

LET'S TALK

校園心理輔導 專業網路建構



目錄

P.3-4 前言

P.5 現況與緣起

P.6 動機與目的

P.7 講者介紹

P.8 大場主持人介紹

P.9-10 桌長介紹

P.11 團隊介紹

P.12 活動流程

P.13 世界咖啡館

P.14-19 重要名詞釋義

P.20-39 現行輔導機制簡介問題與需求

P.40-41 延伸思考

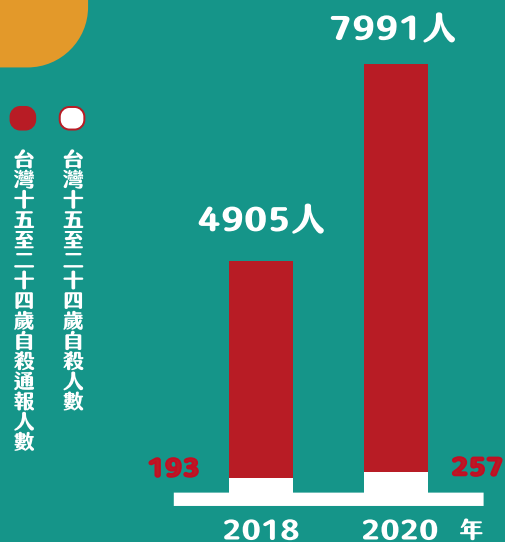
P.42-50 附錄

P.51-52 相關單位成果資料

**台灣15至24歲自殺人數
從2018年的193人
成長到2020年的257人
增幅33.2%**

**自殺通報
由4905增至7991人
增加高達62.9%**

該如何從教育改善？



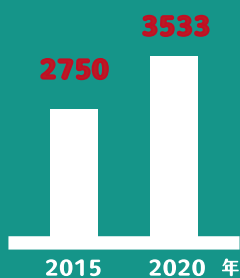
資料來源：台灣憂鬱症防治協會

**每12班要設
一位專業輔導人員
你的學校有嗎？**

**輔導師生比為
1:396**

你ok嗎？

**北市高中職生
尋求輔導人數創六年新高**



資料來源：台北市教育局

**你知道嗎？
光是北市高中職生
尋求輔導人數
創六年新高！**

青少年有很多事情要做，比如成績、工作、朋友、大學和課外活動。有心理健康假並不代表溺愛我們，這是必需的。

心理健康假的問題在於，它們可能被視為理所當然並用於個人利益，而沒有達到法案的預期效益。學生可能永遠無法學會負責任，也可能沒有適當的時間管理能力。

每個人都有身體和大腦，我們會感染病。如果學生可以因身體疾病而被請假，那麼讓我們的大腦放一天假又有什麼不同呢？

我不認為學生需要心理健康假，我們要做的就只是讓他們的生活振作一點，因為總有辦法整理好自己，而不是感到沮喪或壓力。

為什麼成年人可以請病假，但要說服我們的父母和老師，我們需要休息一天，是一項這麼艱鉅的任務？

你怎麼知道他們是否需要休息一天？他們可能會撒謊，而我們都不知道。

現況及緣起

台灣根據《學生輔導法》，各高級中等學校依班級數必須配置輔導老師，專業輔導人員，規定如下：

第10條：十二班以下者，置一人，十三班以上者，每十二班增置一人

第11條：得視實際需要置專任專業輔導人員及義務輔導人員若干人，

其班級數達五十五班以上者，應至少置專任專業輔導人員一人

現行規定以班級數配置輔導人力，造成各校輔導資源不均。即便符合法定人力比，若整體學生需求仍大於學校提供的資源，專業輔導人力無法支援時，會因心輔未分緊急與否，讓急需輔導的個案，延誤介入時間造成憾事。

王浩議員亦在第13屆第05次定期大會中關心過台北市輔導機制的議題——包含當時5所未足額聘任的私立學校（如東方工商、奎山高中）不符合法定師生比、以及資源不足且不均的情形。

有鑑於目前「輔導師生比過低」、「人力資源不足」等現象極度容易發生在教學現場，且國外已陸續有「心理健康假」的實施案例出現；為提升社會大眾對校園心理健康議題的重視，及討論心理健康假在我國實施的可能性，將邀請青年、專家、一線參與者和我們分享專業與經驗，盼能真正成為公部門在日後政策制訂的參考與基礎。

動機及目的

一、現行教育現場雖有相關資源，但仍有輔導資源需求者因校內諮商系統等待人數過多、學生因課堂不便離開教室進行輔導晤談等原因，難以取得其資源，造成無法即時使用校內資源的情況。

二、因應時代變化（如受疫情影響），美國部分州別已立法「心理健康假」給予學生行使，期能讓學子在休憩中平復心情，以更良好的狀態來學習，達更佳的學習效果。各式有助於提升心理健康的政策與方案，是我們所期盼與樂見的。

一、提升社會大眾對校園心理健康議題的重視，讓學生知道有心理需求是可以放心求助的。並期盼日後公部門以補助等方式提供各校心輔相關資源。

二、透過青年、專家、一線參與的經驗共同形成對政府的期待與建議，盼能真正成為公部門在日後政策制訂上的參考與基礎，形成有助校園心理健康提升的實際政策，包含討論「心理健康假」於臺灣社會的可行性。

講者介紹

基隆市學生輔導諮商中心主任
基隆市輔導巡迴班督導
基隆市中輟生輔導役男專業社工督導(特聘)
基隆市教育局中介教育諮詢人員
基隆市中輟輔導志工專業督導
基隆市輔導志工團體活動社工督導
基隆市國民中小學訓輔工作訪視委員
財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會基隆分事務所
(原基隆家庭扶助中心)全職社工員、資深社工員
台北女青年會(YWCA)活動幹事

蔡欣宜



臺灣大學護理學系副教授
英國倫敦大學國王學院榮譽研究員
馬偕紀念醫院自殺防治中心護理師(個案管理師)
中央研究院生物醫學研究所研究助理
臺大醫院護理部中風病房與內科加護病房護理師
台灣自殺預防中心(TSPC)副總裁
台灣自殺學會(TSOS)理事
台灣大學醫學院教師會代表
台灣國立自殺預防中心編委

吳佳儀



心理健康假議題討論
心理健康指標

大場主持人介紹

109年青年署「Let's talk 計畫」輔導業師、青年論壇小組主持

109年中華交流協會「國際及兩岸事務種子培育營之審議課程」台北及台南場次 規劃、課程講師

109年桃園圓桌審議協會「審議即生活」課程講師

109年「國際參展致勝關鍵，以WTM2019為例」課程講師

109年個人職場分享講座共八場 分享者

2021新世代青年城市論壇「後新冠時期&國際化時代」課程講師

106年桃園市「就業輔導處參與式預算審議」桃園市政府

99-106年青年好政論壇系列活動 主持團隊



張雅綺

桌長介紹

盧韻潔

打開台北有限公司 企劃部實習生
公民科學與社會設計UFO計畫 助教
審議民主團隊 議題主持人
交大演講社TalkBar說吧 主持人、行銷組員
城市浪人 百工日記專案助理
清大人文社會學士班系學會 副會長



