

ISSN 2518-4377

DOI 10.6737/JDP.202403\_(43).03

# 發展與前瞻學報

Journal of Development and Prospect

第四十三期

心理師自我照顧的倫理困境與反思  
Ethical Dilemmas and Reflections on Counselors'  
Self-Care

楊繕亦  
陳增穎

第 53~62 頁

(抽印本)

社團法人台灣對外關係研究暨發展協會

社團法人中華圓善書院協會

共同發行

中華民國 一百一十三年 三月

## 心理師自我照顧的倫理困境與反思

楊繕亦\*、陳增穎\*\*

\*文心診所心理師

\*\*南華大學生死學系所副教授

### 摘要

本文探討心理師在受訓及執業過程中應維持最佳個人健康水準的重要性，以便為個案提供有效的服務，由此強調心理師自我覺察能力的連續性過程。個體藉由自我覺察的提升，得以更清楚的看到文化、社會及家庭等因素，對個體身心健康所產生的影響，故而提倡自我照顧。但在這過程中，可能會產生一些自我照顧的倫理現實困境，例如心理師若尋求協助，會不會被當成不適任心理師？目前的文化氛圍，使得心理師難以表達脆弱與困境，心理師背負著不可求助的自我汙名化，直接影響其求助的意願和時效。因此希冀透過教育、倫理和法律宣導，讓整個社會意識提升，發揮汙名抵抗的成效，讓心理師的自我照顧能夠更加落實。

**關鍵字：**心理師、汙名抵抗、自我照顧、自我覺察、倫理困境

## **Ethical Dilemmas and Reflections on Counselors' Self-Care**

**Yang, Shan-I  
Cheng, Tseng-Ying**

### **Abstract**

This article explored the importance of counselors maintaining optimal personal health during training and practice in order to provide effective services to clients. Thereby, emphasizing the continuous process of counselors' self-awareness. Through the improvement of self-awareness, individuals can more clearly see the impact of cultural, social, family and other factors on individual's physical and mental health, so self-care is promoted. However, in this process, some practical ethical dilemmas of self-care may arise. For example, if a counselor seeks for help, will they be regarded as an unqualified counselor? The current cultural atmosphere makes it difficult for counselors to express vulnerability and difficulties. Counselors are burdened with the self-stigma of not being able to seek for help, which directly affects their willingness and timeliness to seek for help. Therefore, it is hoped that through education, ethics and legal advocacy, the awareness of the entire society will be raised, the effectiveness of stigma resistance will be exerted, and the self-care of counselors can be more implemented.

**Keywords:** counselor, ethical dilemmas, self-awareness, self-care, stigma resistance

---

## 壹、前言

眾多文獻都非常注重心理師的自我照顧，深怕稍有閃失會損害當事人的福祉，進而影響了心理師的專業形象。「師者，傳道、受業、解惑也。」各種師字輩身分自古以來被寄予厚望，期望能幫助他人解決困境，心理師當然也不例外。然而在宏大願景之下，除了職場壓力、人情考驗外，心理師當然也面臨家庭、情感等困難。心理師也是人，也跟一般人一樣有情緒、有生活要過，再加上國家考試只要求及格通過，並不過問心理師是不是精神疾病患者，這是否有倫理上的問題和疑慮？罹患精神疾病是否就不能算是自我照顧好的狀態？這樣是否就不能或不該執業，或提供諮商服務？若有執業或提供諮商服務，他們的自我照顧又有哪些困境？罹患精神疾病的心理師真的能夠助人嗎？還是傷害人？或者傷人而不自知？相較於國外嚴謹的心理師培訓教育制度，諸如指導教授就是研究生的督導，不管是錄取、就學期間、實習期間等，也經過長期的評估訓練，方能成為助人工作者，甚至是心理學家。至於國內，則鮮少聽聞對心理師受訓者的精神狀態進行評估，這是否也會影響心理師自我照顧的倫理？

當然，諮商是從健康的角度來貼近個案，與病理的醫學模式正好相反。古老的諺語提到：「助人者，協助你自己」(helper, help thyself) 在整個心理健康專業中為正確的方向，心理健康專業持續尋找支持或阻礙心理師和心理師受訓者健康的關鍵特徵。美國諮商與相關教育計畫認證委員會 (CACREP) 呼籲諮商教育工作者在培訓學生時，應教育其增強和維護自身的健康福祉。美國諮商學會倫理準則亦指出，心理師受訓者和受督者應採取措施避免受損，並在出現問題時尋求教師的協助。心理師受訓者應意識到在諮商教育過程中維持最佳個人健康水準的重要性，以便為個案提供有效的服務。研究也發現學生的健康程度高於成人正常群體。然而，研究亦指出，學生報告的健康程度可能比他們真正經歷的要高<sup>1</sup>。因此，諮商系所在訓練學生時，都在多面向的支持他們的成長、發展和整體健康。

