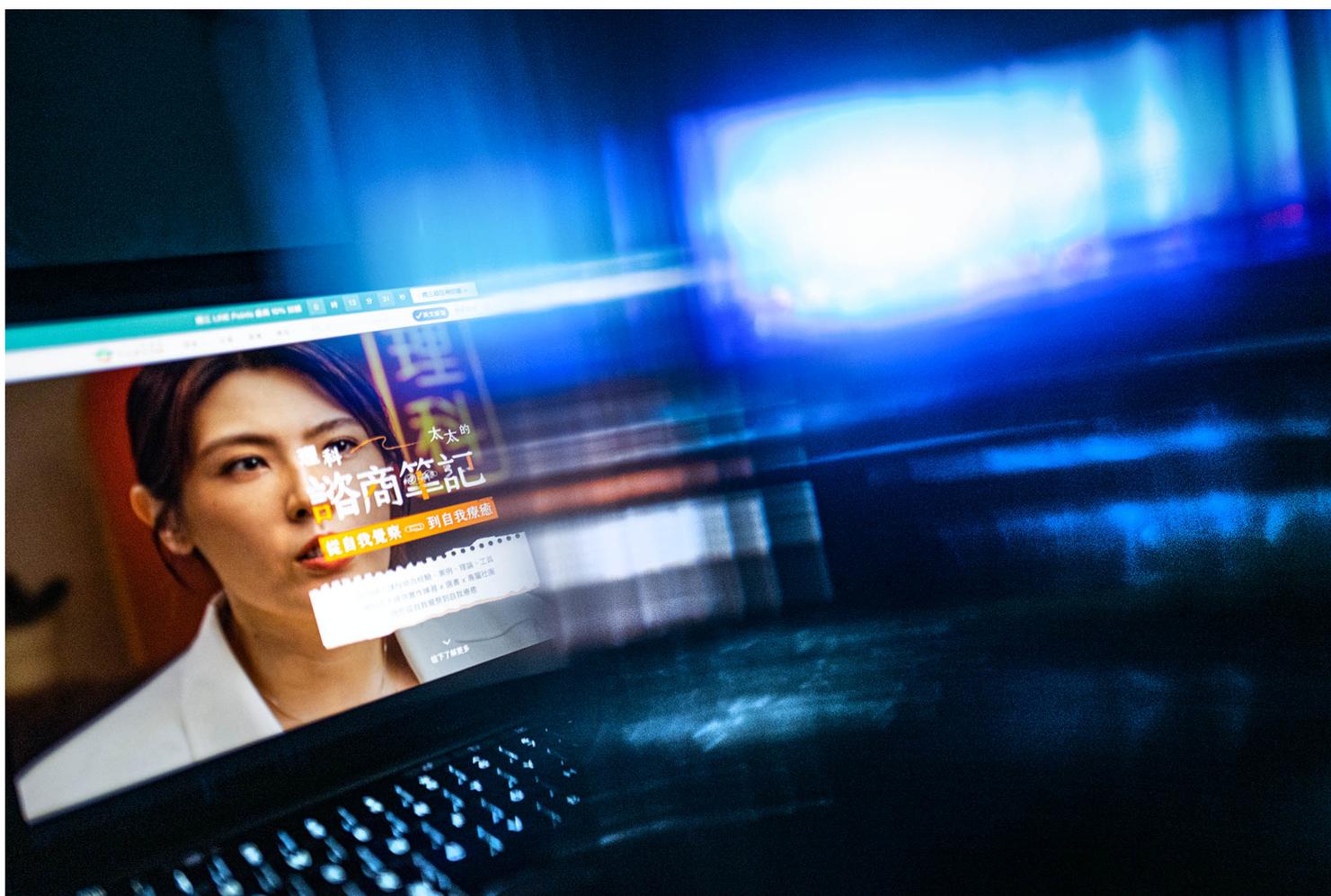


台湾 深度

理科太太“咨商笔记”募资打动了谁？为何引发争议？

“理科太太宣称咨商笔记不是咨商，却吸引了想要咨商的受众。”