斜槓少女：紀錄片製片組、審議民主桌長、思樂樂
劇場團員、社區營造工作者
擔任多部影視作品 之企劃、導演、製片、攝影
高等教育改革論壇 桌長
文化論壇 桌長
與未來有約論壇 桌長
深化公民參與暨輔導公所推動公民審議進階社造工
作 輔導業師
富邦文教基金會 都更社區影像紀錄員
屏東縣泰武鄉佳平社區發展協會 計畫執行
《手織部落故事》—青發署changemaker計畫
Actor組銀獎

卓紫嵐



桌長介紹

沈錕琪

- 109年教育部青年好政Let's Talk 主持人
- 108年台灣婦女團體全國聯合會「高齡海嘯下的性別視野—老身」 公民審議主持人
- 108年大專女學生領導力培訓營學員交流分享會 主持人
- 108年教育部青年好政Let's Talk教育創新 桌長
- 108年教育部青年海外志工行前培訓營 主持人
- 107年勞動部宜蘭青年在地就業發展論壇 主持人
- 107年教育部青年好政Let's Talk台北小聚 桌長
- 107年文化黑潮論壇 主持人
- 106年教育部青年創業家成果分享會 主持人



陳怡婷

- 台北市立大學 運動器材科技研究所 專案經理
- 2009,2010,及2013-2016年 青年政策論壇 全國大場主持人、分組主持人、桌長
- 2010年第2屆青諮團 委員
- 2017年節電與綠能創電公民參與式工作坊 桌長
- 2020年青年好政Let's Talk 桌長



團隊介紹

時習教育是一個關注校園場域學習議題的教育新創，執行過多元的專案。

包含124所學校課程陪伴、AR實境遊戲、校園營隊等。

- **相關教育內容**

《議題更衣間、踏進他溫層》議題遊戲包—情感教育篇

SBY情緒石頭湯：運用數位科技提升情緒覺察、教育品質與公眾參與

- **審議辦理經驗**

如何透過數位方式改善偏鄉教育資源落差
探索課程發展回應偏鄉當地需求的可能性



LIFE
Education
時習教育



活動流程

時間	活動內容
09 : 30 10 : 00	報到
10 : 00 10 : 30	開場
10 : 30 12 : 00	議題分享交流
12 : 00 12 : 30	TALK進行 Part1
12 : 30 13 : 30	午餐時間
13 : 30 14 : 30	TALK進行 Part2
14 : 30 15 : 40	TALK進行 Part3
15 : 40 16 : 00	茶點時間
16 : 00 17 : 00	TALK進行 Part4
17 : 00 17 : 20	Ending 分享及大合照

世界咖啡館

咖啡館精神

1. 為背景定調
2. 營造出宜人好客的環境空間
3. 探索真正重要的提問
4. 鼓勵大家踴躍貢獻己見
5. 交流與連結不同的觀點
6. 共同聆聽其中的模式觀點及更深層的問題
7. 集體心得的收成與分享

重要名詞釋義

LET'S TALK



心理健康

根據世界衛生組織（WHO）的定義，心理健康並非只是沒有精神疾病，而是一種「個人能夠清楚了解自己的潛力所在，能夠因應日常生活中的壓力，能夠活得精彩豐富，並對社會有所貢獻」的狀態，包括「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。」另一個心理健康的定義，是由心理分析學家西格蒙德·弗洛伊德提出的：「有工作及愛的能力」。

教育部國教署《十二年國民基本教育課程綱要—健康與體育領域》則指出，身心健康即從個人內在的認同與悅納、情緒調適與壓力處理，到人際間的溝通與適應，以增進身心靈的安適與和諧；其內涵包括自我概念、自我實現、家庭關係、人際關係、情緒處理、有效溝通、壓力調適、正向心理及心理疾病等關鍵概念。

心理衛生教育

亦稱心理健康教育，其立基於深厚的預防理論與心理健康促進、健康營造的實務概念，主要目標乃透過協助人們去學習並獲得維持或提昇快樂幸福程度的相關知識、態度與行為模式。這是一種初級預防（primary prevention）的介入方式，因此具有前導性、群體取向等方案特性。

輔導

指應用精神健康、心理學或人類發展的理論和原則等，透過認知、情感、行為或系統性的介入方式，協助當事人發揮個人價值、提升個人成長與發展以及緩解心理困擾。根據美國輔導協會的定義，輔導是一個專業關係，通過輔導領導不同的個人、家庭及團體達至精神健康、健康、教育及事業的目的。

諮商

泛指協助個體在認知、感情、行動上產生改變以解決問題、適應生活、自我發展與成長的歷程。同為一種專業的助人歷程，亦為輔導的工作內容之一，目的在協助個體自我瞭解、自我接納、自我發展與自我成長。

心理健康假

美國俄勒岡州先行通過的一項法案。在這項由學生所發起的法案通過後，學生將能以「心理健康假」之名，在他們覺得壓力大、焦慮、心理不適時，向學校請假。每三個月最多可以請5次「心理健康假」。

青少年心理健康定義



內容來源：Fusar-Poli et al., 2019. European Neuropsychopharmacology, 31,

三級輔導系統

為了能幫助更多的學生，而將學校當作一個生態系統，把輔導工作與輔導對象分成三級，而每一層級有其重要任務。根據《學生輔導法》，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。

發展性輔導

針對全校學生，訂定學校輔導工作計畫，實施生活輔導、學習輔導及生涯輔導相關措施，以促進學生心理健康、社會適應及適性發展。



介入性輔導

針對經前款發展性輔導仍無法有效滿足其需求，或適應欠佳、重複發生問題行為，或遭受重大創傷經驗等學生，依其個別化需求訂定輔導方案或計畫，以提供諮詢、個別諮商及小團體輔導等措施，並提供評估轉介機制，進行個案管理及輔導。



處遇性輔導

針對經前款介入性輔導仍無法有效協助，或嚴重適應困難、行為偏差，或重大違規行為等學生，配合學生特殊需求，引進心理治療、社會工作、家庭輔導、職能治療、司法介入、精神醫療等各類專業服務。

教育現場

普通型高級中等學校

高級中學是介於國民教育與高等教育間之普通教育，其教育係以陶冶青年身心，培養健全公民，奠定研究學術及學習專門知能之預備為宗旨，招收國民中學畢業生修業三年。在目前學制下，高中畢業生可經申請、推薦或考試分發進入一般大學校院，或一年後報考四技及二專就讀。

技術型高級中等學校（高職）

職業學校以教授青年職業知能，培養職業道德，養成健全之基層技術人員為宗旨，招收國中畢業生修業三年，教育主旨在培養青年之生產知識與技能，畢業後進入社會，從事各項實際生產工作。在目前學制下，職校畢業生亦可選擇就業或升入以招收職業科畢業生入學為主之四年制科技大學、技術學院及二年制專科學校就讀或參加一般大學校院入學考試。

五年制專科（五專）

招收國中畢業生入學，修業時間五年，修滿畢業應修學分，授予副學士學位。

二年制專科（二專）

招收相關類科之職校畢業生或具該類工作經驗之高中（職）畢業生入學，修業2年。

輔導老師

指符合高級中等以下學校輔導教師資格，依法令任用於高級中等以下學校從事學生輔導工作者。

專業輔導人員

臨床心理師

中華民國國民經臨床心理師考試及格並依本法領有臨床心理師證書者，得充臨床心理師。臨床心理師運用心理學原則、方法與程序來了解個體與協助改變。常聽說的心理衡鑑或心理評估是透過具信度、效度的測驗工具來獲得客觀資料，整合行為觀察、多元管道的晤談資料，以心理學相關知識統整，考量生理-心理-社會因素，系統性的瞭解個體之認知功能、思考模式、知覺以及情緒狀態，是全面性的評量過程。