---

1 Taylor, D. D, Gungor, A, Blount, A. J. & Mullen, P. R. "Personality Priorities and Perceived Wellness Among Counseling Trainees", *Journal of Individual Psychology*. Volume 74, NO. 2,

在過去 10 到 20 年來，因為種種因素而被診斷出有各類精神疾病的民眾，皆遠遠超過過往的數字。除了醫療水準提高，更容易發現和區辨之外，民眾的自我意識也逐漸提升，不怕上醫院看診，不再當成是邪靈附身、不再隱晦逃避地看待心理相關問題，而是更勇於去面對和治療。那麼，心理學界或社會大眾又會如何看待罹患精神疾病的心理師呢？

上述論點讓筆者聯想到精神疾病污名化的問題。唐宜楨與吳慧菁<sup>2</sup>提到，從國內媒體輿論中，仍可觀察到存在於社會裡對於精神疾病的標籤、刻板印象的態度以及差別待遇的行為。媒體常常運用帶有歧視性的字詞「瘋漢」、「人魔」、「狂人」污名化精神疾病患者。媒體的影響力無遠弗屆，一般民眾很難不被煽動，這使得精神疾患和一般人在一起工作或語言溝通時，容易被誤解且充滿不安，進而引發個人或團體持續消極或具懲罰性地回應和對待精神疾病患者。「精神疾病患者」的標籤一旦被貼上，就會沾上「危險」的警示意味。在倡議消除精神疾病污名化的同時，如何給予社會大眾信心，相信心理師除了具備專業能力外，亦關注個人自身的心理、情緒和靈性健康。罹患精神疾病的心理師，其基本人權、健康權、機會平等權、社會參與權等，亦應當受到保障。

## 貳、自我覺察的重要性

要做到自我照顧，必須先意識到自己有狀況，因此自我覺察的能力就格外重要了。自我覺察意指：個人能「知道、了解、反省、思考自己的「情緒、行為、想法、人我關係及個人特質」之「狀況、變化、影響及發生的原因」。換言之，自我覺察意指「個人觀察自我」的連續性過程，不只發生在「此時此刻」，也發生在「彼時彼刻」<sup>3</sup>。

---

Summer 2018, p.188-208.

- 2 唐宜楨、吳慧菁，〈精神疾患污名化與去污名化之初探〉，《身心障礙研究季刊》6 卷 3 期（2008 年 9 月），頁 175-196。
- 3 陳金燕，〈諮商員養成教育中自我覺察訓練課程〉，《輔導季刊》36 卷 1 期（2000 年 3 月），頁 1-5。

心理師的養成教育非常注重自我覺察的功夫。心理師具有自我覺察( self-awareness ) 的能力，在助人關係及諮商歷程中扮演舉足輕重的角色。自我覺察不僅可用在助人專業技巧和知識上，也可發揮在自我成長上。缺乏充分自我覺察的心理師，極有可能將治療的焦點從滿足案主的需求，轉成滿足其個人的需求，因而阻礙當事人成長。所以很多諮商師教育學者都認為應該把心理師受訓者的自我覺察納入諮商師專業養成體系中<sup>456</sup>。個人藉由自我覺察的提升，得以更清楚的看到文化、社會及家庭等因素，在自己身上所留下的痕跡及所產生的影響。對於自己之所以為自己，不僅「知其然」，也「知其所以然」。如此一來，對心理師受訓者及督導而言，得以更懂得自己在諮商專業中的定位，明確知道自己的資源與限制，進而發揮其應有的專業角色與功能<sup>7</sup>。

## 參、自我照顧的倫理現實困境

這世界上除了違反道德和法律的事情，幾乎沒有真正的對和錯，有的時候甚至連法律和道德都不一定符合心中的真理。所以思考的重點不是對還是錯的，而是明白在做任何生命中重要的決定或社會議題討論時，從來都不會有一個正確的標準答案，所以發言並接受反駁是最容易得到一個比較好的答案的方式。甚至，被反駁也不代表我錯了或是對方刻意看你不順眼，更可能是我們的價值觀與利益歸屬不同而已。立場不同，切入的角度也不同，觀點自然不同，但沒有所謂的高低之分。

