

# 性健康伴侶心理諮商及鼓勵就醫與轉介 臨床指引

(Guideline for Sexual Health Psychological Counseling and Referral for Couple)

李玉嬋理事長修

## 前言：

性病，不知如何啟齒；請找諮商心理師做伴侶諮商。

私密的性問題，該找誰討論？尤其在擔心自己或伴侶可能有不安全的危險性行為、多重性伴侶、性病甚至性傳染病時；可能因為難以啟齒而沒辦法對親朋好友訴說，或擔心異樣眼光而無法請教專家，或害怕染病汙名危害伴侶健康及親密關係而遲遲不敢就醫，耽擱治療、延誤性健康的後果，可能造成自己和親密伴侶陷入更難解的性與愛危機。越危急的處境，越需要及早讓專業資源幫助自己評估危機、處變不驚、防範未然。所以，需要鼓勵其和伴侶一起打破沉默、處理危機，並同理他的不安、困窘、想逃避都是常見的正常反應；給予再保證，保證醫師和諮商心理師都是專業醫事人員，能保護其隱私安全，助其訴說與整理性愛健康的困難處境與心理困擾的關鍵點，化解性健康與伴侶關係危機。可透過成功案例分享，來引薦介紹心理諮商是什麼、做什麼、談什麼、幫什甚、哪裡找。然後開轉介單，協助其預約信任的諮商心理師，鼓勵透過心理諮商，伴侶攜手一起以愛對話，互相核對調整性健康迷思、轉化負向情緒困擾、矯治不安全性行為、配合醫囑治療，找回性健康自主管理權與負責任地確保安全性行為，來掌握自己和伴侶的性健康。

### \*鼓勵使用專業醫療與心理諮商促進伴侶性健康的幾項重點

#### 1. 指出可從性健康心理諮商獲益的處境

- 性關係疾病重複發生無法改善也不敢告訴伴侶
- 多重性伴侶或不安全性行為無法改善
- 憂慮性關係的負面影響不知如何化解
- 無法改變自己和伴侶不利的性行為或關係
- 非理性的性觀念／情緒／行為造成困擾、影響日常功能
- 知行無法合一、知道卻做不到正確的性健康行為
- 消極負面有罪惡感的性觀念影響自我概念、有自傷自殺意念或行動
- 期盼更好的性健康、性關係、性伴侶生活方式
- 其他想要學習心理健康成長或解除心理困擾時

#### 2. 認識諮商心理師的專業服務

- 具備國家專技人員專業證照的諮商心理師，是亞洲唯一《心理師法》定醫事人員，提供心理諮商與心理治療、心理衡鑑（心理評估）與促進心理健康。
- 心理諮商與心理治療、心理衡鑑，主要協助改善生活壓力挫折傷害事件導致的心理困擾，透過心理評估與心理諮商去找出負面想法、情緒、行為，並解決困擾問題以恢復身心健康。或運用測驗工具來衡鑑個人心理狀態，包括各種能力（如智力）、性格、精神疾病診斷等；或運用心理諮商與心理治療的改變策略來處理心理困擾，改變非理性思考、負面情緒、破壞行為、甚至嚴重心理創傷矯治。

- 適合透過心理諮商處理個人或性伴侶在各年齡層出現的性健康議題，包括性取向、性關係、安全性行為、性暴力、性與愛的相輔相成、伴侶及婚姻性關係、性健康與性病甚至愛滋等疾病的心理調適、性成癮問題、性問題危機處理等。

### 3. 轉介諮商心理師的目的

- 降低個人和伴侶的抗拒、否認心理，協助配合醫療計劃、穩定就醫
- 增進醫病溝通，協助個人和伴侶有正確的疾病認知
- 回應個人和伴侶個案心理健康的需求，提升知行合一來改善治療效果
- 協助個人和伴侶調適生病對生活、工作衝擊，接納生病與治療過程，增進生活與伴侶關係

### 4. 鼓勵接受轉介、照會諮商心理師的好處

- 有穩定合作方便轉介的諮商心理師為團隊一員，合力協助改善錯誤的性認知、情緒、行為
- 諮商心理師能提供團隊瞭解個人和伴侶的心理狀況、性關係與性健康改善狀況
- 介入處理個人及伴侶溝通與關係障礙、促進伴侶一起穩定就醫與合作改善性健康危機
- 提升個人及伴侶的正向心理健康習慣，學習掌握 Be-friends 友善對待伴侶互相支持、Mindfulness 自己能保持情緒正念平穩、Identity 認同自我有價值意義的 BMI 三元素

