

# 第一章 關於輔導室

## 你我之間四部曲



輔導室！那是蝦米東東？

可以吃嗎？可以玩嗎？

嘿嘿…

讓我來告訴你們吧！



## 第一節 輔導室的專業定位

### 一、前言

輔導室最主要的功能在於透過直接或接間的方式為個案、學校和社區服務，感謝本校所有老師們的信任與支持，讓輔導室的功能能有所發揮，在過去多次處理危機及特殊個案的合作過程中，深感本校老師們多已具有助人的熱忱和輔導的使命，期盼藉此文能讓所有老師們對於輔導室的專業定位有更深入的認識，並能建立學校系統觀的思維，強化家長、教師、行政之間各體系的合作，方能為學生打造更具幸福感的學習環境。

在正式進入本文前，我們不妨輕鬆一下。

◎老師發自內心的吶喊：



A 老師：「我們班的小敏，好像對於電子科沒什麼興趣耶！雖然國文、英文、數學這些基礎科目的表現都不錯，但是只要跟專業有關的科目，成績就慘不忍睹，看她也不是不認真，那問題到底是出在哪裡呢？是沒掌握到讀書方法呢？還是她的性向與能力與電子科不符合？

唉，偏偏每次一找她來談這個問題，說沒幾句眼淚就撲簌簌地流了下來，我又不是要罵她，這樣我一個男老師怎麼問得下去啊？然後跟家長聯絡時談到適應這方面的問題，家長的反應認為小敏只是沒接觸過高職的專業課程，只要再多唸一陣子熟悉了應該就會好，但是這樣對小敏真的好嗎？」



B 老師：「唉，最近覺得當導師當得很挫折，班上那幾個帶頭搗蛋的傢伙越來越誇張了，遲到、曠課、早退、抽煙、爬牆都有他們的份，然後作業不肯按時繳交，打掃工作不好好做，上課還會干擾秩序，連上次科主任在實習課覺得他們太混而順口唸了他們幾句，竟然還敢對科主任噓聲拍桌子，我的臉都快被他們丟光了。

每次只要跟這幾個小孩的家長通電話，不是說他們家小孩以前都很乖，是進高職才變壞的；要不然就是哀求我再給他們一次機會，不要給小孩的爸知道，不然知道了一定會被揍一頓或是被迫退學去工作。講了半天問題還是丟回我身上，小孩在學校的狀況也沒有多大的改善。

其實我也不喜歡老是盯著他們，老是要記他們過，但是他們應該做的都做不到，班上同學 3、40 個，如果我不記過對其他聽話的同學也很難交代，但是過記下去又加深他們對我的怨恨，我到底該怎麼處理他們？我也想做好人啊～」



C 老師：「嗯，小正這個孩子真的很奇怪耶！雖然說大家都是新生，害羞了點也是正常的，但是完全不跟班上同學說話，下了課只會坐在椅子上發呆，連午餐都不吃就太詭異了吧？

聽說上次上體育課的時候，班上的同學坐在他旁邊，一直聞到他身上傳來陣陣的臭味，有時還會喃喃自語一些大家都聽不懂的話，有熱心的同學主動去找他聊天，不過是拍

了他肩膀一下，他就目露凶光還對同學掄起拳頭，害那個同學挫得半死，奇怪了，明明看這個孩子入學的资料沒寫他有什麼異常狀況啊？

最誇張的是我上次跟他談話，他還說他覺得走在路上，感覺有人在跟蹤他，好像要對他不和，但詳細地問小正那個人是誰，他却又說不出個所以然，最令我毛骨悚然的是他說他腦袋裡有人在告訴他外星人要入侵，跟蹤他的那個人就有可能是外星人變身的，想要把他擄走去作實驗，這這這…到底是怎麼回事啊？」



D 老師：「剛剛小雯又來了，每次叫完一聲『老師』就開始哭，然後至少要用掉半包衛生紙，講來講去的都是差不多一樣的事情……。」

明明之前就已經提醒過他們了，不要談戀愛，更不要談班對戀愛！那時候把我的話當耳邊風，現在哭又有什麼用啊？男生不但移情別戀，還到處放話攻擊小雯，連班上的同學都因為他們兩個的事情而分成兩派，班上每天都吵來吵去，連部落格上面都可以講得很難聽，我每天疲於奔命應付這群不知道在旁邊湊什麼熱鬧，輪流來告狀的小孩我都快精神衰弱了。

