

110 年青年好政系列-Let' s Talk

議題結論報告

計畫名稱：110 年青年好政系列-Let' s Talk

執行團隊：社團法人臺灣青年民主協會

討論主題：心理健康

討論議題：青年貧窮下的托育及居住心理壓力如何解？

辦理時間：110 年 11 月 6 日（星期六）

辦理地點：小樹屋中正紀念堂館 412、601、602、603（線上辦理）

一、現況或問題

（一）精神疾病及心理諮商污名化：

- 1、大眾對於心衛知識的缺乏，以至於對疾病或情緒狀態的認知程度低落，進而構建並強化精神疾病及諮商的污名，如「有情緒就是有問題」等印象。
- 2、學生個人可能基於污名或將問題歸於個人因素，不理解遇到類似情形應如何處理、不願意求助；學生群體也可能對求助的同儕造成壓力。
- 3、學生對家長與老師的信任度低，認為這些角色較難理解學生的壓力。

（二）校園心理健康課程重視程度不足

- 1、雖有規劃心理健康課程，但遭其他升學課程借課頻率高，學生普遍無法從學校課程中，學習心理健康知識。
- 2、除班級課程外，校方主要以大型講座進行宣導，知識傳遞效果差，難以聚焦。
- 3、輔導課程多著重於生涯規劃，尤其是在 108 課綱下，強調適性探索，並有新的升學制度，輔導老師需花費大量時間說明。

- 4、學生對輔導室的功能認知不足，以為輔導室主要處理升學事務。而學生與輔導老師的接觸時間少，也會讓彼此的信任關係難以建立，當學生第一時間遇到相關問題時，不會向輔導老師尋求協助。

(三)校園輔導資源連結斷裂

- 1、輔導人力不足，且其他工作負擔重，輔導知能的研習又受限於輔導人力，校園其他協助體系少介入。
- 2、基於輔導空間隱密性、時間受限等因素，讓學生較難進入輔導室求助、諮商。

(四)校外資源可近性低

- 1、對於經濟弱勢需要心理輔導的學生或是家庭，校外的心理諮商或是藥事費用過高，單次就動輒上千元，對於學生而言負擔過高，以致學生即便生病也不想尋求幫忙。

二、結論或建議

(一)促進心理健康知識理解

- 1、應安排關於心輔體系、相關知識、資源的課程介紹，形式可為活動、工作坊或桌遊等，或建置一獨立課程，以確保實務上能促進師生的理解。且不論形式，關鍵是學校籌辦時需將學生真正的需求納入考量。
- 2、創造同儕間互助的可能，例如讓同學間有溝通、理解練習；進行互助計畫，使同學也知道可以如何回應、提供協助。也可以有專業知能的輔導老師來培訓學生、外聘人員來開設選修課，但需注意不可讓同學成為主要輔導角色。

(二)讓心理輔導成為全校性事務

- 1、增強輔導工作的系統合作和連結：包含導師（增加輔導知能研習）、同儕（輔導股長、訓練）、校方、輔導處、家長。
- 2、針對導師設置輔導知能的檢核、提升辦法，或促進導師與學校輔導人員間的資訊流通、認知一致。一方面讓學生可以在初級輔導機制中就被看見，另一方面如果學生向輔導室求助，也不會因導師態度退卻。但同時也需減少導師課務，避免將壓力過度集中於導師。

(三)校園輔導資源連結

- 1、增加輔導諮商空間與形式的多元性：線上遠距諮商、線上預約晤談、LINE 官方帳號諮詢（以初級輔導為主）
- 2、提供晤談空間給導師與同學晤談，有更私密的空間。
- 3、增聘輔導人力，讓班級對應的輔導老師可維持穩定，不會經常性更換。
- 4、落實教學正常化，包含第八節不得上進度的要求，並將此時段提供給有需要輔導諮詢的學生，無須輔導的學生可以自習。心理健康領域的健教（健護）課，也要實際教學，讓學生可了解心理健康重要性及內容。