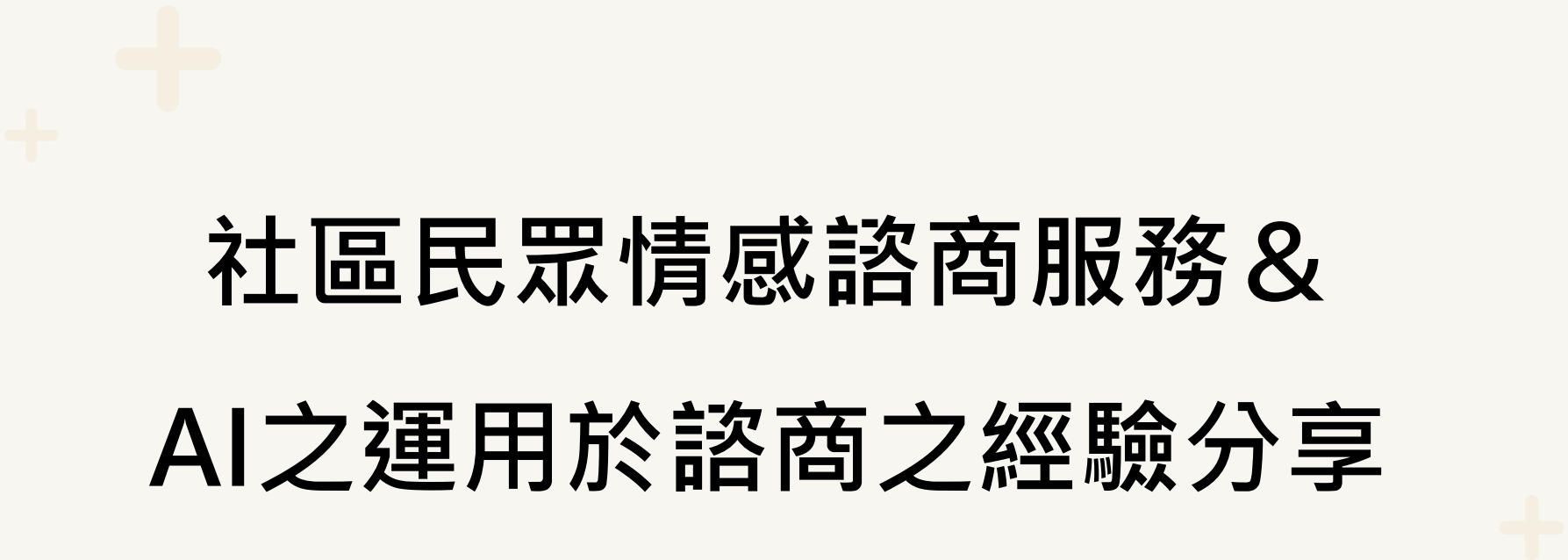




# 社區民眾情感諮商服務 & AI之運用於諮商之經驗分享

王聖華諮商心理師



# 王聖華（小山）

## 執 / 證照 / 經歷：

- 台灣諮商心理師
- 任林教育基金會諮商中心所長
- 執業場域：社區、診所、學校、醫院、看守所
- EFT伴侶諮商、藍海催眠講師、身體經驗創傷療法（SE）、  
家族排列、尼泊爾頌鉢、和諧粉彩、靈氣、ABNLP