电脑上显示理科太太“咨商笔记”网页。摄：陈焯輝/端传媒



王怡蓁 (+)

端传媒记者 王怡蓁 发自台北 | 2023-01-17

理科太太

心理师

心理咨询师

“四年前的我，一定会买理科太太的咨商笔记，”任职台湾网路新媒体的资深记者王颖芝，四年前开始接受自费心理咨询，不过，对她来说，找到合适的咨商心理师并不是容易的事。

以讲解知识型主题走红的台湾YouTuber“理科太太”陈映彤，去（2022）年12月，与线上教育平台Hahow合作推出“理科太太的咨商笔记”线上课程，并在募资文案称，理科太太以“接受咨商100小时”的学姊身份分享咨商经验，并提供方法供消费者自我觉察。

王颖芝便是被理科太太的咨商笔记文案打动的一员。但是已有几年咨商经验的她，在细看募资内容后，很快地感到不对劲：这样的线上课程似乎有踩线的疑虑。

除了受舆论质疑，心理专业工作者也纷纷发声指出，理科太太并非心理师，却推出疑似提供咨商服务的商品，恐怕将误导消费者。其中，课程介绍文字更提及“咨商”、“自我觉察”等专业用词，并附上“自评表”供消费者检核，这些讯息更被质疑违反《心理师法》。在风波四起后，主管机关台北市卫生局也指出，若内容推出后有违法疑虑，将介入调查。

课程募资在2022年12月1日上线，累计有2,700名消费者购买，然而在面临舆论强力质疑下，同月21日，课程团队宣布停止课程，将退费给消费者，并将内容调整后免费释出在Podcast上。理科太太声明表示，选择不再让盈利与否、未知的内容模糊初衷；她也不认为“咨商笔记”内容可以取代心理专业，而是鼓励大家寻找适合自己的心理师。

好學校 hahow 探索 文章 直播 專班 諾米 procreate 色彩課 英文變強 我的學習

NaN 天 NaN 時 NaN 分 NaN 秒

不只是一堂線上課程 我還會提供

點練習音頻

課後練習會轉為適合隨時聆聽的音頻，讓你輕鬆開始覺察自己，只專注於聆聽內在，探尋最真實的想法。

自我覺察的這條路不容易，將

專屬學員不+同

【線上課程】理科太太的諮商筆記

理科——太太的
諮商筆記
從自我覺察——到自我療癒
TAI TAI

方案包含

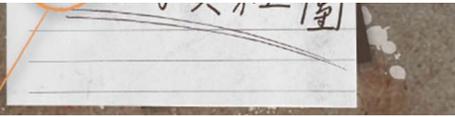
- 預估 150 分鐘的線上課程，包含課程提供的音頻與課後練習
- 不限觀看次數、沒有觀看期限

0折優惠 NTS0

立即購買

【課程 + 產品】放開心胸睡飽飽

建立僅供購課學生能參加的私密社團，裡頭我們能夠一起練習、交流，不間斷地感受改變



理科太太“咨商笔记”网页。图：网页截图

找到“对的”心理师不是件容易的事

实习的心理师姊姊没大我几岁，半小时的心理咨商，要跟陌生人谈论私密的心事，我觉得很尴尬。

2013年，王颖芝还在政治大学就读硕士班，当时她刚被男友劈腿，自觉状态不佳，找上学校的身心健康中心协助，即便学校提供完全免费的资源，但王颖芝坦言，“实习的心理师姊姊没大我几岁，半小时的心理咨商，要跟陌生人谈论私密的心事，我觉得很尴尬。”

王颖芝说，咨商师告诉她接下来还有八次的咨商，“我当下很震惊，同时又有课业压力，就再也没去了。”不过她事后却感到后悔，因为学校“免费”提供的咨商资源，在脱离学生身份后就再也没有了。

