

会长的话

亲爱的会员：

随着 2025 年的到来，我谨代表新加坡辅导谘商学会，向大家致以诚挚的问候与感谢！在过去的一年中，感谢会员和执行委员们的热情参与与支持，让我们的专业社群持续成长，并在推动心理健康领域中发挥了积极影响。

展望 2025 年，我们将继续深化“专业连结、社群关怀”的宗旨，规划了一系列丰富且具有启发性的活动，期望促进会员之间的交流学习，同时带动更广泛的社会心理福祉。今年预期推出以下重点项目：

- **艺术治疗工作坊：**透过艺术与表达性疗法的结合，探索创意在疗愈中的可能性，提升辅导工作者的实务技巧与自我照顾能力。
- **正念工作坊：**旨在提供一处“暂停”的空间，透过正念练习学习如何在纷扰中回到当下，提升自我觉察与情绪调节能力。
- **读书会：**涵盖跨文化辅导、创伤治疗、正念、发展心理学等议题，鼓励会员在专业理论与实践之间建立更深刻的连结。
- **论坛：**邀请本地与国际讲者，分享实务经验与研究成果，同时也开放社区参与，促进大众对心理健康的认识与重视。

我们深知，推动心理健康不仅是专业使命，更是对社会的一种责任。因此，学会也将更积极走入社区，开展对公众开放的讲座，和其他福利团体的合作。我们希望透过这些多元化的活动，提供会员更多参与与贡献的平台，同时也进一步凝聚我们的专业影响力。

在此诚邀每一位会员积极参与，共同为建设一个更有韧性、更具关怀的心理健康环境而努力。让我们在彼此的支持与合作下，把心理辅导的力量带给更多有需要的人。

祝福大家新的一年健康、充实、丰盛！

敬祝

顺安喜乐！

张春媛

新加坡辅导谘商学会会长

2025 年