

110青年好政系列 Let's Talk

社團法人臺灣青年民主協會 X 教育部青年發展署

11.06

議題手冊

高中學生在校園內的心輔資源求助困境

粉絲專頁



社團法人 臺灣青年民主協會
Taiwan Youth Association for Democracy

TYAD |

目錄

一
二
三
四
五
六
七

提案緣起

團隊介紹

線上審議規範

活動流程

講者介紹

審議式民主簡介

議題背景資料

校園輔導機制

校園輔導單位與角色

青少年壓力來源與憂鬱成因

學生校園內求助管道

校園輔導現場的困境

政府對於校園心理輔導機制之研析

一、提案緣起

近年來青年心理問題越趨複雜與嚴重化，高中生亦容易因精神疾病、自傷或自殺行為等心理健康問題影響學生以及校園安全。2017年的全國自殺防治中心資料中顯示，自殺是15至24歲族群的第二大死因。今年監察院所發佈的「青少年自殺防治策略及作為等情案」，更揭露國內青少年族群自殺死亡率連續20年攀升，但當中學生自殺身亡個案近7成未曾接觸校內輔導資源，顯見學生與校內輔導資源之間出現了一定的斷裂。

然而，過去一旦校園內出現重大危機事件，第一時間的檢討聲浪經常都歸責於專輔人力不足等問題，卻鮮少談及學生實際上在需要求助、想要求助到實際求助於校園內的心輔資源時，遇到了什麼樣的困難。實際上，學生在過程中，可能必須承受同儕眼光的壓力、導師的詢問，以及父母對情緒壓力的不理解等種種困境。

因此臺灣青年民主協會與教育部青年發展署合作，舉辦Let's Talk 青年審議討論，希望能由關心校園心輔議題的青年們共同討論、分享「高中學生在校園內的心輔資源求助困境」，釐清在高中校園內，需要心輔資源的學生，在求助時究竟遇到了什麼困難，並以此為政策提出建議，將聲音實際傳達給相關部會，讓制度產生改變！

二、團隊介紹

社團法人臺灣青年民主協會是由一群關注社會議題、民主發展的青年發起，主要夥伴由過去曾投身學生自治、非營利組織、工會、新媒體、政治工作等不同領域的大學生、研究生及社會新鮮人組成，矢志成為臺灣第一個以青年作為主體，永續的政策倡議及培力組織。對於即將步入超高齡社會的臺灣來說，世代正義、永續發展是我們迫切需要追求的目標。



青民協成立至今，透過積極與既有社群連結，啟動多個類型有別於傳統的計畫：2018及2020年的大選前，發起青年民主返鄉列車，以線上募資活動向大眾揭述青年返鄉投票的高門檻，獲得社會各界關注及支持；辦理「總統大選青年論壇」，邀請總統候選人說明青年政策。

青民協也高度關注青少年學權發展與公民教育，與兒少組織、教育部國教署、青年署及地方教育局處合作，舉辦多場次的自治培力工作坊；於每年夏季舉辦兩天一夜的「全國高中學生自治培力營」致力向下紮根。本會也會舉行各類型公開講座，主題涵蓋國際局勢發展、氣候變遷、媒體識讀、主權問題、性別教育等，合計超過 3000 位青年共同參與。

本會也追求世代正義、平衡各項差距，時常聲援和支持其他NGO所辦之集會遊行及講座、記者會等，持續為建設民主及永續的臺灣、追求青年權益、落實世代正義而努力。

三、線上審議參與規範與建議

會議前

1. 為確保討論能流暢進行，請預先確認使用設備的影像、聲音是否運作正常，且該設備應具有攝影機、麥克風。
2. 建議使用電腦操作，並備有其他行動裝置在手邊，避免臨時狀況發生，且應具有攝影機、麥克風，並預先確認之影像、聲音等是否運作正常。
3. 討論將在 Google Meet 上進行，需在會議前確認具有 Google 帳號，且可順利登入。
4. 為聚焦討論主題，請提前閱讀議題手冊，以及事前錄製的議題分享影片。

會議中

1. 建議處於具有穩定網路、安靜不易受環境聲音干擾的場地，避免在吵雜的公共場合，或使用公用 Wi-Fi 參與會議。
2. 如網路等設備條件允許，請盡可能打開鏡頭，青民協也會提供個人化的背景，可做更換；但若網路較不穩定，則盡量不使用更換背景功能，以能順利參與會議為主。
3. 想要發言時，應先舉手，審議團隊會隨時注意，並在適當時間邀請發言。
4. 注意發言的時間，讓所有參與者都能分享經驗、表達意見。
5. 非自己發言時關閉自己的麥克風，尊重他人發言。
6. 如果有其他線上資料或補充意見，也可透過文字訊息，在會議聊天室貼出。

四、活動流程

時間	流程
09:30-10:00	報到
10:00-10:30	開場
10:30-10:50	交流時間
10:50-11:00	確認議題資訊
11:00-12:00	中華民國諮商心理師全聯會秘書長 林上能心理師 分享
12:00-13:30	午餐
13:30-13:40	議題回顧
13:40-14:25	Talk進行(I)
14:25-14:35	休息時間
14:35-15:15	Talk進行(II)
15:15-15:25	休息時間
15:25-16:05	Talk進行(III)
16:05-16:35	成果分享
16:35-17:00	Ending

五、講者介紹



目前任職單位/職稱

臺北市立麗山高中/輔導主任

相關經歷

台灣輔導教師協會/第四屆理事長

人民民主黨/立委候選人

陳慧雯 主任



目前任職單位/職稱

中華民國諮商心理師公會全國聯合會/秘書長

相關經歷

國立清華大學教育心理與諮商學系/兼任講師

臺北市立成功高級中學/專任輔導教師

林上能 心理師

六、審議式民主

審議式民主中「審議」一詞，其英文”deliberative”，字義強調必須在完整且充分的相互暢談以後，最終才謹慎地做出決定。因此審議式民主是一個以公民為主體，並且以討論對話方式進行，而不是純粹以投票作為公民參與的一種民主模式。意即在審議式民主當中，公民的角色在整個運作的過程中，鼓勵公民對於公共事務的參與，著重於溝通與討論。然而並非是找一群公民共同討論，即可被稱為民主審議，當中仍有許多其他重要的元素。