### 5. 何時是找諮商心理師的關鍵時機

- 疑似症狀或確診告知病情後，顯得震驚、害怕、情緒低落、焦慮、苦惱、人際退縮、生活作息紊亂(吃不好、睡不好)，可向個案介紹諮商心理師，鼓勵個案尋求諮商心理服務
- 配合醫囑意願低，出現激躁、憤怒、自暴自棄或是慮病、人際衝突，可主動轉介或照會諮商心理師，由諮商心理師與個案連繫，提供服務
- 希望增加正向心理健康抗壓素質，有計畫地學習幸福養心 BMI「友、情、義」三向度策略：B 友善人際支持、M 情緒正念平穩、I 認同自我價值

### 6. 以心理健康 BMI 養心秘方達到心理健康自主管理

- 心理健康 BMI 幸福心指標為簡易的心理健康評估工具(李玉嬋、陳羿方, 2016)。其中心理健康 B、M、I 三向度分別為——人際支持親密感(Be-friends)、情緒平穩掌握感(Mindfulness)與自我價值意義感(Identity)所構成。B 向度指個體能夠感受到與身邊有能夠信任並相互支持陪伴的人際關係程度；M 向度指個體能感受正向情緒，並有方法安定心情與對情緒具掌控感之程度；I 向度為個體自我接納、認同自身存在具有意義，且對未來方向有所期待。
- 臺灣醫療健康諮商心理學會致力於推廣心理健康促進，以心理健康 BMI 觀點佐以全人醫療概念，協助民眾於日常生活中掌握心理健康狀況，並增進心理健康幸福感，達到初段預防。
- 由李玉嬋理事長帶領之臺灣醫療健康諮商心理學會，集結臺灣熟悉醫療健康與心理諮商專業之人才，提供專業心理健康推廣與專業諮商介入服務預約，能成為社區心理健康促進資源。

### 7. 如何透過心理諮商促進伴侶性健康

- 「健康心理諮商」(health counseling) 或「健康危機諮商」(health crisis

counseling) 目的在促進、預防並維持健康，透過健康生活型態的改善，養成健康習慣且能自我管理、掌握個人健康的最佳狀態；涉及疾病的偵測與修復，和生病狀態調適，以便能『與病和平共存』。

- 性健康心理諮商的具體作法，會協助確認個人及伴侶能理解醫療團隊提供病症及診療方法的資訊，鼓勵配合醫療團隊的醫療計劃
- 關心個人及伴侶工作、娛樂、人生觀、家庭、婚姻及性生活上因應調適的作法
- 協助個人及伴侶減少憂慮、增加心理準備與病共存
- 增加個人及伴侶成成長改變的意願，鼓勵個案去做自己樂意做的事，讓生活維持品質

## 8. 心理諮商的形式/方法

- 心理諮商的形式可以個別心理諮商、親子諮商、團體諮商、家庭諮商、伴侶諮商等形式進行，也有用音樂、藝術、戲劇、遊戲等活潑方式進行
- 心理諮商的方法，著重心理三方面改變，包括認知重建、情緒管理、行為改變

## 9. 哪兒找諮商心理師資源

- 獨立開業的心理諮商所
- 大專院校附設的社區諮商中心
- 各縣市衛生局的社區心理衛生中心
- 醫療院所身心科或附設心理諮商所

全國免付費諮商輔導專線/付費面談心理諮商			
單位名稱	地址	聯絡電話/聯絡方式	網址
臺北市政府市民心理諮詢站	北市政府一樓東區秘書處市民服務組	02-2389-0188	<a href="https://www.twtcpa.org.tw">https://www.twtcpa.org.tw</a>
張老師基金會	北市民權東路二段69號4樓405室	02-596-5858#405 專線 1980	<a href="http://www.1980.org.tw">http://www.1980.org.tw</a>
生命線	北市南京東路四段183號9樓之1	02-2718-9595 專線 1995	<a href="http://www.life1995.org.tw">http://www.life1995.org.tw</a>
各縣市 社區心理衛生中心/心理諮商中心/臺北市為例			
臺北市社區心理衛生中心	北市金山南路一段5號	02-3393-7885	<a href="http://mental.health.gov.tw">mental.health.gov.tw</a>
大專院校社區諮商中心			
國北護癒心鄉心理諮商中心	北市明德路365號	02-2822-7101 #3274、3236	<a href="https://hgccintaiwan.wixsite.com/hgccintaiwan">https://hgccintaiwan.wixsite.com/hgccintaiwan</a>
付費心理諮商所/專業心理諮商資源			
心理諮商所	身心科附設心理諮商	臺灣醫療健康諮商心理學會	圓融心念導引幸福學院



全國心理諮商所  
心理資源地圖

**參考文獻：**

1. Gerald Corey(2016)諮商與心理治療：理論與實務。台北，雙葉書廊。
2. 李玉嬋(2008)醫療諮商概論。台北，天馬出版社。
3. 李玉嬋、陳羿方 (2016) 國民心理健康 BMI。諮商與輔導，(369)，50-55。
4. 社團法人臺灣醫療健康諮商心理學會 <https://twmhcpa.tw>
5. 社團法人臺灣諮商心理學會 <http://www.twcpa.org.tw>