諮商心理師

中華民國國民經諮商心理師考試及格並依本法領有諮商心理師證書者，得充諮商心理師。心理師透過專業的理論知識、與培養的人格態度，與個案一同釐清問題的成因，發現新的選擇，並改變原有的心態或行動來解決困擾。

社會工作師

運用社會工作專業知識與技能，協助個人、家庭、團體、社區，促進、發展或恢復其社會功能，謀求其福利的專業工作者。社工人員執行的業務含括社會關係、婚姻、社會適應等問題的社會暨心理評估與處置、各社會福利法規所規定的保護性服務、提供個人、家庭、團體、社區預防性及支持性服務、社會福利服務資源的整合運用、社會福利機構或方案的設計、評估、管理、研究發展與教育訓練及人民社會福利權維護等。

現行輔導機制簡介

問題與需求

LET'S TALK



現行輔導機制

三級輔導制度簡介

初級預防

針對一般學生及適應困難學生進行一般輔導

二級預防

針對瀕臨偏差行為邊緣的學生進行較為專業的輔導諮商

三級預防

針對偏差行為及嚴重適應困難學生進行專業的矯治諮商及身心復健

三級預防下各級教師輔導職責

初級預防

各級老師	權責
任課教師	<ol style="list-style-type: none">1. 掌握學生出席情形，學生缺席應詳實記錄並立即通報2. 培養學生的學習興趣及良好的學習態度與習慣並協助解決學生的學習困難3. 了解學生學習情形，觀察辨識學生行為，提供導師及輔導教師參考4. 發現學生問題，協助解決並知會導師及行政人員5. 認輔學生並參與個案會議
導師	<ol style="list-style-type: none">1. 蒐集並建立學生的基本資料，充分了解學生2. 調查了解班級學生的生活狀況、學習情形及行為表現3. 與學生晤談進行初級輔導工作4. 積極經營班級，建立班級常規，並協同各處室管理班級事務5. 處理班級學生一般的困難問題6. 處理班級學生偶發事件及違規問題7. 與學生家庭連繫，常作家庭訪問及家長座談8. 配合輔導教師處理班級個案及個別諮商9. 參與個案輔導會議10. 進行班級團體輔導

認輔教師

1. 協助導師了解學生各種生活及學習狀況
2. 協助導師擔任學生生活教育查評及檢討工作
3. 參與輔導性討論團體
4. 認輔學生並參與個案會議
5. 發覺學生學習的個別差異性，給予輔助性教學。

學生事務人員

1. 辦理新生始業輔導及幹部訓練
2. 設計多元性團體社團激發學生潛能
3. 協助學生適應環境增進自我認識及生活適應能力
4. 依據「教師輔導與管教學生要點」「學生獎懲辦法」輔導管教學生，並明確公佈賞罰
5. 建立學生申訴系統
6. 實施安全教育宣導
7. 召開學年及全校性導師會議
8. 從事各類生活教育宣導與活動如安全防護、人際互動、生活美學、法律常識等
9. 認輔學生並參與個案會議

輔導行政人員

1. 協助導師作相關輔導工作
2. 建立教師認輔制度
3. 辦理教師輔導知能研習
4. 規劃辦理全校性輔導工作
5. 辦理親職教育活動暨家長座談會，建立親師共識
6. 召開IEP個案會議，參與個案研討會議，擔任個案研討會議記錄

二級預防

各級老師

權責

輔導行政人員

1. 負責學生的個別諮商與團體輔導
2. 輔導資料之建立整理與運用
3. 利用輔導活動教學進行各種輔導工作服務
4. 協助學生適應環境增進自我認識及生活適應的能力
5. 與家長聯繫及會談
6. 與社會團體、社會資源的連繫，請求協助輔導學生

	<ol style="list-style-type: none"> 7. 參與學校輔導工作的執行及評鑑 8. 建立學生基本資料 9. 實施各項心理測驗 10. 研訂學校教師輔導工作手冊
<p style="text-align: center;">學生事務 人員</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理新生始業輔導及幹部訓練 2. 設計多元性團體社團激發學生潛能 3. 協助學生適應環境增進自我認識及生活適應能力 4. 依據「教師輔導與管教學生要點」「學生獎懲辦法」輔導管教學生，並明確公佈賞罰 5. 建立學生申訴系統 6. 實施安全教育宣導 7. 召開學年及全校性導師會議 8. 從事各類生活教育宣導與活動如安全防護、人際互動、生活美學、法律常識等 9. 認輔學生並參與個案會議
<p style="text-align: center;">輔導行政 人員</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立校園危機處理小組並訓練學生各項傷害之應變措施 2. 建立班級危機處理通報系統，訓練幹部危機意識及應變之處理 3. 配合辦理中輟通報及輔導中輟學生 4. 辦理學生健康檢查並追蹤矯正 5. 認輔學生並參與個案會議
<p style="text-align: center;">專任輔導 教師</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 負責學生的個別諮商與團體輔導 2. 輔導資料之建立整理與運用 3. 利用輔導活動教學進行各種輔導工作及服務 4. 協助學生適應環境增進自我認識及生活適應的能力 5. 與家長聯繫及會談 6. 與社會團體、社會資源的連繫，請求協助輔導學生 7. 參與學校輔導工作的執行及評鑑 8. 建立學生基本資料 9. 實施各項心理測驗 10. 研訂學校教師輔導工作手冊

三級預防

各級老師	權責
諮商中心	1.協助學校輔導個案與團體輔導 2.行為嚴重學生之轉介與矯治
社會局	介入校安通報之學生家庭輔導
家扶中心	嚴重行為偏差與中輟學生之轉介矯治與追蹤

學校三級預防輔導模式 與輔導教師角色功能表

初級預防

工作內容	主要負責推動者	提供支援與協助者
提昇學生正向思考、情緒與壓力管理、行為調控、人際互動以及生涯發展知能，以促進全體學生心理健康與社會適應。	全體教師	輔導教師 以全校或班級為單位，實施發展性輔導措施，藉由輔導相關課程或活動、心理測驗、資訊提供、技巧演練等方式來進行，提供學生成長發展所需的資訊、知識、技能及經驗，以及提供家長及教師輔導與管教相關知能之諮詢服務，以提昇學生在思考、情緒、行為及人際管理的知能，並促進學生的心理健康與社會適應。

二級預防

工作內容	主要負責推動者	提供支援與協助者
早期發現高關懷群，早期介入輔導	輔導教師 以個別或小團體學生為單位，實施介入性輔導措施，針對學生在性格發展、學業學習、生涯發展及社會適應等之個別需求，進行高關懷群之辨識與篩檢、危機處理、諮商與輔導、資源整合、個案管理、轉介服務和追蹤輔導等，並提供學生個案之家長與教師諮詢服務，以協助學生及早改善或克服學習、認知、情緒、行為及人際問題，並增進其心理健康與社會適應。	全體教師