首先在討論過程裡，公民要為自己支持的立場提出辯護理由，還需要聆聽持不同觀點的其他公民的想法與理由，並且共同評估各方意見的合理性與優缺點，嘗試在過程中縮短彼此想法的歧異。若在審議的討論過後獲得共識，即可依據共識進行決策，若無法得出共識才訴諸多數決的程序做最終決議。

再者，審議民主強調對於公共政策的集體討論需以「公共利益」為核心要旨，而不可將個人或團體的利益擺在公共利益之前，雖然個人可能都會有其偏好，然而該偏好並非不可改變，因此透過審議的公開討論，不合理或是因為錯誤資訊的偏好即有可能有所改變，從私人利益轉向公共利益。

審議式民主的類型多元，包含公民共識會議、公民陪審團、願景工作坊、審慎思辨民調等，而2008年後也有新型的模式提出，如台灣社會較為熟知的參與式預算、iVoting與公民咖啡館等。受到疫情影響，與科技的進步，線上審議也成為可能。

因此，本次青民協就採取線上審議的討論方式，討論以 Google Meet 的實時線上互動為主，同時也邀請講者在事前錄製影片，讓參與者在活動前，得以先行檢視議題分享的影片，以及議題手冊，藉此釐清關於主題的疑問，並思考尚待解決的問題。在活動當日，也再次邀請另一講者，由不同角度針對議題分享，並現場即時回覆參與者。而所有參與者在聆聽完早上的議題分享後，下午將分為三組進行討論，討論共分為三階段，每一階段則有不同的討論目標，分別是釐清討論主軸的現況及問題、設定願景，以及提出解方與政策建議。

Talk 三階段目標

1.釐清現況及問題

2.設定願景

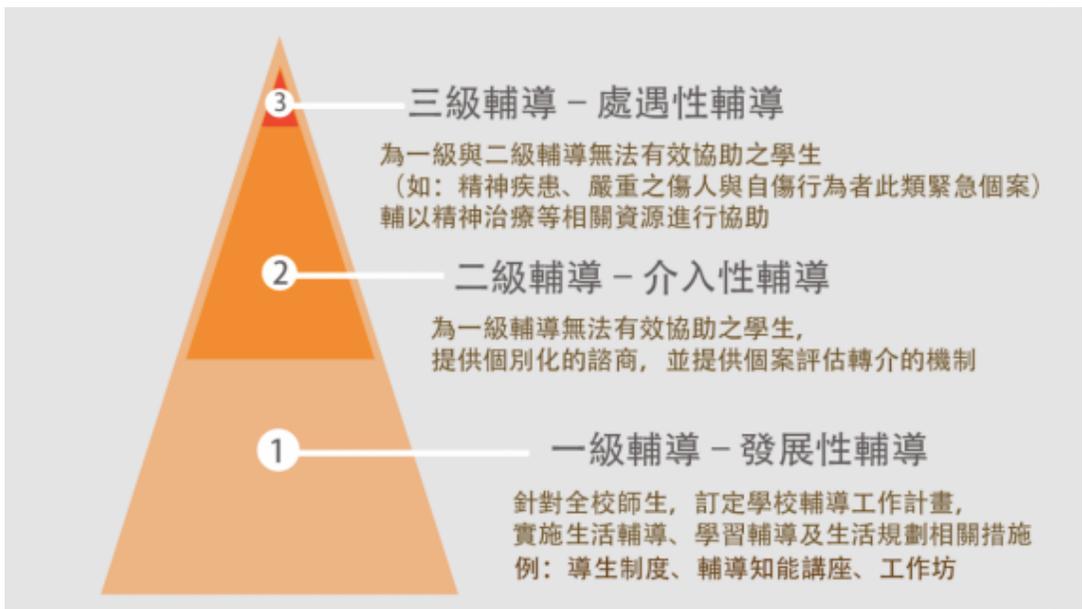
3.提出解方與政策建議

七、議題背景資料

1. 校園輔導機制

1.1. 三級輔導機制概要說明

《學生輔導法》於 2014 年頒布，規定高中每 12 班需配置一位專任輔導教師。該法也確立三級輔導機制，校園應視學生需求提供三級輔導，而三級輔導分別為「發展性輔導」、「介入性輔導」及「處遇性輔導」，三類型輔導的適用情況與負責系統皆不相同，而以下說明就以本次討論主題所聚焦的高中輔導工作為主。



圖片來源／施宇蓁

• 發展性輔導：

此階段的目標是促進學生心理健康、社會適應、適性發展，也期待能協助學生了解與認識自己。實際上主要會針對一般學生與適應困難學生進行一般輔導，以增進學生的心理強度、因應技巧與生活適應能力為主，相望藉此讓學生在未來遇到困擾或危機時，能有效防止心理問題或偏差行為的發生。具體作為就像是輔導課的生涯輔導、或是協助學生解決學習的困難、舉辦心理健康的演講等。發展性輔導也是普通高中輔導工作的主軸，而全體教職人員的工作，都可能涉及發展性輔導的業務。

- 介入性輔導：

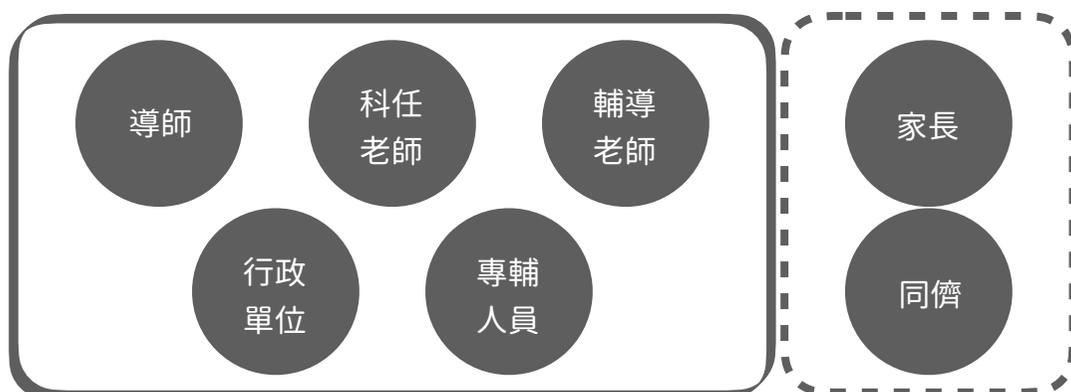
若學生在學校出現適應不良或創傷反應的行為，就會需要介入性輔導。主要是針對瀕臨偏差行為邊緣的學生，進行較為專業之輔導諮商，希望能早期發現、早期處理，對學生的心理健康或行為問題提供即時的協助，把握處理的黃金時期，以達到防止問題惡化的效果。多種的量表、心理測驗，可以作為篩檢時的輔助工具。輔導人員須具備心理諮商及危機處理的能力，依學生特性制定個別化的輔導方案，並提供個別輔導、團體輔導等服務。