过了两年，王颖芝再次察觉到自己有咨商需求，她向政府单位叩门，到台北市联合医院的心理咨商门诊挂号，一次费用是250元新台币，然而咨商时间仅有半小时，王颖芝还来不及说完发生在自己身上的事，心理师就提醒时间快到了，“心理师急著给我建议，当下就是觉得听不懂，也很抗拒。”她前后只去了三次咨商，后来因为约诊困难而停止。

原生家庭造成的创伤，往往在遭遇重大事件时再度被唤醒，王颖芝曾试著解决当下的痛苦，即便想要解方，但问题往往难以马上解决，导致她出现两种复杂、矛盾的思绪：因为正在受苦，所以认为心理师所说都是对的；但她又不愿承认是自己不好，进而否定心理师所说。

她现在仔细回想，当时心理师给的建议是正确的，只是彼时的她心理不够强壮、状态又不好，与心理师缺乏长期默契的情况下，根本无法理解他们的回馈。

直到2018年，王颖芝找上自费咨商，一次咨商费用为2,500元，心理师用温柔同理的方式进行咨商，持续了两年多，逐渐让她心灵茁壮起来。不过，她仍同时尝试了另一种风格的咨商：另名心理师以犀利、直接的谈话方式，让她学会在对话中建构更清晰的思路，然而，后者费用达3,600元。三次的咨商下来，让王颖芝坦言吃不消，虽还想持续咨商，但存款见底的她也只得放弃。

“我也是累积超过100小时的咨商时间，”王颖芝笑说，自己也跟理科太太一样，也算得上是“学姊”了。

目前在台湾进行心理咨商有三种模式：自费、健保补助及免费。自费是透过私人的心理咨商院所，由民众自行约诊，时间为一个小时，费用在1,600至4,000元不等。

而健保补助则是透过各县市社区心理咨商服务或医疗院所，预约心理咨商，时间为30分钟到50分钟，费用为250至500元不等，不过，有次数限制，多为6到12次。免费资源则是透过大专院校的心辅中心，或是特殊个案向县市卫生局约诊。

由于健保补助的资源有限，多数要等待数月到半年之久，端传媒2022年12月曾致电台北市心理卫生中心询问，接线人员表示，一个月内的咨商服务已约满，下个月也无法保证能否预约到理想时段。

实际上，假设民众有急切需求，在台北市也可透过心理卫生专线（02-33937885）即时求助。台北市卫生局心理卫生科长陈小燕回复端传媒询问时表示，该专线设有专业心辅员，24小时都能即时回应。

不过，线上专线仅救急，并非咨商，透过政府补助转介的心理咨商也仅提供约六次的服务。陈小燕指出，由于资源有限，政府对弱势与高关怀个案会提供较多次数的咨商服务，但因为有个别差异，因此政府并不会大力宣传。



谁购买咨商笔记？

我会想从她的分享找到方法，而不是从她的方法疗愈自己；那种想要再努力一下、让自己变好的心情，我懂。

即使理科太太的咨商笔记课程引发广大争议，但支持理科太太的粉丝则留言支持，他们写下“从理科（太太）过去的访谈，学到很多，才能有勇气踏进咨商室”、“不是每个人都有经济条件去咨商”、“课程比起咨商相对便宜”等讯息。

对此，王颖芝说她感同身受，“我会想从她的分享找到方法，而不是从她的方法疗愈自己。”她说：“那种想要再努力一下、让自己变好的心情，我懂。”

咨商心理师郝柏玮则说：“理科太太把自己嵌到一个位置，满足一些想去咨商、却还没行动的人，透过笔记得以一窥咨商的世界。”

他以感冒比喻，“人们知道感冒要去看医生，但还未普遍认识到，心理不舒服也可以找心理师咨商。”郝柏玮认为，台湾社会对咨商还未有足够的认识、政府推广不足、自费的费用太高等都是问题。

