跟他互動，他如何察覺自己，通暢的表達想法，幫他建立一個好或不好的心理觀念，像我們常聽到身體保健，預防三高等，像這樣明確的如何預防，心理健康好像沒有明確的方式，在臺灣社會下這樣的教育沒有很明確的教導，是隱晦、不可被彈或不好談的，社會有這樣的氛圍在，這教育下沒有被教導這些事情，一個疑問，像我家是保守的，後來我學到一些知識讓我知道我現在的狀態可以做哪些，我知道我有病識感我願意

8 做改變

回想從小到大，學期初會填量表，可能就會填沒有問題，因為有問題就會找輔導室，除非你特立獨行敢勇於面對，現在很多教育並未有很深的認識，至少要在國中之前把這些東西很重視，並非只有考試，對於心裡有掌控感，生活很多事情就會水到渠成，當小孩

1 知道自己的狀態就不會有太多問題行為

問題衛教，污名化是不瞭解，若了解就不會有這樣的問題，學校的教育，國中的教導，

6 大家都會覺得有問題才去輔導室，一級預防的重要，大家對心理健康的了解

7 沒有察覺、每個人客觀想法不同，我不喜歡別人碰我，需要被教育的是，身體界線的教

育

學校裡沒有這樣的機會，兩位學校老師的夥伴的經驗？

在健康課本裡面有在談心理健康課程，法定也有規定要辦生命教育的講座，自殺防治有
2 規範時數，心理健康不是輔導活動課，心理健康會放在健康教育裡面

學校輔導工作的話是學校適應、學習輔導、親密、人際、生涯規劃，若是心理健康衛教是在健康課

小時候都有健康課，九年一貫的，教學正常化，健康課的教學現場是嚴格的，若非專長授課教師仍會需要教育訓練，若教師證書非健康專長，因健康課容易在校園裡被配課，可能配給體育或導師，會要求老師要回流受健康教育的訓練，但可能就是一天的工作坊，這就回到教學正常化的評鑑，這是教育局需要到學校進行檢核。我認為是嚴格的，需要正常落實

部分夥伴的經驗是無法經歷知識上的學習，可能就會出現後來的議題，盡可能想要解決
桌長 這些事情

想回應病識感，回到上一張定義心理健康，每個人的狀態不同，跟身心症上面，主觀意識是強烈，當人際適應沒有困擾時，為何周遭身邊的人會說我有病識感，像是有社會功能不好，為何只是跟他人關係不好，就被說成有病識感，若社會功能運作正常何必進

2 入到醫療體系

一般化，每個人都是獨立個體，每個人想的東西不同，可能比較嚴重，你站在什麼角度

6 去思考，去病化，標準為何，由誰來決定，透過什麼像是服用藥來改善

標準為何，誰
桌長 說了算

盤點出實際運用上，有些相互牽連有關，哪些是可以回到個人從哪些地方著手解決、最重要的、有哪些？

寫在便條紙，
等下做討論

共同釐清哪些可以解決的部分，需要大家共同整理

可以將圈起來的、核心

1 的寫下來，

針對某個方案找出解決

8 方法

寫相同的貼出來，

用同理的解度關心身邊的人，增進

1 自我覺察

我也

3 是

一樣自我覺察跟知識的積累，要先了解才不會去害怕或討論，從個人做起，其他是媒

5 體、教育、社會形態上

在他人身上貼標籤、社會氛圍的提

7 升

服務流程的資訊透明化，看一下網站的 SOP，知道流程透明化，

8 知道接下來我要幹嘛

讓旁人更能接受

針對資訊的透明，設計相關資源系統時，需要設計的思考，若沒有以使用者的角度思考會忽略很多部分，關於污名化的部分，每個人都可以做到的是社會環境共榮支持的一份

4 子

未看到相關單位做這些事情，這些事情可以

2 出來

是指向手冊這些資訊沒有廣為知道？

到底接受諮商的步驟是什麼？打了電話後會是什麼？就像許多商業像護髮，就會告訴你

2 明確步驟，反而心理諮商沒有告知明確步驟會接觸到什麼

等一下透過三級預防來
桌長 討論

知識上的提升、資源資訊是不透明的，人會對未知感到恐懼，而不願意去使用，提出具體政策出來

心理健康有許多的面向，像是資源上的不足

6 問題

這些意見是有機會到政府方，我們可以提出具體建議，這些調
桌長 整以有利於實際運用

資訊透明、資源分配等，從哪一個先討論，例如政府可以如何
協助國人

聽起來學校有做了，比較重要的是花更多的時間或從

6 小做起

在教育部分及社區可以
做的事情

這件事情要怎麼做？政府要怎麼做？關於心理健康的
桌長 具體做法？

幫我用文字記
錄下來

確認一下我們希望達到的目標，協助國人的重視及自我覺察的提升；心理衛生需要讓大
家更認識，資源的補足

資訊透明普及、心衛知識、自我覺察的重視是在初級
認同嗎？

我認為資訊透明普及是

2 落在 2-3 級

想要更放心地
桌長 使用

資源補充涉及到整個資源是不夠的，怎樣才
桌長 是夠的？

若以公共資源，就會排擠到其他資

4 源

加強企業的責任，6 點醒我這一點是推廣在 25-35 歲，這群人不在公司已經在企業，反而

2 需要

現在的學生反而知能事有提升且推
廣

企業可以做教
桌長 育訓練

這對企業是重要的，優質勞動力是需要重視心理健康，我自己的觀察是大公司或思維新

4 類的公司是有在做這些，像是上市公司反而是傳產或小型的企業比較沒有在做

3 員工的教育訓練、請講

師等

公司會關心員工的心理狀態，大公司會做這

4 些事情

兩位提及的是大公司都有在做，反而是小公司等，那政府該做
桌長 什麼來改善？

可以從工作坊形式去做，透過許多活動得到療癒，發現可以透過什麼事情來舒緩情緒，
若可以透過動作去體認情緒比較好進入，去做得到療癒，並非只是講座知識，而是能身

1 體力行

心理衛生的宣導有很多方式，像辦講座、體驗式，從體驗中更有感、更了解，知能上的
桌長 提升來去因應，但若中小企業做不到呢？

若是勞基法沒有經費做的話就是補

4 助的方式

勞動部提供沒有員工協助方案（EAP）或傳產來提供這
桌長 樣的服務

社會或視老人等，如何接近這樣的資源，可能透過來參與活動之後，普及的活動提供，

6 如何來幫助這樣的族群

當初教育缺的那一塊如何進入社區

4 體系

社區或社大的資源來推廣，社區營造（文化
部）

透過社區營造的單位向政府申請補助來宣傳
桌長 宣導

衛生所需要強化衛教的功能，回應到在社區當中要解
桌長 決的問題

衛生所會有醫療的分級，不一定衛生所，可能是在地的診所，像是醫師若認為有肩負這

4 樣的任務，跟衛生所是同類型的

社區診所的心衛知識，是否是像單張宣傳這
桌長 樣？

告知診所醫師

4 等宣導、

像 1922 會有影片宣導是滿好的，不同族群會有不同的方式去做，只是力道不同，像是診
1 間發衛生紙等，像是電視廣告也是會看電視的人，會有接觸的組群，只是需要資訊加強

