



CASSA(陳詠寧)

CLINICAL PSYCHOLOGIST



CONTACT



Phone
0984-037-099



Email
cassaningning@gmail.com



City/Region
Taichung City



EDUCATION

- 2014 - 2019
Master Of Psychology
Psychology Dept., NCCU
(國立政治大學心理學研究所)
- 2010 - 2014
Bachelor Of Psychology
Psychology Dept., CJCU
(私立長榮大學心理學系)



LANGUAGE

- Mandarin
- English



ABOUT ME

- An extrovert 32-year-old psychologist.
- Experienced in Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBTi) and child development.
- Developed a strong foundation with 14 years of academic education, internships, and profession practice.
- Skilled in assessing and treating insomnia, managing emotional stress, and behavioral problems.
- Achieved a weight loss of 22 pounds (10kg) using natural and healthy methods (but still working hard to maintain it).
- Wanted to lose weight in a healthy way, I was interested in nutrition.



WORK EXPERIENCE

- Clinical Psychologist** **2021 - Present**
佛教正德醫院
Offering psychological therapy for children, adolescents, and adults, including parental counseling and neurorehabilitation/stroke patient rehabilitation.
- Clinical Psychologist** **2020 - 2021**
大千醫院
Providing early intervention for developmental delays, psychological assessments, therapy for children and adolescents, and parental counseling.
- Full-Time Internship Psychologist** **2017 - 2017**
林口長庚睡眠中心
Provided effective Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBTi) to adult patients referred from medical clinics.



MY SKILLS & EXPERTISE

- Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBTi) for assessing and treating insomnia.
- Evidence-based techniques for managing emotional distress, including stress and anxiety management.
- Psychological assessment.
- Child development and play therapy.



AWARDS AND HONORS

- Excellent Academic Performance **Scholarship** for Graduate Students in the Faculty of Science, 2017.
- OCAC **Scholarship** for Outstanding Overseas Compatriot Students with Exemplary Conduct, 2011.


自傳

您好，我是陳詠寧，是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，也陶醉在心理學的浩瀚的知識大海。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；但是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；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。

碩班畢業後，我進入兒童心理專業領域工作，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或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，我會陪伴個案學習與情緒共處。

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，當看見  ESEN 的職缺後深感興趣，由於我學過認知行為治療並應用於失眠患者上，因此我相信對於重視身心健康的個案，認知行為治療能參與、陪伴他們往更健康的方向前進；激勵客戶的過程將會有許多需要學習的課題，我也會一一克服，並且持續鑽研心理學輔助增肌減脂的領域。

眾所皆知，肥胖與癌症、賀爾蒙失調息息相關，健康的第一步就是控制體態。減重也一直是面臨的課題，幾年前曾經靠自己使用健康的方式，減輕體重十公斤。我不以「體重計數字」做為健康的唯一指標。平日研究營養學，也自己下廚，

攝取適當的蛋白質、油脂與澱粉，食材以原型食物為主。雖然我身材並不纖細，但相信會給個案「同心協力、同舟共濟」的陪伴感。

目前主要工作對象是兒童，但也有復健科轉介來的成人個案，比如腦神經疾病、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；應用在減重上，個案感到被賦能時，會更有自信和動力實施減重計劃，也有助於減少人們在減重過程中出現的負面情緒，例如焦慮、抑鬱和挫折感，進一步增加他們的成功機會。

若是以八周的時間做為「降低體脂肪」的框架，達成健康的體態，我主要會以**認知行為治療 (Cognitive-Behavioral Therapy, CBT)** 來進行輔導：

透過改變個案的思考和行為模式來實現目標，如下：

1. 認知重組：負面思考導致負面情緒和行為，進而影響個案的體重。我會幫助個案識別出不健康的思考模式，利用相反證據來駁斥個案的非理性信念，以**積極思考模式**作替代。
2. 行為治療。我會與個案共同制定具體可行的目標，例如**控制飲食**份量或**增加運動量**，幫助個案建立**良好的行為習慣**。在過程中我會使用行為日誌紀錄和回饋，來幫助個案追蹤進度和實現目標。
3. 對於減重的停滯期易產生負面情緒，而焦慮和緊張會導致進食不當，過度攝取高脂和精緻食物。我會教導個案使用**放鬆技巧**來緩和情緒，進而打破此惡性循環，讓個案選擇對自己減脂有幫助的食物和營養素。
4. **成立心理治療團體，教導正念飲食技巧**。社會支持 (**social support**) 是有效促進減重的成功要素之一。經過初談，我會讓合適的個案加入治療團體，彼此互助與交流減重心得。

我對 貴所推動的**預防醫學與個人化健康管理**很有共鳴。希望能夠面試這個工作，並與 貴所優秀的夥伴一起努力，讓更多的人得到快樂和健康。

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



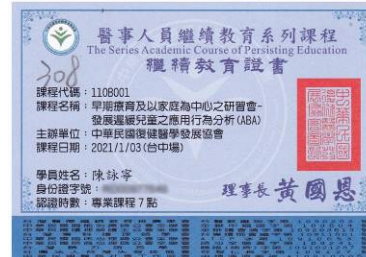
證書 09



證書 10



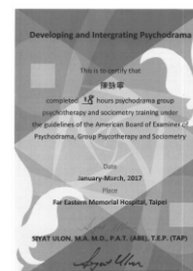
證書 11



證書 12



證書 13



證書 14