---

4 邱珍琬，〈自我覺察札記在諮商師養成教育中的運用與實際〉，《輔導季刊》38 卷 3 期〈2002 年 9 月〉，頁 66-74。

5 陳金燕，〈自我覺察在諮商專業中之意涵:兼論自我覺察督導模式〉，《應用心理研究》18 期，〈2003 年 6 月〉，頁 59-87。

6 王志寰、黃蘭雯、梁淑慧、陳莉榛、倪履冰、張丁升、汪敏慧、孫頌賢、謝佩玲譯，《諮商倫理》(臺北：桂冠，2004)

7 陳金燕，〈自我覺察在諮商專業中之意涵:兼論自我覺察督導模式〉，《應用心理研究》18 期〈2003 年 6 月〉，頁 59-87。

諮商，可以是、也應該是一種生活態度，心理師不可將專業行為與私人生活的哲學截然切割。誠如 Rogers 強調的真誠一致 (congruence)，心理師的表現應言行一致<sup>8</sup>。在晤談過程中，心理師面對當事人所流露出來誠懇、真摯的態度才是最珍貴的。畢竟，諮商工作是發生在人與人之間的交會，倘若心理師輕視真實相會的價值，那麼諮商很可能會流於匠氣。相反地，如果心理師過度地使個人生活和諮商關係混淆不清，有可能產生傷害諮商效用的反移情<sup>9</sup>。筆者認為當事人真誠面對心理師，心理師也應該真誠面對當事人，彼此互相坦誠。但現實情況常常是當事人毫無保留，但心理師卻隱瞞了許多事，且自認不需對當事人說，也自認這樣是夠真誠一致的。

民眾會因人際、情感、職場、家庭、疾病等因素而厭世自殺。心理師也是人，當然也會有自殺意念和自殺行動。很多時候心理師會在接案的同時，適逢諸多人事物纏繞，個人生活出現危機、轉型或經歷創傷。而諮商工作探索的又是如此私密的內心世界，心理師很可能將諮商關係中所發生的一切當成與自己有關。所以會喚醒心理師悲傷心境的可能性太多太多了，例如：愛情或依附對象失落、地位或角色失落、身體自我失落、環境失落、物品或能力失落、認同失落等，誰能保證身為專業助人工作者時，能不碰觸到內心的失落？當心理師遇到心理困境時，是什麼因素造成心理師無法，或不敢面對及處理呢<sup>10</sup>？

此外還有個很重要的問題，是在目前社會對於心理諮商仍充滿誤解下，恐怕也會被質問「心理師自己都有精神疾病，要怎麼教當事人或陪伴當事人？」社會大眾容易質疑這樣的心理師能否提供優質的專業服務？陳增穎與陳秉華<sup>11</sup>曾提到，在華人他人取向的社會關係下，社會大眾將老師視為諮商

---

8 邱珍琬，〈自我覺察札記在諮商師養成教育中的運用與實際〉，《輔導季刊》38 卷 3 期（2002 年 9 月），頁 66-74。

9 陳逸京，〈準諮商員，從培養自我覺察開始〉，《諮商與輔導》322 期（2012 年 10 月），頁 49-52+48。

10 譚慧蘭，〈悲傷的諮商師－電影《Shrink》觀後感－談諮商師個人生命議題對專業倫理之影響〉，《諮商與輔導》336 期（2013 年 12 月），頁 47-48。

11 陳增穎、陳秉華，〈華人諮商心理師社會角色之文化背景分析〉，《永達學報》，8 卷 2 期

師的代名詞，對其形象具有正面的觀感，期待諮商師具有高道德標準，更希冀其擔任社會教化的功能。簡言之，諮商師有社會文化加諸於自身的社會角色義務與責任，被賦予做社會大眾的模範、維護社會和諧秩序的角色。在這樣的背景下，也難怪社會大眾會期待心理師要先做到「己所不欲，勿施於人」。

心理諮商界有一套為實現專業使命的專業價值與倫理標準，這是專業本身指引心理師如何清楚地扮演專業角色、界定職責和展現能力的重要依據。心理師的專業發展與認同會影響助人使命的實現情形。當心理師接受當事人委託，進入諮商歷程後，由於諮商關係的特殊性和諮商行為的專業性，使得諮商師與當事人之間無形中涉入許多個人及專業倫理的問題<sup>12</sup>。心理諮商關切不同道德與價值觀之間的思考，心理師要提供怎樣的服務才是最適合當事人的需要，而不會阻礙當事人的滿足？這除了仰仗專業知識和技術外，更必須仰賴心理師的價值判斷與抉擇。在這樣的專業環境和角色任務下，身為心理師被訓練出自然地將注意力放在他人身上的能力，體驗和反應當事人的需求，所以關懷、照顧他人已成為對心理師最普通的要求。期待專業人員把別人的需求置於自己之上，多少影響心理師忽視或將個人需要暫置一旁，如此難免不易繼續維持專業活力。因此，大多數的心理師或多或少經驗過「專業角色」及「個人自我」兩者間的衝突與掙扎<sup>13</sup>。