例如多幾個畫面，例如打電話後後續會有什麼，更了解會有什
麼，避免未知的恐懼

舉個例子像疫情一樣的
桌長 宣導嗎？

有專責的單位進行資訊的盤點，例如某些宣傳是無效的、不夠透明的，實際上使用者是
不會用的，把這些無效的部分抓出來，滿需要專業及服務設計師，資源的部分是忽略
4 的，後續沒有盤點是否真正做到

若是無效的必須讓他有效，例如資訊平台但流覽率很低，大家不會觸及，那是介面還是
使用者有障礙等

過往專業服務的提供者，我們卻沒有站在使用者的角度去看，像助人者沒有求助經驗，
桌長 反而不清楚求助者的困難

例如 1992 使用上有什麼問題、移工就醫的話語言溝通的障礙問題，若沒有站在他的位置
4 上，沒有突破的話但也很好時，需要不斷修正，否則容易無效

大家還未看過議題手冊前，是否有看過心理衛生資訊平台的網
桌長 站嗎？

是有人看過這
個網站嗎？

搜尋是沒有搜

4 尋結果

這是政府資源

5 嗎？

像是政府的平台並沒有
桌長 普及及知道

搜尋出來是很多診所但沒有其他資

4 訊

即便有資訊平台但也知道會經歷
桌長 什麼

像是專人介紹有達到目的嗎？影片
的介紹？

像是

line

6 群組

類似疾管家等，但要讓大家有興趣

1 才可能下載

像防疫的平台推廣心理健康、衛教

6 等

現在是有借疫

2 情之便推廣

跟疫情有關的心理資源是有，像是隔離時會有可以打電話進行

4 心理健康關懷

政府主動關懷

桌長 特定族群

疫情底下的心理健康比生理健康還重要，不知道大家知不知道

4 這個訊息？

在這次疫情中特別關心

2 心理健康嗎

對疫情的焦慮、對未知焦慮，折磨自己的是

4 恐懼和不安

如果沒有疫情的關係就比較不會接

桌長 觸嗎？

部分的人是完全沒有感

覺嗎？

我也是有感覺

6 啦

心理衛生的提升，政府可以鼓勵傳產，提供資源包含活動的辦理、講座、工作坊體驗像

桌長 是舒壓工作坊

這樣做可以提升個別知識的提升

嗎？

好像少了一個，若以舒壓工作坊的話，政府什麼單位來補助來社區教室等，但過程中必

1 須要宣導，必須扣到主題，並未增加心理健康的宣導就無效

儘管舒壓工作坊可以療癒，但仍需要著重心理衛生的
知識建立

比較像是透過活動認識情緒，如果讓他認識情緒的話，他就會有興趣去了解其他部分、

1 更深層的東西

提供認識情緒、壓力、心理健康的認識後，若有興趣現場就有
桌長 諮詢對象在了解

必要的資訊知識提供是
必要的

醫療部分、次數、費用上面的增加，人力的增加，諮

6 商的费用

像是衛生所每個人可以配更多的次

6 數時間

那多少時數才
桌長 是夠的？

我覺得負荷，一個人的心力是有限的，一天接著看自己本身醫師是沒有休息或充足能量

5 去面對眼前的人，像是諮商 1800 是因為諮商師花很多時間做這件事情，準備好一對一

剛說的資源，可以提供去諮商的人醫療上的補助，醫生的部分不建議因為醫師看診量是
很多的，政府提供的資源，像是諮商師

若是心理諮商師無法向醫師只做診
斷

政府方需要機制來控制醫病比，需要一個時段區間內，提供多少的服務，醫師也會耗竭
桌長 無法提供很好的服務

我去的是政府，醫師一個下午的時間，我不確定會有多少的人，半個小時內也很難知道

5 自己需要什麼，醫師可能覺得較像是聊天

桌長 若政府可以提供機制管控醫病比，機制建立起，服務的提供者可以規定服務時間的長度
調整時間，費用比較高的諮商師的方式、專業度，會不會專業度比較高，30 分鐘反而偏

5 向是聊聊天，向國外找心理諮商是很正常的，當想要了解自己症狀和抒發才會去

7 資源很難補足，因為人的慾望無限，社區一直都有在做，影片

也有在做只是不夠詳細

討論議題滿大，目前討論到知識提升、資訊普及是主要討論內容，補充一下資源的補充，但資源沒有足夠的時候，每個人需求不同，政府可以有什麼樣機制去做

是否服務上面的調整，使資源更有效的應用

大家都知道後就會擴

7 散、分享

大家如果對議題有討論會幫助促及自我覺察及成長

現在公部門沒有這麼注重，需要更多的宣導和步驟幫助走出悲

7 傷的感覺的

未將資源有效運用在適切的位置，而未能發揮其功用

年輕人的組群、媒體的

1 自律

媒體識讀的能

7 力

桌長

重點的幾個部分的目標：心理衛生知識提升

心理衛生知識提升，企業擁有企業責任，大公司擁有服務，但傳產更小的企業就沒有，政府可以有補助來提供，像是健康性的推廣，工作坊的

需要相關知識的提升推廣時可以有現場可以提供的服務

社區的話，現行教育的話會有心理健康的宣導，但現場夥伴多為二十幾歲並沒有在學生階段有資源可運用，政府可以在家庭資源、家醫科等，或有需求時可以去衛生所進行諮詢，像是老人在認識心理健康時是否更接地氣，接觸不同族群時運用他們的語言來接觸

很多時候不知道使用資源會經歷到什麼，多數時候未知的情况下會不敢使用資源，像是疫情的宣導，接受服務後會接收到什麼樣的資源

在服務設計上，像是心句點多數夥伴是不知道的，服務提供者都是相關領域，並未站在使用者的需要來提供服務

媒體的部分難以受政府的管控，在民眾則可以提升媒體釋讀的能力

D 組

標號	內容
桌	輪流介紹自己、卡片是您認為心理健康資源像什麼?為什麼想來參加活動
桌	今天討論過程也會有紀錄做整理
	有沒有夥伴可以先開始
2	心理諮商是一棵大樹，可以滋養人的心
	參加動機是本身也是相關專業，所以想了解
桌	下個夥伴
	動機是之前也是審議，今年度也做了其他地方的主持人，透過審議知道大家在做什
4	麼。也是彰化人，在彰化讀書
	選擇卡片的原因，一開始以為是心理測驗，所以挑了覺得好看的。
桌	圖讓你想到什麼
4	彩虹。心理資源可以接觸到不一樣的人，多元包容。
桌	接納多元，包容很多不一樣的
桌	2 號讓我們邀請下一位
	5 號。彰化的輔導老師，有部分時間在工作室，知道這個主題用審議民主，對主題
5	跟形式都有興趣
	選的牌卡有兩個人，覺得心裡資源有時候自己無法度過，需要別人的力量支持。卡
	片圖案像是小時候坐在別人肩上像是爸爸，但我們會長大，不會一輩子坐在他人間
	上。
	所以慢慢的會長出自己的力量
桌	心理資源像是陪伴走過過渡期陪伴
桌問 5	可以怎麼寫在上面?

