

從身心調適假 看大學輔導與管教變革



- || 徐安立 國立雲林科技大學諮商輔導中心諮商心理師
- || 陳斐娟 國立雲林科技大學技術及職業教育研究所暨師資培育中心教授
兼諮商輔導中心主任

前言

近年來青少年族群的自殺死亡率逐年攀升，根據衛生福利部心理健康司（2024）報告指出，青少年族群自殺率10年來增加1.5至2倍，且自殺已成為15至19歲青少年族群的第三大死因，因此青少年的心理健康議題備受關注，也促使學校亟需因應學生的世代特性，調整輔導與管教策略。

基於對學生心理健康的重視，教育部推動身心調適假，反映出輔導與管教策略變革趨勢所在，也帶來教學現場的全新挑戰。傳統管教模式重視

紀律與課業成效，而現今的教育趨勢則更強調學生身心健康與全人發展，身心調適假正是這種變革的一環。因此，本文將探討大學教師面對身心調適假的挑戰，並提出相應的輔導策略。

身心調適假實施的挑戰與建議

身心調適假是近年來教育部為了協助學生重視心理健康，覺察自身情緒，於短期心理不適時能平衡身心狀態所提出的因應政策。教育部於113年2月訂定「大專校院身心調適假參考指引」，建議大專校院在自主前

提下，以學生最佳利益為考量，訂定各校身心調適假之規範。另 113 年 3 月教育部也開放 42 所高中試辦身心調適假，並於同年 8 月發布「高級中等學校學生身心調適假實施注意事項」，期能透過身心調適假，協助學生自我覺察，同時也促使教師、家長重視與覺察學生心理狀態的警訊，並視高中端試辦的成效，評估推廣至國中或國小的可能性。然而，這項措施雖體現對青年學子心理健康議題的重視，但實施過程也顯現諸多挑戰。以下就大學端實施身心調適假面臨之挑戰與因應之道進行探討：

（一）對請假標準的疑慮

由於對心理壓力的感受、影響層面與耐受性個別差異大，在無須檢附證明文件的前提下，難以訂定心理狀態需調適的請假標準。以往因壓力或重大事件造成的憂鬱、焦慮症狀可透過就醫獲得證明作為請病假標準，但當學生因症狀影響生活及學習，卻無法提出具體證明時（如症狀輕微僅需喘息時間即可復原，或症狀嚴重無法出門就醫），身心調適假可作為學生因應心理壓力的重要協助機制。然

而，身心調適假無需檢附證明的彈性對有需要的學生是福音，但降低請假門檻也使學校在審核時面臨挑戰（莫少依，2023），難以在學生心理需求與學習責任間取得平衡。針對此困境，提供幾項建議作法。

1. **建立合理請假制度：**明確規範心理調適假的申請流程、天數、注意事項等，身心調適假用以短期調適，不宜過多天數影響學習。教育部指引建議以 3 天為原則，學校可依此制定合理天數，降低濫用疑慮。若需更長時間調適的個案，可依《學生輔導法》第 6-1 條召開個案會議，彈性處理出缺勤紀錄與成績考核，並提供個別化協助計畫。
2. **提供彈性學習輔導：**因心理調適需喘息的學生，學校可提供補救機制，如 TA 輔導、遠距授課（錄影或線上教材）或彈性評量，以確保心理調適不影響學習成效。
3. **建立分層級的請假與關懷機制：**以本校為例，學生線上申

請身心調適假，經導師或系主任核准，並同步通知授課教師、系教官（校安人員）及院心理師，形成關懷網絡。在學生線上申請之同時提供關懷信件，詢問是否需諮商輔導，尊重學生自我調適需求，在學生主動求助時提供資源，諮商輔導中心則另建立主動關懷機制。心理調適假之機制類似高關懷篩檢，但更增加由學生主動提出心理需求的管道，並賦予系所導師主動關懷學生的機會（莫少依，2023）。

（二）濫用風險，身心調適假淪為合法的「蹺課神器」

實務上，身心調適假的美意被學生濫用的情況時有所聞，難免讓教師質疑其成為學生逃避學業的手段，例如在考試或報告截止日請假影響評分公平性；又如因玩樂或外務導致生活作息不正常，而請假補眠；甚至用以自行延長連續假期等，皆對學校的教育與管理責任帶來挑戰。對此，學校應規劃配套的請假輔導與評估機制，如教師課堂觀察與主動關懷學生，適