- 處遇性輔導：

若學生有嚴重的適應困難、行為異常或重大精神疾患，則應提供處遇性輔導。主要是針對偏差行為、嚴重適應困難，以及罹患心理疾病的學生，進行專業的諮商、治療及身心復健，協助這些學生盡量維持常態生活，使情況不至於惡化，並預防復發，防制社會功能退化。校園輔導人員應配合學生的特殊需求，媒合系統性的資源，如心理治療、社會工作、法律服務、精神醫療等，共同協助學生度過難關。

1.2.三級輔導機制角色與具體分工

以下藉由表格簡易說明三級輔導機制，不同環節主要負責的角色，以及工作內容，但實際人員編制與分工，仍須視校園規模與組織而定。不過普遍高中職輔導室組成以輔導老師為主，而二、三級輔導的專任輔導人員則會由學生輔導諮商中心負責。



校園輔導系統角色

一級/初級：發展性輔導

角色	主要分工
導師	<ol style="list-style-type: none"> 1.掌握學生基本資料掌握學生基本資料，如成長背景、生活環境等。 2.關懷學生生活狀況、學習情形及行為表現，辨識學生情緒、想法及問題行為並及時處理、通報。 3.與學生家長保持聯繫，必要時進行家庭訪問或家長座談。 4.積極班級管理、建立班級常規，協同各處室處理班級事務。 5.配合輔導老師處理班級個案及個別輔導。 6.處理班級學生偶發事件及違規問題。 7.處理班級學生一般的困難問題。 8.配合輔導教師處理的班級個案及個別輔導。 9.善用導師時間，實施生活教育，落實團體互動。
任課教師	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解學生學習情形、觀察並辨識學生行為，提供導師及輔導教師參考。 2.培養學生的學習興趣及良好的學習態度與習慣。 3.了解並協助解決學生的學習困難。 4.掌握學生出席情形、學生缺席應詳實記錄並立即通報。 5.辨識學生問題，協助解決並知會導師及行政人員。 6.和導師密切聯繫，相互支援配合。
輔導教師/專任輔導人員	<ol style="list-style-type: none"> 1.進行輔導活動相關課程教學與評量 2.對學生進行心理測驗施測與解釋 3.辦理學生輔導相關活動與講座 4.辦理教師輔導知能研習及心理衛生課程 5.提供親師生輔導相關資訊與諮詢服務 6.預防校園危機事件 7.建構學校輔導機制，建立全校性輔導工作，制定學校年度計畫
行政單位	<ol style="list-style-type: none"> 1.聯繫個案轉介的行政事宜 2.統整危機事件的心理輔導業務

二級：介入性輔導

輔導老師/專任輔導人員	<ol style="list-style-type: none">1.支援校園危急事件之個別與團體輔導2.嚴重適應困難學生之轉介與追蹤3.精神及心理疾病學生之轉介與追蹤4.聯繫轉介的三級輔導人員
專任輔導人員 ——心理師	<ol style="list-style-type: none">1.學生及家庭問題評估2.學生心理衡鑑3.個別諮商與心理治療4.團體諮商與心理治療5.學生家庭之心理諮商與治療6.校園危機事件後之創傷輔導
專任輔導人員 ——社工師	<ol style="list-style-type: none">1.學生問題之生態評估2.學生與其家庭之社會工作介入3.特殊需求學生之團體工作4.組織社區，協助學校解決學生問題5.介入校園危機事件及其後續處理6.連結衛生、司法、警政、勞政、社會福利體系

三級：處遇性輔導

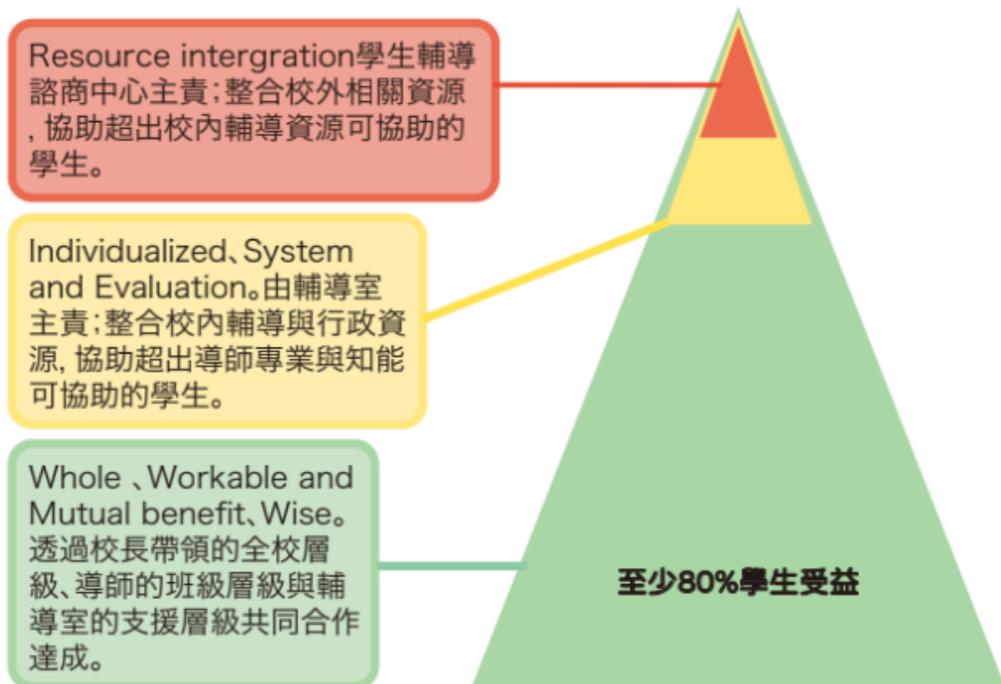
輔導教師/專任輔導人員	<ol style="list-style-type: none">1.進行個別晤談、個案記錄撰寫2.擬定團體輔導計畫，實施並撰寫紀錄3.協助校園危機事件處理與班級團體輔導4.協助建構與聯繫輔導資源網絡5.協助特殊個案之家庭訪視與評估6.提供親師輔導資訊與輔導策略7.處理全校的個案管理工作
專任輔導人員 ——心理師	<ol style="list-style-type: none">1.進行學生心理暨社會評估2.預警校園危機事件的發生3.提供輔導教師輔導專業諮詢