這陣子看小雯因為這件事，每天食不下嚥暴瘦 10 公斤不說，這幾天連睡覺都睡不好，只要有分組的課她就一律不肯去上，已經有任課老師反應說她都不去上課，有時候小考也沒考到，這樣期末很難打成績。可是我也不敢勉強小雯回去上課，怕她只要被一句話刺激到就整個崩潰躲來我這裡哭，看她這樣我壓力也跟著好大，吼，我自己都想哭了好嗎？」

看了以上四段充滿煩惱與困擾的內心 OS，身為老師的您，不知道是否也曾遭遇類似的狀況呢？接下來請老師們先試著判斷看看，這四位個案的情形比較適合使用以下哪種方式來處理呢？

1. 諮詢 (consulting)
2. 輔導 (guidance)
3. 心理諮商 (counseling)
4. 心理治療 (psychotherapy)

## 二、老師可採用的處遇方式

前面所述四種處遇方式是面對學生問題時，我們必須具備的評估標準，學生出現的症狀比較適合哪一種，確認後再安排學生、家長甚至是老師自己接受什麼樣的處遇，才能得到最好的效能。

### 1. 諮詢

輔導老師基於平等合作的基礎上，運用正式（如個案研討會或學校日）或非正式（如電話或電子郵件）的機會或場合，與個案家長、導師、任課教師及行政人員，針對個案的問題進行討論，研擬較適合個案的輔導策略、減輕受諮詢者的困擾，也提高受諮詢者的問題解決能力。

## 2. 輔導

輔導老師採用一對一（個別輔導）或是一對多（小團體、班級輔導）的方式，針對個案不同的需求或困擾，協助個案了解自己、接納自己及肯定自己，並能陪伴個案面對解決在生活、學習與生涯上所面臨的問題，使其適應更加良好。輔導所服務的對象是全面性的，探討的議題則是廣泛性的，功能則是預防性的。

## 3. 心理諮商

輔導老師透過一對一的方式，在固定的諮商架構（例如每週1次）並遵守諮商倫理（保密原則）的前提之下，運用其諮商專業與個案進行晤談，協助個案自我瞭解、自我發展及自我成長。通常若是志願來談的個案，經過諮商之後的改變成效會比非志願來談的個案要好，另外期待個案在經過一兩次的諮商之後便有改變也是不合理的。諮商所服務的對象是特殊性的，探討的議題則是聚焦性的，功能則是發展性的。

## 4. 心理治療

嚴格來說，輔導老師並未具備進行心理治療的資格，而是具備初步評估並轉介個案的專業知能，在進行諮商之後，若發現個案的心理狀況有就醫之需要，會視個案需要轉介至醫療院所進行治療或使用藥物。通常若是心理或精神方面的疾病，合併藥物及諮商方面的治療會得到較好的療效。

經過以上簡單的說明，相信身經百戰、經驗豐富的老師們一定猜到答案了吧？答案是：

| 老師 | 適合採用策略 |
|----|--------|
| A  | 輔導     |
| B  | 諮詢     |
| C  | 心理治療   |
| D  | 心理諮商   |

您答對了嗎？

因為老師們來自各種不同的專業領域，每天面對的學生問題千百種，處理的方式也隨之而異。有的老師在處理問題時可能必須顧慮到家長的接受程度，有的老師則必須將班上其他同學的感受列入考量，每一個學生的問題都是獨特而各有不同的脈絡可尋，導師或任課教師的角色有時不免限制了我們做出最正確的判斷，輔導老師正可以第三者的角度和立場提供較客觀的意見。

身為諮商輔導專業人員，我們最常自問的一個問題如下：

「由什麼樣的人所執行的何種型式之治療，在何種情況下，對具有某種特殊問題的個案會有最佳的治療效果？」（*What treatment, by whom, is most effective for this individual with that specific problem, and under which set of circumstances?*）我們所在乎的，在於能否對個案問題的情境脈絡做出最適切的判斷，提供最合宜的服務，以期達到個案改善的最佳成效，因此我們處理的焦點是放在個案身上。