三級預防

工作內容	主要負責推動者	提供支援與協助者
<p>1. 針對偏差行為及嚴重適應困難學生，整合專業輔導人力、醫療及社政資源，進行專業之輔導、諮商及治療。</p> <p>2. 在學生問題發生後，進行危機處理與善後處理，並預防問題再發生。</p>	專業輔導人員 (心理師、社工師、及精神醫療人員等)	輔導教師 以個別或小團體學生為單位，實施介入性輔導措施，針對偏差行為及嚴重適應困難學生，進行危機處理、諮商與輔導、資源整合、個案管理、轉介服務和追蹤輔導等，並提供學生個案之家長與教師諮詢服務，以協助學生有效改善或克服學習、認知、情緒、行為及人際問題，並增進其心理健康與社會適應，以預防問題之復發。

校園需求與問題探討

問題1：學生需求討論

普通高中學生

學科課業考試壓力
生涯探索
人際關係
經濟
家庭互動
身材外貌

技術型高中學生

同時準備升學考和術科
證照考試壓力
比賽壓力
專題、畢業展
親友對職校的刻板印象
人際關係
經濟
家庭互動
身材外貌

二專、五專學生
實習

證照考試壓力
插大轉學考壓力
親友對五專的刻板印象
人際關係
經濟
家庭互動
身材外貌

問題2：三級輔導系統內部

(部分內容節錄自永清主任訪談)

《學生輔導法》規定仍未落實

我國於民國 103 年通過《學生輔導法》，規定各地各級學校都需要以「班級數」配置合乎比例的輔導人力，包含輔導老師與專業輔導人員；然而，至今並非所有學校都已符合其規定。

以臺北市為例，110年的相關資料指出，仍有許多學校輔導老師空缺未補，甚至有私立學校沒有輔導老師（王浩，〈台北市議會第13屆第05次定期大會書面質詢〉）。更有相關資料指出，全台到 2020 年 12 月為止，專任輔導老師的職缺還有將近 140 名未補。（趙宥寧，〈專輔人力荒！高中以下缺逾140人，教部加薪效果恐有限。〉）^註

現行制度下，各地學校員額除了學校工作分配（例如輔導工作由學務主任、事務組長負責），亦受限在中央薪資預算、地方配合款、對外開缺與否、是否有合適人選應徵等原因。同樣，縣市學生輔導諮商中心，亦有未聘足到位而影響學生輔導工作的情形。

註：關於違法（學生輔導法§10、§11）縣市、學校人力配置情形，由於教育部國教署未能於本手冊完稿前提供實際數據，各縣市與學校網站公開資料不一，僅能以相關報導與各地議員書面質詢內容為參考資料；本冊編輯團隊建議，未來應針對心理健康、輔導諮商議題設有校務資料公開平台。

輔導專業人力流動率高

《學生輔導法》以學校班級數配置人力，然有許多問題無法以班級數解決，例如：隔代、單親、中輟等問題、學校老師觀念更需要改變，切勿只注重課程及升學率。

於是由縣市教育主管機關，教育局處設置的全國22所輔諮中心，則為最後一道心理危機防線；以臺南市輔諮中心為例，輔諮中心主責三級輔導，以青少年觸法問題為例，即會與警察局（少輔會）合作共同辦理，並至學校與系統人員（含學校行政人員、教師、家長）召開會議，予以建議及指導解方。

然而，輔諮中心亦面臨人力配置的問題，以臺南市輔諮中心為例，目前中心專輔人員共36名（心理師類別13名及社工師類別23名，統計至111年1月31日止），提供全市中、小學的學生身心健康及全人發展促進與維護；然而110年編制理應上是52位。同時，由於工作量繁重、薪資待遇尚可_註，不易達其認知的優渥條件，致易流失人才。民國110年「高中以下學生輔導體制檢討」公聽會中，立委范雲指出，截至當年九月統計，多個縣市專輔人員聘任率未達九成；且近五年有十四縣市離職率超過一成，其中五個縣市離職率更超過兩成，人既沒聘滿，離職率又高，影響輔導對象的連續性與品質。

依《學生輔導法》相關規定，輔諮中心為「任務編組」，承擔最重責任的專輔人員，為政府約聘人員而非專任人員。工作量繁重、約聘制、薪資結構、個人生涯發展等，都是造成流動率高的因素。對此，中華民國諮商心理師公會全國聯合會理事長黃雅玲接受報導者採訪時表示，《學生輔導法》已到該修法，確立輔諮中心定位、架構、敘薪的時刻了。

註：因服務地區（一般/偏遠地區）、學歷（學士or 碩士）會有差異，每年進行考核決定是否晉級調薪，專輔人員最低從六等三階到七等七階；督導最低從七等二階到八等七階。

13位心理師的
聯名陳情書，
揭開校園心理
安全網缺口



抗拒進入校園輔導系統的隱形兒少

在校園三級輔導系統的架構下，初級輔導為全體教師共同負責學生的心理健康發展；但在實務現場，除明顯偏差行為^註容易被發現外，仍仰賴學生自主提出需求。

根據財團法人董氏基金會民國107年針對台灣六都中學學生的調查，13.3%青少年「有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助」，但會因「情緒問題」而求助輔導老師的學生僅佔全體約百分之一。衛生福利部106、107年的調查則發現，高達24.8%的國中生和20.6%的高中生，曾經認真想過自殺。

在完善心輔體系的同時，社會環境對輔導室、心理疾病的刻板印象，使得學生得選擇，是承受來自家人、同儕、師長的異樣眼光？或是孤立無援？時任教育部青年諮詢委員的林宗洧稱呼這樣的現象為「隱形兒少」，他們相對於「邊緣兒少」，是一直有機會發聲、尋求協助，卻（不自覺地）被噤聲。

註：所謂「偏差行為」是一個相對性的概念，常因情境、時間、文化背景的不同而有所不同的意義。一般而言，偏差行為具有以下特質，包含偏離統計常模（statistical infrequency）、違反社會常模(violation of norms)、行為適應不良、使個人感到痛苦、出乎意料。

問題3：三級輔導系統外部

（節錄自佳儀老師訪談）

性格覺察、心理健康的促進原則都不容忽視的。三級輔導系統，最大的問題在於雖然校園安全有分類，一旦發現憂鬱症狀，可移送到第二、三級輔導系統，但可能遇到一些困境。

（Ex：學生沒有病識感、家人也反對就醫、源自於家長的阻撓。上述很難克服，特別是對於高中生。）

希望未來可以用心理健康促進普及率來看，使學生有良好的心理健康促進技巧去預防疾病的發生，或者可以指導學生去對抗壓力源。

現在三級輔導系統的問題比較是沒有跟校外資源做有效連接，除了提升人力資源之餘，要看的是品質，必須妥善解決學生問題。

心理健康假

- 什麼是心理健康假？

在網路社群時代，青少年面對的情緒壓力，已遠超過大人們的想像，因此，美國奧勒岡州州長在前年便簽署法案，讓學生可按需要向校方請「心理健康假」。

- 起源及現況

推動心理健康假的是4名年僅18歲的高中生，他們是以過來人的身分，希望藉由請假這一正式程序，表達學生有解決心理問題需求。現在，美國俄勒岡州的學生，當他們心理不適時，每3個月最多可以請5次「心理健康假」，而且不用就診證明。