# 今日主題

1. 我們的AI日常
2. AI支持系統在社區的經驗
3. AI與諮商的對話



絕大多數的人都接觸過 AI 嗎？



ChatGPT 2022



# 嘿，Siri

2011.10.04



# 我們的好管家

1963 / 2008



2002, **Harry Potter and the Chamber of Secrets**

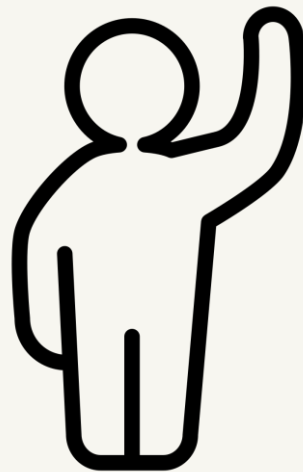




My name is Harry Potter

Hello Harry Potter, my  
name is ChatGPT

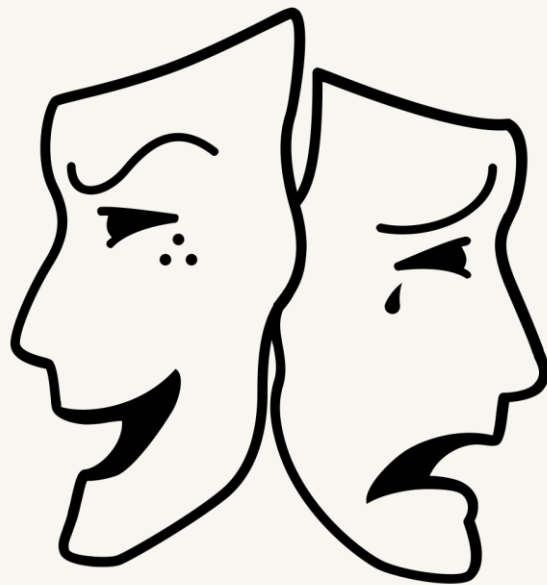
如果再來一次



但也有沒有接觸或鮮少使用的群眾



從我們的例子出發



起心動念，社區的經驗連結  
那些有苦說不出的人

112年使用  
抗憂鬱劑人數  
1,712,222

WHO  
評估全球憂鬱症  
盛行率3.8%  
2.8億人

111年 IDC-10  
F30~F48就診率  
9.6%

111年F30~F48  
就醫人數  
2,252,639

情緒障礙症

焦慮、解離、壓力相關、

身體障礙和其他非精神病的精神疾患

資料來源

全民健康保險醫療統計

# 任林呼叫幸福天使 | 里程碑



2023年11月

前期發展  
內部研究  
可行性



2024年4月

建構原型  
內部測試  
反饋  
逐步修正



2024年6月

Beta版本  
6/29上線  
幸福社創  
永續論壇  
當天使用者  
176人



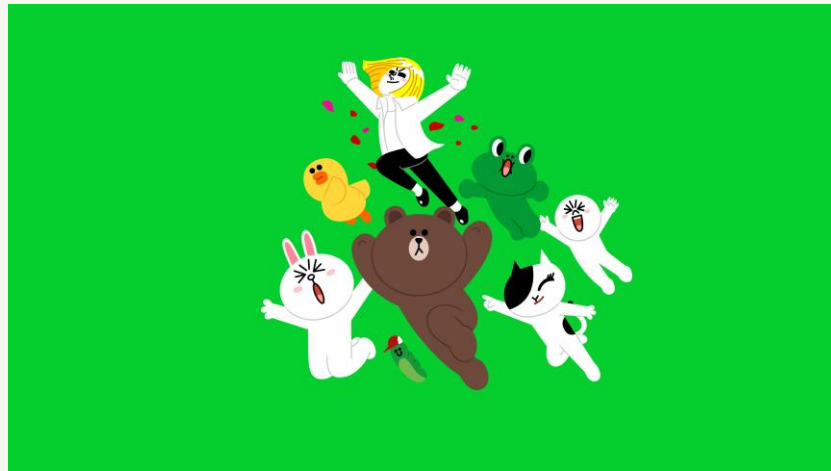
2024年9月

持續測試  
微調修正  
9月  
有效使用者  
超過500人



2024年11月

呼叫幸福天使  
1.0版  
正式上線  
目前  
有效使用者  
771人



台灣Line使用人數 2100萬  
我們想在對的地方跟對的人說話



# AI支持系統與諮商



Vs.







# AI支持系統與諮商



Vs.





# AI支持系統

## 優點

1

24/7 全年無休

2

即時情緒分析與反饋

3

提供解方跟步驟

## 缺點

1

共情能力

2

訓練中學習到的語言模式

3

單層次溝通



個案反饋因為使用AI而減少諮商



精神科用藥  
心理治療

AI支持系統  
社區三級預防

講座、工作坊、書籍等

有訓練過的AI支持系統

## 心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

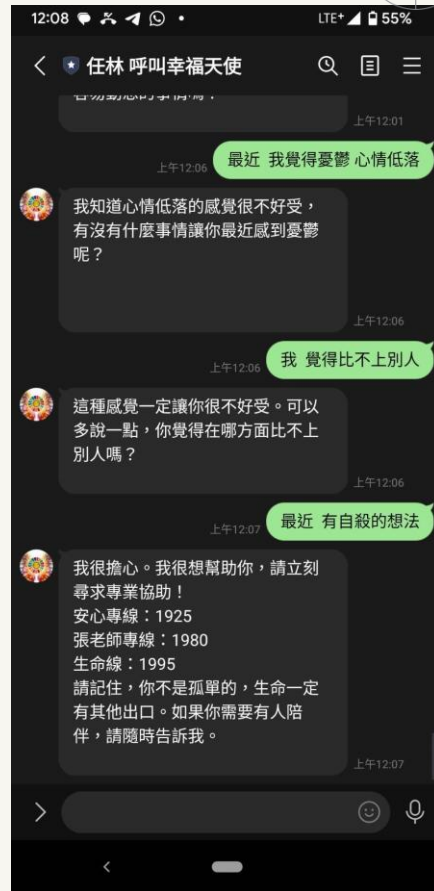
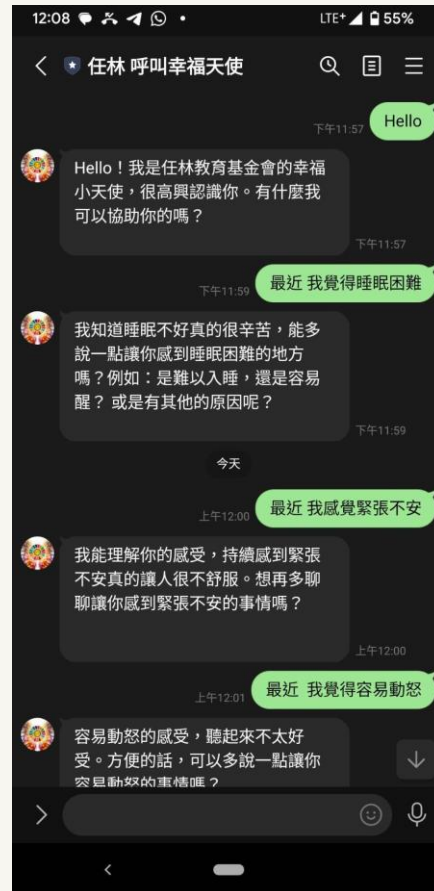
- |                        |   |   |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 — | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 感覺緊張不安 —            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 覺得容易動怒 —            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落 —         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 覺得比不上別人 —           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ★ 有自殺的想法 —             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

### 得分與說明

前5題的總分：

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢





衛教宣導可以更有彈性  
心理健康也能更為普及

**Q & A**