



D.A.L.A.教育工作坊

主辦單位：



教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education

協辦單位： D.A.L.A.教育工作坊

心理健康OK繃

高中心理健康相關正式
與配套措施之研議

時間	流程	進行方式
9:30~9:50	報到	簽到
9:50~10:00	活動介紹	
10:00~10:20	主持人開場	
10:20~10:50	議題分享一	邀請鄭其嘉教授與青年分享。
10:50~11:20	議題分享二	邀請廖妮晏心理師與青年分享。
11:20~12:00	綜合對談與 QA	
12:00~12:50	用餐時間	
12:50~13:00	說明討論流程	大場主持人說明討論流程
13:00~15:45	Talk 時間	各桌討論與換桌討論
15:45~16:00	茶點時間	
16:00~16:30	各桌發表	各桌發表前一階段討論出的發表內容
16:30~17:10	討論大結論	
17:10~17:30	收尾	
17:30	賦歸	

你還記得，自己身在高中時，
心理健康相關資源是如何運用的嗎？

高中，一個人生重要的里程碑，在這段時間，學生面臨生活上重大的轉折，在這個時候，給予他們心理健康的支持，可以讓他們在這條路上走得更穩、更久。

然而，在目前的制度設計下，存在著心理健康相關課程與輔導資源缺乏連結管道的問題，無法使資源的運用最大化。

當我們發現了Let's Talk青年好政活動，得到了一個新的可能——除了尋找原因，更能透過討論，凝聚共識，尋求一個可被實行的解決方案。

D. A. L. A. 教育工作坊

Discussion、Adolescent、Learning、Awareness

我們是由三個台北女生組成的「DALA教育工作坊」，我們希望能藉由這次活動，提供青年一個討論心理健康相關議題的平台，讓青年在討論中學習，並對高中生心理健康有更進一步的了解與認知。

講師資訊

鄭其嘉 教授

- 1.輔仁大學公共衛生學系副教授兼系主任
- 2.教育部十二年國教健康與體育領域輔導群委員
- 3.台灣性教育學會常務理事
- 4.教育部十二年國教健康與體育領域課程綱要研修小組(2014-2019)
- 5.台灣性教育學會理事長(2018-2022)

繆妮晏 心理師

- 1.國立清華大學教育心理與諮商學系碩士
- 2.青年體驗學習計畫專任心理師
- 3.臺師大社諮中心心田心理諮商所諮商心理師
- 4.卡爾實驗教育機構諮商心理師
- 5.彰化縣學生輔導諮商中心實習諮商心理師
- 5.少年之家課輔志工



Let's Talk



青少年心理健康問題

試著回想看看，你在高中時，如果遭遇情緒問題，是如何處理的？

「升上高中，一切都很不熟悉，不管是認識新同學、適應高中課業、面對全新的生活模式，這一切是這麼陌生，你感到茫然無所適從。在這之中的種種不熟悉，讓你好難去調適跟適應，也還找不到幫助自己的方法，我可以信任我的導師嗎？和新認識的同學都不熟，如果向過去的朋友求助，會不會打擾到他們……你心裡有好多困擾，不知道該怎麼得到幫助。」