在今年11月底止，美國至少已有3145所學校實施心理健康假。

- 實施法規比較

「心理健康假」並沒有一個通行的官方定義。這個假別的意義在於用來幫助那些不在狀態的學生，提供一個讓他們放鬆心情的機會，從日常壓力中休息一下，調適自己狀態的日子。

美國心理健康假案例

俄勒岡州 2019/05/22

法案編號：HB 2191，又稱Chloe's Law(克洛伊法案)，以紀念一名死於自殺的俄勒岡州學生。

聯合發起提案的為18歲的高中生Hailey Hardcastle。

根據該州的新法律，學生在三個月內最多可以有五次因故缺勤（可以是病假日或心理健康假）。

當他們心理壓力大時，可以在三個月內最多請五次假，除心理假之外的請假需要醫生或專業人士提供證明。

<https://www.cnbc.com/2019/07/22/a-new-bill-allows-oregon-students-to-take-mental-health-days.html>

<https://gov.oregonlive.com/bill/2019/HB2191/>

康乃狄克州 2021/03/15

法案編號：K-12

康乃狄克州的K-12法案通過後，除了該州已經允許的 10 個假別，學生每一年都可以有4天心理健康假。

<https://www.courant.com/politics/hc-pol-student-mental-health-days-20210315-tssrlurt55ex3gjo22h7po7pjm-story.html>

<https://districtadministration.com/proposal-to-give-ct-k-12-students-4-mental-health-days-each-school-year-moves-forward/>

猶他州 2021/03/16

法案編號：HB81+ HB116

HB81：心理健康假的缺席與身體疾病、親人過世、經批准的學校活動或當地學校實體確定的其他經批准的理由是同等級別的「正當請假理由」。

心理健康假和請其他假一樣，父母須為孩子講述請假理由，學生之後也須補課。

HB116：禁止學校要求學生在因精神或身體疾病外出時提供醫生證明，可免除缺席紀錄。

<https://www.sltrib.com/news/politics/2021/02/18/utah-students-could-miss/>

亞利桑那州 2021/03/18

法案編號：SB1097

於 2020 年 3 月首次推出

<https://www.azleg.gov/legtext/55leg/1R/-bills/SB1097S.htm>

內華達州 2021/06/11

法案編號：SB249

允許心理健康專業人員為學生的缺席提供證明，並為每個學生提供三天的心理健康假。

<https://www.leg.state.nv.us/App/NELIS/REL/81st2021/-Bill/7771/Overview>

伊利諾州 2021/8/6

州長JB Pritzker 簽署了SB1577參議院法案
SB1577還將要求學校輔導員在使用的第二個心理健康假後與孩子的家人聯繫。學生也可能會被轉介尋求專業幫助，就像請病假一樣。

<https://legiscan.com/IL/comments/SB1577/2021>

[https://www.wqad.com/article/life/wellness/stu-](https://www.wqad.com/article/life/wellness/students-in-illi-)
[dents-in-illi-](https://www.wqad.com/article/life/wellness/students-in-illi-)

[nois-will-receive-5-mental-health-days-a-year-starting-i](https://www.wqad.com/article/life/wellness/students-in-illi-nois-will-receive-5-mental-health-days-a-year-starting-in-2022/526-48f6265e-15e0-490a-9efc-1a054b5abd35)
[n-2022/526-48f6265e-15e0-490a-9efc-1a054b5abd35](https://www.wqad.com/article/life/wellness/students-in-illi-nois-will-receive-5-mental-health-days-a-year-starting-in-2022/526-48f6265e-15e0-490a-9efc-1a054b5abd35)

[https://theswaddle.com/illinois-school-stu-](https://theswaddle.com/illinois-school-students-can-now-avail-5-mental-health-days-every-year/)
[dents-can-now-avail-5-mental-health-days-every-year/](https://theswaddle.com/illinois-school-students-can-now-avail-5-mental-health-days-every-year/)

維吉尼亞州 2022/01/11

法案編號：HB 308

公立中小學生可因心理健康因素缺席，要求教育部在 2020 年 12 月 31 日之前製定並向各學校董事會分發心理健康假的指導方針，並要求遵守此類指導方針，准許學生因心理健康因素缺席。

[https://lis.virginia.gov/cgi-bin/legp604.exe?201+](https://lis.virginia.gov/cgi-bin/legp604.exe?201+sum+HB308)
[sum+HB308](https://lis.virginia.gov/cgi-bin/legp604.exe?201+sum+HB308)

科羅拉多州 2022/01/12

法案編號：SB20-014

公立學校學生可以因為心理健康因素缺席課堂

<https://leg.colorado.gov/bills/sb20-014>

台灣有實施的可能嗎？

根據《高級中等學校學生學習評量辦法》第二十條，我國學生請假別，共分為公假、事假、病假、婚假、產前假、娩假、陪產假、流產假、育嬰假、生理假及喪假；其請假規定，應由學校共議定之。學生缺課未經學校依請假規定核准給假者，為曠課。德行評量之出缺席紀錄，依學生請假規定辦理。

心理健康假台灣現況

在台灣高教系統，許多大學正在研擬相關辦法，其中國立中山大學已於110年5月5日經學生事務會議通過修正學生請假規定，「心理不適假」獨立成為假別。

針對心理不適假在中山大學的推動，該校畢業生，同時也是109學年度學生事務會議委員林玟圻委員表示，「心理假做為一種假別，具有不可被其他假別取代的必要性。」不僅是在現實層面讓學生能得到空間與時間休息，避免情況惡化；學校也可以藉由請假紀錄找到需要介入關心的潛在對象。



中山大學學生請假規定



正視憂鬱這件事，
讓「心理假」從大學開始為可能。
林玟圻。

高中學生請假辦法

各假別之定義如下：

一、公假：

- (一)協助學校執行公務或辦理活動者。
- (二)代表學校參加校外競賽或活動者。

- (三)接受校外單位邀請，參加競賽或活動（表演、領獎…等）並簽奉校長核可者。
- (四)參加技能檢定者。
- (五)畢業班學生參加大學（專）升學考(面)試、報到者。
- (六)畢業班學生參加軍警院校考試或其報考所需之體格檢查者
- (七)參加輔導室安排之諮商輔導活動，或配合學務人員(導師、輔導教官或生輔組長等)實施輔導晤談者。
- (八)兵役體檢。
- (九)陪同生病同學者(須由校方人員指派者為限)。
- (十)因天然災害或配合防疫工作等不可抗力之因素者。
- 二、事假：個人或家中有緊急或重要事故。
- 三、病假：個人因病痛、痼疾，須就醫或復健者。
- 四、婚假：個人因結婚，須辦理請假者。
- 五、產前假：女性學生因懷孕，須產前檢查者。
- 六、娩假：女性學生因懷孕分娩者。
- 七、陪產假：依法律規定，完成結婚登記之學生，其配偶分娩時，須陪同者。
- 八、流產假：女性學生因懷孕，發生流產情況者。
- 九、育嬰假：學生因須撫育未滿3歲之親生子女者。
- 十、生理假：女性學生因生理期間身體嚴重不適，致使無法正常上課者。

台灣的使用需求

長期以來，學生、公務員及受雇者請假多以「病假」、「事假」或是女性的「生理假」為主，卻很少有人留意到請假者心理狀態。其實，心理抑鬱或生病，有時需離開工作崗位給休息時間以改善，為讓請假者提升抗壓能力和保持心理健康，除了加強宣導講習及輔導轉介治療等措施，期許在台灣可見的未來中學校、工作機構也能透過放假休閒改善心理症狀。

