

# 彰化縣私立精誠高級中學學生諮商說明書

## 一、 什麼是諮商呢？

人生的過程中，每個人或多或少都會碰到一些困難、低潮或壓力。心理諮商是一個協助同學自我瞭解、探索及自我成長的歷程。個別諮商的過程，是採一對一方式進行協助，可以幫助你改善在學習生涯中所面對的情緒與困擾。你的責任就是盡可能的談你心中的想法或感受，而輔導老師要做的是就是盡可能的幫助你更瞭解你自己，希望在陪伴的過程中清楚你的內心世界，協助你共同面對無法單獨處理的情緒與困擾。

## 二、 我想找輔導老師談話，我該如何申請？

| 申請流程 | 申請方式說明                |
|------|-----------------------|
| 步驟 1 | 到輔導室找輔導老師洽談並填寫諮商申請單   |
| 步驟 2 | 輔導室依據你的時間安排可以進行諮商的時段  |
| 步驟 3 | 輔導室會發通知單告知你安排的時段      |
| 步驟 4 | 拿通知單轉達該節任課老師要前來輔導室    |
| 步驟 5 | 準時到輔導室進行諮商，輔導老師將會跟你詳談 |

## 三、 那會利用什麼時間來輔導室諮商呢？

我們每次的會談約 **50 分鐘**，每週以一次為原則，如果有特殊情形則會加以調整。

約談的時間以不耽誤同學正常上課為優先，所以大多利用同學白天上課期間的空堂或午休時間，若需要用到正課時間，希望同學能先徵求任課老師的同意，之後輔導老師會給你公假單以茲證明；約談如果剛好有事不能來，也要請你事先通知輔導老師，以免讓老師『等無人』喔！

## 四、 同學說來輔導室，都是有問題的人，我每週來，是不是代表我很嚴重？

這是很多人都會有的錯誤觀念，總覺得來輔導室就是有問題，代表自己不好，在此老師要澄清兩個觀念，第一點是每個人在成長的過程中都一定會遇到問題，所以有問題不代表不好，只是代表自己遇到了不順利，需要去克服與學習；第二點是越懂得利用輔導室的人，代表自己會妥善運用周遭的資源，懂得如何運用資源來解決自己的困擾，這樣的人不但沒有問題，而且還是『聰明人』喔！

## 五、輔導老師會不會把我們談話的秘密跟別人說？

會談內容及資料全部以「極機密」方式處理和保管，不會告訴其他人。  
但以下二種的情形除外：

- (一) 在你有危及自己或他人生命、自由財產及安全之情況。
- (二) 涉及法律責任(如兒童福利法、少年福利法、優生保健法...等)

當然，若需告知的第三者（家長、監護人...等），輔導老師會先讓你  
知道，如果有需要知會學校相關單位（如：導師、主任），也會事先告訴  
你知會的內容，所以你不用擔心自己的秘密會被很多人知道。

此外，如果因為督導，需要錄音錄影，也會事先徵求你的同意，並且會  
妥善管理資料並於使用後銷毀。

## 六、我跟某位輔導老師談過，但是想換另一位老師，可以嗎？

輔導室會尊重你的選擇，然而為了使老師對你的狀況能有完整的瞭解與  
處理，在諮商過程中如果需要更換輔導老師時，也需要與原輔導老師討  
論後，才與另一位輔導老師進行晤談。

## 七、輔導老師與我晤談後，說要『轉介』，要我跟另一位輔導老師談，這是 怎麼回事？

每位輔導老師都有自己的專長，有時對你的問題無法提供適當的協助  
時，輔導老師會考慮由另一位輔導老師或是請校外專業機構來與你晤  
談，這個過程叫做轉介。

如果輔導老師提出轉介的想法，你可以與老師討論你的擔心或顧忌。轉  
介之後，原輔導老師會將之前晤談的內容與新的輔導老師或校外專業機  
構進行討論，以利後續幫助你的老師能儘速瞭解你的狀況，給予你更  
好、更完整的協助。

如果同學們有不清楚的地方，歡迎同學們親自到輔導室詢問與  
瞭解，輔導老師們都會盡力地來協助你、陪伴你度過生命中的  
難關。