### 三、學校諮商的困境

然而，在學校系統當中，諮商並不是一件易事，因為在諮商室內我們努力和個案建立一對一的信任關係，表達對學生立場的理解與接納；但一踏出諮商室外，我們必須同時面對個案的家長、導師、任課教師、學校行政人員，甚至是個案周遭的同學或朋友，輔導老師不只得考慮能否滿足除了個案以外他人的要求與期待，甚至被要求要發揮執行紀律的功能。最棘手的問題是，以上所述並不是偶發的狀況，通常會進入諮商系統處理的，個案和其周遭重要他人（尤其是家長和導師）的期望通常都是背道而馳的。

因此要建立有效能及安全的學校，需要仔細評估學生問題，並以此評估作為基礎而發展出預防（prevention）、介入（intervention）、處遇（treatment）或補救（remedy）等計畫；要發展適切的計畫，就需要學校裡不同領域的人員貢獻各自的專業。而身為學校中堅份子的導師及任課教師，即處於此輔導網絡的最前線，像捕手一樣背負著初級預防的重任，如何讓輔導室成為支援導師及任課教師的最佳打手，充分發揮問題介入、處遇和補救等功效，除了讓所有老師先能夠理解輔導室的工作內容究竟為何外，更要能認同輔導老師的專業定位、角色與功能，並於各處室之間建立更順暢的溝通及合作平臺。透過本文，希望能夠得到所有老師的肯定與支持，您能認同輔導老師工作的專業性及重要性，願意尊重諮商專業倫理守則的規範，以及輔導老師的專業判斷，輔導才能發揮應有的成效。

接下來我們將針對「心理諮商」這部分做更進一步的剖析，或許至今難免有人將佛洛伊德的精神分析治療學派將心理諮商劃上等號，但事實上經過百年來的蓬勃發展，心理諮商已發展出各式各樣的理論學派，如阿德勒學派，認知行為治療、理情治療、家族治療、現實治療、敘事治療等族繁不及備載。本校輔導老師們均經國內專業教育機構培訓而成，並依其專業背景及個人特質選擇不同的學派理論進而形成個人獨特的諮商模式，同時遵守心理諮商應有的架構規範及倫理守則，但不可否認的，心理諮商對於常人而言仍是一門難以一窺堂奧的領域，加之國內對於心理諮商的接受程度仍不夠普遍，容易造成先入為主的成見，因此以下就心理諮商的目的與效果，以及對心理諮商最容易產生的誤解做一辨證。

### 四、心理諮商的目的與效果

為什麼心理諮商能幫助人呢？心理諮商的目的何在？心理治療真能提供它所承諾的服務效果嗎？

#### ◎心理諮商的目的

心理諮商是一門助人增進自我了解與正向改變的專業服務，它幫助個案達到下列的目的：

#### (一) 深度了解所困擾的問題與自我的關係

心理諮商的首要目的，在於幫助個案透過自我探索，增加對自己的問題，以及由該問題所衍生出的情緒、想法與行為的了解。因為改變行為的第一步是要先對自己的行為有所覺察和了解，個案在諮商師的協助之下，可以對自己的心理健康狀況、習性、人格特質、思想、價值體系，以及人際關係有深入的了解、領悟與統整。

## (二) 改善行為症狀、問題與功能

人在成長與發展過程中，難免會遭遇種種的挫折與創傷，形成壓力過大、適應能力不足，或者是沒學到較好的適應壓力的方法，往往會造成不同的身心症狀與行為問題。主觀上感覺有情緒困擾與行為問題的個案，可以透過諮商師的協助來改善不適應的行為，減少自己被情緒操縱的程度，並且提高生活的情趣與工作的效率。

## (三) 提供個案一種健康的人際經驗

心理諮商是透過諮商師提供個案一種健康的諮商關係與人際經驗，來改善個案的身心症狀。它不同於藥物治療的地方，在於藥物是透過改變神經生理的化學狀態，來改善個案的身心症狀。人需要在人際關係的互動中學習建立自我概念與保持成長，心理諮商透過諮商師與個案的深刻人際互動經驗，來幫助個案修正從先前適應不良的人際關係中所衍生之功能障礙或退化行為，提升自我概念與人格成長。