何為心理健康？

主觀的幸福感、感覺到個人的效能、自主性、和其他人的互動、可以實現個人在智能及情感上的潛力等。

世界衛生組織指出個人的幸福包括實現其能力、可以克服平常生活中的壓力、富有成效的工作以及對群體的貢獻。

沒有心理健康，就沒有真正的健康。

青少年心理狀態

青少年情緒疾患若未能妥善治療，容易造成學習中止、持續的失能，對於學生生活影響很大。有情緒障礙的學生，有更高風險造成學校人際適應差，學習低成就以及更大親職壓力。

若要有效處理青少年的心理健康相關問題，則需要教導青少年自我覺察、情緒處理、壓力調適等有關維持心理健康的方法。

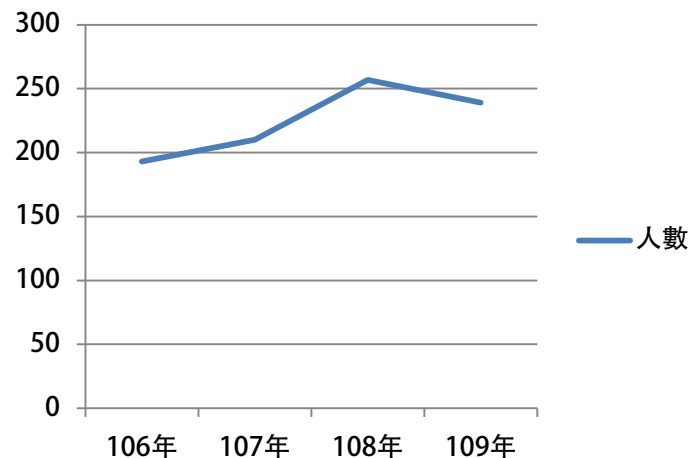
學校是學生接觸社會的第一個場域，學校經驗對學生態度及行為有深遠的影響，這也是為何在校園中，必須要採取相關措施去協助青少年維持其心理健康。

青少年心理健康問題造成的影響

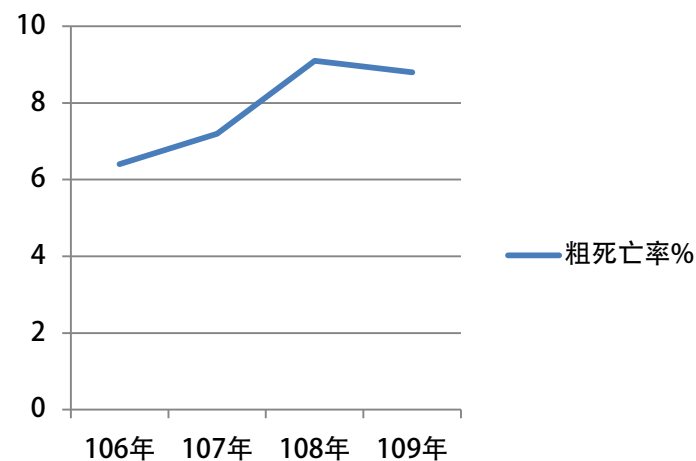
青少年自殺問題

青少年自殺問題比我們想像得更加嚴重。根據衛福部過去的調查：有高達21.1%的國中生以及18.7%的高中生，曾經認真地想過自殺。

而近年來，青少年自殺死亡人數增幅加速（15-24歲自殺死亡人數由2017年193人成長到2019年257人（增加33.2%），自殺通報人數由2017年4,905人上升到2019年7,991人（增加62.9%），足以顯示出青少年自殺問題必須受到更多關注。

