

諮商， 一個獨屬於自己的時刻



國立勤益科技大學
學務處 諮商輔導組
實習諮商心理師 曾蕙芯
112年10月號

暑期最令人痛心的新聞之一，包含李玟的逝世。無論是在舞台上閃耀動人的藝人，或身邊共享回憶的朋友，當有人因飽受憂鬱症之苦而選擇結束生命，都令人格外錯愕與哀傷，但哀傷過後，我們還可以看見什麼？

根據衛福部健保署，臺灣每年服用憂鬱症藥物的人數約一百多萬，約每四十人為一班級的狀態下，身邊就可能有兩位同學正在努力與憂鬱共存，但，憂鬱到底是什麼？

憂鬱不是想不開，憂鬱也不是不知足，憂鬱就是一種狀態。就像身體會受傷，讓我們不能自由跑跳；心也會受傷，讓我們遺忘如何歡笑。

與憂鬱共存，可以不用單獨奮鬥

衛福部在今年8月正式推出「**年輕族群心理健康支持方案**」，為了鼓勵年輕人勇於求助，並認識與善用心理諮商資源，提供15歲到30歲有諮商需求的民衆，每人三次免費的心理諮商資源。

若你想要找人談談目前遇上的困境，
若你擔心在校園中不能自在尋求諮商，
若你有想要合作的臨床/諮商心理師，

可以參考下方圖中機構，以下機構離勤益科大約20分鐘內車程！



衛福部心理諮商服務機構名單：

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHA0H/cp-6608-74985-107.htm>



機構名稱	所在區域	聯絡電話	額外自付費用	距勤益車程時間
晨心身心診所	台中·太平	04-22780799	150元 (掛號+部分負擔)	約9分鐘
王家駿身心診所	台中·北屯	04-24368086	掛號費250元	約10分鐘
日希心理成長中心	台中·北屯	04-22334789	無	約11分鐘
佳樂身心診所	台中·北屯	04-24211693	掛號費150元	約12分鐘
慈光社區心理諮商所	台中·東區	04-22153505	無	約14分鐘
話嶼心理諮商所	台中·北區	04-22335920	無	約15分鐘
拾月拾日心理治療所	台中·北區	0919-591010	無	約16分鐘
相癒心理諮商所	台中·北區	04-22992811	無	約17分鐘
台中維新醫院	台中·北區	04-22038585	無	約18分鐘
中國醫附設精神醫學部	台中·北區	04-22052121#11854	掛號費150元	約19分鐘
一心心理諮商所	台中·北區	04-22075313	無	約20分鐘

不需要看筆記，你也可以瞭解心理諮商

心理諮商對有些人可能是一個陌生的想像，也可能是「不想貼在身上的標籤」。每個人對心理諮商的距離都不相同。

心理諮商可以是一種自我探索與成長的經驗，醞釀出轉變的機會。心理諮商也可以是在安全、隱密、溫暖的環境中，被好好的支持、看見與肯定。心理諮商其實是包容與關懷，是一種真誠的、互動的人際關係。在這段獨屬於自己的時光中，諮商的主題、方向與結束由自己主導。

心理諮商到底和聊天有何不同？

在這裡，你不會得到籤文、平安符或講解紫微斗數。同時，你也不會得到「看開點，你就是想不開」，又或是「你看別人怎麼做的，為什麼你做不到？」

諮商是給自己一段感受自己、思考自己的專屬時空，幫助你從不同方向思考問題，然後由你自己得到答案。

我不要叫你加油，我只想要邀請你讓我們陪在你旁邊。