## (四) 提供個案一個超越自己的實驗室

諮商師在幫助個案改善其行為的時候，最主要的功能之一，是提供個案一個接納的、支持的與信任的諮商關係，然後應用各種臨床技術，鼓勵個案在諮商關係與生活情境中，勇於深入自我、探索自我，進而嘗試統整與超越自己的觀點與行為方式，同時給予個案適當的回饋與社會性增強。另有些時候，治療師還有提供自己成為個案學習的對象的功能。個案的問題與困擾，便是透過如此的諮商關係與情境而達成改善的目標。

## (五) 協助個案重新肯定自我的價值

有心理困擾的個案，其自我概念通常較為模糊，自我價值感通常較為低落。這些多少和個人早年的成長經驗有關，在家庭功能不佳、親子關係不良的環境中長大的人，由於缺乏良好的客體關係，在面臨人際壓力與生活挫折的時候，如果經常使用壓抑與犧牲自我的機制，久而久之就比較會缺乏自尊和自信。透過心理諮商，個案可以在良好的諮商關係中成長，增進自我了解，培養自尊自信，以重建自我的價值。

## ◎心理諮商的效果

可以將導致諮商效果的因素歸納為下列三種：

### (一) 個案改變看自己、看別人、看事物的觀點

希臘哲學家 Epictetus 曾說：「人不是被事情困擾著，而是被對該事情的看法困擾著」。接受心理諮商的個案，如果改變看自己、看別人或看事物的觀點，那麼他的心理困擾或行為問題，通常可以得到顯著的改善。而這個改變不是被魔術般或短暫激情式的勸說所促成，它是透過個案的勇敢、自我暴露、堅持和學習而得來。

### (二) 個案對自己的問題與性格模式產生領悟

心理分析學派認為人因為沒有覺察自己的問題與性格，才會一而再、再而三地重複心

理困擾與行為問題。而重複的問題則深藏在個體的潛意識裡，個體需要透過該問題去學習或者去克服個體人格成長的某個障礙。唯有幫助個案增進對自己的「重複性困擾」與「性格模式」產生領悟，或者是突破之後，個案才會獲得真正的諮商效果。

### **(三) 個案有機會經歷修正的情緒經驗**

心理分析大師 Franz Alexander 認為導致心理諮商有效的因素，除了領悟之外，還因為個案在諮商關係中有機會經歷「修正的情緒經驗」。人的成長過程中難免會遭遇種種的創傷與不健康的情緒經驗，如果個案在諮商關係中，得到諮商師的尊重、接納與同理的了解，那麼個案便有機會在諮商過程中暴露出過去的創傷、障礙，去經驗修正的、健康的情緒經驗，彷彿再活過一次。透過這樣的經驗，使人格成長再度得到更大的自由空間。

## **五、對心理諮商的誤解**

### **(一) 心理精神疾病才需要心理諮商？**

許多會以為接受心理諮商的人，通常是患有嚴重精神疾病的人，這是一個很大的誤解。由於能夠受惠於心理諮商的人，其本身的心理功能不能太差，包括他至少要具備相當程度的說話能力、理解力、人際關係能力等。因此，接受心理諮商的人通常是一般沒有心理疾病但是有不同程度心理困擾的人，或是患有輕微心理疾病的人，如：精神官能症等。

### **(二) 接受心理諮商一定要去精神科？**

有心理困擾或精神疾病的人，如果需要心理諮商，固然可以去看精神科門診，但是，一般精神科門診由於醫師太忙，通常不會主動提供，因此個案最好主動提出要求。除了精神科門診，提供心理諮商的地方，還包括社區心理衛生中心、心理諮商中心、學生輔導中心，以及私人開業的各種心理工作室。

### **(三) 心理諮商師是替人解決問題的人？**

許多人以為心理諮商師是專門替人解決心理與生活問題的人，例如以為心理諮商師會幫助失業的人找到工作，幫助失戀的人重獲愛情，幫助外遇的人回心轉意，幫助父母尋回翹家的孩子等。這樣的期待恐怕是要落空的，因為心理諮商師的主要工作是在幫助個案自我了解，進而發揮個人的潛能，去處理生活中的人際問題，去為自己作最好的生活決定，去過自己想過的生活。