5 暫時的支持

6 我叫 6 號，6 號或小黑人

目前高二，透過老師介紹，希望參加可以確認自己是否適合

卡片，覺得使用心理資源的人可能陷入某種困境，徒讓人感覺輕鬆自在飛翔

桌 站在更高一點的角度，讓人不限在那邊，用不同的角度看待問題~

6 可以比較輕鬆、自由

我是 7 號，參與動機是大三升大四，出社會五六年，近兩年身心出現焦慮恐慌，一直在尋找不同的治療方式。透過中西醫瑜珈，心理諮商施教導透過冥想，還在努力

7 中。也想透過活動了解不同資訊

選牌卡是因為覺得心理資源幫自己了解困境，透過他人扶持讓自己走向光明。幫助自己梳理情緒還有壓力調適，可以舒緩。

桌 下一位夥伴

1 我是 1 號叫我 00 比較好記

彰化人

之前有兩次諮商經驗，諮商過後的反應蠻不同的。第二次玩蠻願意分享在諮商中得到的幫助，對朋友有異狀也會樂於分享自己的經驗

牌卡，心理諮商讓人可以得到芬芳或美麗，透過自己發展出來的正向能量(圖是一朵花)

桌 透過諮商可以發展自己內在的正向能量

3 我是 3 號，可以叫我 XX

彰化人，在北部作媒體工作，社扶社工跟公益。

參加期待，在工作領域蠻常被詢問尋求專業資源的管道，但常回答不出來，想知道更多資訊。

選擇牌卡是一個眼睛，心理健康資源覺得是可以讓人看見。

覺得每個人都需要心理健康資源，每人都有脆弱的時候，有人可能因為至親過世憂鬱，

看見的不同層次，若有更多看見也可以讓政府單位知道每個人都需要這些資源，甚至可以提供支持

桌回應 5 好像你是中介，會有他人來諮詢，也因此更看見他人需要

每個人也許都有一段時間會需要專業的陪伴

桌 今天的夥伴：公民領域、

甚至像 3 號說的，希望今天可以由下而上

桌邀請大 因為每個人接觸心理健康資源的管道不太一樣，請大家分享看看你曾經使用心理健

康資源，哪一類？以使用嗎？或還沒使用？

又或者是你正在準備使用，可能做了功課，但還沒使用（中間？）

使用的話又是哪些服務？可能有諮商諮詢，也許是一班宣導講座，或是一班的電話諮詢，或只是一班文宣

和大家分享的話你接觸的是哪一類

（給便條紙，請大家寫上使用健康資源的情況）

1 瑜珈算是嗎？

桌問 7 算阿，在台南安南醫院接觸過，所以覺得算是

桌回應 1 可以當成是，有健康促進的功用

桌 一張資源就寫一張

6 之前上過卡內基課程，看到有憂鬱症的人也會去上卡內基課程

本身有憂鬱症，可能想讓自己更勇敢一點

桌 那請你可以寫上

桌 已經寫好的夥伴，請你可以把便利貼貼上來

也讓我們知道生活周遭的心理健康資源

2 不確定寫得算不算

桌 我們先貼上來，再一起討論

桌 大部分夥伴分享的是已經使用的資源

1 知道但沒有使用的也要貼上嗎

桌 對，生活中你知道但可能還沒使用的

有些可能從網路上知道，但也許還沒使用過。

桌 目前夥伴也有寫團體諮商、網路諮商

桌 所以我們這個階段在盤點我們知道的，或可能潛藏可以使用的心理資源

待會我們要請夥伴一起協助做個分類，生活中常見的心理資源大概有哪些~

桌 大家一起針對這些來分類

首先從較多的開始

桌 付費的諮商心理師通常要去哪裡找？

2 線上可以找到，有心理師的證照，所以可以知道專業的取向等或訓練背景。

桌 網路可以~~

桌 和校內的諮商中心有何不同？

2 手冊有寫大專

學校有六到八次，需要延長可以跟學校說

因為目的是希望服務到全校學生

若需要的話或是緊急的話，可以表達需求

桌 2 號講到網路遠距諮商的部分？

4 有聽過，在疫情下衛服部有提出很多在家感受到焦慮憂鬱時可使用的資源。

但通常遠距諮商有很多形式，電話也算嗎，不一定

但跳脫了傳統諮商的想法

遠距桌遊的部分，記得之前在台南場有，讓大家寫便條紙，請大家寫生活中的壓力。用可樂一直搖來具象壓力，如果打開搖過的可樂就會抒發。

桌 所以資源有分個人或團體的

3 桌遊是在台南有參加過，叫做小柔的最後一天。

讓大家透過扮演小柔的身邊人，讓大家理解那些事情可以幫助，哪些是傷害小柔
玩的體驗也是像今天來參加活動，可以更知道大家有哪些法

桌 今天請大家挑的牌卡也是一種

桌問 員工 EAP 寫的是什麼？

7 在市政府有免費的心理諮商

桌 台南市？

7 有四次

諮商師也是

原本的諮商師覺得讓自己沒有辦法可以舒緩??????

桌 如果是學生身分有學輔中心，如果是企業有員工方案

桌 身心科的部分

之前有次工作壓力大時有使用，當時考量諮商費用較高，身心科有補助。但要掛號

3 排隊，比較耗時

有透過朋友打聽符合需求的醫生，醫生有花時間面談，談後安排心理衡鑑之類的

桌 心理衡鑑識作測驗？

3 需要花蠻多時間，所以當時因為也有改善，所以

桌 聽起來醫療資源需要排隊等待，所以醫生可能會給一點建議讓我們回去試試看

醫生也有不同專長，所以也可以會需要大海撈針，因為資源很多可能選了也要花一

3 整天去嘗試

桌 真的踏進去後，需要嘗試找到自己適合的

桌 看到媒材的部分

5 討論~

之前和其他老師討論，或是大家感興趣的話，會針對主題的書做讀書會，自己做過 podcast

桌 什麼樣的 podcast

5 之前在聊書，有次作德國的精神科醫師，

現在會被認為身心不正常，是資本主義需要歸類

讀的書叫我瘋了(你瘋了：不正常很正常，「正常人」哪裡出問題？寫給自以為正常的現代人的「精神異常」說明書)

另一本叫 古典世代瘋狂(古典時代瘋狂史)

有稍微討論書內主題，知道諮商有不同流派

桌 到底正常或不正常是誰界定的？

5 早期似乎是宗教界入

桌 教練呢？

有點難歸類，coach 和諮商不同，處理的是較具體特定想解決的，不一定和個人身

5 心狀態有關係。

前幾天是新手老師，有接觸輔導的資源，叫像教練，但的確有協助處理到問題。

也許可以同時

教練也V許不只是運動教練，也能讓大家知道有這個資源

但台灣國內較多是企業的教練，自己也有上如何成為教練的課程

也跟汙名化有關，有些人不想踏入諮商所

有點接近焦點解決的諮商(我說的教練)

桌 教練叫接近的????