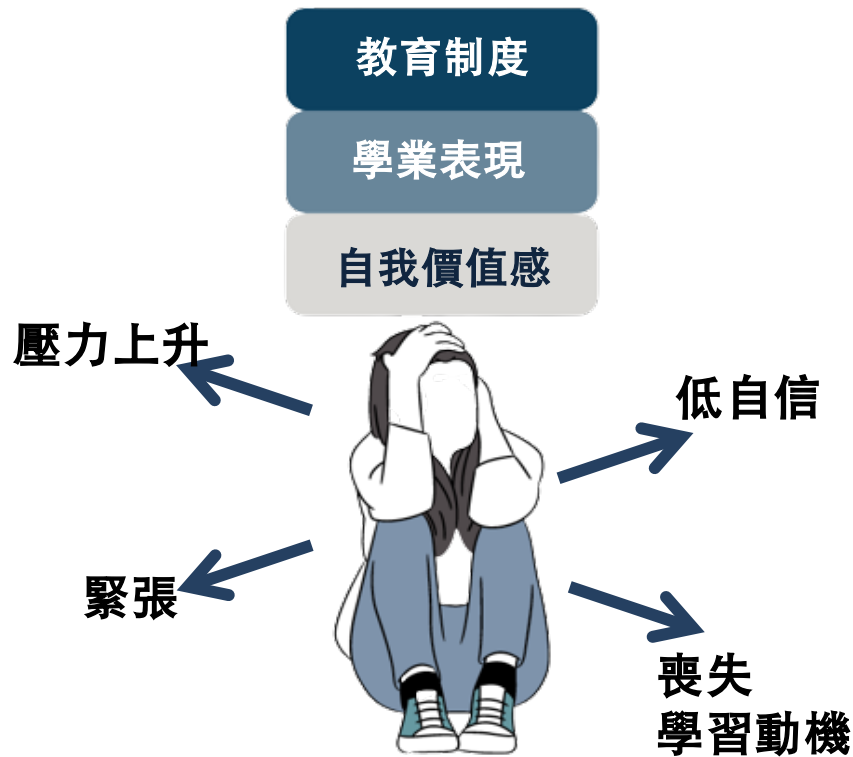


圖一：15-24歲自殺死亡人數統計表



圖二：15-24歲自殺粗死亡率統計表

青少年心理健康與學習表現



根據PISA的調查，有許多學生在求學階段，將學業成績表現視為自我價值感的單一標準，這經常造成青少年心理健康上的問題。

學校教育注重知識的傳授，忽略心理健康相關的課程安排，可能影響學生對於自身心理問題的處理能力，進而影響其在校園中適應能力與學習表現。

以往在談論「健康」問題時，往往偏重於生理上的健康，忽略了心理上的健康問題。然而，心理健康對於青少年而言，是維持身心平衡和良好生活的重要因素，而幫助青少年維持自身心理健康，這個問題也十分重要，不容忽視。



現行相關制度與政策

一、2025衛生福利政策白皮書

二、現行課綱安排

三、學生輔導法

現行相關制度與政策

《2025衛生福利政策白皮書》

在衛福部2016年發表的《2025衛生福利政策白皮書》中〈開創心理健康紀元〉一節中提及，自從我國1986年開始發展心理健康相關政策，多數經費及資源用於精神醫療照護的次段預防及末段預防，然而根據近年的國際趨勢，公共衛生的發展概念轉變為「預防勝於治療」，如何防止情緒問題轉變為精神疾病，是當務之急。

擬訂此份白皮書的目標便在於建立健全的心理健康服務體系，針對全體民眾強化心理健康、提升國民的心理健康知能、營造正面思考能量及幸福感，進而得以面對、調適各種壓力，達到預防精神疾病的目的。

在針對不同年齡層的政策設計中，與青少年較相關的有以下幾項方針：

1. 推動校園心理健康行動。
2. 強化與教育部合作，推動學校心理健康促進工作，協助教育主管機關推動各級學校心理衛生教育，增進學生正向積極的自我概念，培養健全人格與環境適應力。
3. 協助教育機關普及諮商輔導資源，提高諮商輔導效能，並建立轉介流程，適時引進心理、諮商與治療、精神醫療等相關資源，完善校園心理健康網絡。