除了对咨商的认识不足以外，台湾社会也普遍存在著对心理咨商的刻板印象，认为去咨商就是“心理出问题”。

台湾应用心理学会理事长、同时也是Podcast热门节目“哇赛心理学”主持人的蔡宇哲观察到，许多民众难以接受心理出了问题、承认心理有状况，去接受治疗，好像就会被贴上“弱者”、“懦夫”等标签。他指出，会主动进到咨商室的，已经是对心理学有基本认识的了。

“线上书店前十大排行榜有过半是心理相关书籍，这代表民众有心理疗愈的需求，”他表示，不是民众不愿意进到咨商室，而是心理专业工作者要走出咨商室、进入社区，以白话文让人们理解心理学专业；网红、身心灵老师之所以“成功”，便在于他们照顾到大众的需求。

根据台湾主计处统计，2021年上班族的薪资中位数约为4.2万元，如果以咨商一次2,500元，一周一次的频率来计算，一个月得花1.25万，相当于一个上班族约四分之一的薪水。不过，不少心理咨商、身心灵老师收费

频率来计算，一个月得花上一万元，相当于一名上班族的四分之一薪水，面对心理咨商，并非人人都消费得起。心理咨商费用“高昂”，似乎已是人们普遍感受，但心理师也有话说。

郝柏玮以自己为例说明，他一个小时2,000元的咨商费用，进到他口袋的只有三成，剩下的七成得要支付场地、行政人事等费用，再加上为求精进，自费找督导讨论个案内容，心理师的收入不如外界想像的“高薪”。

郝柏玮解释，在台湾健保制度底下，支持性心理治疗为97点，特殊心理治疗为344点，换句话说，参与健保门诊的心理师进行一次的支持性治疗只能拿到97元。他说，高成本、低收入，正是医院不愿意增加健保心理门诊的原因；对心理师而言，也没有诱因投入健保门诊中。

然而，面对现代人高压的生活，呼吁政府增加心理资源预算的声音逐渐浮现，2021年民众党立委邱臣远召开记者会指出，卫福部在“国民心理健康促进计划”中，人均预算26.84元、国民心理健康促进计划仅占卫生福利部总预算0.03%、社区心理卫生中心平均由每106万人共享一间。

“一个人26元，连我手上这杯红茶都买不起，”郝柏玮苦笑说，政府应该投入更多资源在心理健康上，不过健保已连年超支，他建议应该以劳保来支付有咨商需求的劳工，甚至比照法律扶助基金会的概念，成立“心理扶助基金会”，让符合资格的人申请心理咨商资源。

不过，虽然心理咨商让民众感觉“所费不赀”，但咨商心理师、咨商心理师公会全国联合会媒体公关委员林士杰则说，“当伴侣吵架，会买一只最新的iPhone送对方求和，一次三万元的礼物相当于十多次的咨商费用，咨商比起礼物效果更好，更能从根本解决问题。”

林士杰认为，政府已提供不少补助资源，像是在COVID-19期间，也提供医事人员免费六次咨商资源，军警等公职人员也有补助咨商的额度，与其大撒币，不如营造更友善的环境，让民众愿意踏入咨商室。

王颖芝尝试过健保咨商，认为效果不佳，找上自费后，却又难以长期、持续的咨商，她说：“如果要健保补贴全民心理咨商的费用，我认为不太可能，因为健保已经超载，也不可能委屈心理师，我反而认为是台湾社会没有把心理健康放在更前面的位置”。

林士杰提供健保与自费咨商的服务，他认为，咨商效果如何，并非肇因健保或是自费的模式差异上，而是健保补助受到“次数”、“时间”等因素限制，在资源有限下，仅能优先处理部分问题，有些状况更需要长期的咨商才会有较好的治疗效果，他问：“同样的费用，我们要给一个人使用30次？还是给五个人使用六次？”

最后，王颖芝则提及复杂的咨商心态，她说就算人们有经济能力可以负担自费咨商，但在台湾的氛围下，

跨出这一步是很大的门槛，“多数人不知道自己真的需要去咨商，因为大家不懂怎么被好好对待，这跟华人社会中强烈的阶级、尊卑制度有关，不断强调升学的重要性，却忽略情感教育。”