5 可能是增進團隊的表現或是處理團隊溝通的問題，可能會請教練來

個人使用經驗是討論生活裡的狀況

像是從表象出發往內挖掘

3 問 5 教練的背景

5 若要在企業工作的話，較會被要求須要有企業的背景。

顧問不提供解法，是關注在個人身上

2 感覺接近 EAP

桌 情緒教育？

5 給老師的，像是三級輔導。從低年級到中年級，慢慢認識自己情緒。

桌 用三級的概念來看

桌 專業心理的舒緩和瑜珈

桌遊是一種形式，瑜珈也是一種

7 慢活系列，身體放鬆

桌 放鬆不只是心理，也從生理。

包含中醫內外調理，我們稍微做這樣的分類。

桌 失序盟?(臺灣失序者聯盟)

這幾年接觸的團體，他們定位自己不是憂鬱疾病的狀況。由三到四個失序經驗的人

3 組成，做同儕支持。

曾有經驗的人幫助現在正在經歷的人

國外施行蠻久的，現在這個團體也在試著

可以使用它們的臉書或是倡議去理解他們的概念，它們是團體也有機會可以進到公

聽會去傳遞需求，可以影響政策

若有需要可以關注看看

桌 從團體出發，後來變成很有團隊的力量

3 目前團隊還在發展中

桌 這個團隊的概念似乎也試著理解每個人同階段都會有~是失序

桌問 1 森林療癒師

1 林務局網站看到，但好像還沒有到那麼認識，因為看到療育所以關注到

自己有在爬山，未來有機會會想接觸

桌 所以心理健康是很全面的，身心靈，不只是身體、心靈和靈性也很重要

桌 同志諮詢熱線？

5 知道熱線能夠提供家長諮詢和青年的協助

24 熱線應該算是 NGO 性質的團體

桌 2 號寫到 1955

4 再做另一場 Talk 活動時，發現大家很常打張老師或自殺防治專線

曾打電話去嘗試，希望能知道在焦慮憂鬱時，可以得到什麼樣的資源？

對方的回饋是可以提供在網路使用上的感受，像是只是引導性的去引導打電話的人會有的感受

比較不會輔導到跟諮商心理師一樣的

畢竟該單位是志工性質

也說不要看 1955 沒有人打，基本上該單位每天都可以接 300 多通電話

基本上是大家普遍可以接受的，但實際能夠服務到的程度似乎不一定

可能可以做到心靈上紓壓，像是聊天分享，在面對壓力時有什麼想要解決的

桌 免付費的資源~1995 張老師或是同志諮詢熱線，是免費的，且潛藏的客群是很多的

4 多數還是聊天為主

桌 比較是舒緩情緒為主，很難解決問題？

也是受訓過的志工

4 這我就知道了(笑)