綜合討論

國外學生們對心理健康假的想法

正方意見

1. 作為每天處理嚴重抑鬱和焦慮的大二學生，我可以向大家保證，學生需要心理健康假。我住在馬薩諸塞州，直到現在，我們這裡的人都還沒聽說過這條法律，但我希望我們有。大多數人都不明白早上起床是多麼困難，更別提在教室裡坐六個小時了。隨著時間的推移，課程和學生的責任發生了變化，壓力也增加了。如果最近自殺/心理健康問題有所增加，為什麼我們要讓學生更難呢？

2. 我是一所學術非常嚴謹的天主教高中的大四學生。我多次覺得我需要心理健康假。我認為我的學校應該可以選擇開放心理健康假。青少年有很多事情要做，比如成績、工作、朋友、大學和課外活動。有心理健康假並不代表溺愛我們，這是必需的。患有抑鬱症和焦慮症的青少年的比例非常高，自殺率也很高。我的學校有個名為 Fearless Initiative 的組織，負責處理當今青少年面臨的心理健康和常見問題。Fearless 組織幫助我的學校對心理健康採取積極和開放的態度。

3. 每個人都有身體和大腦。有時我們的身體會感染病毒、疾病或骨折。如果學生可以因為身體疾病而被請假，那麼讓我們的大腦也放一天假又有什麼不同呢？就像我們的身體生病了，他們需要時間休息一樣，我們的思想有時也會打結，讓我們想要休息。我們平常要完成幾小時的課程，學業的壓力來自要保持在好成績還有很多作業，造成許多青少年的精神崩潰。學生每個月被允許一兩天心理健康假，讓學生學習如何實現自我保健，是比任何物理課或數學課都更重要的一課！

4. 在我高中三年級的整個過程中，我感到非常壓力和焦慮，而且經常沒有精神狀態去上課或盡我所能參加考試。一開始我以為只有我一個人，但到目前為止，在我高中的整個過程中，我開始意識到這是一個與我這個年齡的許多人都遇到的事。雖然有些學生可能會利用這個機會請假一天，但我相信絕大多數學生會明智地利用這段時間，並且只有在真正需要的時候才會使用。

5. 就我個人而言，我有時甚至無法記錄上學期間發生的事情——不是因為我是一個平庸的學生，而是因為我在每個方面都精疲力盡了，而且現在似乎又有更多計畫了。為什麼學生不能有可選的和有理由的心理健康假？大人希望我們變得筋疲力盡嗎？為什麼成年人可以請病假，但要說服我們的父母和老師我們需要休息一天是一項這麼艱鉅的任務？

反方意見

1. 我認為任何人都不應該休息一下。

學生不應該因為心情沮喪而選擇休假，因為學生只是懶惰，那天不想做任何事情。我理解有心理問題的人會想要休息一天來幫助大腦活動，但我認為任何人都不應該這樣。人們只會利用心理健康假而大量翹課。這對像我這樣的人不公平，對有實際心理疾病的人也不公平。

2. 我認為學生不應該在學校休息，因為人們只會利用它而逃學。你怎麼知道他們是否需要休息一天？他們可能會撒謊，而我們都不知道。這樣只會讓學生逃學。但是，如果學校要實施心理健康假，我覺得應該需要醫生證明，這樣就可以判斷他們是不是真的需要。

3. 我不認為學生需要心理健康假，我們要做的就只是讓他們的生活振作一點，因為總有辦法整理好自己，而不是感到沮喪或壓力。

就如果冒犯了你，我很抱歉。如果你真的無能為力來解決你的問題，那麼也許可以接受放一天心理健康假，但除此之外，你要重新站起來並為此做點什麼。

4. 我現在是一名高中生。雖然我喜歡放假，但我也明白教育的重要性；雖然有時可能會讓人不知所措，但這就是生活。不是嗎？生活就是從錯誤中吸取教訓，成為一個更好的人。這些心理健康假的問題在於，它們可能被視為理所當然並用於個人利益，而沒有達到法案的預期效益，我擔心這樣學生可能永遠無法學會負責任，也可能沒有適當的時間管理能力。在我的學校生涯中，我有很多堆積如山的工作，但我能從中吸取了教訓，更不用說當它發生時，我可以更好地應對它。也許當作業堆積如感到壓力時，可以休息一天的心理健康來完成所有工作，以免有一堆遲交的作業造成嚴重後果，但當你適應生活方式的變化和壓力時，它可以幫助你成長的。

5. 我不認為學生應該有機會僅僅因為他們心煩意亂、焦慮或沮喪而缺課。我覺得，如果一個學生僅僅因為抑鬱而缺課，不只會妨礙他們的學習能力，也會傷害其他真正有需要的學生，所以他們沒有真正的理由缺課。

我認為，如果你因為焦慮而錯過了一天的學校，那會讓事情變得更糟，因為那樣就有壓力去做缺課沒做完的事。讓學生因為心理健康而缺課就只是告訴他們，當事情變得艱難時可以待在家裡。

國外文獻：心理健康假的好處

1. “我們花了幾十年的時間來提高我們的學習標準，現在是提高我們的護理標準的時候了，”醫學博士 Matt Shenker 說，他是一名前小學輔導員，現在在 Thrive-works 擔任諮詢顧問。

2. 根據全國心理健康聯盟的數據，在美國，每年有六分之一的 6-17 歲兒童患有心理健康障礙。50% 的終生精神疾病始於 14 歲。此類統計數據證明了預防和支持的重要性。

“通過讓學生掌握自己的心理健康並在需要時休息，為學生提供更多減壓工具和機會，這有助於學習，”醫學博士 Matt Shenker 說。“長期承受壓力的大腦不是處於學習模式，而是處於生存模式。因此，有一種觀點認為，給學生提供心理健康假可以讓教學和學習更加有效，因為如果他們經歷的長期壓力較小，學生將更快地自我探索、治療自己。”

3. 2020 年進行的一項民意調查發現，在調查的 1,500 名青少年中，78% 的人認為學校應該支持心理健康假。

4. 心理健康假不應該用來幫助孩子避免在學校可能讓他們感到不舒服的情況，比如人際、考試，但我們很難傳達適合每個孩子的客觀心理健康假標準。

5. 讓父母知道他們的孩子是否需要心理健康假的最佳方式是了解他們的孩子並與他們交流，” “這是一種交流方式。但父母不應該過度擔心或不斷詢問孩子的狀況來讓孩子感到不舒服。”

根據國外學生們對心理健康假提出的看法，統整正反兩派論述後，我們可以看到這個新興假別上有疑慮，如：

- 執行的疑慮（學生的質疑）

1. 可能造成心理健康假的濫用，學生利用該假翹課
2. 無法確定學生是否有請假的需求
3. 成為變相的逃避管道，無法學習處理問題
4. 應該把資源留給真正有心理疾病的學生

- 待釐清的問題（中性）

1. 是否需要證明資料？
2. 請假時的學生安全的責任歸屬？
3. 家長和學生請假意見相左時，是否還能延續該假別的初衷？
4. 若請假時遇到考試該如何處理？
5. 特教學生請假時，照護者能否請假陪同？
6. 後續補課程序該如何執行？

