



# 陳詠寧

臨床心理師



## 關於我

- 認真工作和生活的臨床心理師，個性外向好相處，32歲。
- 就讀研究所與準備國考期間，曾經歷低潮無力的階段；經過實踐心理學知識和技巧（冷靜書寫、練習正念、腹式呼吸等）恢復能量，順利取得碩士學位、通過國考。
- 具兒童早療發展評估、兒童個別和團體心理治療、家長親職諮商、成人支持性心理治療之實務工作經驗。
- 有高度的熱誠學習和深耕心理諮商專業，期待能陪伴與協助個案一起行走人生旅途中的一段路程。



## 工作經驗

- 臨床心理師** **2021 - Present**  
**佛教正德醫院**  
提供學齡前、學齡兒童及青少年個別和團體治療，家長親職教養諮詢、情緒調整策略及衛教；為持續復健的中風患者提供支持性心理治療。
- 臨床心理師** **2020 - 2021**  
**大千醫院**  
為兒童提供心理評估、個別及團體治療；家長親職諮詢與探討情緒因應模式；為中風患者提供成人心理諮商。
- 全職實習心理師** **2017**  
**林口長庚睡眠中心**  
經門診轉介具有睡眠困擾的個案，提供失眠認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, CBTi)。
- 全職實習心理師** **2017**  
**亞東醫院精神科**  
使用心理晤談、行為觀察、心理測驗工具瞭解個案心理狀態及功能，進行個案概念化，完成評估報告。



## 技能與專長

- 兒童和成人心理評估
- 遊戲治療
- 支持性心理治療
- 失眠評估和認知行為治療
- 壓力調適和因應



## 獲獎與榮譽

- 100 年度僑務委員會獎勵學行優良僑生獎學金
- 106 年度研究生理學院成績優異獎學金



## 聯絡資訊



電話  
0984-037-099



電子信箱  
cassaningning@gmail.com



現居地  
Taichung City



## 教育/學位

- 2014 - 2019**  
**心理學系碩士**  
國立政治大學心理學研究所
- 2010 - 2014**  
**心理學系學士**  
私立長榮大學心理學系



## 語言

- 中文
- 英文

## 自傳

您好，我是陳詠寧，一名個性外向好相處的臨床心理師。抱持好奇心觀察人類生命，也陶醉在心理學浩瀚的知識大海。我在馬來西亞出生，高中畢業後來台灣研讀心理系，喜歡探索新的環境、文化及知識，勇於踏出舒適圈。

我懷抱成為心理師的夢想，心理系畢業之後，繼續唸研究所。在研讀和撰寫論文的過程中遇到困難，加上長時間積累的壓力，一度讓我感到氣餒；在低潮無力的狀態中，我將學習到的心理學知識實踐在自己身上（冷靜書寫、練習正念、腹式呼吸等），恢復精力和能量，繼續奮鬥，取得碩士學位、通過國考。

研究所期間，分別在亞東醫院精神科、林口長庚睡眠中心完成一年的全職實習，接觸不同樣貌的個案，如精神疾患、憂鬱、焦慮、躁鬱、強迫性格以及睡眠困擾；從心理評估與撰寫報告中，學習幫助個案所需要的各項臨床能力。對於來訪的個案，我全神貫注傾聽其訴說、與其同在當下，同理其內心煩憂，和他一起面對困難。

碩班畢業後，我進入兒童心理範疇工作，由於之前實習所接觸到的個案大部分為成年人，與兒童一起工作對我而言極具挑戰，我需要在短時間內學會並且開始幫助兒童。工作之餘我積極參加研習課程，持續精進自身專業能力，透過兒童能理解的方式和遊戲貼近他們的內心世界，並與家長討論育兒的困難，一起合作找出適合孩子的情緒因應和教養策略。成人和兒童都一樣，可以透過心理治療得到接納和同理，滋養茁壯內心的沃土，我陪伴著個案與情緒共處。