桌問 5 看過同志熱線的培訓？

對，熱線的課程不只是往同志發展，也有父母如何面對孩子的壓力調適，會開給父

4 母。

相對自己也是這個身分上，可以怎麼和他人分享這樣的經驗

熱線的資源不只是幫助到當事人，也有幫助到家長

桌 也有把這個議題推廣出去的

2 補充熱線這幾年有在推廣熟年男女同志，也有跨性別

5 號提到有在做青少年的，我知道也有在做支持性的活動，希望可以促進連結。

桌 所以這些機構很用心，提供不只電話服務，試著用更全面的方式提供心理服務

桌問 6 學校輔導室？

6 自己沒去過但朋友去過，有主動去接觸學校輔導室

曾有誤會，去輔導室和老師聊天

感覺聊天時很容易有情緒

會有想哭的感覺，釋放心理的壓力

桌 所以有時候到那裏也有感覺到一些情緒，即便自己不知道自己怎麼了

6 有些公司會有和卡內基合作，也有上過課程，可以學到處理人際壓力

一開始當學員時較難理解他人，因為還在學習。

有兩次回去協助活動時，發現自己可以更了解他人的狀況

可以了解他人有憂鬱症，這些人會去找一些信仰

聽過幾個人是勇敢分享的

因為協助活動需要跟學員保持聯絡，就會比較認識對方的狀態和需要幫助

桌 也許透過陪伴和分享經驗來達到幫忙

桌總結 這個段落大家分享了心理諮商像是什麼樣子

可以幫助我們有更好的情緒或是紓壓

也可能有時不知道自己怎麼了但是有情緒

但是過程中是被接受的滋養的，被理解的

我們也盤點了有哪些心理健康資源

下一個階段我們會做延伸討論，預想使用這些資源的過程可能有哪些困難或是卡關，沒那麼順利的地方，或是跟想像的不太一樣？

例如剛剛有分享到可能鼓起勇氣嘗試了，但是和自己想像的不太一樣？

這個段落有沒有想要補充的？

2 補充療育施

文化大學有合作，似乎較做園藝治療。和援助們合作，活動讓大家體驗了解原住民文化，體驗生活，可以達到身心放鬆

用療癒師的統稱

桌 一個是自己去受訓，一個是去體驗

4 覺得兩位分享不錯

其他場次也有人提到藝術陪伴，討論藝術陪伴在生活中如何接觸到青年

小時候父母都會讓小孩去學習藝術美術的部分

有沒有可能可以讓大家都能夠使用到藝術來陪伴

桌 感覺是非典型

1 治療感覺分成很多種

藝術治療

45 林業治療，感覺很舒服

桌 感覺有典型的和非典型的

桌 早上到目前有很多訊息，稍早大家也有聽專家對於心理議題的回應

不曉得各位在使用心理資源的使用上，大家認為有什麼困境，和認為可以調整的地方

每人有一份便條紙

一張寫一個困境，也許剛剛專家有回應到，但你想到可以更延伸的部分

桌 稍後貼上會請大家幫忙說明，認為的困境是什麼

接下來請大家一起動動腦，把問題或困境放上來，一起做歸納找到共通點，在下一

桌 階段會找到

1 號速度最快

1 社會觀感和資訊普及的部分

社會觀感的部分是當有人想尋求資源時，會不會被認為有病，大家普遍會連結到的心理感受

桌 使用這個資源時也會需要面對他人觀感

1 例如疫情期間大家去看醫生也會比較敏感

若心理生病了，大家可能也會想會不會影響到別人

一是我使用資源時他人怎麼看，自己也會有猶豫跟擔心；另外我也會擔心是否影響

桌 他人，似乎也兩個部分

標題:別人的眼光/對於心理生病對他人造成的影響

14 桌 汗名化

第一次使用心理諮商的經驗是，會覺得自己生病不敢告訴他人。第二次使用會覺得

1 很正向，現在會想到如何推廣這個資源

桌 用去汗名化的方式，讓大眾需要這個資源時不會面對這麼多阻礙

3 最前面的階段感覺是內化汙名

我們都會不小心用汙名的標籤或元素審查自己，會擔心外界的眼光，無意識內化造成回頭來鞭策自己就醫，可能也是蠻常見的困境

桌 汙名化對我們的影響可能也有這部分，讓我們不自覺

桌問 1 資訊普及的部分？

1 也和汙名有關，大家會有負面連結，所以比較不會觸碰。

現在有更多芳是，例如電影或是枋寮，讓大家知道諮商的過程是怎麼回事，也讓資訊比較普及

桌 資訊更普及也可以讓資源更能被認識

資源被既定汙名化的部分確會造成大家不太願意觸碰，所以電影也是一種方式，較有親和力的資源

桌 用比較輕鬆的方式或是教育的方式接近

1 例如從小就學期情緒的部分

3 社會文化或是觀感會讓大家認知不足或是錯接一些人，沒有辨識出來

可能要改進的路很長，但是是不得不面對的事情

桌 認知不足或是生活無形V哦內化也在強化這樣的經驗

他人看法 1 號所說，想補充有時心理的狀態有點難跟他人言說，有可能不一定是汙

5 名化，但是很難透過言語讓他人了解一個人的狀態

桌 資訊太有限了也會影響

還有夥伴要補充？

貼標籤~會覺得身心狀況可能會影響一個人職場的精進跟專業度。大家都會面臨到身

7 心靈的狀態，但是可能了解很有限。

3 補充理解不足的部分大家都有感受

從小到大家都覺得很少被教導情緒的部分，阿公阿嬤可能心情不好，但可能會說

自己頭痛或胸悶

缺乏描繪心情的詞彙

所以我們很需要一直去討論抽象的情緒詞彙是什麼?會怎麼描述他?認同嗎?

所以第一次聽到有人描述自己是失序者，會認為很有趣，認為情緒的命名是很需要

4 心理衛教的補充

2 和資訊普及是否有點像

要多開一個嗎或是接在資訊普及這裡

5 前面有寫到參加社交情緒的研習時，有些輔助的課程，感覺可能列在一起

所以需要更多資訊普及的部分，例如基本的情緒教育，讓大眾學習基本的情緒是什

桌 麼

35 場域上是否有不同方式，例如電影或是學校教情緒教育，或是對象是否有所不同

第一次聽到情緒精度有點驚訝，現場觀察會說小孩若爆炸可能是因為講不出來，若

5 能找到詞彙可以描述自己的狀態，可能就能冷靜下來~

桌 學習如何表達自己經歷了什麼，且能正確的表達。

2 付費諮商的類型很多種，但要怎麼確認適合自己的心理師，是困難的?

3 覺得進入醫療現場前需要一個什麼~

5 例如心理測驗之類的

我寫的是醫療資源大到很多元，一開始接觸時很難清楚自己適合什麼?

若找到自己不適合的，搞不好會有負向的效果

但每個人的經驗或理解描述事件的方法是差很多的

桌 早上2號有提到可以透過網站去看心理師的專長

2 但感覺對大眾是，因為學派眾多，要怎麼判斷是。

6 以學校來說，很少能接觸到心理相關演講，必須要自己在外面找

桌 校內的演講

那你會如何尋找校外的資源?

6 比較知道找大學營隊，但因為疫情影響所以去年沒有找到

桌 主動性較高的夥伴會找營隊的資源，但你也觀察到學校資源的有限

若有機會辦理演講，你認為比較有幫助的?

6 高中考試的壓力，沒有地方釋放或不太知道如何抒發，也有很多人不敢找輔導老師

就會變成大家還是活在自己裡面，無法尋求幫助

桌 似乎也連結到我們對資源的印象和怎麼認識

2 人力有限這件事或是沒辦法持續，但不確定要貼在哪裡

桌 新開一系列資源，所以即使有時能接觸到，但是資源有限

主要是人力有限或是不足，或即使提供但次數有限

2 對，說的是針對大專校園的有限次數

類似的是政策面的是，認為我們的心理諮商政策比較扁平，追求績效，痊癒如何定

3 義呢?

認為覺得資源不一定有限，但可能有錯置的問題。可能不知道真正需要的人在哪裡，因為政策非常講究 KPI

我們如何衡量一個人進入森林治療是好了?如果無法確認，那麼政策要如何給錢?