時叮嚀請假的合理性，並協助調整學習態度。此外，亦可利用學校網站、社群媒體等平臺，以及大型集會或導師生聚會等宣導身心調適假的美意，落實對學生心理健康的重視與關懷，以避免因部分不當使用現象被放大，反而污名化真正有需求的學生。另若濫用情況犯濫，學校則應加強引導，提升全校師生對身心調適假精神的理解，落實對心理健康的重視，以及強化「品德教育」。教師則可思考學生學習任務，不僅是專業知識，更重要的是「獨立自主」與「負責任態度」的養成。因此，與其聚焦於防堵濫用，更應引導學生培養自我負責的學習態度，此與教育部（2025）近日頒布的「社會情緒學習中長程計畫」精神相符。該計畫強調社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）是基於情緒的教育過程，涵蓋人際互動、同理心、道德責任等知識、技巧、態度和信念的學習。善用心理調適假則可視為實踐社會情緒學習的途徑之一。

（三）教師角色的轉變與挑戰

現今，大學教師的任務不僅是教

· 象限 1 (嚴重且緊急) :

如發病狀態、重大事件變故(如親人離世)或危及生命的情況,建議積極介入並通報諮商輔導中心、校安中心共同協助。

· 象限 2 (嚴重但不緊急) :

如長期的重鬱症狀影響作息,可先觀察後續請假狀況與課堂表現,再決定後續作為(例如進行轉介,或召開個案會議協助因應長期困境)、又如失戀、人際衝突等校園常見的情緒事件,則給予適度的調適空間,持續觀察情緒調整情況。

· 象限 3 (不嚴重且不緊急) :

此情況較接近濫用的可能性,例如颱風天未放假自行請假、家人生日返家等,建議與學生建立互信關係,進行對話溝通,引導改請其他假別。

· 象限 4 (不嚴重但緊急) :

如報告趕工、對研究所面試感到焦慮需專心準備等,介於身心調適與誤用之間,則可視個別情況協助學生調整學習步調,或是討論負責任的決定。

當教師決定主動關懷學生時,可從以下幾個面向與學生進行討論,以協助學生在短期身心調適之餘,更能培養壓力因應策略,以穩定就學。

1. 關懷與策略提供：關懷學生目前情緒調適情形,並提供適切的情緒調節策略,例如腹式呼吸、正念減壓、運動等情緒調節策略,協助學生初步調節情緒,降低壓力反應。
2. 課業補救方式：與學生討論學習銜接方式,例如 TA 課輔、同儕筆記、補繳作業期限與評分規定等,以減少因缺課而造成的焦慮感。
3. 人際支持資源：鼓勵學生尋求人際支持,例如親友、同儕、師長或各式輔導資源,強化其社會連結與心理支持系統。
4. 身心資源提供：轉介學生校內外的身心健康資源,如學校諮商輔導中心、校外精神醫療資源等,專業情緒輔導與治療的管道。

四 結語

在當今多元化、自由化與尊重學生個別化的教育思維中，教育現場亦需調整輔導與管教策略。教育部推動身心調適假，正是因應此現象的典範。透過身心調適假精神的落實，可培養未來公民關鍵素養，例如人際互動、同理關懷、情緒調節與自我管理。然而，新的變革帶來新的挑戰，教師需具更彈性的思維與因應策略，學校則應設立清晰的請假指引與彈性學習輔導機制，確保學生心理調適不影響學業。

同時，應提升教師輔導知能，與諮商輔導單位密切合作，建立轉介與支持體系。身心調適假的推動需學校、教師、學生共同努力，透過完善配套措施與積極溝通，發揮促進心理健康的效益。

本文雖在探討身心調適假政策上路後，教師可以採取的輔導關懷措施，但身心調適假的核心精神在於尊重個體心理需求，鼓勵學生覺察情緒、正視自身狀態並主動求助。因

此，從友善校園文化著手，將更有助於提升心理韌性與學習動機。✎

參考文獻

- 李玉嬋 (2025)。「身心調適假」需配套心理健康『養心』教育基礎建設。諮商與輔導，469，i-i。
- 孫中肯 (2023)。身心調適假的關懷輔導技巧 [簡報]。國立雲科技大學志願輔導老師研習。
- 教育部 (2024)。大專校院身心調適假參考指引。教育部。<https://edoc.nycu.edu.tw/OpenData/IncomingAttachment/86125>
- 教育部 (2024年8月16日)。高級中等學校學生身心調適假實施注意事項。教育部。<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002301>
- 教育部 (2025)。社會情緒學習中長程計畫強調社會情緒學習。教育部。<https://cfte.site.nthu.edu.tw/var/file/275/1275/img/127742991.pdf>
- 莫少依 (2023)。心理假，真的？假的？從心理假看大學校園心理健康措施。臺灣教育評論月刊，12(6)，123-128。
- 衛生福利部心理健康司 (2024)。112年全國自殺防治中心成果報告。衛生福利部心理健康司。<https://www.mohw.gov.tw/dl-87427-3b8bca6d-94e9-49e7-ab11-7bded7df0b9b.html>