### **(四) 心理諮商的談話內容會絕對保密？**

基於執業道德，心理諮商師通常會對於個案當事人的談話內容加以保密，亦即，心理諮商師未經當事人同意，不會將當事人的談話內容告訴其他人。但是，心理諮商的專業保密其實是有限制的，心理諮商師在下列的情形之下，為了保護當事人及公眾的安全，通常無法繼續保密，而必須通知有關機關與人員。心理諮商專業保密的例外情況如下：

1. 當個案企圖要自殺或傷害自己時，心理諮商師為了保護個案的生命安全，只好通知家屬或有關醫療急救人員。
2. 當個案企圖要傷害他人，或危害公共安全時，心理諮商師為保護個案免於犯罪，以及保護其他無辜的第三者免於受害，只好通知有關機關與無辜第三者。
3. 當個案的行為涉及家庭暴力或兒童虐待時，心理諮商師依法為保護受害人，以及預防家庭暴力的繼續發生，只好通知社政單位進行處理。

#### (五)心理諮商師具有透視人心的本事？

心理諮商師既沒有特異功能，也沒有他心通，因此，心理諮商師並沒有透視人心的本事。心理諮商師由於受過扎實的心理學與心理諮商訓練，因此，對於人的內心世界特別關心，對於個案所述說、所表達的問題特別敏感。如果想要獲得心理諮商最大的幫助，個案需要和心理諮商師充分地合作，願意信任他，以及願意花時間與諮商師一起努力工作。

#### (六)好的心理諮商，看一次就有效？

心理諮商不同於一般藥物治療，心理諮商很少看一次就有效的。一般人求助於心理諮商時，通常是帶著許多經年累月所形成的心理問題，因此，要有效改善累積多年的問題，便要花較長的時間，接受心理諮商。一般而言，心理諮商的時間不宜太短，根據研究，心理諮商的時間與療效是成正比的。



### 大大樹小百科

♥ 聽完詳盡的介紹後，相信各位老師都對輔導室的專業有更深入的了解吧！老師可以協助學生的有：

1. 培養對學生問題的敏銳度，選擇正確的處遇方式。
2. 鼓勵學生主動善用輔導室個別諮商、諮詢的資源（採預約制）。
3. 覺察班上大部份學生的需求，可與專業輔導教師討論申請班級團體輔導。
4. 了解老師個人身心狀況，理性適切處理學生問題。

## 第二節 輔導室服務內容介紹

### 一、服務宗旨

協助教職員工、學生解決有關家庭、人際關係和情緒等問題，增進個人生活調適和人際溝通能力；並協助其瞭解本身性向、興趣，以規劃及發展其未來生涯。

### 二、服務內容

- (一)心理衛生推廣：透過班級座談的宣導、舉辦心理衛生講座，以及各項輔導文宣的發行，讓心理衛生教育更易為教職員工、學生所接受。
- (二)個別諮商：透過一對一的晤談，協助學生自我探索和解決困擾。
- (三)團體諮商：安排於聯課活動成長小團體或是依不同主題於學期中舉辦：藉由老師一系列課程的帶領，讓參與者深入討論主題，以更瞭解自己與他人。
- (四)教師、家長諮詢：透過一對一的諮詢方式，協助老師、家長解決困擾或是提供專業輔導資源。
- (五)心理測驗服務：輔導室提供與學生發展相關測驗，利用生涯規劃課程或由讓學生預約測驗時間，並提供測驗解釋服務，協助學生認識自我。
- (六)義工訓練：主要任務為協助和推廣輔導室服務、同儕輔導等。

### 三、服務同仁背景介紹

本室輔導教師均受過專業訓練，無論教師或學生接受心理輔導、心理諮商、心理諮詢之前均會做過審慎的評估，並且遵守諮商專業倫理守則，有時在處理問題角度與教師期待有差異時，我們會以學生最大利益作為考量。請老師尊重輔導室專業判斷。