所以感覺我們不是沒有資源，但是是錢非常少

社安網實際撥到心理諮商的錢很少

兩個困境，一是經費有限。有限的源頭是因為政策的觀念可能沒有討論到新的評估

桌 方式

例如每人在大專使用心理資源的次數可能是四次，但個人可能需要八次，所以有沒

3 桌 有可能可以多提供次數，這是需要彈性的

被政策斬斷就會有點可惜

桌 如果一個單位一個月提供 100 次諮商服務，每人 4 次的話，可以提供 25 人次

但有些人如果需要八次，那麼需要怎麼取捨？

聽過有些政策的公聽會實施是很粗糙的，沒有邀請真正會使用到資源的人，認為這

3 樣的制定是很粗暴的，應該邀請使用者參與，在制定政策

有點接近的狀況，可能大學心輔中心次數有限，想接觸要排隊，想到資源排擠的問

5 題

35 若在很源頭就想到需要的人會很多，那麼投入的預算就不該只是 7%或多少

3 所以我寫了資源錯置會發生的問題

例如陳醫師提到一早上要看五十幾個病患，醫療也可能會過勞，無法提供那麼多服

3 務

桌 這也是醫療有限的結果

想到資源有限是不是也是因為源頭前端盤點時很難評估，例如怎麼樣的醫師是好的

5 醫師？但我們無法很批量生產出符合所有人需求的資源

所以最終又回歸到這樣的結果

甚至後面再加入市場機制

能否提升專業人員背後的訓練，當然每個人的風格不同，但是在專業的互動上能有

桌 一定的能力

3 服務是否符合需求

比方有人需要藝術治療才會覺得好一點，但政策不知道如何評估好的定義，就會需

要使用者跟專家學者一起達到共識

也才不會讓新的或是多元的介入方式永遠都那麼貴，讓大家無法取用

桌 一個是供給跟需求；另一個是有各種有趣多元的治療方式，但如何找到適合的對象

有沒有角色可以幫忙媒合？

桌 2 號這邊？

4 想補充政府制定政策跟大專院校使用次數

大專使用次數不一定是以次數限制，是設定心理輔導資源的價格，例如台大是會制價，之後使用是學生需要付費。

就會讓大家討論究竟是次數限制或是金錢限制，或是真正需要資源的人，就跳脫了次數和金錢

另一個政府制定政策的部分

政府會用大的 database 來評估大眾的需求，認為需要的時候才會舉辦政策

使用資源的人也會需要被積極聆聽

所以會不會是有更好的，例如今天的討論空間下，讓政府能夠更蒐集到民眾的意見

例如諮商所不一定會把整段資源都提供給政府

思考數據的部分是否也能提供給政府去了解民眾的需求

桌 有些人的需求短短四次無法解決，同時又要盡可能服務到更多人的話

1 對資源有限有想法

剛剛提到都是資源不足，p. 13 的資源實際使用了多少？可以優化的部分又有哪些？

和朋友聊到很常沒有使用資源是因為經濟考量，而使用身心科

桌 所以這些免費的心理資源，能不能也去了解他們使用的方式

5 覺得和 1 號講得很接近

我寫的是經濟跟資源成本

對有些人來說談一小時或兩小時也是奢侈的事情，背後可能也有不同原因

例如可能需要賺錢

桌 所以不一定每個人都能尋求有品質的服務

5 覺得有機會調整的是：社會和職場的提升；

5 桌 另一部分是這些資源是否能調整成小模組，可以提供多元的形式，例如網路或遠距

桌 有沒有可能服務可以盡可能促及不同族群(例如勞工)和不同的形式(網路或遠距)

7 因為自己資源較多，目前也在接受服務。

所以在選擇資源時也會需要做選擇和分配

但會自己調整，會隨著自己的身心狀態做調整

桌 在自己接受服務的時候，也在學習怎麼評估，調整自己的平衡

5 近用性

方不方便取得資源

桌 5 對於多元族群，是否可能做到更好照顧

可能放在教育或宣導裡面

讓大家知道，沒有太多負面的觀點，大家也才能知道這些東西

4 議題手冊第十頁也提到

衛福部整理心理資源該如何求助

但推廣的次數較低，讓大家接觸宣傳的資源相對少很多

但是洗手的推廣廣告蠻多的

也呼應剛剛講的可近性

可近和不同的身分有關，例如學生接觸到演講，但實際接觸到外面的資源可能還是

5 有點不易

生活環境是會影響近用性的

桌 想問學生若需要取得校外資源，會不會用?怎麼用?

5 以未成年學生，接觸到社會一般而言還是透過家長，尤其偏鄉學生。

可能診所要在上學路上，且要勇敢走進去

2 就自己的觀察，學生會透過同儕，老師反而不是第一線知道的

例如像陳力源醫師說的，的確有人會幫同學先去試探醫生好不好

2 同溫層的部分，除非像我們今天坐在這裡，都是為了這個議題有興趣

所以對這議題沒興趣的人，也比較不會接觸到資訊普及

14 和大眾接受度跟主題也有關

大部分網路訊息按讚數多的都是陽光的，但是想抒發自己的心情，大家是會比較排斥的，這類訊息的觸擊率就會比較低

4 hashtag 好像都是網路金句會有很多按讚數

桌 好像的確是同溫層跟透過同儕，的確也會影響一個人接觸資訊的機會

4 桌 政治人物若加入推廣心理健康的服務

24 桌 好像也和文化有關

5 同溫層和信任度也有關

有在做較師的心理支持

曾有聽過同儕尋找的心理師和教師高層有關係，也會影響

桌長總結 整體社會環境是有誤解跟汙名化的，也會影響個人如何跨出尋求資源的第一步

大環境也和資訊不普及，資源是受限的有關

如果我們可以從更早一點讓民眾對於心理健康有所認識，也許環境會更友善

另外討論到有很多資源，但要如何做選擇，若有媒合的管道，是否也能協助個人找到適合的對象

因為每個人的需求不同，例如有人需要藝術治療，有人是時間有限的勞工

因此需要去了解不同族群跟多元的方式

另一個討論的資源有限，也和政策有關，政策影響資源，後面可以思考的是，實際制定政策時是否能夠納入資源的使用者

1 號也提到了不同的資源管道，實際的使用率有多少

下一階段，我們會針對現在思考到的困境，可以很天馬行空的試想可能的解決策略

桌 好奇媒合的心理資源~即便網路可以找到，但也很難評估

4 回應 彰化縣心理衛生中心，多數仍以文章為主，有一個線上的遠端的

可以線上做一些媒合，但不知道大家有沒有去使用這個平台

1 有使用過，但覺得網站有點過時，因為只會寫諮商師的姓氏，感覺也不好預約

桌 稍早階段提到實際會遇到的問題，聚焦

社會觀感

資訊普及的部分，心理健康資源沒被正確認識

找到資源的部分政府是否提供媒合的角色，讓資源更可近

政策上供給和需求的提升

需求是很多元的，資源是否更能夠符合需求

因為時間有限，所以會聚焦在一兩個關注希望能處理的，一起延伸看看可以如何解

桌 決

4 這時候會沒有講話是對的，每一場都會這樣

桌 每個人都很重要，有沒有目前大家想討論的想法，希望讓公部門知道

5 有興趣的是媒合，但感覺不只是平台，裡面有更多細緻的東西需要討論

平台內會有個人的層面，例如這個資源適不適合我

所以個人的知能會需要提升

再回到提供資源的單位上是否願意

桌 也可以結合早上的三級資源

5 另一個是剛剛講到的同溫層泡泡

桌 其他夥伴?

4 媒合的部分

如何判斷評估是不是適合的心理師

也許有系統性的量表列出個人目前的狀況，像是用三級輔導的方式分裂

可能是團體的焦慮或是個人的焦慮，或是某部分成癮等等

先進行分類，例如用勾選量表的方式，提供一些測驗，讓個人更細部的知道自己目前的狀態

接下來透過諮商所的統整表

桌 測驗->媒合到諮商所

4 先做簡單的分類

桌 也許不是平台，但是協助大家初步對自己的狀態有所評估和認識

桌 其他夥伴的想法？

桌 如何評估現實生活中大家的需求是什麼？個人的困境是什麼？需要什麼？

桌 如果我們從媒合這個點開始？

4 補充汙名化這部分

小時候大家有沒有經歷情緒紅綠燈

例如理科

認識心理健康很重要，從小教育的部分

2 需要長時間耕耘跟累積

解構整個文化性，才不會一直在資訊不足的部分

5 以媒合的部分出發，下面會觸及到若可以有效利用的話，可以解決觸及率的問題

換海報，桌長畫三級預防

桌 首先第一個想解決的媒合部分，我們要解決的問題是什麼？

2 **Q1:如何協助社會大眾取得個人化的心理資源?**

5 每個人有自己的心理師或支持資源

桌 那麼可能的方式?