從這些策略中可以看出，政府對於青少年心理健康維持的主要措施從推動教育與建立並完善輔導系統兩處著手。

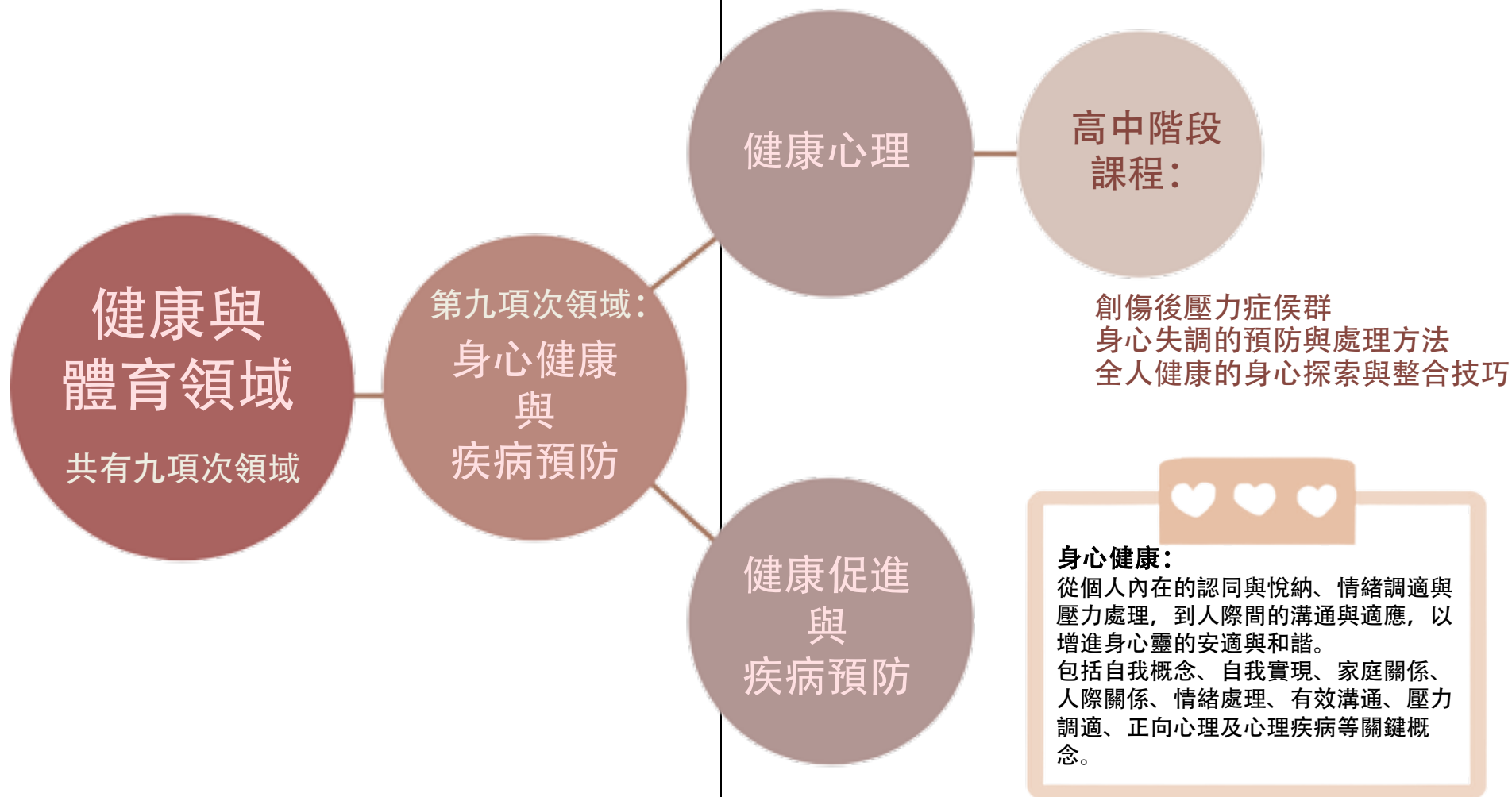
藉由現行的目前的課綱，初步地完成了第一項方針，在正式課程中推動學校心理衛生教育，但課綱的安排並沒有與校園中的心理健康相關資源建立起良好的互動關係；

