

心距離零距離

輔導室，那個不需要理由的地方
改善輔導室形象與制度，提升學生接觸意願

台北市數位實驗高中
倪于喬 陳昱璇 林柔均 賴姍澐 徐涵英



校園輔導體系概況

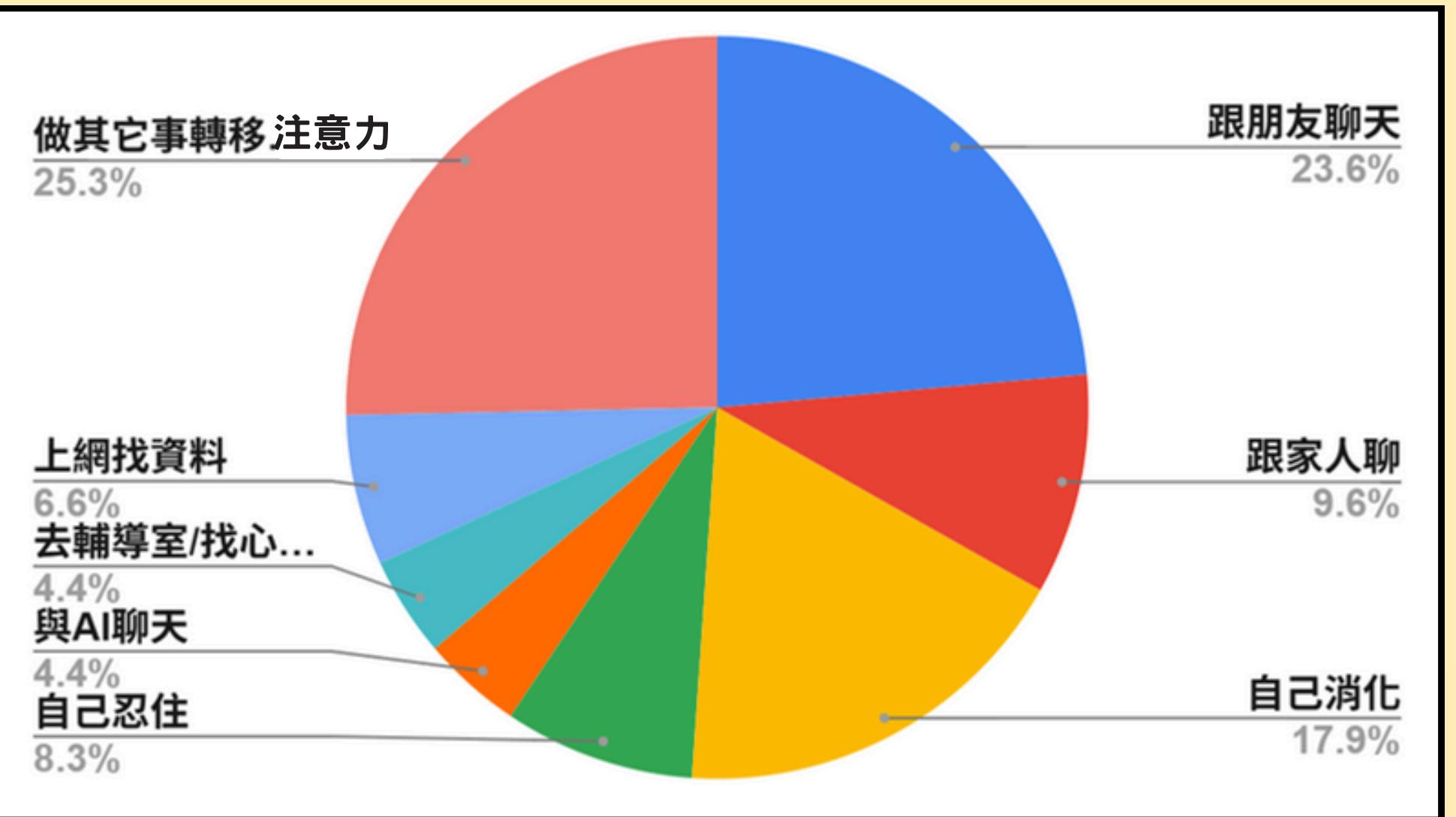


- 依《學生輔導法》，各國高中皆設有輔導室與專責輔導教師，由學校統籌學生的心理、生活與生涯輔導
- 各縣市另設有學生輔導諮詢中心，協助重大個案處理與專業督導
- 專任輔導教師與專業輔導人員依班級數配置，但多數學校規模未達設置門檻，造成資源分布不均