專任輔導人員 ——社工師	<ol style="list-style-type: none"> 1.建構社區資源網絡，強化社區預防因子 2.結合社區資源，協助學校輔導團隊進行學生輔導 3.連結社福體系，提供特殊學生服務
行政單位	<ol style="list-style-type: none"> 1.召開個案轉介會議與個案研討會 2.處理通報行政流程

雖然從表格中，三級機制中的分工、目標與服務對象看似明確，然而實務在校園中，卻難以界定個別學生究竟該以哪一個層級的方式協助。而且也可能遇到各層級間工作銜接斷裂的問題，一旦不是由自己主責，功能與角色就相對不鮮明，甚至過度弱化。但不同級別間的互助合作，卻是能有效提升輔導效能的關鍵，過去就會有針對導師與輔導老師間的合作社群經驗研究，研究結果顯示，該跨專業的社群對導師、輔導老師與學生三方都有正向的影響。

1.3.WISER三級輔導

WISER學校三級輔導工作內涵



如前段所述，隨著校園內各種專業輔導人員的進入，雖然強化了學校的輔導工作，但面對多樣的輔導人力，如何與現有校園體制進行整合，讓學生獲得更多資源，而不是反過來因為多元人力與分級，讓工作內涵與分工不明確，仍是校園輔導的一大挑戰。

整合過去的研究結果，檢視台灣社會與學校的需求，學者提出「WISER三級輔導工作模式」該架構立基於學校三級輔導體制。但WISER模式更強調各級輔導工作間的累積關係，並藉此達到補位與合作效果，缺乏任何一個層級，都無法達成學校輔導工作的成效。

W是指發展性輔導工作，包含全校性（Whole school）、能達成及雙方得利（Workable and mutual benefit）與智慧性（Wise）。表示學校的輔導工作必須由校長帶頭，全體教職人員的參與，來共同推動學校輔導工作的進行。

介入性輔導則是ISE，強調個別化介入（Individualized intervention）、系統合作（System collaboration）與效能評估（Evaluation）三原則，由輔導室為主要執行單位。處遇性輔導的R則代表外部資源的引入與整合（Resource intergration），主要執行單位為輔導室，外部資源則多指縣市層級的輔諮中心、醫療院所或心衛中心等。

2. 校園內輔導單位介紹

2.1.輔導室

雖然個別學校的輔導室，會受到人員編制（數量及類型）影響，而有細部差異，但大致上都包括學生生活輔導、生涯發展、特殊教育、性平教育等業務。

以台北市麗山高中為例，在其輔導室的網站介紹中就敘明「麗山高中輔導室的主要工作在於透過各種課程、活動、講座、心理測驗、小團體輔導、個別輔導、家長諮詢、教師諮詢等方式，協助學生了解自我，開展潛能，珍視自己的多元智能，能從高中三年豐富的學習積累中，尋找到自己未來人生的方向，成就自己不凡的人生。」網站上也另外提供生涯規劃、大學入學、性別平等、家庭教育與生命教育等相關資源，供學生參考。

2.2.學生輔導工作委員會

根據法規，為執行每學期的學生輔導工作，高中也會設置學生輔導工作委員會，其任務如下：

- 一、統整學校各單位相關資源，訂定學生輔導工作計畫，落實並檢視其實施成果。
- 二、規劃或辦理學生、教職員工及家長學生輔導工作相關活動。
- 三、結合學生家長及民間資源，推動學生輔導工作。
- 四、其他有關學生輔導工作推展事項。

學生輔導工作委員會的主任委員由校長兼任，其餘委員由校長從行政主管、輔導教師、專業輔導人員、教師代表、職員代表、學生代表、家長代表中選聘。學生輔導工作委員會將制定每學期的學生輔導工作，以下將以國立嘉義女子高級中學 110 學年度第一學期九月的輔導工作計畫表為例，就能對輔導工作有更具體的想像。

工作項目	內容
個別諮商	1.持續接案。 2.追蹤個案適應狀況。 3.填報輔導工作成果系統。
團體輔導	1.持續關心成員適應狀況。
同儕輔導	1.辦理第十三屆同儕輔導員招募(疫情延期)。 2.培訓同儕輔導員。
特殊教育	1.追蹤身心障礙學生狀況。 2.瞭解原住民學生狀況。 3.追蹤轉組生適應狀況。 4.追蹤復學生適應狀況。
生涯輔導	1.辦理高一心輔系統學生填寫說明會。 2.辦理高一、二心輔系統運用導師說明會。 3.填寫高一、二心輔系統。
性別平等教育	1.整理性別圖書專櫃。

生命教育	<ol style="list-style-type: none"> 1.辦理生命教育活動～世展會認養兒童。 2.發送生命刊物。
親職教育	<ol style="list-style-type: none"> 1.接受家長諮詢。 2.辦理高三班親會。 3.整理高三班親會成果。 4.規劃 110 上學期親職教育活動。
輔導中心	<ol style="list-style-type: none"> 1.持續接案。 2.期初宣導（服務計畫發函及宣傳品製作）。 3.填報個案輔導成果系統。 4.辦理嘉義區輔導主任聯繫會報。 5.辦理南區輔導中心聯繫會議。 6.辦理嘉義區輔導教師團督 B 組(疫情延期)。
其他	<ol style="list-style-type: none"> 1.高二校內轉銜會議。 2.整理新進教師輔導知能研習成果。 3.整理輔導知能研習成果。

