

諮商的QA

Q&A about Counseling



01 如果我發現親友深陷困擾，我能怎麼幫忙？

心理師能提供的是透過「諮詢」，與你說明陪伴心理困擾者的方法。諮詢通常會與諮商不同，多為單次交流，並有較多的知識與建議的提供，提供你協助親友的資訊與建議。

02 我正在其他單位使用諮商服務，我還可以在這裡預約嗎？

同時有不同心理師諮商，可能會有干擾效果~
若需更多幫忙，建議可找尋書籍、課程、活動、諮詢等不同類別的心理資源。

03 我可以幫我的孩子/親友預約諮商嗎？

諮商中個人的意願、自主參與的程度，有時會影響諮商效果。狀況許可，可鼓勵孩子/家人嘗試自己預約，並從旁協助增加其安心感喔。

04 學校、醫院、心衛中心、諮商所等，都有諮商資源可使用，建議怎麼選擇？

如果你已在既有的單位使用相關資源，例如：學校、固定就診的診所，而該單位可以安排諮商資源，可以嘗試先在熟悉的單位接受協助，好處是單位對你有較多的認識，也比較能安排符合你需求的服務。

05 當諮商次數使用完後，我還有需求可以怎麼辦？

在第一次諮商時，通常可以先知道可進行的諮商次數，在諮商結束前，可以提前告知或預留一些時間與心理師討論諮商結束後可採取的作法與可尋求的資源。

諮商與心理資源的服務目前有多元的單位提供，如果有一些預算，可以參考本網站心理師服務區公布的諮商資源，也可以考慮一些免費諮詢專線。