- ◆ 優點：制度健全、輔導室普遍設置
- ◆ 挑戰：學生信任低、使用率低、專業人力不足

國高中生對輔導室與諮商的看法與使用狀況調查

當學生遇到心理壓力時
學生最常選擇：



*此結果為本團隊親自調查、統計與製作

自行處理->

多數人選擇自己面對，轉移注意、自己消化或上網找資料。習慣自己調整情緒，不需要或不敢主動求助。

跟朋友聊->

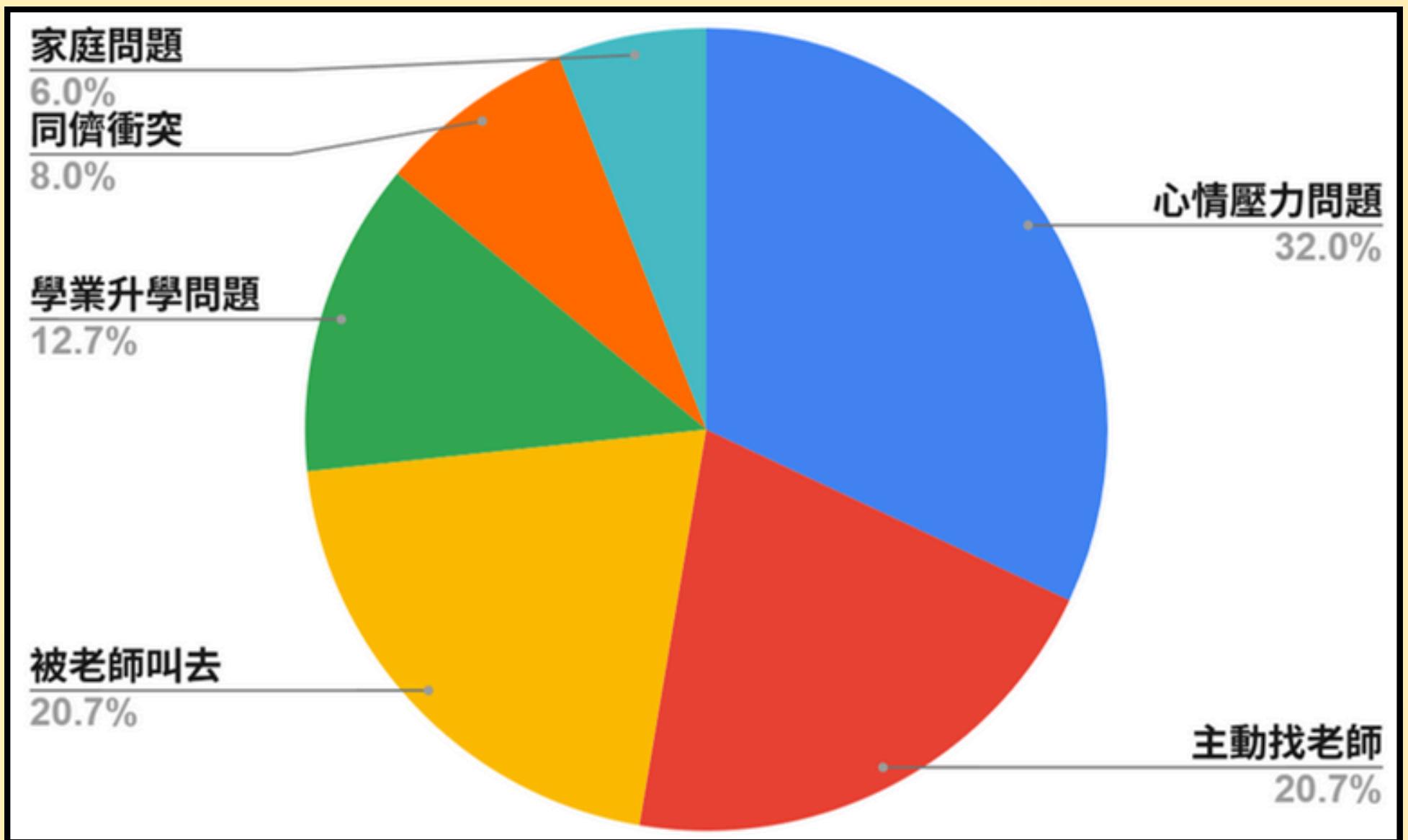
很多人遇到煩惱時會先找朋友聊，因為朋友比較懂自己的狀況，也比較容易開口。會挑特定信任的朋友說。