對於具睡眠困擾的個案，我學習過失眠認知行為治療（**CBT-i**），以此理論基礎進行個別諮商和帶領放鬆團體，過程釐清失眠的原因，應用睡眠技巧來幫助個案減輕失眠的困擾；也使用過支持性心理治療於腦神經疾病、中風患者，在諮商的過程以賦能（**empowerment**）為目標，協助個案重建術後的生活。目前正在學習精神分析的理論和應用，我有高度的熱忱學習和深耕心理諮商專業。

成為心理師是我的夢想，目標達成後發現理想和現實頗有差距，然而改變是漫長又艱辛的旅程，加上健保制度有許多限制，所以我樂於走向自費市場鑽研。我對貴治療所，『沈靜聆聽馨(心)的聲音』之理念很有共鳴，希望能有機會與貴治療所優秀的夥伴一起努力，陪伴個案行走人生中的一段路程。

# 證書、證照與訓練證明

## 臨床心理師證書

機構:衛生福利部 / 心理字第 002052 號 ..... 證書 01

## 學位證書

機構:國立政治大學 / 國立政治大學碩士學位證書 ..... 證書 02

## 研習證書

機構:臺灣精神分析學會 / 精神分析:分析什麼?佛洛伊德幾個重要概念的介紹..... 證書 03

## 研習證書

機構:臺灣精神分析學會 / 治療室內發生的事:談臨床實務及相關議題 ..... 證書 04

## 研習證書

機構:臺灣精神分析學會 / 精神分析的百家爭鳴:精神分析觀點之精神病理學 ..... 證書 05

## 研習證書

機構:財團法人「張老師」基金會台北分事務所 / 玩出關係連結與正向自我概念—兒童遊戲治療入門班 ..... 證書 06

## 研習證書

機構:財團法人「張老師」基金會台北分事務所 / 結構式遊戲~兒童遊戲治療進階工作坊 ..... 證書 07

## 研習證書

機構:台灣臨床心理學會、高醫心理學系 / 台灣臨床心理學會 2020 會員大會暨學術研討會、會後工作坊—遊戲治療工作坊 ..... 證書 08

## 研習證書

機構:財團法人「張老師」基金會台北分事務所 / 情緒自我療癒工作坊 ..... 證書 09

## 研習證書

機構:社團法人台灣自殺防治學會 / 第一線專業人員自殺防治守門人訓練—分群分眾的運用 ..... 證書 10

## 研習證書

機構:台灣生理與神經回饋學會 / 生理回饋在不同臨床疾患應用工作坊 ..... 證書 11

## 繼續教育證書

機構:中華民國復健醫學發展協會 / 早期療育及以家庭為中心之研習會—自閉症類群障礙者之丹佛早療模式 (ESDM) ..... 證書 12

## 繼續教育證書

機構:中華民國復健醫學發展協會 / 早期療育及以家庭為中心之研習會—發展遲緩兒童之應用行為分析 (ABA) ..... 證書 13

## 訓練證明

機構:衛福部桃園療養院 / 災難心理衛生專業人員教育訓練 ..... 證書 14

## 訓練證明

機構:亞東紀念醫院 / Psychodrama Group Psychotherapy and Sociometry training ..... 證書 15



證書 01



證書 02



證書 03



證書 04



證書 05



證書 06



證書 07



證書 08



證書 09



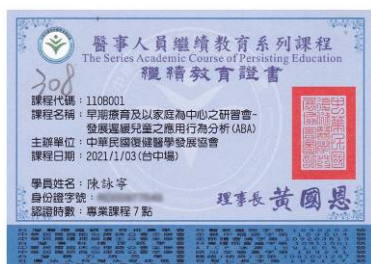
證書 10



證書 11



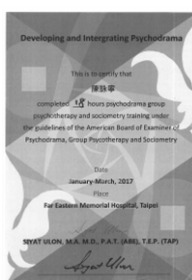
證書 12



證書 13



證書 14



證書 15