### 四、服務時間與方式

- (一)每週一至週五，早上8時至下午5時。
- (二)學生約談採預約制，請鼓勵學生主動填寫預約單，進行個別諮商；教師、家長諮詢亦可來電預約以利安排諮詢。

## 1. 個別諮商與晤談

我們會有專業輔導老師在這兒聆聽你的心聲、協助你澄清迷惑、重新找到力量做自己及解決困境的方法；本輔導室謹遵守心理師專業倫理守則，同學們的心聲疑惑、測驗資料等，均在保密範圍內下進行。只要你願意，我們非常願意陪伴你走過生活中許多的轉折、低潮，開創更多成長的可能與喜悅！

## 2. 心理測驗

輔導室所提供的測驗包括性格、職業興趣、個人興趣、智力及性向測驗等。心理測驗不是算命、也不是考試，它的功能在於幫助我們了解作測驗者目前的狀況。經由輔導老師對測驗結果的分析與解釋，將有助於面對改變和抉擇時做參考。不管是想轉科、不知道該找什麼樣的工作、對自己的生涯感到困惑、想改善自己的人際關係、想更瞭解自己…等等，測驗都可以提供面對改變與抉擇時的一種參考，再透過與專業輔導老師的協助與討論下，了解自己的需要、釐清自己的興趣、想法、情緒、人際交往模式等，讓生命有一個新的可能性與新的開始！

## 3. 特殊身份學生狀況普查

於每學年度初對導師實訪問卷調查，瞭解該班學生狀況，建立同學身心的基本資料，並主動輔導需要的同學或安排認輔。

## 4. 成長團體

團體就像一個現實的小世界，來參加團體的人都會有共同的目標，如：肯定自己、解除壓力、人際關係、生涯探索者、考試焦慮、情感探索…等，在彼此的相互幫忙與支持下，對自我和他人有更深層的瞭解及學習在相互支持中成長，解決各項人生習題。

## 5. 校園心理衛生教育推廣

為維護及促進本校教職員工生的心理健康、及提升基礎輔導知能而推動之活動，包括各項講座、座談、研習等等初級預防教育，幫助本校師生消除煩惱，建立健康、良好的生活態度與習慣。

## 6. 各科輔導

為推動本校健康之良好心理環境，本室於 97 學年度第 1 學期起加強各科輔導，由 4 位具有專業的專任輔導老師擔任各科對口之輔導老師，俾結合各科系導師、教官之輔導機制，以提高個案管理效能，強化本校學生之心理輔導。

## 7. 出版刊物

輔導室每年均會出版與學生生活相關之刊物，例如每月提供各班「心靈捕手」文章、每月在大安簡訊出版「大大樹信箱專欄」、每學期「心路」出刊、升學輔導手冊、教師輔導工作手冊、學校日家長手冊、學習檔案手札等，歡迎多加利用。