2014 年 ACA 新增的倫理規範 (Standard A.11.a; A.11.b.)，敘明諮商服務的終止及轉介，應考量心理師的能力、而非價值。若心理師只因個人的價值觀、態度、信念及行為等因素，而擅自轉介當事人，該行為應受到限制。此外，心理師應尊重當事人的多元性。若對當事人有價值影響的議題，心理師應在此議題上接受相關訓練 (Standard A.11.b.)。再者，Martz 與 Kaplan 表示，心理師若對特定當事人有反移情或不舒服感受，建議透過諮詢、督導、繼續教育等方式去處理<sup>14</sup>

---

(2007 年 12 月)，頁 25-37。

12 牛格正，《諮商專業倫理》(台北：五南，1991)。

13 何艾倫，〈從專業倫理的省思探討「諮商師的專業角色及個人自我」〉，《諮商與輔導》，263 期 (2007 年 11 月)，頁 33-36。

14 蔡美香，〈2014 年美國諮商學會諮商倫理專業守則之關鍵修訂及其意涵〉，《輔導季刊》，51

## 心理師自我照顧的倫理困境與反思

---

專業心理師應該進行個人諮商，進而促進自我照顧的成長<sup>15</sup>。受督者的專業需求主要為接受正式且完整的諮商督導訓練，期待的督導主要為個別督導，受訓者的情緒反應會受督導歷程及督導作為的影響。理想諮商督導人員的條件為擁有合格執照、自我開放和具備專業知能等<sup>16</sup>。這些都是在學習過程中耳熟能詳的一些話，但心理師也會擔心是否透露隱私，這更是心理師無法自我照顧的部分原因，進而影響自我照顧的動機和意願。「會不會被機構知道後，反倒變成考評的依據？」如果是經過機構或者教育局處的管道聘任，都會讓心理師擔心留下記錄影響未來人事。諮商輔導支持還是要靠心理師自覺，如果心理師個人沒有意願、沒有病識感，或擔心曝光而不願尋求協助，機構也愛莫能助。當然心理師也會擔心尋求協助，會不會被當成不適任心理師？特別是離島、偏鄉等地人際網絡非常綿密，心理師也會擔心被人發現後，遭到異樣眼光看待。心理師也是一般人，當然也會出現個人或職場上的問題，希望未來慢慢建立互信基礎，讓他們敢於求助，可以更明確地評估相關人力、職位的調整。

社會大眾常認為心理師有一定的專業能力和位階，應該有自我調適的能力，「大家對於助人者常有不合理期待」，心理師、社工師如果也需要諮商，又怎能幫助他人？目前的文化氛圍，使得心理師難以表達脆弱與困境，但其實各行各業都有壓力，都有尋求協助的需求。文獻指出求助延宕現象受到求助汙名化的影響尤大，而希望感是當事人求助歷程中的一大助力。求助希望感在自我汙名化與求助延宕之間，無顯著調節效果，而是與自我汙名化共同直接預測求助延宕。另外，自我汙名化在求助希望感與求助延宕的關係中，具有部分中介效果<sup>17</sup>。心理師背負著不可求助的自我汙名化，直接影響其求助的意願和時效。

---

卷4期〈2015年9月〉，頁10-17。

15 修慧蘭等譯，《專業助人工作倫理》(台北：雙葉書廊，2019)。

16 徐西森，〈諮商師諮商督導受訓歷程中專業需求與情緒覺察之分析研究〉，《高應科大人文社會科學學報》，2卷〈2005年7月〉，頁209-226。

17 簡亦成、陳俊廷、丁冠芝、周子助、翁立安，〈自我汙名化與求助延宕的關聯：求助希望感的效果探究〉，《輔導季刊》56卷2期〈2020年6月〉，頁41-53。

此外，從道德層面探討，道德是將自己所信奉的道德標準具體化，引領個體朝向正確方向。即感受到自己對他人的責任，並遵照這些感受行事，並且回應那些令人困擾的事或深陷麻煩的人，讓自己覺得在這世上做了一些好事。即便沒有得到別人的認同，我們也會因為違背「去做對的事」，而感到羞愧<sup>18</sup>。明知有精神疾病是否就不該考心理師了？有精神疾病就完全不能做助人工作了嗎？