而第二項方針則透過《學生輔導法》落實，建立起三級輔導的架構，使校內的輔導工作可以更有效率，盡可能去幫助需要的學生，在必要時尋求社區資源的支持。



2025衛生福利政策白皮書

現行課綱安排



在學習健康心理後，健康促進與疾病預防部分強調防患未然，期望學生學習積極採取各種預防措施，以去促進個人健康，透過健康促進行為和生活型態改進，達成疾病預防的目的。

綜觀健康與體育領域課綱，可以看出心理健康相關課程僅佔課綱中的一小部分，僅是次領域的其中一項，課綱安排依然較注重體育課程，重視的是生理健康。

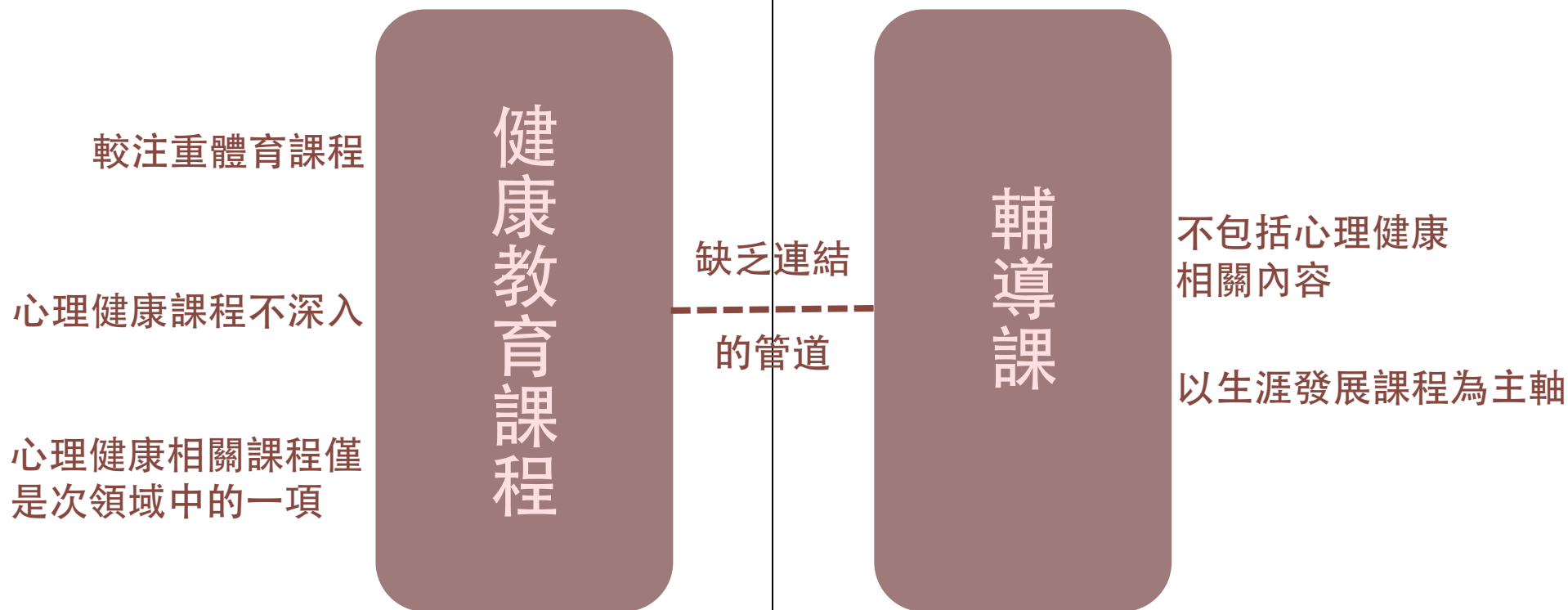


108課綱資訊網

而輔導課相關的課綱內容以生涯發展課程為主軸，重視學生自我職涯發展和人際互動技巧，對於學生自身的情緒覺察並無著墨。原先我們認為應該在輔導課教導學生的心理健康相關知識，反而不在輔導課的課綱規劃內容中。

