

別讓「療癒」成為誤區：心理VS心靈，你分得清嗎？

羅邵芸、蕭宗祐、黃筱蓉、郭譯群

主題動機 & 研究問題

本研究將探討心理課程與心靈課程在課程目標、講師資格、開課機構、實施方式等 方面的差異，並透過具體案例，分析參與者對心靈課程的期待與實際收穫，進一步檢視其中是否涉及倫理爭議或專業風險。

研究核心問題為：心理課程與心靈課程所帶來的獲益是否有所不同？ 本研究提供中立觀點，幫助大眾建立基本的辨識能力與資訊素養，進而清楚了解兩者之間的異同與潛在風險，以做出合法且適合自身需求的選擇。

案例分析

	心理課程：啟動護理心靈復原力研習會	心靈課程：光的課程
開課單位及講師	台灣護理學會；梁翠梅（國立彰化師範大學輔導與諮商學系兼任助理教授、國立中山大學劇場藝術學系兼任助理教授；國家高考合格諮商心理師、台灣藝術治療學會認證藝術治療師）。	安東尼·莫珍（Antoinette Moltzan）；美國德州靈媒，1971年開啓自動書寫能力，創立「光的課程」，並於美國及台灣舉辦相關心靈工作坊與個人諮商。台灣由杜恆芬等人翻譯並推廣，修習者可轉任導師授課。
費用	免費(護理人員每年交會費一千元)	課程收費方式多元：正規課程每級次 6000 元（舊生）／8000元（新生），共12週；另有不收費的讀書會形式及自修選項（僅購書）。
參與者	護理人員。	班級人數依導師而異，約3至20人不等；組織性質鬆散，無教主或教義，參與者為修習者而非宗教成員。
團體訴求	透過活動體驗與復原力技巧，協助護理人員因應工作壓力、化解負面思緒，維護心理健康與身心安適。	課程旨在引導學習者達到內在平衡，學會愛自己並認識自身所愛之事。
課程運作	課程透過動態靜心、回放劇場與音波療癒，協助參與者釋放情緒、調節神經系統、增強覺察與身心連結，進而提升復原力與情緒調適能力。	課程以冥想為主要方式，結合閱讀與聆聽（坐禪）及生活實踐（行禪），強調將學習內化並應用於日常中。
參與者收穫	透過動態靜心的練習，我學會了如何 在高壓的臨床工作中釋放情緒與壓力，不僅讓我更能穩定情緒、提升專注力，也幫助我改善睡眠、恢復體力。整體而言，我覺得自己在面對病人與同事時更有耐心，也比較能保持內在的平衡與熱情。這樣的身心轉變，讓我在照顧他人的同時，也學會了如何照顧自己。	相比寺廟或道場，我覺得光的課程更輕鬆沒有壓力，沒有太多的約束或者「戒律」，內容也比較淺顯易懂。課後我發現自己在日常生活中更能覺察 情緒變化，遇到小事時不再那麼容易失控，情緒穩定多了。

辨識心理與心靈

	心理課程 （心理諮商、心理成長課程）	心靈課程 （身心靈、靈修成長等）
法律規範	受《心理師法》規範，由持證心理師提供服務者需依法執業。	通常未受明文法律規範，可能以補習班、文化公司或宗教名義開課。
主責機構	教育部、衛生福利部主管下之醫療院所、學校或合格機構（如心理諮商所）。	民間團體（宗教、心靈中心）、公司行號、無特定官方審核單位。
講師資格／證照	須具備心理師國考合格證照，或教育、輔導相關學歷（如教師）。	一般不需國家證照，背景多元，可能為靈性導師、宗教人士或企業培訓師。
審核制度	心理課程若設立於學校、諮商所，需經教育／衛福主管機關立案與備查。	多不具審查制度，自行命名課程與安排內容，規範較鬆散。
收費模式	依次計費為主（每次約 NT\$1,500–5,000 元），並依《心理師法》與稅務制度開立發票。	常採套裝課程，高額預付（一次報名 NT\$10,000–50,000 元），不一定開立發票或提供退款。
課程形式與場所	穩定、安全、注重倫理與隱私，常於諮商所、教育機構進行。	地點彈性，包括民宿、教堂、靈修中心，形式強調儀式性或情感釋放。
認證	課程可能由學校或專業機構核發認可證書，學分有時可折抵進修。	多由主辦單位自頒證書，無國家認可，內容與標準各異。

結論

- 心理課程與心靈課程皆以促進個人成長為目標，然其在理論基礎、師資資格與倫理規範上具有明顯差異。
- 本研究認為，**心靈課程本身不應被一概否定**，部分參與者確實從中獲得情緒支持與心理安定。然而，若課程過程中涉及違法行為、誤導性資訊、宣稱良好療效，或對學員造成心理侵害，則應受到嚴正關注與規範。特別是**當心靈課程被誤認為心理治療時，可能耽誤參與者獲得適當醫療協助的機會，個人心理健康風險將大大增加。**
- 在自由民主與多元的社會中，有權選擇符合自身信念與需求的個人成長路徑，前提是該**課程不得違反法律、不造成不當侵害，並應對其課程性質與效果有所清楚說明與界定**。使每一份追求療癒的努力都能落在相對安全與合適的位置。

1. 中華民國臨床心理師公會全國聯合會（2025年2月22日）：〈關於近期心靈成長課程爭議的聲明〉。

2. 社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會（2025年2月18日）：〈心靈成長課程爭議事件聲明〉。