2 號剛提到有沒有整合的平台，實際有可能沒有很多人知道，也需要更有趣~

2 想到之前教育部這次我們一起下車的網頁

是一個一個步驟問點開這個網頁的人，遇到什麼困境

設計這樣的網頁有助於典近網頁的判斷自己的狀態

但目前想得有點抽象，還不知道怎麼建置這種系統

桌 似乎是建置一個使用的引導

2 是，前端建立這樣的部分，感覺也是一個鋪陳

5 好像要這麼做也需要使用者的經驗調查

除了內容有什麼應該要提供，有可能已有或還沒有

另一部分像是參與度，會真的身歷其境或感覺被個人化服務到，這會有落實的困難

例如像剛剛討論心據點的部分，沒被使用有很多原因，但可能有點難討論到這麼專業

2 所以應該要蒐集相關使用者的經驗，才會知道平台到底要放哪些訊息

桌 我們提供服務的人，怎麼和有需求的人做媒合?前提是要了解資源是什麼

5 平台設計可以找專業的人處理

(桌長寫) 1. 建置心理健康資源平台(使用者經驗調查)[一級到二級]

145 使用者經驗，U I / U X，政府可以找專業人員做這件事情

政府做無障礙網頁設計時，就會找相關的專業

2. 資源媒合角色:評估->媒合->轉介[二三級]

5 大家對於評估者的想像?有沒有更多可能性?

3 想到長照領域有個管師，例如交通人力金錢，要如何使用資源，以及資源如何搭配

會取決於一個人的失能程度

使用資源前會有個管師入家去評估的話

如果我們也在乎心理健康的話，感覺也可以這樣設計

桌 大家覺得這樣的觀念可以放在三級概念的哪邊？

23 桌 醫療之前，二三級的時候

不是有 AI 人工智慧，我們都需要人力可以補足，但有限資源的狀態下，人力放在二

2 級的話

那是不是有可能把 AI 放在一級的時候可以協助

有沒有可以讓大眾可以初步了解一下到底心理資源有哪些種，例如喜歡藝術的人可

以有管道先知道有哪些資訊

桌問 2 上述提的和 1 有何不同？

2 感覺可以整合，但目前沒想到實際可以做到哪裡？

但若是長照都可以這麼使用，感覺也可以嘗試

桌 會不會當 AI 很厲害時，也可以做到評估篩選的功能？

不只是提供資訊

5 一級時就提供足夠且有效的訊息

目前可能遇到的困難，例如是訊息無法立即更新嗎？

理想的話是政府統合，但是不是政府在做這些訊息時有困難，例如提供的訊息不是

大家需要的

好像有一點是平台的持續更新，不是創立即可，是否有與時俱進，或是有危機時能

桌 夠立即提供協助

桌長 Q2 個人的需求跟獲得的服務是否有好的連結？

5 好奇個人化服務是如何界定的？

例如拿到一個 AI 機器人，對談要達到什麼標準可以說是個人化的服務

因為感覺個人化好像還沒有一個共同的想像

自身諮商的經驗，在談話過程中遇到的困境，能夠得到聆聽或是一些建議，不是很

2 SOP

5 剛剛聽到的個人化服務，例如會有一個 AI 機器人

但是依據你的回答，例如機器人給你一個測驗，那麼你就會感覺得到個人化服務嗎？

桌 似乎也不能這麼等同回答

越上級可以越有不只是心理測驗或是機器人

5 我們是不是可以針對要給一級的資源去討論

例如從現在可能個人化程度是 0，但可以優化到 5 之類的

剛講到的個管師，可能一級已經要進到二級了

想像的是每個人可能都需要接觸到心理師的資源，但如果要一個人配一個心理師可能是不可能的

4 心快活的平台有基本的設計

所以我們提的平台建置，和心快活有什麼不同嗎？或是改善？

像剛剛講到的測驗，我發現心快活有測驗，針對心情的部分

至於需要引導到給使用者資源，或是讓大家做簡單測驗來了解自己

目前看心快活是做到一級，會顯示你現在的狀態如何，建議的資源又是什麼

個管師通常是社工或是心理背景出身，通常有一定知能，若要讓教師擔任這樣的角

2 色

可能要思考提供多少訓練，以及要針對哪些老師

桌 例如學校可能會設計兒少保訓練，提升老師的知能

3 剛提到個管師的功能，我認為個管的主要功能是連結資源，而不是評估

個管師出現的前提是社區的心衛資源要先長出來，感覺才有辦法

例如人的狀況可能較輕微可以留在社區，但目前社區可能還沒有足夠的資源

桌 也會回應到我們實際的需求是什麼

3 例如目前社區仍然會排斥養護中心建立在社區裡面

例如伊甸的養護中心，一開始連招牌都不敢掛

可能要先做出名聲了，才能告訴社區我們是誰？

桌 上一節 1 號提到這些平台都是誰在用？特定的族群是不是都有接觸到？

(桌長寫) Q2: 需求的辨識？

針對 Q1 好像還是有一點 bug，例如建置平台的部分是否也忽略了不使用網路資源的

2 人

34 例如用廣告，但是政府就會拿這些說嘴

1 做事的人吧，例如工會會去注意勞工權益，那麼心理衛生怎麼被工會提倡

5 地方據點呢~有些據點本來就是某些人的生活圈，例如會實聯制去領口罩

很認同，要找資源的話會需要找認識熟悉信任的人，比較不會找到一個完全陌生的

3 地方

剛剛的勞工也是，可能工會也可以提供勞工的需求

不管是勞工或是母親，都可以觸及到

1 就跟感冒的人會去藥局，那需要心理健康資源的人，可以在哪個地方找到這些訊息

(桌長寫) Q2: 需求的辨識？

1. 現有資源使用率、普及率

2. 多元族群：更可近性的資源提供方式（公會、便利商店、里長辦公室等等）

234 例如培力一些工作者，像是里長、志工

3 訪談過里長曾經協助後送人到醫療單位

里長也比較會知道哪些人可能很久沒有出門了

若透過培訓，里長不用直接去做這個服務，但是會知道有哪些資源可以轉介出去

桌 服務能不能回應大家的需要

5 里長辦公室要投入多少資源在裡面，是否也要做一些調查？

前面一直提到要調查資源，使用率和普及率的標準設在哪裡？似乎也要思考

桌 像前面提到的，有些公聽會會請專家，

3 有句話說：如果沒有聽我們的需求，不要直接替我們做決定

例如有些對身心障礙者的政策制訂，公聽會只邀請部分特定的障礙者參與

比如公聽會的參與者可以提升到要 50% 的人數

(桌長寫) 3. 公聽會能實踐使用者參與、提高使用者比例(了解&支持 NGO)