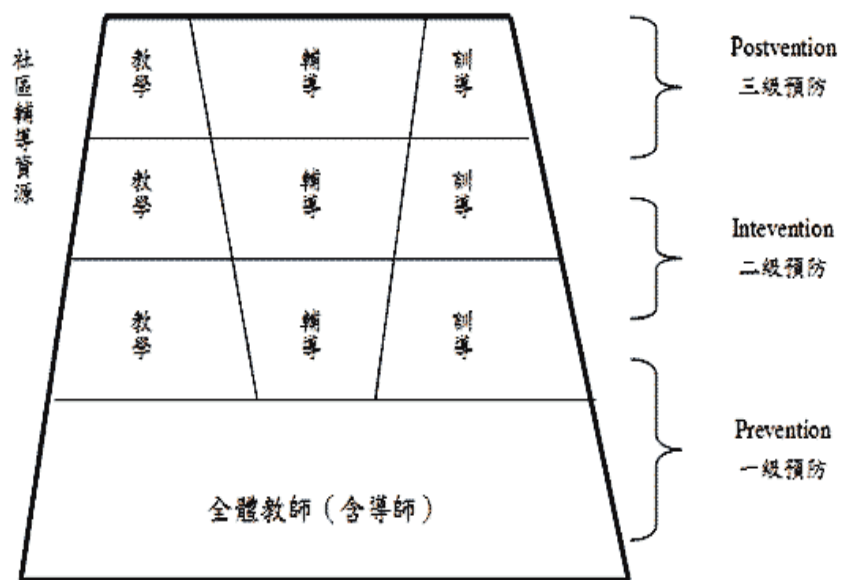
因為課綱的設計，心理健康相關課程由健教老師教授，無法讓有心理健康相關專業的輔導教師引導學生去覺察和處理自身的情緒問題，我們通常只能利用課餘的時間，透過與同儕傾訴和討論、自行求助教師等方式，嘗試去處理自己的情緒問題。

小結



《學生輔導法》

目前政府制訂《學生輔導法》目的為促進與維護學生身心健康及全人發展，並健全學生輔導工作，在本法中規定學校應視學生身心狀況及需求，提供發展性輔導、介入性輔導或處遇性輔導之三級輔導，詳細內容如下：



