

# 110 年青年好政系列-Let's Talk 議題結論報告

計畫名稱：青年自提—協貓三諫客

討論主題：心理健康教育

討論議題：獨立高中心理健康教育課程的困境與解方

辦理時間：111 年 2 月 19 日（星期六）

辦理地點：國立政治大學達賢圖書館 7F 多功能教室 (台北市文山區萬壽路 36 號)

## 一、現況或問題

### (一)現行高中課程內容缺乏心理健康發展的空間

1. 輔導課的課程名稱局限於生涯探索，時數內很難囊括心理健康內容
2. 健教課涵蓋的心理健康課程僅為一部分主題，經常由於時間不夠被犧牲
3. 課程內容及上課主題涵蓋範圍缺乏更明確的規範，造成授課教師容易偏離主題，或是帶入其他內容(例如：宗教推廣、過多教師個人生命故事)
4. 課程教材及形式較生硬，理論重於實踐。不適合心理健康的特性。學生亦有抽離感，無法融入情境

### (二)現行高中的課程執行面困難

1. 缺乏人力資源。輔導教師的行政庶務過多，且師生比嚴重失衡，造成其無法專注於教學。而外聘心理師之標準《學生輔導法》則有待重新檢視調整
2. 現行師培課程缺乏特殊/教育之心理健康課程，造成教師對相關議題了解不足
3. 現役教師缺乏修習相關研習的誘因或處理機制，造成教師進修的意願低落

## 二、心理需求及未來願景

### (一)課程執行

1. 課程內容部分:希望涵蓋主題包括疾病認識、情緒辨識與管理、壓力調適、家庭溝通、同儕相處、換位思考、尋找資源、自我探索與規劃等
2. 課程形式部分:希望包含情境練習(劇本創作、VR 輔助等)、分組合作、機構參訪、真人圖書館、學生自行規劃等較活潑的上課形式

### (二)相關配套措施

1. 課程運用時間:可運用週會、0 學分必修課、多元選修、彈性學習時間

2. 課程評分機制:申論題、互評、交互提問(共學)等形式取消絕對分數

### 三、行動方案及對部會建議

#### (一)NGO 幫助學校

1. NGO 團體可以提供相關教案及個案的解決方法供校方參考
2. 辦理座談會邀請學生分享與自己家長相處模式，讓現場的其他學生或是家長交叉討論，是為一種共學模式
3. 在校內辦理相關心理健康課程或講座

#### (二)心理師進入校園

1. 心理師以講師身分進入學校，讓心理健康課程與現實狀況更加貼合
2. 根據《學生輔導法》第 22 條，重新檢視並調整同法之第 10&11 條，讓更多心理師能進入校園成為專聘心理課程教師及專任輔導教師，分攤減少每位心理師的負擔壓力。

#### (三)課程可能可以運用的時間

1. 利用週會時間進行心理健康相關主題宣講，讓各年級學生皆可接觸相關知識
2. 學校可以透過自主學習時間開設心理課程，利用此時間教導學生認知心理知識或是建立 0 學分的必修課程，讓心理課程普及化，也可提供特定科系研究所學生到學校研習，抵免實習時數。
3. 在多元選修時段加開心理健康主題課程，讓有興趣的同學能深入了解該領域

#### (四)學校老師研習心理課程

1. 設計加薪或減課等誘因，提供教師心理教育方面研習課程，讓教師主動參與進修，增進老師對於心理疾病有相關認知以及開課資格。

#### (五)共同研擬心理課程

1. 邀請心理專家及大學相關科系夥伴討論心理課程，且共同研擬課程大綱
2. 提供沉浸式劇場及教材讓學生可以更加瞭解疾病或是情緒等其他主題
3. 跨校開課，整合各方資源，發展各校聯盟特色課程

#### (六)職涯探索課程

1. 邀請家長到班級上做職業心得及經驗分享，讓學生了解該項職業的型態，建立基本認知

#### **(七)透過 VR 模擬情境**

1. 透過 VR，模擬出面對壓力時的狀況以學習解決方式，器材可在視聽教室輪流使用。

### **四、相關配套建議**

#### **(一)人力資源不足方面**

1. 師培:在師培課程中增加心理健康教育的選項，經過培訓師師培生可擔任該課目教師
2. 現役教師培訓:提供進修途徑，讓現役教師經過培訓後擔任該科目教師
3. 使輔導教師專注教學:減少輔導室教師的庶務，使其得以專注於心理教育課程
4. 引入心理諮商師:修改《學生輔導法》，使更多心理諮商師流入校園成為教育人才
5. 善用學校輔導諮商中心:將教育局轄下的學校輔導諮商中心從任務編組改制為正式編制，增加可運用的人力資源
6. 引入外部 NGO 人員:引入一部分 NGO 人才作為講師協助推展學校課程