## 心靈小憩



### 貪心蜈蚣

據說上帝在創造蜈蚣時，並沒有為牠造腳，但是牠仍可以爬得和蛇一樣快速。

有一天，牠看到羚羊、梅花鹿和其他有腳的動物都跑得比牠還快，心裡很不高興，便嫉妒地說：「腳愈多，當然跑得愈快。」

於是，牠向上帝禱告說：「上帝啊！我希望擁有比其他動物更多的腳。」

上帝答應了蜈蚣的請求。祂把好多好多腳放在蜈蚣面前，任憑牠自由取用。

蜈蚣迫不及待地拿起這些腳，一隻一隻地往身體貼上去，從頭一直貼到尾，直到再也沒有地方可貼了，牠才依依不捨地停止。

牠心滿意足地看著滿身是腳的自己，心中暗暗竊喜：「現在我可以像箭一樣地飛出去了！」

但是，等牠一開始要跑步時，才發覺自己完全無法控制這些腳。

這些腳劈哩啪啦地各走各的，牠非得全神貫注，才能使一大堆腳不致互相絆跌而順利的往前走。

這樣一來，牠走得比以前更慢了。

當慾望產生時，再大的胃口都無法填滿。

然而，貪多的結果真快樂嗎？真的是最好的嗎？

學習接納自己、欣賞自己，使我們能從慾念的無底深淵中得到釋放與自由。



## 第三節 學生輔導諮商標準化流程

98.03.09 輔導工作推行委員會討論通過

99.07.08 輔導室室務會議討論修正

### 一、輔導與諮商對象

- (一) 經師長評估需協助之學生
- (二) 自行來談之學生
- (三) 經輔導幹事或同學觀察需協助之學生
- (四) 經家長來電並瞭解狀況後需協助之學生

### 二、排定約談時間

- (一) 自行預約並主動來談之學生，依預約先後及主訴問題輕重排定約談時間。
- (二) 輔導老師接獲導師、任課教師或家長等轉介後，將評估學生狀況，給予【轉介其他處室】、【資料提供】、【諮詢】、【諮商】、【就醫】等服務。
- (三) 需要個別輔導或諮商的學生，由輔導老師參考課表，安排適當的約談時間。除非有緊急或特殊狀況須立刻約談，原則上都會避開升學相關科目。

### 三、發放「晤談通知單」

由各班輔導幹事或本室小義工負責將「晤談通知單」轉交給被約談同學。請本人來談前先告知任課老師或該班負責點名的同學。

### 四、學生來談

原則上1次約談時間為50分鐘，由輔導老師與學生進行1對1的會談，每次約談均以學生本人為限，除非必要，謝絕同學陪伴。第一次約談後，輔導老師會評估學生狀況是否有需要長期輔導或諮商。

### 五、缺曠課註銷

約談完畢，輔導老師開立「晤談證明單」，註明約談開始與結束時間，並由輔導老師簽章以茲證明。請學生將證明單夾於點名板上，供學務處作為公假及銷曠課之證明。

### 六、配合事項

為使輔導工作更具成效，懇請老師與輔導室配合的事項如下：

- (一) 導師或任課老師在轉介學生前，請先與學生進行初步了解，再行轉介。您提供的訊息越豐富，越能幫助我們掌握學生的狀況，以擬定有效的輔導策略。
- (二) 為維護學生權益，諮商專業倫理要求不得透露會談內容，除非學生有傷害自己或傷害別人、危及生命安全，或涉及違法事宜（如違反家暴、性侵害防治法等），須依規

定向相關單位通報外，否則不方便主動告知導師或其他老師關於學生來談內容，尚請見諒。但若徵得學生本人同意，則不在此限。



## 心靈小憩



### 另一扇窗

一九七四年，新加坡旅游局給當時的總理李光耀一份報告，大意是說，新加坡不像埃及有金字塔；不像中國有長城；不像日本有富士山；不像夏威夷有十幾公尺高的海浪。除了一年四季直射的陽光，什麼名勝古蹟都沒有，要發展旅遊事業，實在是巧婦難為無米之炊。

李光耀看過報告，非常氣憤。據說，在報告上批了一行字：「你想讓上帝給我們多少東西？陽光，陽光就夠了！」後來，新加坡利用那一年四季直射的陽光，種花植草，在很短的時間裏，發展成世界上著名的「花園城市」。連續數年，觀光收入名列亞洲第三。

杭州只有一個西湖，聰明的江南人利用西湖把杭州塑造成觀光勝地；牛頓只看到一粒蘋果下墜，就發現地心引力，奠定物理學上無可撼動的地位；華德迪斯尼早期挨餓受凍，只有老鼠陪伴，卻利用老鼠創造價值連城的迪斯尼動畫王國。可見只要有心，就可成就志業。

俗語說：上帝關了你一扇門，必定為你開另一扇窗。我們常埋怨擁有的太少，羨慕別人擁有的比自己多，比自己好。其實任何東西就好比酵母，只要有心，懂得利用，讓它發酵，讓它發揚光大，就會發現其實我們擁有的已經足夠，可以變出任何可能。

停止抱怨吧！同儕中，或許有人貌美、有人富有、有人權高、有人位重，而我們也許只有一把破椅子。讀了李光耀批示的一句話，破椅子也足夠了！讓人恍然大悟，上帝為我們開了另一扇窗，振奮起來吧！破椅子也是上天所賜，有什麼理由不好好利用它做出一番事業！



## 第四節 心理測驗實施概況介紹

### 一、測驗的目的

- (一) 協助學生了解個人的性向、人格特質、興趣與學習潛力等，以作為學生自我探索、生涯規劃、升學輔導、選課選組之參考依據。
- (二) 提供教師對學生實施生涯輔導之參考。
- (三) 提供教師對學習低成就或有學習困擾學生，實施學習輔導之參考。