延伸思考

LET'S TALK



1. 職場心理健康假

現今社會職場上的有生理假、病假、育嬰假等等，但在面對心理問題，卻很難有請假的機會。根據去年考試院的統計，近兩年公務員的死亡原因中，自殺輕生都是前居第三位，可見台灣在職場上的心理輔導資源還是挺缺乏的。同時在東方社會上，焦慮症、憂鬱症、強迫症等心理疾病，依舊存在著汙名化的問題，許多人因此不會選擇主動請假求助，且雇主大部分不會接受以心理因素為事由的請假，即使准假了，也可能因心理疾病汙名化在同事及上司間引起輿論，增加當事人的壓力。

步入社會後除了事業，還可能有家庭、經濟、健康…等等的顧慮，我們認為在職場上適當給予員工休息空間及援助是非常重要的。為減少社會人士於工作及生活上的壓力，台灣是否有機會提出各公私職業單位都必須提供員工心理假，並給予津貼或是帶薪休假，以期降低台灣職場的自殺率呢？

案例：運動用品製造商Nike為讓員工好好休息，給美國奧勒岡總部的員工放一周「心理健康假」，釋放疫情期間累積的壓力。

2. 心理健康促進講座、工作坊

在除了基本的輔導諮商之外，可以舉辦其他的活動，讓大眾能共參與，如：講座、工作坊，大家一起共同參與，能心靈交流，並且凝聚大家的心靈，進而提升心理的健康，有相關問題願意在活動進行中分享，大家也能集思廣益，找出解決問題的方法。

附錄

LET'S TALK



校園需求與問題探討

會議記錄一

青年好政Let's talk 專家線上訪談 會議紀錄	
會議名稱：青年好政Let's talk 專家線上訪談—謝科長	
與會貴賓：性別平等教育及學生輔導科，謝昌運科長	
會議主訪：林家安	會議紀錄：吳亭臻、黃煥穎、廖庭儀
會議時間：110年12月27日 17:00	會議地點：GoogleMeet
出席人員(共4人)：謝昌運科長、林家安、吳亭臻、黃煥穎	

Q 學生輔導科如何看待校園心理健康？科內設定的目標為何？

A 教育部依《學生輔導法》推動學生輔導工作，可參照《學生輔導法》第1條規定：「為促進與維護學生身心健康及全人發展」；但心理健康的定義需依衛福部(社政機關)，當初由社政機關開始推動，教育機關及學校也開始響應。高中主要的業務範圍還是由國教署執行。

近年來越來越重視心理健康（衛福部心口司），希望校園內教師及學生均能重視，學生心理健康落實照護，減少學生自殘等不好現象。

A 呈上題，科內如何運用政策資源以達上述的目標？目前的資源如何分配？有沒有相關的政策資料可以參閱？

Q 學特司近年積極推行促進校園心理的健康計畫「校園心理健康促進計畫」，如：

1. 辦理心理健康通識課。
2. 推動心理健康活動及開放大專院校申請補助經費。
3. 自殺防治守門人培訓（培力課程，納入家長無證照）。
4. 提升輔導人員相關專業知能（含導師、專任及兼任專業輔導人員：社工師、諮商師、臨床心理師）。
5. 補助專業人員鐘點費(外聘的校外機構心理師 111年會繼續辦理，無重大變化)。

附註：五專也可申請促進校園心理健康計畫

學生輔導工作、平常心理健康執行業務達成目標三級輔導，視學生需求進行辦理(各種面向)

發展性輔導：全校教師共同參與(校內、觀察性的輔導)

介入性輔導：輔導中心、輔導室介入

處遇性輔導：結合各種面向給予專業服務(心理治療、社工、家庭、職能治療、法律服務、精神醫療)

Q 近幾年台灣高中職學生使用校內心輔資源之人數？

A 請洽主管高中以下學校之國教署。

Q 目前台灣高中職各校三級輔導系統之經費分布？

A 請洽主管高中以下學校之國教署。

Q 呈上題，科內如何判斷目前的分配是否適宜？有什麼樣的回饋修正機制嗎？

A 請洽主管高中以下學校之國教署。

Q 科內或司內，對輔導學生人力比的看法是什麼？

(高級中等學校 12班以下者置1人；國民中學15班以下者置1人)

A 請洽主管高中以下學校之國教署。

Q 目前台灣是否有心理健康假相關假別？對國外心理健康假看法及認為台灣的可行性？

A 尚未確定台灣目前有哪些學校辦理心理健康假。

(1) 學校若要辦理心理健康假，非中央主關機關硬性規定的假別，主管機關可引導，盤點評估，鼓勵各校辦理。高中的校規會依循國教署定的相關規定做延伸（心理健康假法規制定可與其討論）

(2) 大學的校規主要由各校自行訂定辦理（五專屬大專院校範疇）

(3) 若實施心理健康假應注意：議題著墨、說服國人、疑義講清楚
Ex：如何認定、假期天數

相關學校辦理：似曾見新聞報導，台大似有研議心理健康假相關內容，但不確定校內可能辦理單位。

可能辦理單位：學生輔導中心、學生心理輔導中心(科長提供)
學生輔導委員會(可能單位)另找的

科長補充

上述第1、2、7題，尚與本司業務相關，本司可針對大專校院的部分回復；惟第3、4、5、6題均屬高級中等以下學校事務，係由國教署權管，建議第3、4、5、6題可洽國教署，本司不便代國教署回應，敬請諒解。

會後補充

煩請科長協助提供：

1. 「自殺防治守門人」在大專院校 推動的相關資料
2. 「校園心理健康促進計畫」專科學校（申請學校計畫書內容摘要）
3. 貴科與臺灣大學有業務往來（特別是心理健康假研議相關）的同仁聯繫方式（以利我們與台大相關單位聯繫）

另針對未斷問題，說明如下：

1. 是否能通盤性地整理，有申請補助的大專院校其金額與項目、執行成果，以利與會夥伴更了解本計畫執行狀況？
2. 希望能協助媒合我們與一兩所大專院校討論，或麻煩科裡詢問他們，是否同意公開其計畫？

會議記錄二

青年好政Let ' stalk 專家線上訪談會議紀錄	
會議名稱：青年好政Let ' stalk 專家線上訪談—吳佳儀教授	
與會貴賓：國立臺灣大學醫學院護理學系暨研究所，吳佳儀教授	
會議主訪：林家安	會議紀錄：廖庭儀、黃煥穎
會議時間：110年1月4日 9:30	會議地點：GoogleMeet
出席人員(共4人)：吳佳儀教授、林家安、吳亭臻、蔡昀儒	

Q 如何看待校園心理健康？

A 希望大眾擁有早期預防的概念。早期預防可對應本團隊議題心理健康假。

心理健康會影響生理健康：焦慮、憂鬱等壓力常反應在身體上。臺大正關切提倡。有一門通識教育，旨在教導學生何謂壓力、何謂壓力反應，同時授予紓壓技巧（如：正念呼吸、正向思考、施行三件好事）。