一級：發展性輔導

目標族群：全體學生

工作內容包括：

落實生命教育、促進心理健康、生涯發展、提升人際溝通、增強有效學習等。

二級：介入性輔導

目標族群：

面臨適應議題有輔導需求之學生

工作內容包括：

適應不良學生之個案建立、個案或特殊家庭的訪問、諮商及輔導、辦理團體輔導等。

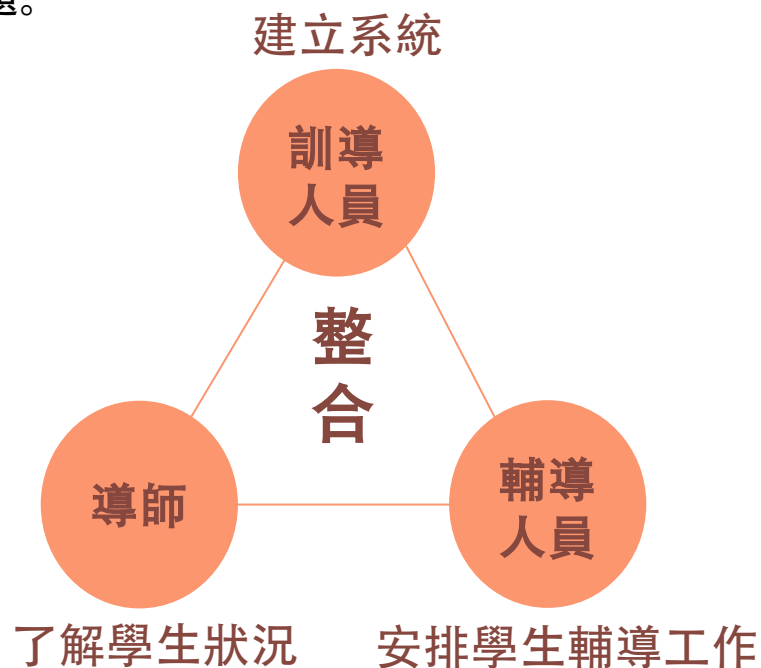
三級：處遇性輔導

目標族群：高關懷高風險、心理社會危機、身心科就醫需求個案等

工作內容包括：罹患精神疾病學生轉介治療與追蹤、學生嚴重行為問題轉介矯治與追蹤、校內輔導效能不佳個案轉介或請求支援以及意外事件發生後之心理復健及團體輔導等。

在三級輔導中，不只有輔導人員，訓導人員與導師也參與其中。

由在第一線面對學生的導師了解學生的學習狀況，並且提供相關資訊給輔導人員，輔導人員從這些資訊中評估並安排學生的輔導工作，訓導人員則是從全校性的角度建立系統，以去處理學生的心理健康問題。



另外，在《學生輔導法》中也規定，學校應由專責單位或專責人員推動學生輔導工作，掌理學生資料蒐集、處理及利用，學生智力、性向、人格等測驗之實施，學生興趣成就及志願之調查、輔導及諮商之進行等事項。

並且依照班數設置專任輔導教師、專任專業輔導人員及義務輔導人員，以進行學生輔導工作。



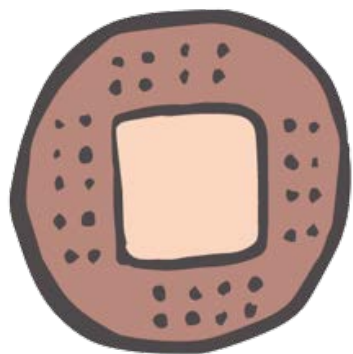
學生輔導法

筆記欄

檢視政府現行相關政策與制度，可以看出對於青少年心理健康，主要有推動學校教育與建立輔導系統兩項主要措施。

在推動學校教育的部分，在健康與教育課綱中安排了心理健康相關課程，注重在心理疾病的認識；而建立輔導系統則是透過《學生輔導法》試圖建立校內輔導工作的專業分工與標準程序。

雖然政策從兩方面嘗試解決心理健康相關問題，但兩者之間並沒有良好的互動方式，可能會造成資源無法被完全、良好地運用。



核心問題

政府雖已在課綱中納入心理健康相關的課程，但卻可以看出目前課綱設計中心理健康相關課程時數不足，且課程並沒有深入至教導學生如何自我覺察與解決自身情緒問題，也缺乏和校內輔導資源互動的管道，可能難以有效運作當前資源，幫助高中生維持其心理健康。



可能解方

在心理健康相關課程中，若可以增加自我覺察、心理問題求助與處理的方式，會不會有不同的可能性？

在目前心理健康相關課程中，有沒有可以幫助學生自我覺察的課程？在健康與教育課綱心理健康這部分，學生學習了有關情緒的產生與相關的疾病，但課程並沒有教導學生如何將這些知識連結到自身，學生沒有隨之學會自我覺察，也無法透過對這些疾病的認識去回歸自己。

「如果在心理健康相關的課程中，能夠加入自我覺察的方式，並且教導學生若是感受到自己的情緒狀態不穩定時，可以如何針對這些問題求助並處理，是否會有不同的可能性？」

健康促進學校心理健康 議題工作指引手冊

目的為支持學校建立完善的心理健康維護系統、增進校內人員的相關能力，盡而促進學生的心理健康。

在此份手冊中，建議學校以「主題式」或「跨議題式」的方式推動校內的心理健康促進工作，以整合相關的資源，更有效率地推進工作。

PERMA PLUS
連結生理與心理的健康



幸福元素

此份手冊的理論基礎為「幸福元素」與「社會情緒教育」，學校強調「幸福感」，鼓勵學生積極學習。

在社會情緒教育中強調「覺察」、「同理」與「參與」，在參與校園活動中，學習如何和自己、他人、社會互動，這與108課綱中強調的核心素養「自發」、「共好」、「互動」也可以相互連結。

