

110 年青年好政系列-Let's Talk

議題結論報告

計畫名稱：心理健康 OK 繃

討論主題：高中心理健康相關正式與配套措施之研議

討論議題：高中心理健康相關正式與配套措施之研議

辦理時間：111 年 3 月 20 日（星期日）

辦理地點：77 O.M.G. SPACE 活動空間（104 台北市中山區林森北路 77 號）

一、現況或問題

（一）高中校內輔導室資源現況及困境（輔導資源）

- 1、一般諮商晤談流程時間大多需要 5~6 週，但是實際上每位學生每學期可使用的預約時間可能只有 1~2 週，導致校內輔導資源不僅難以解決學生之心理困境，同時也可能反應了校內專業輔導人員不足、輔導人員之留任問題、輔導師生比高低等困境。
- 2、現行高中的確有安排輔導室、專輔教師與輔導專業課程，但是教學現場經常出現輔導資源之排擠現象，例如經常被借課拿去考考試，導致學生難以接觸或是實際運用到輔導資源。
- 3、絕大多數高中內所建置之輔導室，非常歡迎學生前來晤談與使用相關資源，但是學生可能擔心自己的情況被通報，或是對於輔導室內基於保護學生安全所設立之規範，例如報密條約、一對一諮商等，因為過往沒有接觸過而感到陌生、擔心，因此抗拒接收輔導室所提供之資源。

（二）高中校內教師、行政資源現況及困境（學校與政策）

- 1、一般高中內對於學生的要求多注重在未來升學與職涯發展，鮮少在意學生的個人心理素質與心理健康，連帶讓校

園內產生「未來升學與職涯>心理健康」的氛圍，大大降低學生使用輔導資源之意願。

- 2、一般學校及教師考核時，多注重該校學生之升學與未來職涯發展，並不鼓勵教師處理與關注學生之心理健康，而這可能導致校內老師產生多一事不如少一事之心態。

另外，若是通報過多個案，更可能造成該校成為未來地方輔導與關注重點學校，而讓學校備感壓力，同時也可能造成該校或該名教師被貼標籤，進而影響學校招生與該名教師未來之職涯發展。種種因素都可能導致校內教師不鼓勵與主動關懷學生之心理健康。

- 3、部分高中教師對於心理健康之知能理解低落甚至不足，即便已有安排與規劃相關知能研習，但是研習內容與時數長短卻可能影響教師對於對心理健康的觀點與觀感，例如長時間的研習可能讓教師反感；過分淺薄之內容可能造成誤解等狀況。

同時，不同教師間所受專業訓練之時間、脈絡不同，也可能導致不同教師對於心理健康、學生心理輔導之觀點落差。

- 4、課綱委員之組成有不同的時間與專業考量，然而不一定所有委員對於教學現場及實務面都有相似並符合教學現場之理解與情境。導致政策規劃與設計可能發生不符合現有與當代高中生所需之情形，在治療大於預防而非預防大於治療的規劃面向中，課綱多注重情緒、狀況發生後，而非狀況發生前，這可能導致學生難以覺察與釐清自身情緒產生原因。

(三) 高中生對於心理健康與輔導體制之認知（學生本身）

- 1、多數高中校內推崇升學至上主義，親師座談也多關注在學業或是升學利害分析，而非學生個人認知發展與心理健康

層面，連帶影響學生對於自身心理健康的認知，甚至忽略心理健康發展。

- 2、高中生對於既有輔導資源與心理健康知識的不了解，可能導致學生間對於自身心理健康的認知有所差異，進而可能產生使用與討論輔導資源時，同時發生同儕間的過度關心或排擠霸凌現象，高機率影響學生使用輔導資源的意願。
- 3、高中生正處於發展個人價值觀與自我覺察的過程中，然而社會或校內帶給學生的價值觀多著重在升學與未來職涯發展，可能導致學生缺乏深入自我覺察與探索之機會，進而影響學生對於自己心理健康的判別標準與尋求協助、資源之時間與手段。

(四) 社會集體對於高中生及心理健康之認知與社會氛圍（外在環境）

- 1、學生家庭與學生家長可能因為生活世代與所接觸之教育不同，進而產生價值落差，導致學生與家長討論時經常出現衝突與碰撞，而彼此的認知不同，經常產生家庭難以理解學生之困擾，導致學生難以表達自己所遭受到的困難與困境。
- 2、社會對於心理健康的著墨於近年方有提升關注，但是對於大多數民眾而言「自我覺察」、「心理健康」等概念仍有些陌生且模糊，連帶影響高中生不清楚如何認知到自己有心理狀況、是否需要心理健康支援等，即便學生意識到自己有需求，但是學生可能也會困擾於何時該求助與如何尋求求助資源等。

二、結論或建議

(一) 高中內教師對於心理健康知能不足的問題

- 1、建議可以加開並推廣關於輔導知能類型課程，同時增加教

師完成知能之誘因，並且增加年輕老師見習機會與時間。多數老師常被學校指派參加教師研習，非出於自願，因此可能並未修習或不擅長班級經營，因此提議擔任導師前的暑假，尚未修習班級經營之各位老師皆必修班級經營，同時比照專業證照三年更新一次，由學校方監督與落實。

- 2、輔導落實進度核實及檢討改善，可由部會與校長進行閉門會議。
- 3、舉辦親師座談會時，應考量並納入學生本人一同加入，讓三方以對等之身分討論與分享所接觸與理解之困境，進而提升三方對於學生心理健康之認識與理解。

(二) 輔導人力資源不足的問題

- 1、結合當地大學專業資源補充輔導人力員額不足之問題，規劃並派任陪伴師資，以三年為單位，每校增添三位，一位正職，其他兩位可以以兼職或實習的方式，並可和當地大學專業系所合作，增加校內輔導資源人力。
- 2、行政事項與文書工作可以與校內現有之志工媽媽等人力資源進行結合，請諸位志工協助，並於協助前進行相關知能訓練。同時可結合當地大學專業系所，提供產學合作或實習，補充輔導室人力。
- 3、班級導師協助每週進行一次班級心情量表施作與檢視，並在有需要時進行基礎晤談與轉介

(三) 對輔導室的印象扭轉與宣導

- 1、建議可以加開輔導相關課程，增加自我覺察與心理輔導機制知認識與推廣，同時亦可以用圖文、年輕人語言等多種方式，在校內多多宣傳輔導室之作為、資源等，並增加輔導室資源揭露，如師資背景、提供輔導方式與面相等，讓學生能夠主動選擇而非被動接受輔導室相關資源。
- 2、可於開學時增加學生體驗輔導室之機會。並可以與校內既

有健康中心、保健室等結合，降低學生對輔導室之抗拒感。

- 4、於現行法規與制度下，合法引入多元輔導概念，例如可在輔導過程中加入遊戲治療、繪畫治療等有趣的輔導治療形式。
- 5、希望未來高中校內的輔導方向是往「預防大於治療」而非「治療大於預防」，因此希望各間學校輔導室落實，新生與新學期開始的入校專業量表施作，並且也由班導師一併分攤輔導室業務與落實校內輔導機制。

(四) 終身教育輔導教育機制

- 1、提供線上教育平台提供民眾、家庭、學生進行終生心理相關課程之學習，讓社會大眾之心理相關知識能與時俱進，減少落差。
- 2、當學生受學校通報時，由校方提供安全、舒適、接受度高之場所，讓家長只要有意願便可以共同提供學生與校方間之協助。並且排除學生之壓力源為家庭之情形。