### 二、對測驗應有的認知與說明

- (一) 雖然可靠性與正確性是所有心理測驗所共同追求的理想，但是仍有許多無法預期的誤差會影響測驗的結果；如測驗題目是否太簡單或語意模糊、測驗時因為個人狀態不佳導致注意力無法集中、測驗頻率太高、受試者不願依個人真實狀況作答或以好玩的心情做測驗等等，都是常見的誤差來源。
- (二) 測驗並不能百分百準確，但是卻提供我們一些新的思考方向：
  1. 瞭解自己的性向、價值觀、職業興趣與偏好、以及人格特質。
  2. 協助自己做決定並發覺問題。
  3. 測驗結果有時候只是反應現實的一種狀況，而非直接給予答案，因此不用期待測如同算命一樣有心理安慰的作用。

### 三、本校測驗實施概況說明

- (一) 絕大多數的學生在國二或國三均已實施過多因素性向測驗、興趣測驗；因學生個人性向與興趣係為一種長期潛能之發展，短期內重複施測並無法準確測量學生在性向與興趣方面的改變，故經由本室、教務處與生涯規劃教師多方專業考量審議之後，高職部安排於高二進行性向與興趣測驗；綜高部分則考量高一下需進行學程選擇且實施之性向測驗與國中版本不同，故安排於高一上學期實施。
- (二) 若導師發現學生在生涯發展或是抉擇上出現困擾，基於學生最大福祉考量下，建議先與輔導老師聯繫，由輔導老師藉由專業判斷決定是否應進行測驗施測或個別晤談。
- (三) 本校高職部團體施測以多因素性向測驗與大考中心興趣量表為主，配合高二生涯規劃課內容由生涯規劃教師進行施測並進行解釋；綜高則配合高一生涯規劃課由輔導教師施測並解釋。

本校常用測驗一覽表

| 項次 | 測驗名稱                | 施測對象                 | 施測時間         | 施測人員       | 測驗解釋人員     | 目的與應用                                      | 測驗時間 |
|----|---------------------|----------------------|--------------|------------|------------|--|------|
| 1  | 多因素<br>性向測驗         | 高職各科<br>全體學生         | 高二           | 生涯規劃<br>教師 | 生涯規劃<br>教師 | 提供學生了解自己的性向與潛在能力                           | 80分  |
| 2  | 區分性向測驗              | 綜合高中<br>全體學生         | 高一上學期        | 生涯規劃<br>教師 | 輔導老師       | 提供學生了解自己的性向與潛在能力                           | 105分 |
| 3  | 大考中心<br>興趣量表        | 本校全體<br>學生           | 職科二年級        | 生涯規劃<br>教師 | 生涯規劃<br>教師 | 提供學生了解自己的興趣                                | 30分  |
|    |                     |                      | 綜高一年級<br>上學期 |            | 輔導老師       |  |      |
| 4  | 大學學系<br>探索量表        | 綜合高中<br>學術學程<br>高三同學 | 高三上學期        | 輔導老師       | 輔導老師       | 提供學生了解自己對學群學系的興趣，協助學生選擇適合自己的大學科系，作為適宜之生涯規劃 | 40分  |
|    |                     | 有個別需求之學生             |              |            |            |  |      |
| 5  | 高中(職)學生學<br>習讀書策略量表 | 綜高一年級<br>全體學生        | 綜高一年級<br>下學期 | 輔導老師       | 輔導老師       | 提供學生學習診斷評量工具，以協助其改善策略，提升學習效果               | 25分  |
|    |                     | 有個別需求之學生             | 個別安排<br>施測時間 |            |            |  |      |
| 6  | 戈登人格<br>剖析量表        | 有個別需求<br>之學生         | 個別安排<br>施測時間 | 輔導老師       | 輔導老師       | 提供學生了解自己的人格特質及強弱項                          | 25分  |
| 7  | 貝克兒童及<br>青少年量表      | 有個別需求<br>之學生         | 個別安排<br>施測時間 | 輔導老師       | 輔導老師       | 提供教師評估學生憂鬱、焦慮、憤怒、違規行為與自我概念等症狀或經驗           | 60分  |