

2023年 校園心理健康促進

2023 Mental Health Promotion in College

諮商輔導組

Division of Counseling Services

校園心理健康促進計畫

一、開設相關議題通識教育課程

於112年度開設「生活心品格」通識課程，並列入人格培育與多元文化領域中，提供全校學生選修課程。安排人際、生涯、親密關係、性別平權、生命教育、生涯發展、心理健康等相關類別課程，以期學生能透過課程更加認識自我，以及於日常生活中從提升心理健康。

二、辦理相關議題活動

本校於112年度業針對憂鬱防治規劃31個班級新生普測、講座及個案研討會各1場；針對情感教育規劃2個志工成長團體、志工服務2天，以及講座4場、工作坊、情歌大賽各2場；針對生涯規畫講座3場、工作坊1場；針對品德教育辦理服務性營隊活動、講座1場，以及一門通識課程。

為促進本校學生心理健康、情感教育等知能，於112年度辦理心理健康類別活動講座6場次、文化參訪1場次、工作坊2場次、其他形式活動2場次；情感教育類別講座1場次；其他議題講座3場次，以提升心理堅韌性，共創心理健康友善校園。

三、辦理大專校院自殺防治守門人培訓

為強化教師、行政人員、學生或家長自殺防治知能，本校參考全國自殺防治中心網站之自殺防治守門人培訓課程，辦理以下活動：

（一）導師輔導知能活動

導師、系所及社團等行政人員，常是第一線接觸學生、能夠直接、多面向觀察學生狀況者，惟其接觸危機學生的同時也承受高度的心理壓力，也可能感到力有未逮。故針對導師及本校教職員工辦理1場導師輔導知能活動，解析說明自殺風險之辨識與評估、疑似危機學生之關懷與轉介技巧及學校各單位系統溝通合

作等，增進相關人員即時處置與危機管理知能，並整合校內相關資源。

(二) 家長增能座談會

學生發生危機狀況時，家長或監護人常是珍愛生命防護網中重要的一環，而危機事件的發生與處遇常伴隨高度的心理壓力，故辦理相關家長增能座談會1場，邀請本校鄰近社區之家長參與。透過講師實務經驗分享討論，協助家長了解防護網中家長之角色與功能，學習辨識學生之情緒與危機警訊，並提升家長自我情緒管理與親子溝通技巧，進而增進系統合作效能。

(三) 輔導種子培訓講座

同儕的即早發現與支持協助，於自殺防治守門人中扮演不可或缺的角色，本校近期於宿舍發生幾起緊急危機事件，因此針對本校宿舍幹部及樓長辦理1場輔導種子培訓。透過心理師實務經驗分享與小組演練，協助其瞭解自殺防治守門人概念、如何辨識自殺危險因子，並練習同理心、自殺行為干預技巧及具體回應技巧等，進而落實自殺防治守門人之精神。

(四) 學生宣導講座

有鑑於轉復生相對與同儕關係較不若一般學生緊密，同儕支持系統可能較為薄弱，故針對轉復學生辦理宣導講座1場，活動將對轉復生進行心理健康篩檢，並由諮商心理師解析自殺高風險的指標及徵兆，說明相關因應轉介技巧，協助學生自助助人。

(五) 輔導人員增能工作坊

有鑑於近期本校高關懷、危機個案增加，而危機事件的發生與處遇常伴隨著高度的心理壓力，故辦理相關輔導人員增能工作坊1場，透過實務經驗分享討論、正念減壓手作體驗，協助本校專業輔導人員減壓增能，避免專業耗竭。

四、提升相關人員專業知能

(一) 辦理導師增能活動

大學多為學生求學階段的轉捩點，許多身心適應狀況常於該階段展現，大學生活中導師扮演相當重要的角色，但對於導師的訓練背景而言較缺少輔導相關知能訓練，於112年度全校導師座談會中，增加心理健康相關議題之增能活動，增進導師對發展性輔導認識。

(二) 辦理輔導人員增能活動

專業輔導人員為第一線直接服務學生，定期進修對於第一線工作者相當重要，除增進專業知能外，亦能增加對學生心理輔導之敏感度，為使本校輔導人員精進專業技術，及往後能協助帶領學生於探索教育中覺察自我狀態及情緒歷程，於112年度辦理多元性之督導、諮商、培訓及相關增能活動，提升輔導人員對介入性輔導、處遇性輔導的專業知能。

五、 補助專業人員鐘點費：

本校於每學年度於諮商輔導組關懷晤談約1,600人次，且近年諮商學生有關精神情緒議題增多，於身心科就醫的頻率增加，為使學生更加了解身心狀況及醫療資源，於111年度增設精神科醫師駐診服務，期學生遇到心理困擾及相關困難時能提供解決問題的參考架構，以及可尋求的資源。