從表格中也可發現，輔導業務十分多元，涵蓋範圍廣，同一名輔導老師可能同時需要處理上課的備課內容、個別學生的晤談、行政活動的推廣等，其實對老師也是極大的負擔，在一些學校以法定員額執行時就已經有些吃力的情況下，如果應聘人數不足額，就將嚴重影響輔導業務的效能。實際上，不只是部分公立學校沒有足夠人力，私立學校聘請輔導人力的意願也相對低，有許多學校人力都是嚴重不足，甚至會由其他科別老師兼任負責相關業務。

2.3.學生輔導諮商中心

《學生輔導法》第 4 條規定，高級中等以下學校的主管機關應設立學生輔導諮商中心。為求落實校園三級預防機制，學生輔導中心應提供學生心理評估、輔導諮商及資源轉介或教師與家長的諮詢服務。協助學校輔導專業處遇能力，並支援校園處理危機事件、心理諮商、成果評估、個案追蹤等工作。協調整合社區輔導資源，協助辦理研習與督導等，完善校園輔導工作。主要協助學校處理處遇性輔導工作，協助發展性與介入性輔導工作

現行法規並未在高中職以上學校設置駐校心理師、社工師，僅編制較大的學校可能會有，故普遍高中職出現二、三級輔導狀況時，個案都會轉介至學生輔導諮商中心進行後續處理。

依據《學生輔導法》第 11 條規定，學生輔導諮商中心編制之專任專業輔導人員依照主管機關轄下高級中等以下學校數合計，二十校以下者，設置一人；二十一校至四十校者，設置二人，四十一校以上者依此類推。

以高雄市學生輔導諮商中心為例，其直接隸屬於高雄市政府教育局，召集人為教育局主任秘書，由教育局國中教育科管轄，其專業輔導人力支援包含高雄市高中職、國中小。高雄市輔諮中心在 2010 年時，擴編為七個分區。

高雄市學生諮商輔導中心組織架構



高雄市學生輔導諮商中心的服務對象包含高雄市各級學校的學生、家長、老師。執行的業務包含：提升學校心理諮商專業知能；輔導協助學校轉介嚴重適應困難的學生個案；協助學校辦理個案研討會議；協助學校處理危機事件的心理諮商工作；協助學校整合及運用社會輔導資源；進行成效評估和個案追蹤管理；提供家長和學校諮詢服務；提供教師諮詢與諮商服務；協助國中階段適性輔導的工作；執行教師心理健康支持方案。

不過實務工作者也提到，相對國中小來說，高中階段的輔諮中心人力，不論是在與學生建立信任關係，或是與學校合作的情況都會面臨更大的挑戰。對學校來講，輔諮中心仍然是校外的單位，也造成了部分學校在特定的案例上，會選擇以校內的專輔人力來處理。

2.4.輔導人員背景與養成

依據《學生輔導法》、《專門職業及技術人員高等考試心理師考試規則》、《專門職業及技術人員高等考試社會工作師考試規則》規定，輔導教師與專業輔導人員須具備以下資格。

職稱	資格
輔導老師	須為大專院校輔導、諮商、社工或心理相關系所畢業，或修畢輔導 40 學分者，並修習教育學程，參與教育實習，通過教師檢定，並領有合格輔導教師證書者。
諮商心理師	須具有諮商心理相關專業碩士學位，經實習至少 1 年，並考取諮商心理師證書者。
臨床心理師	須具有臨床心理相關專業碩士學位，經實習至少 1 年，並考取臨床心理師證書者。
社工師	須為大專院校社工相關系所畢業，參與社工實習，並考取社會工作師證書者。

2.5.校園相關人員的進修要求

根據《學生輔導法》規定，錄取正式教師後，仍應持續加強相關知能。因此，高級中等以下學校之教師，每年應接受輔導知能在職進修課程至少 3 小時；輔導主任或組長、輔導教師及專業輔導人員（心理師、社工師），每年應接受在職進修課程至少 18 小時。而如果是首次執行輔導工作的相關業務，則應該在當年度接受至少 40 小時的職前基礎培訓課程。

若是任職於學生輔導諮商中心的專業輔導人員，也須滿足「每年應接受在職進修課程至少 18 小時」的要求，同時需要達到其專業認證所需的繼續教育積分。例如任職於台北市學生輔導諮商中心的心理師，每年就必須接受在職進修課程 18 小時，另外每 6 年都應該達到繼續教育積分 120 點以上；社工師同樣是每 6 年達到 120 點以上」

學生關於心理健康的課程，則被編列在健康與體育領域課程綱要中，學習內容包含創傷後壓力症候群、身心失調的預防與處理方法，以及全人健康的身心探索與整合技巧。而在總綱內，「健康與護理」科目為部定必修的 2 學分。

3. 青少年壓力來源及憂鬱成因

青少年時期是開始塑造價值觀的重要階段，發展心理學家 Erikson 認為這個階段最重要的任務就是建立自我認同，同時尋求歸屬感。若沒有成功建立自我認同，那就可能使青少年在往後日子感到徬徨無助。

高中階段的同學，一方面正處於這個發展自我認同的重要時期，另一方面又面臨課業高度競爭、升學導向的壓力。相較於國中的學業，高中課業壓力倍增，而在升學導向的學習環境下，高中生很難不在意自己的成績表現。此外，如果家長也陷入成績至上的窠臼，家長就會持續地鞭策孩子成為自己心目中的樣子，同時不斷地將孩子的交友狀況、課業表現與他人進行比較，容易產生「競爭型教養」而給孩子無形的壓力，更有可能損及孩子的自尊，讓孩子產生憂鬱、壓抑、痛苦的情緒。