执业律师、法律白话文运动站长杨贵智。摄：陈焯 /端传媒

咨商的界线，伦理的极限

心理师伦理规范，心理师在结束咨商的两年内，不得与个案建立亲密或性关系，而商业合作行为也可能被涵盖其中。

嗅到心灵疗愈商机的不只理科太太，早在她之前，坊间就有许多身心灵疗愈的书籍、课程，甚至是宗教、神秘力量也涉足其中。“跟心理师竞争的不是理科太太，而是宗教、才艺班，理科（太太）只是名气大，又可能有违法争议，才会被放大检视。”林士杰说。

依照台湾《心理师法》规定，取得心理师资格须经国家考试、且心理咨商应在指定处所进行，心理咨商是一项“医疗行为”，非法律所规范的心理专业人士不得进行。蔡宇哲强调，这是“风险控管”问题，心理专业

工作者会依据不同个案采取不同咨商方式，“说错一句话，对方可能就自杀了。”

因此，在诸多心理师的发声中，均质疑理科太太文宣中使用“自我疗愈”、“自我觉察”等专业用语有触法之疑虑，更让心理师们不安的是，是理科太太将提供给消费者的“自评表”。“自评表是什么？有专业人士把关吗？怎么评估？适用于她，不代表所有人都适用。”蔡宇哲反问。

站在主管机关的角度，陈小燕表示，理科太太的争议事件将涉及《心理师法》规定：心理咨商的专业资格、咨商要在指定处所、非专业者不得广告。陈小燕重申，主管机关不建议课程文宣使用“教学”，若使用“分享”的方式应该较为妥当。她强调，个案差异性很大，一套方式难以适用所有人，如果民众有心理健康问题应该寻求专业协助。

一名不愿具名的心理专业工作者则追问，理科太太与Hahow在放弃募资后的声明根本没有具体回应心理界的疑问：自评表等工具的专业性何在？团队如何进行风险控管？放上Podcast的内容换汤不换药，同样会让高风险的接收者的危险因子提高。

2020年，一名在台中任职高中教师的谢姓男子在脸书上经营“注册组长”粉丝专页，他发文自称心理学专家，却在没有执照的情况下，在家中开设心理咨商工作室，收费2,500到3,000元不等，经民众举发后，台中地检署依违反《心理师法》起诉。

“注册组长”之所以受到关注，在于他在粉专上刊登“她被性侵的原因”一文，文中描述一名遭下药性侵的女高中生向他求助，他分析女学生遭性侵是因为“穿太少”，罪犯的动物性因而被触发，最后更建议女性的衣著要妥当。

这篇贴文在社群上被大量转载与批评，谢男无照咨商的事也因而被网友揭露。此案在2022年底，遭台中地方法院判处五个月徒刑，得易科罚金15万元，缓刑两年，谢男需向公库支付三万元，并没收所有犯罪所得。

林士杰认为，理科太太宣称“我不是心理师，也没有要进行咨商”等声明并不能让她免责，而是要看实际内容是否触法，“注册组长”的案例正为显例。

他认为，理科太太也不愿从治疗者的位置下来，单纯当一名分享者，而咨商笔记的宣传文案更游走法律灰色地带。

就像是，理科太太提及她与“自己的心理师合作”，林士杰则指此已有违心理师伦理。心理师伦理规范，心理师在结束咨商的两年内，不得与个案建立亲密或性关系，而商业合作行为也可能被涵盖其中。

网路法律新媒体“法律白话文运动”分析指出，理科太太可能违反《心理师法》中规范的医疗广告，其文宣影射了教导心理咨商以及透过教学达到心理治疗效果，像是心理密医。执业律师、法律白话文运动站长杨贵智表示，是否违法得从实际行为来认定，免责声明并不会有效果。

杨贵智认为，人们应该从这起争议学习“尊重专业”，“专业”代表要为有需求的人负起责任，无论是律师还是心理师，都有公会做监督，民众若认为对方有违反伦理、及法律的疑虑，都可以向上级单位申诉。

