



心靈守護者

——北健芳蘭的日常

校園記者

陳姿君

隨著社會對心理健康需求的提升，芳蘭心理諮商所的心理師們每日在接待不同的個案時，用專業知識與情感關懷，成為這座城市的「心靈守護者」。本次訪談，我們深入了解俊瀚老師與宜珍老師，探討他們的職場生活、挑戰與情感平衡，希望能啟發對心理諮商領域有興趣的高中生及早期職涯人士。

專業成長之路：跨領域的心路歷程

宜珍老師的心路歷程是從社工轉向心理諮商，累積了豐富的經驗。她表示：「在家扶基金會從事社工時，除了滿足個案的基本需求，更關注其家庭環境，這種系統化的思維在我後來做心理師時十分受用。」社工工作讓她在面對個案時不僅看個人的需求，還能理解其所處的家庭、社會環境。這種視角讓她在芳蘭諮商所進行諮商時，能更全面地瞭解個案背後的問題。

俊瀚老師則有不同的歷程。他分享道，自己最初並非立志於心理師，而是考慮過警大與法律系。然而，隨著對心理諮商專業的深入接觸，逐步發現了此領域的魅力。俊瀚老師表示：「心理師的工作讓我找到協助人們，重新建構生活的成就感，這與法律不同，而是從內在情感出發，更有深度。」

從實習到正式職場：多元挑戰與成長

兩位老師皆提及，實習經歷對心理師的成長至關重要。宜珍老師在某少年服務中心實習期間接觸到許多高風險青少年，這些青少年大多出現行為偏差、與家庭關係緊張的問題。她說：「面對這些少年，單靠理論無法充分幫助他們，更需要我們接地氣的方式，去理解並與

他們建立關係。」這段經驗讓她了解到，在心理諮商工作中建立信任的重要性，並認識到靈活應對的能力比嚴格的理論框架更能解決實際問題。

俊瀚老師則表示，實習使他在不同理論與技術間找到自己的定位。他回憶：「諮商課程讓我學到很多技術，但真正在運用時，仍需加入自己的觀點與靈活性。這種經驗的累積，為我日後的專業成長打下基礎。」透過這些實習經歷，他逐漸找到屬於自己的諮商風格，也為日後在芳蘭諮商所的正式職場生活奠定了基礎。

心理師的日常與挑戰：超越諮商的多元職責

芳蘭諮商所的心理師角色不僅僅是聆聽與陪伴，更需應對許多行政事務。俊瀚老師指出：「除了諮商，我們也需負責不同縣市的心理支援專案、管理心理健康計畫等，這些行政工作使我們每天的行程繁忙而充實。」諮商所的行動心理師主要聚焦於諮商本身，而像是俊瀚與宜珍老師所擔任的專任心理師，則需擔負大量的行政事務，這些工作多元化了心理師的職責，也讓他們在服務的過程中學會如何平衡專業與內部管理。

面對如此繁忙的生活，心理師們也有各自的紓壓方式。宜珍老師提到，與同事之間的交流和支持十分重要，偶爾的抱怨和分享可以減輕內心的壓力。她建議高中生可為自己建立一個「情緒工具庫」，找到適合自己的紓壓方式。俊瀚老師則鼓勵學生設立個人休息時間，並適當給予自己獎勵，保持情緒的平衡，讓學習壓力不至於過於沉重。



芳蘭諮商中心的啓用造福本校及附近鄰里

芳蘭諮商的運營特點：獨特的支援後盾

作為北市著名的心理諮商機構，芳蘭諮商所除了提供鄰近縣市教師的心理支援外，還透過政府合作方案為一般民眾提供公益諮商服務。俊瀚老師表示：「我們提供的不僅是心理協助，更是社會支持，這是芳蘭與其他心理諮商所的差異之處。」這種以公益為主的服務不僅滿足了社區需求，也讓芳蘭在諮商領域內具有了獨特地位，吸引了許多來自不同族群的個案。

然而，這一切的成就都離不開校長和學校師長的大力指導與支持，尤其是心諮系師長的鼎力相助，他們成為芳蘭諮商所穩健前行的支撐後盾。正因如此，芳蘭才能在營運上站穩腳步，逐步前進，將更多心理支援服務帶給需要的人。

對未來心理師的建議：兼具靈活與情感支援

俊瀚老師認為，心理諮商是一條充滿挑戰的職業道路，心理師需要具備靈活應變的能力，不僅僅依賴理論，更應視個案的獨特需求

進行調整。他建議有意從事心理諮商的學生在選擇此專業前，可嘗試參與諮商科系辦理的體驗營隊或實習體驗，了解此科系和工作的真實面貌，並確保自己能適應這種與人深度互動的工作環境。

宜珍老師則特別提醒，未來科技發展雖然可能在基礎心理支援方面提供幫助，但心理師的情感支持角色，還是無法被人工智慧完全取代的。她說：「心理師的核心價值在於同理心與人性關懷，這是機器無法模擬的。」她相信未來即便科技再進步，心理諮商的獨特性與人性需求仍將是一項重要的不可替代的職業。

在芳蘭諮商所中，俊瀚老師和宜珍老師無論是專業上還是情感上，都致力於支持個案的心靈健康，更成為心理諮商專業領域的榜樣。他們的付出展現了心理師的無私與熱情，正如俊瀚老師所說：「這份工作帶來的心靈收穫，是我選擇堅持下去的理由。」

心理師的工作超越了表面的對話，更深入到個案的內心深處。希望透過這篇報導，讓年輕讀者對心理諮商工作有更多的了解與興趣，並鼓勵他們探索心理諮商這條既充滿挑戰又充滿意義的職業道路。