去輔導室/找心理師->

選擇去輔導室的學生很少，這也意味著即使輔導室提供專業支持，實際效果也受限。許多人可能覺得麻煩或尷尬，不太願意主動尋求幫助。

國高中生對輔導室與諮商的看法與使用狀況調查

曾去過輔導室學生 去輔導的原因



*此結果為本團隊親自調查、統計與製作

心情與壓力問題->

面對壓力時，學生可能不願向家人或朋友傾訴，而選擇尋求輔導老師的專業協助。

被老師主動找去->

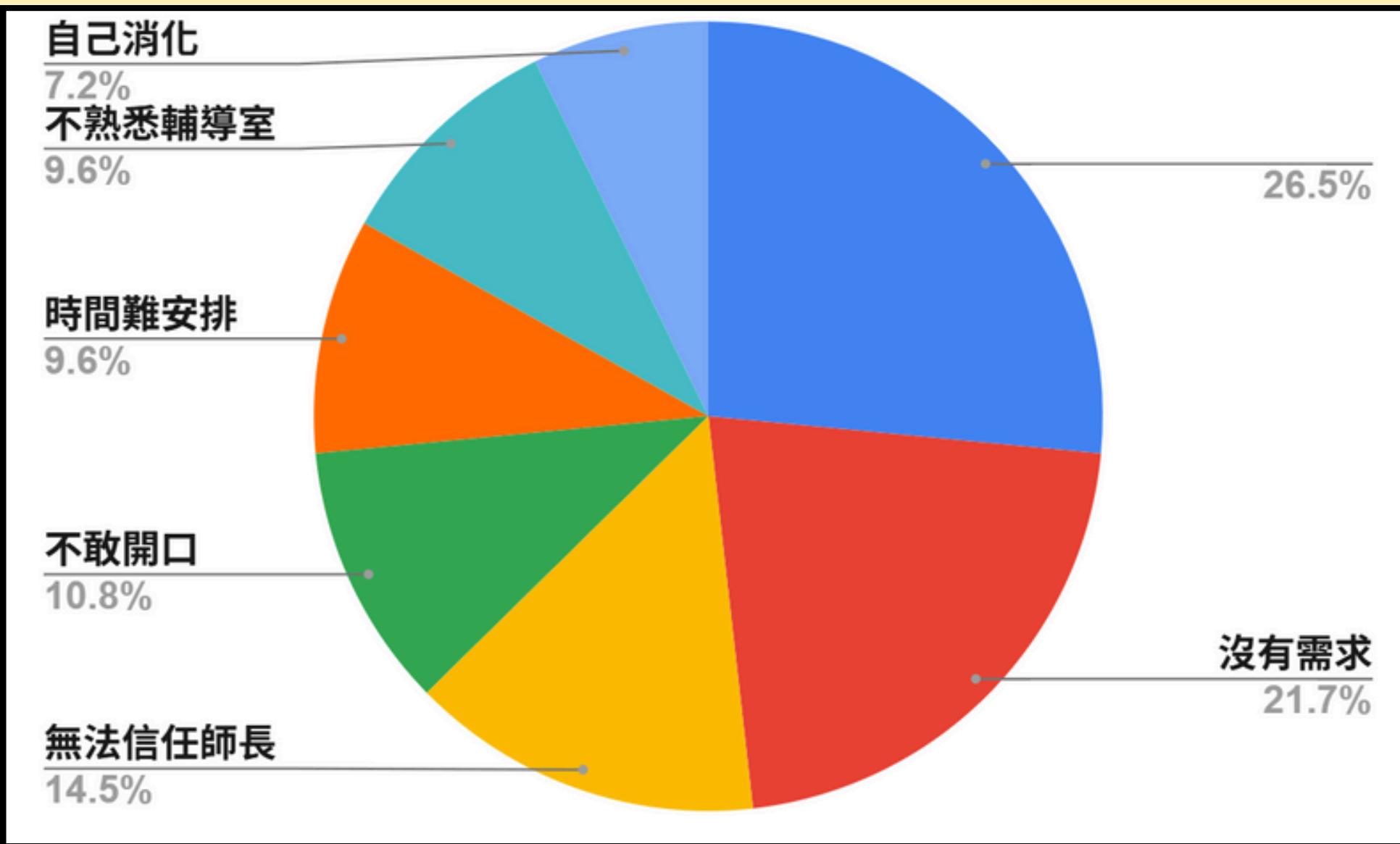
被老師主動邀請到輔導室其實可能有許多原因，例如老師觀察到學生最近的情緒或狀況不太穩定，或導師發現學生在人際、學習上出現困難。

