

# 110 年青年好政系列-Let' s Talk

## 議題結論報告

討論主題:心理健康

討論議題:如何在訴說中認識及健康處理情緒

辦理時間:111年3月19日(星期六)

辦理地點:卡市達創業加油站3樓(金門縣金湖鎮中山路8-6號3樓)

### 一、現況或問題

#### (一) 個人層面

- 1、回到金門，原本的人際關係中斷，在金門要有方法建立人際關係。
- 2、會和其他人分享情緒或困境，但如遇到對方誤解或是被質疑，會不太想再分享。
- 3、缺乏求助意識，對於心理健康或心理諮商不夠了解，會產生心理諮商可以即時解決的誤解，或是認為心理諮商功能薄弱、心理師沒辦法同理的狀況，無法接住諮商使用者及民眾的心理層面狀況。

#### (二) 家庭/社區層面

- 1、長輩對於心理健康的觀念與年輕人有差異，長輩會認為心理健康就醫是很負面的事。
- 2、雖然會去就醫，但因金門地方小，很容易讓熟識的人知道自己有心理健康的就醫經驗，而被異樣的眼光看待。
- 3、本島多縣市有心理健康門診的診所，但目前金門只有一間，量能明顯不足，使民眾在使用心理諮商的就醫可近性低
- 4、多數人會認為第一次去心理諮商就希望心理師可以協助解決問題，但其實是階段性的工作。

#### (三) 學校層面

- 1、學校資源無法滿足需要，感覺自己的情緒沒有被同理，沒有因為學校諮商就獲得解決方案。
- 2、學生對於情緒的認知不足，其中包含無法定義自己的情緒狀態、沒有教導如何訴說情緒及如何因應。
- 3、班導師與學生密切接觸，但大多缺乏輔導專業知識或方法。

#### (四) 職場層面

- 1、來到金門工作，朋友鏈會有斷掉的感覺，在工作上會需要有人可以協助自己解決問題的人，但也會需要有人可以陪伴自己、談心事的人。
- 2、因金門地方創生團隊串連或合作的平台，常發生團隊持續性不足，導致平台建立困難。

## 二、結論或建議

(一) 心理諮商的過程必須要讓社會大眾更明瞭，可透過學校或社區宣導釐清心理諮商的作法，而非只是透過電視電影來了解實務流程。

(二) 定期且長期的邀請專業人員（社工師或諮商師）進到聚落與居民分享心理健康或解決居民所遇到的心理健康問題，建議流程如下：

1、建議流程：由返鄉青年在聚落辦理活動，在互動中帶入心理健康的觀念-->居民遇到問題時可到村里辦公室求助

2、村里長無法解決的問題可先記錄下來，由專業人員定期到聚落處理或協助轉介（社區心理衛生中心或金門醫院、生命線）

(三) 建議心理健康從國小階段開始納入正式課程，且要納入師培課程及在職教師培訓，學習內容要包含：

1、讓學生了解情緒的關鍵字

2、自我評估教材

3、提升自我察覺的能力。

(四) 教育處家庭教育中心功能應加強，重點增強下列方式

1、宣導服務

2、諮詢專線

3、舉辦工作坊

(五) 翻新閒置洋樓或古厝，成為居民可聯繫、交流的空間，建議以下方式

1、讓駐村藝術家有空間辦理親子可互動的活動

2、跟學校合作課程實施。

(六) 建立高級中等學校以下導生機制及輔導轉銜的機制

1、輔導轉銜：學生轉學時，在原本學校的輔導紀錄需轉銜到新學校（包含輔導室和導師），並持續追蹤6個月。

2、導生機制：導師主動一對一的與每位學生對話，讓學生有一個抒發的管道。

(七) 由政府輔導小型公司（50人以下）辦理員工協助方案（EAPs），在所有政府補助方案申請前，應要求高階主管完成員工身心健康之相關課程。

(八) 應由政府以增進歸屬及認同感的人際關係為前提，結合資訊科技工具（例如AR），邀請在地文化團隊，共同設立長期且不斷更新，符合青年需求的活動或空間。