Q 心理健康定義為何？

A 心理健康可透過文獻回顧協助釋義（參考會後交流補充）。

Q 心理健康為涵蓋很面向的概念，我們可以思考：何謂心理健康與否？心理健康者擁有什麼特質？心理健康者「應該」具備何種特質？

A 衛福部及世界衛生組織的定義，在官方說明中，心理健康較近乎需求層次理論的上層。



Q 大學校園目前有哪些重大議題是老師覺得要特別關心的，或者有一些什麼新興議題嗎？

A 大專：人際關係、學習調整、學習制度、校園競爭導致之壓力、學生自卑感作祟、同儕相處、大學適應力、轉學適應、憂鬱體質導致情緒狀況、生涯規劃、實習壓力（建立同系的支持網絡）。

高中：學習調整、就讀私校的壓力、課業狀況、家庭關係、同儕相處、感情問題

、性格自我了解 Ex: 學生自我要求、指導心理健康促進原則。

Q 三級輔導在校園間是扮演什麼樣的角色？

A 處理問題的角色。最困難的問題為家庭家庭問題。

曾輔導過建中的學生，他同為自我要求很高的孩子，所以其實我們在中高段或者國中開始，可以對學生做性格的自我了解測驗，指導他如何去做調整。(可讓他增加心理健康知能，當自我要求很高，杏仁核會一直被啟動，過度啟動會承受壓力，應變能力無法在最好的狀態。)

性格覺察、心理健康的促進原則都不容忽視的。回到三級輔導系統，現最大的問題在於雖然校園安全有分類，一旦發現憂鬱症狀，可移送到第二、三級輔導系統，可能遇到一些困境。(Ex: 學生沒有病識感、家人也反對就醫、源自於家長的阻撓。上述很難克服，特別是對於高中生。)

假使今天一個高中生，他自己很不舒服，他察覺自己情緒上的症狀，他如若無得到父母的認同，進而尋求專業的支持跟協助，其實是危險的，這是我認為現在校園三級輔導系統最大的挑戰。

希望未來可以用心理健康促進普及率來看，希望學生有良好的心理健康促進技巧，可以去預防疾病的發生，或者可以指導學生去對抗壓力源。

會議記錄三

青年好政Let ' s talk 專家線上訪談 會議紀錄	
會議名稱：青年好政Let ' s talk 專家線上訪談—吳永清主任	
與會貴賓：臺南市教育局學生輔導諮商中心主任 吳永清主任	
會議主訪：林家安	會議紀錄：黃煥穎、廖庭儀
會議時間：110年1月7日 10:00	會議地點：GoogleMeet
出席人員(共4人)：吳永清主任、林家安、吳亭臻、黃煥穎	

Q 臺南市政府教育局/學生輔導諮商中心如何看待校園心理健康？中心設定的目標為何？

A 學生諮商輔導業務專責單位依各縣市不同

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心主責：臺南市國中、國小和4所市立高中。其餘國立高中職由教育部學生輔導諮商中心臺南一區駐點服務學校/國立台南第一高級中學；南二區駐點服務學校/國立曾文高級家事商業職業學校主責。

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心（全名）簡介

在民國100年8月依據學生輔導法成立，維護並且提升學生心理健康，透過轉介解決藉由一、二級輔導無法解決的問題。

中心業務

輔諮中心主責三級輔導，例如：青少年觸法問題，與警察局（少輔會）合作共同辦理、至學校與系統人員（含學校行政人員、教師、家長）召開會議，予以建議及指導解方。

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心人力

背景：臺南市幅員廣大，資源無法妥善分配至各校。例如：無輔導室（無專輔教師配置）的國小無可供運用之心理輔導資源(註1)。

臺南市劃分為6大輔導責任區域，依行政區劃分，各行政區原則上配置一名駐點輔導人員。

目前中心專輔人員共36名（心理師類別13名及社工師類別23名，統計至111年1月31日止），提供全市中、小學的學生身心健康及全人發展促進與維護；然而110年編制理應上是52位，依學生輔導法和教育部國民及學前教育署109年7月16日臺教國署字第1090076727號函續辦，111年後會調整為49名。

人力問題：工作量繁重、薪資待遇尚可（以實際薪點乘以折合率130計算）（註2），不易達其認知的優渥條件，致易流失人才。

註1：臺南市國中每校配有一名專任輔導老師，而國小並未達成此目標，將逐年到位。

註2：因服務地區（一般/偏遠地區）、學歷（學士or 碩士）會有差異，每年進行考核決定是否晉級調薪，專輔人員最低從六等三階到七等七階；督導最低從七等二階到八等七階。

Q 呈上題，學生輔導諮商中心如何運用政策資源以達上述的目標？目前的資源如何分配？有沒有相關的政策資料可以參閱？

A 可參考ISP、青少年探索計畫。（請主任提供109or110年成果工作報告），請參見附件資料。

Q 呈上題，中心如何判斷目前的分配是否適宜？有什麼樣的回饋修正機制嗎？

A 進行開案評估會議，依心理師專業進行評估(包含評估指標、量化分數)；工作範疇為三級輔導，每一心理師至多至12案，合作之網絡單位依不同輔導議題而有不同單位共同合作：例如，自殺自傷（衛生局）、學生中輟失蹤（少年隊），若無開案仍會提供系統人員諮詢。（註3）

若為6班以下的國民中小學，常僅有教導處、總務處，而無輔導室、專任輔導教師。（多為偏遠地區學校）。輔諮中心提供專業諮詢，派專人至校辦理1~2次輔導知能提升研習。（註4）

註3：去年開始，依照臺南市教育局指示，凡申請三級輔導者全數開案。

註4：星期五為例行工作會議，不接案。

Q 中心對輔導學生人力比的看法是什麼？(高級中等學校12班以下者置1人；國民中學15班以下者置1人)

A 輔導人力配置有漏洞，有些學生問題無法以班級數解決，例如隔代、單親、中輟等特定問題，學校老師觀念也待改變，切勿只注重課程教學或升學率。(可能解方：舉辦各項研習、在職進修；以在地特定輔導議題建構在地化專業輔導網絡資源。)

Q 目前台灣是否有心理健康假相關假別？對國外心理健康假看法及認為台灣的可行性？

A 因應時代演進，學生心理健康具多因性，有多元化的問題，心理健康假能針對學生狀況，解決問題。不過中央未有完善定論前，不可貿然實施。要有相關配套措施，包含：輔導室處理機制、小孩放心理健康假獨自居家問題、標籤化問題等。

臨時動議與建議

1. 行政會議：線上會議能有效減少成本，或許可持續依線上開會辦理規則辦理。
2. 通訊輔導/個案會議：線上限縮討論空間，部分個案仍以面對面進行較佳。
3. 課程改革（如108課綱素養教育）對師生心理健康壓力影響有待觀察。
4. 盼能更重視人格發展、生活適應問題，從小即協助建立良好的心理健康機制。

會後交流

煩請主任協助提供：

1. 臺南市輔諮中心簡介(含專輔人員中的社工師、心輔師人數)
2. 110年工作成果(含開案的因素分析)
3. ISP、青少年探索計畫。

相關單位 成果資料

LET'S TALK





台北市學生輔導中心
109年度成果彙編



基隆市學生輔導中心
109年度成果彙編



台中市學生輔導中心
109年度成果彙編



台南學生輔導中心
109年度成果彙編

高級中等學校學生數

輔導中心	基隆	台北	台中	台南
在學人數	32196	274204	318981	22560
專輔人員人數	8	65	67	38



健康促進學校心理健康議題手冊