查閱台灣「教育人員任用條例」，任用規定第 31 條明列 13 項具有該情事之一者，不得為教育人員；其已任用者，應報請主管教育行政機關核准後，予以解聘或免職。甚至應併審酌案件情節，議決一年至四年不得聘任為教育人員。「高級中等以下學校及各該主管機關專業輔導人員設置辦法」第 9 條到第 15 條明定專業輔導人員有各款情形之一者，學校或各該主管機關應予解聘、終身不得聘用為專業輔導人員，或應議決一年至四年不得聘用為專業輔導人員。另外，社會工作師法第 7 條亦規定，有下列各款情事（共 6 項）之一者，不得充任社會工作師；已充任者，撤銷或廢止其社會工作師證書。心理師法第 6 條和第 9 條亦明定：曾受本法所定撤銷或廢止臨床心理師或諮商心理師證書處分者，或因業務上有關之故意犯罪行為，經有罪判決確定者，不得充臨床心理師或諮商心理師，其已充任者，撤銷或廢止其臨床心理師或諮商心理師證書。上述法條均明令規定觸犯何項罪行，唯當中並無明定罹患精神疾病者不得為教育人員、專業輔導人員、社會工作師和心理師。筆者認為這亦可視為從國家法律層級出發，帶頭推動汙名抵抗（*stigma resistance*），可為進步國家的象徵。

## 肆、結語

在解決倫理議題的部份，美國諮商學會倫理準則（*Code of Ethics, ACA*）新增倫理決策的準則，指出當心理師遇到倫理困境時，可藉由倫理決策模式瞭解相關規範及法律、對議題審慎思考、考量情境與福祉與專業人員諮詢等，進而解決該倫理困境<sup>19</sup>。

---

18 劉嘉雯、魯宓譯，《道德的重量：不安年代中的希望與救贖》（台北：心靈工坊，2007）。

19 蔡美香，〈2014 年美國諮商學會諮商倫理專業守則之關鍵修訂及其意涵〉，《輔導季刊》51

學者 Cottone<sup>20</sup>、Garcia, Cartwright, Winston 與 Borzuchowska<sup>21</sup>提出倫理決策模式，提供心理師面對倫理困境進行決策的依據。在倫理的意涵上 Meara 等人<sup>22</sup>提出原則性倫理（*principle ethics*）及美德性倫理（*virtue ethics*），並建議專業助人工作者使用倫理決策模式解決倫理困境時，能盡量整合此兩種倫理，進而使倫理決策有更適切的決定。也許至始至終都沒有一個最完美的答案，也沒有一個答案可以放在任何時空下皆可成立，唯獨心理師心中的那顆助人的心，那把天下道德的尺才可稍微有所依循。當我們置身這既不公義又缺少希望及矛盾的世界中，讓我們清楚的知道自己是誰、能夠成為什麼樣的人，和應該要做怎樣的改變，而去回應這更複雜的現代世界及更複雜的問題。也千萬別忘了，助人工作者所做的事，是心理上的照顧，是通往靈魂的照顧，不是冷冰冰、制式化、用二元對立的方式去區分好壞、對錯、是非。也不是學會以最簡便迅速的方式運作整個系統，對於會耗費大量情感和道德衡量的人性互動，則盡可能在最短的時間內脫身<sup>23</sup>（Kleinman, 2020）。此外也需要透過教育讓整個社會意識的提升，讓心理師的自我照顧能夠更加落實。

---

卷 4 期），〈2015 年 12 月〉，頁 10-17。

- 20 Cottone, R., "Ethical decision making in mental health contexts: Representative models and an organizational framework", In S. J. Knapp, M. C. Gottlieb & L. D. VandeCreek, eds., *APA handbook of ethics in psychology, Vol. 1. Moral foundations and common themes*. (Washington, DC: American Psychological Association, 2012), p.99-121.
- 21 Garcia, J. G., Cartwright, B., Winston, S. M., & Borzuchowska, B., "A transcultural integrative model for ethical decision making in counseling", *Journal of Counseling and Development*, Volume 81, NO. 3, Summer, 2003, p. 268-277.
- 22 Meara, N. M., Schmidt, L. D., & Day, J. D., "Principles and virtues: A foundation for ethical decisions, policies, and character", *The Counseling Psychologist*, Volume 24, NO. 1, January, 1996, p. 4-77.
- 23 王聰霖譯，《照護的靈魂：哈佛醫生寫給妻子的情書》（台北：心靈工坊，2020）。