台灣大學醫學院精神科教授高淑芬曾指出，家庭環境、父母的管教都與孩子的情緒行為障礙有很大的關係，孩子的很多問題都反映了父母的行為與想法。有時候父母不自覺對孩子的情緒勒索，像是「你不乖，就不愛你了」，雖然看似有管教的作用，但長時間卻對孩子有不好的影響。

除此之外，升學導致生活圈的轉變，使青少年在高中階段需要建立新的社交生活圈，讓他們容易與家人或朋友發生摩擦與衝突。若是與同儕、家人相處狀況不佳，長期下來缺乏溝通與抒發情緒的管道，青少年就可能累積憂鬱的情緒。研究也證實親子關係的滿意度以及青少年與老師同學的相處，都是長期影響青少年憂鬱的原因。過去也有研究驗證，台灣高中職學生主要面臨的壓力就是學習與學業壓力、生涯與就業問題、人際壓力等。

不過青少年憂鬱的狀況，在這幾年又更加廣泛，台灣自殺死亡率雖逐年下降，15至24歲的族群自殺死亡率卻逐年上升。2017年，衛福部進行的「全國性兒童及青少年精神疾病流行病學調查」結果中顯示，全國近1/3孩子有心理健康狀況，需進行專業評估、協助。另外也發現了，孩童的自殺意念比例也極高，3.1%的孩子都曾經有過自殺的意念，0.3%更曾有自殺行為。

另外據衛福部統計，15至24歲因自殺死亡的人數連三年增加，從2017年的193人，在去年增加為257人，死亡率更達近10年來高點，自殺也在這十年始終保持在青少年前三大死因。

4. 學生校園內求助管道

同學在生活中碰上困難、低潮或壓力，可以主動尋求輔導室的協助，透過個別晤談的方式，可以改善同學在生活中的情緒與困擾。在與輔導老師建立良好信任關係的前提下，共同討論心中的感受與想法。晤談時間通常以不影響同學上課為優先，大多會利用上課期間的空堂或午休時間，若需要使用到正課時間，則需先徵求任課老師的同意。

主動尋求輔導的步驟通常如下，各校人力配置與職權安排不同，可能會有些微差距。

1. 尋找輔導老師討論並說需要進行晤談。
2. 輔導室會安排可以進行晤談的時間。
3. 會透過校內行政機制發通知單告知時段。
4. 以通知單告知任課教師後，前往輔導室。
5. 準時到輔導室與輔導老師進行晤談。

輔導老師可能會在評估同學的狀況後，且無法再提供適當的協助後，將同學「轉介」，由其他輔導老師、學生輔導諮商中心的心理師、社工師等提供協助。轉介過程中，輔導老師也會將過往的晤談內容與同學的狀況，與轉介單位的專業人員進行討論。

當然，尋求輔導室的協助不一定會需要進行個別晤談，學生可能遇到的是生活上的困難，或正面臨生涯的選擇，而前來輔導是尋求協助。輔導老師可以採取的輔導方式也不限於個別晤談，取而代之的是協助同學透過生涯、性向測驗更了解自己，或僅是透過簡單的談話來幫助同學解決生活上的疑難雜症。

另外，也可能是由導師（初級輔導機制）協助轉介，一般來說導師如果想要轉介學生，需要提供導師對該名學生的初級輔導紀錄，並填寫轉介表格，接下來就會由專輔人員進行評估，透過和該名學生與其家人等會談來搜集資料，並由個案評估會議來決定學生需要的是哪一個層級的輔導措施，最終形成輔導計畫。

5. 校園輔導現場的困境

5.1. 尋求輔導資源的重重關卡

根據董氏基金會107年針對六都中學生的調查顯示，13.3%的青少年「有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助」，但會因為「情緒問題」而求助於輔導老師的學生更少，只有十分之一。若同學遇到壓力事件，有超過42%的受訪者不同意輔導老師告訴父母，近30%有明顯憂鬱情緒者會認為，老師提供建議後，父母的反應會是負面的。更有54.3%受訪者認為父母不清楚校園所提供的心理健康資源。

但高中職有著幾乎是各級學校中最完善的輔導機制，同學卻極少尋求輔導資源的協助，一部分可能肇因於大眾對於心理資源的不熟悉與精神疾患的污名。

高中以下各級學校的課程安排固定，同班同學有一樣的作息與課程，若是在某一堂課、一個午休走出教室，或是被放在桌上的輔導通知單被隔壁同學瞥見，那大家就會發現尋求輔導室協助這件事。只要其中有人對同學的狀況不了解，就可能產生誤解，更可能對尋求輔導資源的同學貼上標籤。甚至是在真正走進輔導室之前，高中生就會預設自己尋求心理健康資源可能代表著自己不夠好，或是有問題的，還必須承受同學的異樣眼光。

此外，同學的擔心除了校園生活外，也擔心家人的反應。他們擔心自己的問題若是被家長知道了，家長會做何感想。更多時候是，高中生與家長較少有密切的互動，高中生內心的壓力、困擾也不會讓家長得知，進而使高中生為了避免自己的狀況被告知給家長，而減少尋求輔導室或校內資源的頻率。一連串的因素使高中即便有相當完善的輔導機制，但高中生仍傾向於跟同學說自己的內心狀況，或是自己承受情緒的困擾。

陳寶美在 2016 年所做的《高中職學生輔導室服務熟悉度、求助態度與求助意願之相關研究》，顯示同學自己本身對於輔導室的熟悉程度，將會影響他的求助意願。以晤談來說，擔任輔導室幹部或志工的學生，曾使用晤談服務的比例明顯較高。

該研究也發現，學生對於個別輔導最介意的風險有「我的秘密被洩露出去」、「我被別人貼標籤」、「我被迫袒露自己的個人隱私」以及「我被視為是懦弱或無用的人」四項。因此不論是明確的讓學生知道輔導工作的倫理，降低學生對於秘密洩漏的擔心；或者是推展輔導室正向形象的活動、增加輔導老師在輔導課堂外與學生接觸機會等，都將有助於提升學生求助意願。