在事件延烧时，杨贵智收到了许多网友的讯息，“咨商很贵，我想透过一千多元的课程看看咨商在干嘛？”他反问：“理科太太的课程，真能让受众理解完整的知识吗？”

杨贵智指出，“她宣称不是咨商，却吸引了想要咨商的受众，这样的商业手法明显做了错误引导。”不过，在此事件中，他提醒，最该负起责任的是Hahow，“以教育为主的平台却用不专业的人来教课，如果出事了，他们该怎么负责？”

对于外界的批评，理科太太却在第一时间于粉专回应“酸民惦惦啦”（编按：惦惦，台语斥令要人安静之意，泛指要人闭嘴），引发了更激烈的正反舆论；更有意见认为，心理师们是酸葡萄心态，见不得理科太太的课程大卖，反过来攻讦理科太太商业上的“成功”。

在台湾，要成为一名执业心理师必须先有硕士资格，才能参与心理师执照国家考试；考取执照后，还需经过一年的无薪实习（编按：部分医疗院所会提供实习生车马费），郝柏玮感叹：“超过1500小时的实习时间，好像比不上100小时的咨商。”

不过，郝柏玮也强调，理科太太愿意分享她的咨商经验是好事，对于推广心理学也很有帮助，像是YouTuber阿滴也曾出书分享他罹患忧郁症及咨商的历程，看看别人的分享，对于有需求的民众来说是好事。

蔡宇哲则反思，“为什么民众愿意掏钱给网红、宗教人士？因为他们可以用大众听得懂的语言沟通。”他说，心理咨商可能不被当成一门专业，但事实上也不只是跟人聊聊天而已，心理学界不断将专业知识、术语灌输给心理师，却忽略了心理师要沟通的对象是一般大众，良好的表达能力也是心理师的重要技能。

蔡宇哲呼吁，心理学界要走出象牙塔与诊间，走进社区、服务民众。





咨商心理师林士杰。摄：陈焯 /端传媒

心理健康需要社会“一起”面对

如果听到朋友在咨商，能给予一句“那满好的”，或是分享自己咨商的经验给亲友，肯定比理科太太的推广来的有用。

作为曾经渴求帮助的人，王颖芝知道自己相对有资源、也愿意接受协助，但同样也必须有一定的经济基础才能持续向心理师敲门。

她认为，咨商笔记的风波，反映台湾社会急需心理健康的普及资讯。“理科太太教大家怎么找适合的心理师，怎么让自己疗愈，但这应该是政府、专业者来告诉大家的。”

“我们从小就知道，考试考不好，可以去补习班加强，但没人教我们，人际关系不好怎么办？内心痛苦要找谁？”郝柏玮说，台湾人不愿明说内心的痛苦，不愿承认心理生病，“受苦的人在哪里？在庙里、在教堂里，在户政事务所内、在法院中……。”

“咨商真的称不上是愉快的过程，我见过有人拚命去上健身课，以为有更好的身材就会有自信，但实际上是他根本不喜欢自己；我也看过有拖延症的人去上管理时间课程，以为这样就学会分配时间，但追根究底，

他们不喜欢自己、有拖延症的背后一定有原因。”

林士杰说，如今人们普遍独自面对自己的心理问题，如果能一起面对，就会变得比较不困难一些。

“如果听到朋友在咨商，能给予一句‘那满好的’，或是分享自己咨商的经验给亲友，肯定比理科太太的推广来的有用……就像碎片般，让我们一块块拼起安全的环境。”他总结道。

自杀警语：珍惜生命，自杀不能解决问题，生命一定可以找到出路；若需咨商或相关协助可拨生命线专线“1995”、张老师服务专线“1980”或卫福部安心专线“1925”。

附注：若有心情沮丧或有心理支持的需求，仍须寻求具有证照的心理师，透过正确及专业的引导，陪伴渡过情绪低潮。如有心理健康问题，亦可拨打各县市卫生局心理咨询专线，由心辅员提供协助。