



陳詠寧

臨床心理師



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



關於我

- 認真工作也認真生活的臨床心理師，個性外向好相處，32歲。
- 擁有「失眠認知行為療法 (CBTi)」的臨床經驗。
- 經歷了心理學學系、心理學研究所、實習、執業的過程，迄今已沉浸在心理學的世界14年。
- 評估與治療下列項目：失眠、情緒與壓力、問題行為。
- 就讀研究所與準備國家考試期間，曾經歷低潮無力的階段；經過實踐心理學知識而恢復能量，取得碩士學位、通過國考。
- 全神貫注傾聽、同理，進入個案的內心世界，探究心理困擾的源由，和個案站在一起面對困難。



工作經驗

- 臨床心理師** **2021 - Present**
佛教正德醫院
以心理治療幫助兒童、青少年、成人個案，包含親職諮詢與中風患者復建。
- 臨床心理師** **2020 - 2021**
大千醫院
以早期介入幫助發展遲緩的個案；提供心理評估；治療兒童與青少年，提供親職諮詢。
- 全職實習心理師** **2017 - 2017**
林口長庚睡眠中心
對轉介而來的失眠個案，提供認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, CBTi)。



技能與專長

- 失眠評估與認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, CBTi)。
- 情緒、壓力、與焦慮管理。
- 臨床心理衡鑑與評估。
- 兒童發展與遊戲治療



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

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（如：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，像精神疾患、憂鬱、焦慮、躁鬱、強迫性格以及睡眠困擾的患者；從心理評估與撰寫衡鑑報告中，學習幫助個案所需要的各項臨床能力。對於個案，我全神貫注傾聽、同理，進入個案的內心世界，探究心理困擾的源由，和個案站在一起面對困難，合作探討適宜的治療模式。

我的碩士論文題目是「睡眠延長時間與糖尿病患者血糖代謝提升之關聯研究」，除了說明「葡萄糖代謝在糖尿病患者中的重要性」，並且探討了「睡眠延長與糖尿病患者的葡萄糖代謝之關係」，研究結果是「充足的睡眠能改善糖化白蛋白（GA）的趨勢」。

碩班畢業後，我進入兒童心理領域工作，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，並與家長討論和擬定治療目標，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，茁壯內心的園地，我陪伴個案學習如何與情緒共處。

出社會工作了一段時間後，我發覺相比起兒童，自己仍是比較傾向與成人一起工作，發現訴心理諮商所的職缺深感興趣。我曾以認知行為治療失眠患者（CBT-i），以此理論基礎進行個別治療和帶領放鬆團體，過程釐清失眠的原因，使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治療的專業，期待能以多元的方式和角度來協助個案。

我對 貴諮商所，以訴說為主軸、讓個案接觸美的事物的理念很有共鳴。希望能夠面試這個工作，並與 貴諮商所優秀的夥伴一起努力，讓更多的人從中獲益，維持身心健康的生活型態。

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 / 治療室內發生的事：談臨床實務及
相關議題 證書 03

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 04

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 05

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 06

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 07

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 08

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 09

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 10

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 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—發展遲緩兒童之應用行為分析 (ABA) 證書 12

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 13

訓練證明

機構：亞東紀念醫院 / Psychodrama Group Psychotherapy and
Sociometry training 證書 14



證書 01



證書 02



證書 03



證書 04



證書 05



證書 06



證書 07



證書 08



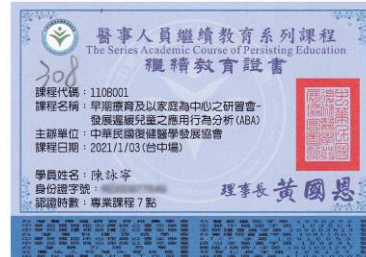
證書 09



證書 10



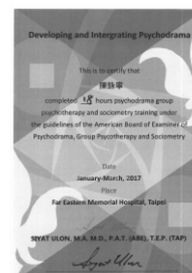
證書 11



證書 12



證書 13



證書 14