舉例來說，過去中正高工就花了五至六年的時間，將輔導室的空間改造，縮減辦公空間，讓整個輔導室有三分之二都是開放的空間，並配合不同活動，創造同學造訪輔導室的契機。長期下來，能夠有效改變同學對於進入輔導室的污名，因為學生普遍對於輔導室的業務都更加了解。同時也建立與同學間的信任感，當同學遇到狀況時，知道這個是可以在輔導室與輔導老師的議題，進而願意在第一時間來輔導室求助。

5.2.校園輔導現場的困境——上課晤談

雖然前述說明，當學生與輔導室預約晤談時，大多會利用上課期間的空堂或午休時間，但仍然會面臨必須要使用上課時間的處境，尤其是在輔導人員人力較少，而需晤談學生數量多時。因此個別老師對於學生與輔導老師晤談的態度，也會高度影響學生的求助意願。

如果該節課的老師對於晤談有較為負面的印象，或未能察覺的學生的需求、相對重視同學的課堂缺席情況等，即便不會直接禁止、拒絕學生使用該節課去晤談，

但學生在與老師溝通的過程中感受到挫折或受傷，很有可能就會讓學生停下求助的腳步。

另一方面，確實也有可能是學生自己時間規劃難以配合，但這並非學生的問題。以課業相對壓力較大的高三生舉例來說，他的壓力來源可能就是在準備升學考試的挫折與壓力，但使用上課時間去晤談，反而會讓他更跟不上進度，更加擔心，也是另一降低學生使用晤談服務的原因。

5.3.校園輔導現場的困境——性少數諮商議題

根據台灣同志諮詢熱線協會針對中學生所做的《同志學生校園經驗調查》，校園中性少數學生普遍遭到騷擾與攻擊，卻不敢通報或求助。調查顯示有 62.1% 的填答者會因為自己的性傾向、性別認同、性別氣質而在學校受到言語的騷擾，例如羞辱或嘲諷。然而，曾經歷過騷擾或攻擊的LGBT學生，有 55.2% 不願向教職員通報自己遭受攻擊的事件。不願意通報的主要原因是認為教職人員無法有效處理；談論這些事件會對自己造成情緒負擔；不想對教職人員或家長出櫃；或是教職人員本深恐同。

相較於順性別青少年，性少數青少年的求學歷程是更辛苦的，他們較常有憂鬱、自殺、學校表現、精神疾病、藥物濫用等狀況，而這可能肇因於歧視帶來的壓力。同志青少年的認同過往通常會被忽視，或未能被老師所察覺，也因此他們更認為向老師或諮商師現身是一種危機與冒險。總結上述，青少年性少數在校園生活所面臨的處境比異性戀青少年更艱難，且校園的氛圍對他們的心理健康也有很大的影響。

任職於高雄市學輔中心的心理師莊瑞君就透過訪談諮商師與同志個案，歸納出同志諮商的困境，他指出同性戀學生在異性戀為多數的世界裡，他們也會預設諮商輔導人員為異性戀，因此認為自己難以被理解，在求助上就退會退卻，侷限異性戀諮商人員與同志個案的工作機會。而當輔導老師判斷同性戀案主需要轉介時，也會產生強烈的排斥情緒。而這可能是因為在異性戀為主流的世界裡，使同志學生長久處於被否定的環境，而在面對心輔人員時，產生自我防衛的姿態，進而抗拒與心輔人員建立信任關係。

多數的心輔人員會在性別意識政治正確的狀態下，也呈現出動輒得咎的焦慮與自我設限，並不會主動探詢性傾向議題。甚至是個案已經提到同性情感時，也會擔心貼標籤效應，而迴避或延緩議題的討論。其中一位受訪輔導老師認為，養成專業知能相當重要，短期研習是無法達到性別友善的，特別是對於異性戀以及對同志沒有概念的人。面對缺乏性別相關知能的心輔人員，同志個案也會對其專業與能力感到質疑。

此外，在推動校園性別教育課程的過程中，輔導老師也會受其他處室影響而窒礙難行，而原因可能是業務分配不同，推動性別業務的責任可能落在學務處，而非輔導室。而制度面上，性別議題也可能因為適性輔導或自我探索議題的規劃，而被限縮空間，無法被安排進課程中。

有對同志及性少數議題過度保守的心輔人員，當然也有對該議題抱持樂觀態度的心輔人員。然而，心輔人員也可能不自覺地對同志的出櫃歷程過度樂觀，抱持鼓勵的積極態度。對他們而言，整體社會氛圍對同志的接納度是高的，自然會預設出櫃帶來的正向效益，但也可能因此忽略同志族群複雜的處境與當事人的成長脈絡。

整體專業人力在性別專業知能的養成也許不能一蹴可及，但在個別學校已有性別專業的專輔人員時，讓學生願意求助最簡單的方式就是在人力介紹上，明確寫上性別領域等，就可以初步減緩同志學生對於求助輔導室的焦慮。

5.4.校園輔導現場的困境——疫情下的遠距輔導

隨著疫情的爆發，世界各地都逐漸出現民眾心理健康惡化的狀況，在全球受到疫情席捲一年之後，民眾因為警戒或封城而無法外出，人際之間的交流減少，高中生當然也不例外。據統計，超過 2 成的美國家長認為學童在遠距授課下，心理健康惡化；76%的英國家長擔心孩子在遠距授課期間感到孤單；日本更有近 500 名學生在疫情期間自殺，創歷史新高，而類似的狀況也發生在台灣。

在家進行遠距教學期間，除了減少與同學間的人際互動外，家人之間的相處時間大幅增加，既有的家庭功能不彰，也可能逐漸惡化。然而，疫情的爆發，也同時中斷全國 3 萬名學生的諮商歷程，即便衛福部早已開放通訊諮商，但學校與各地學生輔諮中心的規定模糊，遲遲無法通過法規審核，讓大批的學生求助無門。

諮商心理師公會全國聯合會就針對會內心理師進行抽樣調查，結果顯示，在全國進入三級警戒後，278名心理師負責的個案中，因疫情而被迫中斷諮商的人數達到5753位。推估全國諮商被中斷的總人數約為6萬人，而全聯會中有6成的會員在各級學校中工作，推估因疫情而中斷諮商的學生有至少3萬人，更多的是根本沒約到諮商的同學。