自己主動約老師->

有些學生只是想找人聊聊，但在生活中可能缺乏願意傾聽的朋友或家長，因此更傾向於向輔導老師訴說心事。

國高中生對輔導室與諮商的看法與使用狀況調查

未曾去過輔導室學生 不願意去輔導的原因



*此結果為本團隊親自調查、統計與製作

怕被貼標籤->

大部分學生仍將輔導室與「有問題」劃上等號，因而擔心他人異樣的眼光，害怕被貼上負面標籤。

沒有需求->

許多學生認為自己能獨自承受壓力，因此忽略了內心其實需要有人傾聽與陪伴的需求。

無法信任師長->

學生普遍對師長存有距離感，並擔心個人狀況被轉述給家長後，可能引發進一步的壓力與困擾。

→ 本調查共搜集114項國高中生的回覆
高一: 69.3% 高二: 14% 國三: 8.8% 其他: 7.9%
女性占: 58.8% 男性: 38% 其他: 3.2%
公立學校 57.9% 實驗學校 26.3% 私立學校 15.8%

[完整表單連結](#)

改變觀念—去除心理輔導的污名化



主題聚焦：讓學生敢於求助、改變輔導「被標籤」的印象

問題說明：多數學生將進輔導室視為「有問題的人」



-結合社群平台-

**做法：用社群媒體發布心理
健康小知識和互動貼文**

**用意：用學生熟悉的方式，讓
心理健康成為校園日常話題**

-參觀輔導室-

**做法：安排課程「帶班級參觀輔
導室」介紹功能和使用方法**

**用意：讓學生實際、具體的解
輔導室的樣貌及功能**

改善制度—讓輔導室更可親、更可近



主題聚焦：不只是改變學生觀念，也讓「輔導室」更容易接近

問題說明：輔導室時無法即時協助每個有需求的學生、老師業務繁重

-匿名心情信箱-

**做法：建立校園匿名心情信箱或
網路傾訴平台**

**用意：降低初次接觸諮詢
的心理門檻**

-網路預約系統-

**做法：讓學生可以運用系統提前
預約老師晤談**

**用意：避免學生不敢當面和老
師求助和尷尬**



展望與預期成果

未來展望

- 打破輔導室汙名化
- 讓進入輔導室成為自然的事
- 主動尋求協助，不代表脆弱，而是勇氣

預期成果

透過線上預約與心情信箱平台的推行，學生可在無壓力的情況下表達情緒、提出困擾，提升輔導室的使用率與信任感。輔導老師也能更有效掌握學生需求，提早介入輔導或提供適切關懷。整體而言，預期能改善校園心理健康氛圍，建立更安心、友善與開放的溝通文化。