社會情緒教育

強調覺察、同理、參與



學習與自己、他人、社會互動



呼應108課綱自發、共好、互動

而在實務的運行上，主要分為四個部分：

1.組織團隊之建立與運作

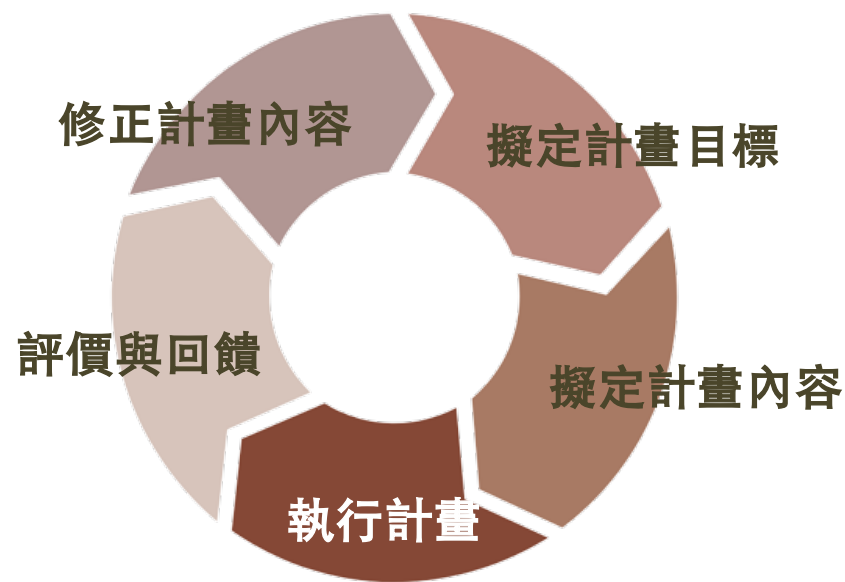
學校心理健康促進工作小組為全面參與整合的專責組織，規劃與執行校園心理健康促進計畫，在學校衛生委員會組織架構下，仍以原有的學校衛生人力為主。

2.健康診斷與需求評估

在解決問題之前必須充分了解問題，從文獻回顧開始分析學生的心理健康知識、態度與行為樣態，並且充分了解現行法規。進而透過健康促進學校六大指標、SWOT分析與訪談了解校園內心理健康資源需求。

3.計畫擬定與執行

計畫執行與擬定並非固定單向流程，而是形成一個循環，在擬定計畫目標、計畫內容、執行計畫、評價與回饋、根據回饋修正計畫內容的過程中，滾動式修正並調整政策與措施，進而使計畫更貼近現場，提供工作效果。



4. 評價與回饋

透過過程評量與成效評量兩個方面評價計畫的成效：

過程評量

- 行政與政策因素：
學校政策層面與課程規劃層面
- 組織因素：
行政人員之行政配合、組織運作功能、師生互動、社團、志工等組織之社會支持
- 資源因素：
人力、物力資源可近性，經費編列與設備利用

成效評量

影響評價：評價較短期、立即的心理健康促進工作計畫成效

結果評價：評價較長遠或最終的效果

- 健康狀況：
包括心理健康之生理與心理指標
- 行為與生活型態：
預防性的健康行為，如：增加身體活動、保持睡眠充足、健康飲食等
- 環境因素：
包括健康校園環境、健康服務、健康社會環境
- 個人因素：
包括心理健康之覺知、知識、態度、價值觀、健康生活技能等

期許

本次的工作坊針對高中生心理健康的主題，希望可以有效解決目前高中校園中心理健康相關課程與校園輔導資源缺乏互動與連結管道的問題。

雖然現行課綱已有心理健康相關的課程設計，同時制定《學生輔導法》建立校園內的輔導系統，從兩個方面嘗試去解決高中生心理健康問題，並給予學生支持與幫助，但兩者之間缺乏連結，也造成資源無法被最大化運用的問題。透過這次活動，期望可以在集思廣益中得到有效的解決方案。

Let's Not
Just Talk