礙於現行法規的限制，通訊諮商需經過重重驗證與申請才得以使用。此外，不論是校園或同學，都可能存在硬體設備不足而無法進行視訊的狀況。多數的輔導老師就會改以電話、電子郵件的方式關心學生。台灣輔導與諮商學會也發出聲明，提供心輔人員居家工作時，關心學生的規範與指引。建議專輔教師仍可以利用校網或校方的官方社群進行安心宣導，並提供諮詢的管道。持續追蹤平日需要高度關懷的學生，並以電訪等方式進行輔導工作。

在疫情持續蔓延之際，教育部也終於在110年7月提供《嚴重特殊傳染性疾病期間各級學校及學生輔導諮商中心通訊關懷與輔導諮商參考原則》。在疫情三級警戒以上期間，且學生無法到校的情況下，專輔教師可透過通訊軟體、視訊與電話等管道，以遠距的方式提供學生所需的支持與輔導，並保持三級輔導的框架持續協助學生。原則中也規範專輔人員須遵守通訊輔導的專業倫理守則，盡到保密的義務。讓專輔教師可以持續給予學生關懷，同時保障學童的隱私。為了減緩疫情帶來的不安與焦慮，該原則建議專輔教師提供學生紓壓與自我心理健康照顧的方法。

有學校的專輔人員也表示，疫情下並不全然在輔導工作上都是負面的影響，採用遠距或線上的形式，反而創造了另一個輔導人員跟學生之間的互動模式，像是過去相對難以準時出現在輔導室晤談的學生，因為透過電話與視訊，反而參與率大幅提升，也讓輔導人員有機會用別的途徑了解他的日常生活。

如果是學生在家，且被迫讓家人在旁聆聽學生與輔導人員對話的情況，也未必完全只有壞處。只要輔導人員了解到學生端，除了學生還有該家長，反而可能可以藉此開始學生與家長間非直接溝通的管道，讓家長有機會站在第三方聆聽孩子的困擾與想法，進而改善親子關係。不過這個工作方法，也高度依賴個別輔導人員的處理方式。

另外可能需要注意的是，如果該學生是暴露在家庭暴力風險之下，疫情下，輔導人員通常會先透過非立即的管道（學校專用信箱等）與學生聯繫，討論後續聯繫的方式，並請孩子評估他在家與輔導人員通話的危險性。在此類的情況中，高中學生也相對國中小學生，更有能力評估，危險性也較低。

5.5.校園輔導現場的困境——申訴事件

根據高級中等學校學生申訴評議委員會組織及運作辦法，當學生不滿學校做出影響學生權益之懲處、其他措施或決議不服時，學生可以對學校提起申訴。目前多數高中規劃的申訴管道，都是由學生以書面方式向輔導室提出，由輔導室做行政程序的處理後，再轉交由學生申訴評議委員會處理。

部分學生在向學校提出申訴前，就已承受莫大壓力，實際申訴後又可能面臨其他挑戰，而使學生處於需要輔導資源的情況下。然而，由於輔導室作為收受申訴的單位，也會讓部分學生疑惑，究竟輔導室在過程中扮演什麼樣的角色，是否可以信任，還是會轉身就和被申訴的單位告知學生的想法。在此情況下，就降低了一些申訴學生向輔導室求助的意願。

不過青民協在訪問相關單位後得知，通常學校以輔導室作為行政處理程序單位，一部分的原因在於，多數學生不滿的學校處分可能都位於學務處（獎懲制度）、教務處（成績），如果將收受申訴的單位設置在學務處、教務處，反而會降低學生提出申訴的意願。理想上，由輔導室負責處理申訴的行政流程，如果在過程中發現學生任何的狀況，也可以及時介入處理。

但這個理想發生的前提是學生很明確的知道輔導室的功能，知道輔導室在申訴流程中，僅扮演行政收發、形式審核等角色，而不涉及學生申訴評議委員會的處置；也對輔導專業、保密、有一定信任感，不會擔心求助的內容外洩給學校其他單位知道。這個對輔導室的理解程度，應該絕大多數的學生都無法達成，因此輔導室可能必須在申訴的環節，清楚說明，並配合其他提升輔導室功能認知的活動、配套，就能接住更多因申訴而備感壓力的學生。

6. 政府對於校園心理輔導機制之研析

立法院法制局在今年三月時，針對當前校園所面對的心理輔導困境，研擬出三大改進校園輔導機制的建議方向。，包含青少年的高自殺率與低求助率；法規規定下的心理師員額不足；輔導人員因工作環境差與低薪的高流動率等問題，

法制局指出，《學生輔導法》雖有規定專業輔導人員配額，但就算補足法定配額，也無法負擔學生需求。建議修改《學生輔導法》，增加各級學校專業輔導人員的配置。此外，高級中等以下學校的專輔教師也應該訓練時期就培訓教師的專業能力，建立篩選機制。在進入實務領域工作後仍需持續進修，同時落實評鑑機制，以改善師資良莠不齊的問題。

目前《學生輔導法》雖規定，學生輔導工作應由專責單位與人員負責推動，但規定未有強制性，學校未必會遵守。此外，教育部於109年12月31日修正《教育部國民及學前教育署補助高級中等以下學校及直轄市與縣(市)政府置專業輔導人員實施要點》，補助高級中等以下學校設置專業輔導人員，並提高薪資水準。因此，自110年1月1日起，高級中等以下學校的專業輔導人員年薪約增加2萬元。但有心理師認為加薪效果有限，心理師工作大多集中於都會區，且每年需自費研習，也需要繳納高額的公會費用。同時，由於薪資低加上龐大工作量，專業輔導人員的流動率高，長久下來，不僅經驗無法傳承，也無法與學生建立長期關係。法制局建議調高專業輔導人員薪資，並以專職聘任。

最後是建議學校應建構完善的學生輔導機制，並加強學生心理健康教育，讓學生能有效解決遭遇到的困難。學校也應加強教師、學生憂鬱及自傷防治工作和宣導。

手冊內容參考資料列表：<https://reurl.cc/mvzgk7>

筆記欄

手冊內容參考資料列表：<https://reurl.cc/mvzgk7>



活動滿意度調查

