



爲臺灣之「心」療傷止痛

○ 系 所 理學院心理學系臨床心理學組

○ 專 長 臨床心理學

○ 教授科目 高等心理診斷與衡鑑、進階心理診斷與衡鑑、精神科臨床心理學實習、臨床心理學特論、變態心理學、災難與創傷心理學專題、憂鬱專題討論

○ 學 歷 國立臺灣大學心理學系理學士
國立臺灣大學心理學系理學碩士
美國艾默雷大學心理學系臨床心理學博士

○ 經 歷 長庚醫院臨床心理師
國立臺灣大學教授、副教授、助理教授、講師
美國艾默雷大學心理學系訪問合聘教授

○ 現 職 國立臺灣大學特聘教授

○ 榮譽紀事 國立臺灣大學傅斯年獎
美國艾默雷大學心理學系傑出系友獎
國立臺灣大學教師社會服務優良獎
科技部傑出研究獎
國立臺灣大學教學優良教師（六度獲獎）
國立臺灣大學教學傑出教師





陳淑惠

老師

採訪・撰稿／許齡文
攝影／楊文卿





她做的臺灣創傷研究，成了一條後輩可持續拓寬的道路；二十多年的教學生涯，培養了臨床心理學界無數優秀後繼者。回顧過往長期專注的投入，陳淑惠抱持著「凡走過必留下痕跡」，一切累積都有意義。

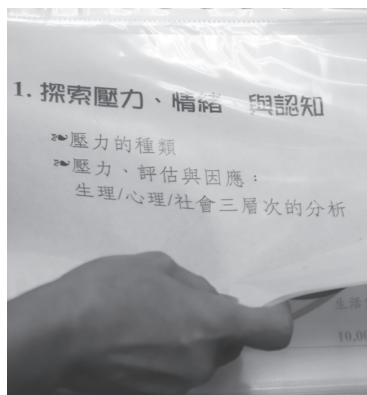
臺大臨床心理教學經驗二十五年，陳淑惠在教學與研究都不刻意形塑姿態，往往是「活在當下」，在接到任務後，自然地投入，並且專注到底。

她在臺灣創傷心理研究領域埋下一枚種子，伴隨著社會諸多災難，隨之發芽、療傷；她在課程的安排上，是由更多信念來撐起，那份信念包含著對學生和臺灣社會的愛。

傳授心理知識 更讓學生理解自己

是否有特別的教學心法可以分享？陳淑惠自認並無獨傳秘方，但是從談話中可以感受到，她對臨床心理教學的縝密規劃，尤其重視學生的發展。

陳淑惠自一九九六年開始教授心理系必修課程「變態心理學」，每堂課達一百多人的大班級，凝視歷年教學設計，可發現她賦予心理知識的傳遞更深一層的价值。



■ 陳淑惠課程中讓學生更加理解心理知識。
(楊文卿／攝影)



■ 陳淑惠獲得科技部傑出研究獎。
(楊文卿／攝影)

「知識可以幫年輕人克服困境。」陳淑惠希望透過自身專業，協助學生建構入門知識和心理衛生，諸如各種疾病的介紹，以及迄今的治療方法。

課堂中，陳淑惠會創造與學生互動問答，從一開始舉例，帶到焦慮的議題，陳淑惠請學生感受並省察：當下心跳如何？肌肉緊不緊？大腿和椅子之間接觸的感受？這類屬於較淺的心理治療的引導。學生內觀自身狀態同時，老師透過揣摩心理，講解其中偏差行為。

許多學生對於這樣的上課模式給予正面評價。但陳淑惠也強調這並非心理治療，有心理困難的學生仍須尋求專業幫助，課程設計是要協助學生更加理解、認識自己。

憂鬱和憂鬱症的差別

站在學生能夠累積心理知識的基礎，陳淑惠還在課堂中敏銳感受學生狀態，因而彈性調整課程內容。特別是二〇二〇年，臺大校內發生一連串學生輕生事件，當課程帶到憂鬱與自殺時，陳淑惠擔心造成負面影響，思索再三，認為應回歸心理學的專業態度。

於是在上課開始，先安撫學生，鋪陳心理建設，秉持給予力量而非壓力的初衷，讓學生更加理解憂鬱，並進行身心教育。

憂鬱並非憂鬱病，憂鬱是稀鬆平常的情緒感受，一般憂鬱能夠自我克服，而憂鬱疾病則是憂鬱情緒的極端呈現，在這之間，存在強度和持續性的差異。其中，令人擔憂的往往並非疾病本身，而是憂鬱患者所衍生的極端想法和自殺念頭。

陳淑惠補充過去專業經驗或課本裡的例子，把憂鬱疾病攤在陽光下，以達到去污名化的目標，使得身心困難的人有足夠勇氣出來求救。

特別一提的是，課堂剛好有一位學生面臨心理問題，借助這門課程以及LIV的密切關照與陪伴，他終能度過困難的時刻。



■ 陳淑惠研究室一隅，是心理學界重要人士的海報。

(楊文卿／攝影)