3 支持 NGO，支持公民力量

比如我們無法實際參與，但是可以支持 NGO 組織

2 例如活泉之家

若不是大家都會去參加公聽會的話，那麼我們可以透過支持 NGO，來壯大這個單位

3 的力量

這個單位會更有力量現身

我認同比例很重要，之前有聽過希望參加比例可以最接近一般的組成，但實際來報

5 名活動的方式，例如性別的比例

34 像是兒少在學校會議的比例，一直到現在有些才有 8%

可能要推行不容易，但是一定要有！

桌長總結 Q1: 協助一般大眾取得更個人化的服務

(寫在海

報的) 1. 建置心理健康資源平台(要做使用者調查)

2. 資源媒合的腳色:評估->媒合->轉介

不一定是人，但人的話可能是個管師或是教師培訓

會有的限制：網路的使用不一定是每個人都會用的

Q2:需求的辨識

1. 現有資源使用率、普及率的了解和調查

2. 多元族群：可以更可近性的資源提供方法（例如公會、便利商店，里長辦公室）

3. 公聽會能實踐使用者參與、比例(了解&支持 NGO)

資源有限->經費有限->政策方向

桌長 我們想回應兩個問題

第一個是怎麼回應多元的需求

早上盤點時發現有很多不同資源

像是身心靈的成長課程/芳香療法藝術陪伴等

我們討論了有沒有辦法建置一個統一的身心平台

結果有趣的是在討論的過程中，發現原來彰化有一個社區心理衛生中心

可能不夠有趣不夠有可近性

有這樣的平台，我們可以怎麼去推廣使用

再來是可以怎麼媒合，我們也需要一些人協助去做引導

例如醫院裡面有個管師，我們也思考了生活裡有誰可以提供這樣的資源

例如里長志工，像是校園裡教師的培訓

我們也想到了會有的限制，像是沒有使用網路的群眾

第二個我們也討論了人民的真實需求可以怎麼被看見?

一個人的諮商次數可能只有幾次

往上檢討可能發現經費有限

經費有限在網上可能是跟政策有關

所以我們希望政策制定上可以先做到使用者調查

再來例如有些人可能因為經濟需求，無法有五十分鐘諮商

所以回應到政策制定的部分

公聽會的部分需要納入使用者的參與，

3 號補充

公聽會部

分

我們認為目前公聽會的參與沒有納入使用者的經驗

但夥伴也提到並不是每個人都能進到公聽會

透過支持 NGO、NPO

或是像今天的審議式民主活動，可以多舉辦

以能夠真正反映使用者的真實需求

附件二、大場主持人總結

針對四組的報告，提出了初級預防與二級預防的建議與結論，詳細如下。

一、初級預防

在初級的探討四組都有提到，要如何面對目前社會在面對心理健康的負面觀感，以及要如何讓心理健康普及化，這些涉及到了結構的問題，像是教育、世代文化。

因此，大家對於此次討論非常重視宣導的問題，包含「多元化的管道」，因為不同族群接受到的訊息管道也會有所不同。再來，也會希望能有更細緻的資訊，包括助人與自助的技巧、經歷心理健康會有什麼過程，期望在心理宣導上，不再只有口號，而是需要更細緻的資訊。同時，也希望具備趣味性與接地性的方式進行宣導，並且需要有更多的人員培力，來讓宣導能符合這樣的原則。在這樣的原則之下，本次夥伴提到了很多管道與場域去能夠去做，依據不同的場域與類型，將分別進行說明。

首先，**社區的觀點**，主要來自於「世代的落差」，因此可以透過衛生所、鄰里長，或是家庭醫生去宣導，又或者是可以透過健身房、宗教信仰等，讓會去這些場域的民眾有機會可以接收到宣導資訊。

再來，**學校的部分**，則是可以用討論輔導課可以如何落實。目前因為升學導致輔導課程無法落實，因此建議可以從國小開始就可以實施心理健康教育，並提高心理師數量，以及提升一般教師對於心理健康的認知，才能夠幫助學生去媒合到適合的資源。

在本次討論中，有夥伴提到宣導的方式可以透過**科技化的方法**來進行。各組在討論上，參考了 COVID-19 疫情之下所做的宣導，包含透過知名度人士發生，以及經由廣播、影片、迷因、早安圖等進行宣傳。另外，也有夥伴指出可以透過創意化的方式，像是 AI 判讀與推播，提供有效的資訊。

在目前的**現有心理諮商服務與資源提供上**，除了在諮商上可以嘗試推出類似家庭醫生的模式，並對於要進入婚姻的夥伴、特定高風險族群等，提供適合的諮商服務。同時，也希望能對媒體識讀提升，將會有助於大家對於心理健康能有更適切的理解。

在**企業的部分**，企業有輔導的資源（EAP），但是目前的企業很少使用，通常使用的是大公司，因此可考慮將心理健康資源納入公健檢，這部分的資源可以從勞動部與企業的資源共同來負擔。另外，為了增加使用率，也可以透過獎勵的方式，讓中小型的企業可以透過講座來進行，並且從這過程中，若有需要使用相關資源，也可以從中引薦。但在使用企業的心理健康資源中，大家其實很關注保密性，擔憂自己使用心理健康資源的紀錄，會不會被公司拿去成為考

績的標準，所以這個保密性的部分，可能需要更細緻的去討論心理師與公司的獨立性，但需要透過什麼樣的原則去談，則需要再進一步的去思考看看。

最後，**使用者的權益機制**，在心理健康資源的使用機制上，是否有相關的權益申訴，需要讓使用者可以去了解到。

二、初級預防

二級的部分，主要是在諮商與醫療資源上，大家著重討論的是要**如何提升資源的精準度**。在使用者端常出現的狀況是，當有遇到需要使用心理健康資源的需求時，使用者在使用社區與學校的資源，其即時性沒有那麼的好。

或者是，學生族群會在使用資源上，**有經費上的壓力**，而其他族群是否有這方面的擔憂，則是沒有太多的討論。

針對資源使用的狀況，**各地方政府都有心理健康資源平台**，這是可以再廣為宣傳的。目前針對要進行心理健康資源使用的人，通常單位都會有協助媒合適合心理師的個案管理師，但沒有可能，也可以透過培力社區工作者、輔導老師、有機會接觸到大眾的人，去幫助有需要的人，媒合適合的平台與資源。

在資源分配端，夥伴們關注資源的一致性與比例性，目前心理健康資源，使用的現況為何，有沒有相關的報告是可以提供？另外，有沒有針對高風險族群，或者是特殊族群，是否有個別化的服務，讓資源的使用更為精準？此外，希望有更多的政策參與，來提高施政的準確性，例如，透過使用者導向的設計，或是透過 NGO、NPO 的參與，或者是互動性的參與，讓民眾與使用者的想法，可以真正的回應到政策。