

社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會臺師大女足隊

心理支持服務專案小組辦理運動心理健康講座計劃書

一、活動緣起：

隨著當代競技體育環境邁向高度專業化與精準化，運動員在追求卓越的過程中，場上的高強度競爭與場外的成績期待、角色定位迷惘、自我價值與勝負的過度連結，乃至於傷病復原期的心理磨難與職涯發展的不確定性，共同織就了一張複雜且沈重的壓力網。然而，在強調鋼鐵意志與忍耐文化的運動場域中，心理健康議題往往被邊緣化，甚至被視為弱點的表徵，這使得運動員在面臨情緒耗竭或自我懷疑的生命轉折處，常因缺乏適當且具備同理心的支持管道而陷入孤軍奮戰的困境。這種現象不僅反映了資源的匱乏，更凸顯了運動文化中對心理支持的認知落差。中華民國諮商心理師公會全國聯合會長期關注各領域身心健康，本計劃之發起，即旨在展現心理專業對運動體育界的深度關注與實務支持，期盼透過普及型、非標籤化的心理教育，穿透運動文化的隱形門檻，將嚴肅的臨床處遇轉化為充滿溫度的現場敘事，協助運動參與者早期辨識壓力徵兆。

本計劃邀請三位深耕運動領域的諮商心理師共同參與，藉由專業視角與現場經驗將抽象的心理機制具象化。講座將從初級預防的普惠推廣出發，引導各級運動員建立日常壓力圖譜的覺察、應對訓練倦怠，並探討生涯轉職中的自我認同；進而延伸至二級預防的風險監測，為運動員及周邊支持系統提供比賽當下的「心理急救」實務與早期辨識策略。同時，剖析運動場域中特殊的權力結構、霸凌與創傷議題，銜接專業介入與心理韌性重建資源。

諮商全聯會期許透過這次講座的開啟，為專業心理工作者與體育界搭起一座交流的橋樑。我們希望讓所有關注運動心理健康的朋友，不論在什麼位置，都能從這次的討論中找到實用的陪伴方法。這是一個起點，旨在讓運動員發現，心理專業並不是遙遠的臨床診斷，而是一份在日常訓練與比賽高壓中，隨時可以靠近、傾聽並接住疲憊身心的溫柔力量。在追求卓越的路上，每一位運動參與者都值得擁有這份穩固的內在支撐。我們期待這場寶貴的相遇，能讓體育場域與心理專業開始真實交織，共同為運動員的賽場內外，開啟更多溫暖而專業的支持可能。

二、時間：中華民國 115 年 6 月 6 日（六）下午 2 時 30 分至 4 時 30 分

三、地點：線上辦理

四、辦理單位：

指導機關：教育部

主辦單位：社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會

五、主持人：社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會喬虹副理事長

六、講師：

(一) 呂奕熹諮商心理師

經歷：馬偕紀念醫院協談中心組長、2025 年達福林匹克運動會 (Deaflympics，俗稱聽障奧運) 隨行心理師。

(二) 曾凱翎諮商心理師

經歷：美國國家認證諮商心理師 (National Certified Counselor)。Certificate Number：303636，擅長運動心理健康。

(三) 林愛媛諮商心理師

經歷：捷思身心醫學診所專任諮商心理師，曾為國北教大女子籃球隊成員。

七、活動對象：

1. 臺師大女足隊成員
2. 運動相關科系學生
3. 現役及退役運動員
4. 關注運動員心理健康之相關人員

八、報名連結：<https://forms.gle/zcXuZ8AJxgTqcYJ7A>

九、活動流程：

時間	人員	活動
14:00-14:30	諮商全聯會秘書處 及女足專案小組	線上報到
14:30-14:40	主持人：諮商全聯會 喬虹副理事長	【開場】 教育部代表致詞 諮商全聯會蔡曉雯理事長致詞
14:40-15:10	曾凱翎諮商心理師	【第一場講座】 賽場外的隱形戰場：運動員壓力辨識與自我認同
15:10-15:40	呂奕熹諮商心理師	【第二場講座】 心跳以外的聲音：比賽當下的情緒辨識與「心理急救」實務
15:40-16:10	林愛媛諮商心理師	【第三場講座】 穿透陰影的韌性：運動場域中的權力、創傷辨識與心理韌性
16:10-16:30	主持人：諮商全聯會 喬虹副理事長	【綜合座談】 呂奕熹諮商心理師 林愛媛諮商心理師 曾凱翎諮商心理師 蔡曉雯理事長 嚴靚計劃主持人 黃柔嘉協同計劃主持人
16:30		結束

報名連結



運動心理 健康講座

一起學習，
讓心成為你的
超級後盾！







2026年
6月6日(六)



14:30-16:30



線上辦理
(免費參與)

三場精彩講座

第一場 14:40-15:10



賽場外的隱形戰場：
運動員壓力辨識與
自我認同

曾凱翎
諮商心理師

第二場 15:10-15:40



心跳以外的聲音：
比賽當下的情緒辨識
與心理急救

呂奕熹
諮商心理師

第三場 15:40-16:10



穿透陰影的韌性：
運動場域中的權力、
創傷辨識與心理韌性

林愛媛
諮商心理師

適合對象



現役 & 退役
運動員



運動相關
科系學生



關注運動心理
健康者

主辦單位



諮商心理師公會
全國聯合會

指導機關



教育部