通往臨床心理師之路

為了替臨床心理所學生鋪路通往臨床心理師，陳淑惠也十分重視實作；過往她曾在醫院擔任臨床心理師，很能同理學生的學習心路。

其中高等心理診斷與衡鑑是年度課。心理衡鑑是透過與病患的晤談過程、行為觀察，到一個個心理測驗，如智力測驗、投射測驗等多點評估下，診斷出病症。上學期先讓學生模擬、熟練各式診斷技能，下學期則安排學生實際到醫院接觸病人，做心理衡鑑的施測，最後課堂報告討論個案。

如此的安排，能透過標準化流程客觀評估病人，使其不受干擾；訓練過程中，必須一再重複看似呆板的動作、話語，以達到施測過程的流暢。陳淑惠說明，通常病人會處於不安狀態，因此心理師必須特別關照，在測驗、晤談過程中，使其放鬆，呈現自然的狀態。

承接上學期課程，下學期老師安排學生到醫院接觸病人，每位搭配一位「TA」全程參與，屬於正式的臨床工作。需提前幾天到醫院看病歷理解病患，結束後，學生必須為病人寫出完整平衡鑑報告，交TA修改後，再由陳淑惠做最後批改。

整個過程具有急迫性，因為報告須在兩週內回到醫院，這段教學過程，陳淑惠的描述是「很累、很緊張，因為也很及時」，但有助後續在醫院實習，對學生未來成為臨床心理師是很重要的訓練。

要求學生秉持倫理 並忠於自己

一個好的臨床心理師，除了講求專業知識，也要能使病患在自然狀態下進行診斷；陳淑惠很重視學生的「個人倫理」，這是專業把持和道德素養。

然而倫理的傳授，無法從課本中找到教材，而是在課堂中透過個案或是創造出情境來討論，例如「病患送珍珠奶茶，是否能喝」，喝與不喝並不存在對與錯，卻是在不同心理狀況下需要討論。



■ 書櫃上貼滿學生與師長回憶，陳淑惠細心珍藏著。
(楊文卿／攝影)

對病人抱持尊重，是一切倫理的基底，陳淑惠說，那是因為在心理衡鑑或治療上，存在著隱微的權力互動。「疾病很脆弱，所謂的弱勢是指生命狀態比較脆弱的一方，當碰到相對的專家，他會以為你比較強，其實那個壓力還是存在的，所以有權力的這一端就要用更好的態度去對待他。」

在權力不對等之下，倫理更需要強調，她解釋道，一個臨床心理師若不顧及倫理，就會毀了自身專業，而對稍微弱勢的病人，可能會是一輩子的創傷。因此，陳淑惠教導學生必須抱持尊重的意志，謹慎面對病人。

除了倫理在職涯上的內化，陳淑惠指出：「教學上也很期待學生能夠自我認識與探索，要忠於自己。」由於臨床心理師跟病人密集相處，特別是在治療時，如果因此卡住了，是不能勉強硬撐只圖做完的，因為這中間可能碰觸到病人過去與重要他人的結。

陳淑惠要求學生的專業度與倫理，也期望他們探索自身生命歷程，關照內在心理。

為臺灣留下寶貴的創傷心理文獻

除了課程安排的講究，陳淑惠也投注創傷心理研究有好多多年。在臺大擔任助理教授時，臺灣正經歷九二一地震，當時她作為協調者，在前輩師長帶領的團隊中，負責協調臺大心理系提供災民的心理服務。

那時創傷研究在臺灣還不是很深入，過去資料匱乏，一切研究方法都是土法煉鋼，陳淑惠便在晚上安排課程，尋找適合的師資給學生，讓到現場為受災戶進行外展服務的學生得以培能穩健。

她回憶那段緊湊的時光，一有相關文獻就閱讀，假日夜晚都待在研究室，當時網路還未興盛，訊息更新速度不夠立即，於是把每日服務進度公開貼至布告欄上；其後，邀請美國洛杉磯加州大學創傷心理研究學者前來指導，並將工作手冊內容翻譯出來，在徵求原作者的支持與同意下，成為公開的參考資訊。

災情逐漸平息後，陳淑惠認為應當累積這些資料，分別出席各單位報告心理服務與參與國內外學術會議報告研究，心中的念頭是要為臺灣留下研究文獻。九二一震災至今已二十多年，她持續蒐集資料與數據，重視長期性的檢驗，並將理論印證於實踐中。



■「凡走過必留下痕跡」是陳淑惠多年教學與研究積累下最好的注解。

（楊文卿／攝影）

隨著社會越來越體認到災難創傷心理的重要性，陳淑惠也在國內開班授課，傳授一般創傷心理知識，並作師資培育，開設工作坊，從全國各區挑人培訓種子教師，希望待種子發芽後，能於災難發生時提供立即性的心理急救。

不斷累積文獻，開設培訓課程，出版創傷相關論文，這樣的歷程，陳淑惠自稱是專業志工，以其心理專業，為臺灣土地經歷災難的民眾貼上心裡的OK繃。

她做的臺灣創傷心理研究，成了一條後輩可持續拓寬的道路；二十多年的教學生涯，培養了臨床心理學界無數優秀後繼者。回顧過往長期專注的投入，陳淑惠抱持著「凡走過必留下痕跡」，一切累積都有意義。「前面走過去，不管怎麼走、好不好走，其實所有回頭看的路都算好走，因為走過去了。」