

施行心理假對學校教學與行政的影響— 以北部某國立大學為例

張琮昀

國立臺北大學學務處生活輔導組專員

一、前言

有鑑於近來學生因情緒困擾衍生之校園不幸事件頻傳，在教育部、各大專校院學務處及學生會的推動之下，已有多所學校通過法規修訂心理假。此一趨勢，象徵學生心理健康層面需求，已刻不容緩。各校之學生請假規定增列心理假，讓學生得以自我覺察高壓情緒及喘息機會，減少後續憾事之肇生。

本文作者以第一線行政單位執行者角度出發，以北部某國立大學為例（以下簡稱 A 大學），檢視推行心理假一年有餘以來，校內學生請心理假之相關資料數據，分析學期間實施心理假時，師生可能產生的問題與困境。茲從心理假請假、課程評分以及後續的輔導諮商關懷等面向，探討心理假推行以來，大學校園裡師生的面臨之議題，以及教學與行政面可以調整精進之方向。

二、A 大學之現行規定

各大專校院陸續皆對心理假施行，予以學生 3 至 5 日不等的心理假。依學生輔導法第 7 條規定，學校校長、教師及專業輔導人員均負學生輔導之責，各大專校院應推動執行三級輔導相關措施，以注重學生心理健康議題（教育部，2023）。本文以 A 大學為探討對象，以下簡稱 A 大學，分析其心理假之相關規定與措施。

（一）該校之流程

A 大學於 112 學年度起正式實施，該校之內容說明如下：

A 大學心理假每學期以 5 日為限，其輔導配套方案為：當學生申請心理假後，學校將同步寄發關懷信件，提供同學相關諮詢管道；若學生當學期請滿 3 日，亦將請班級導師優先關懷。心理假無須提供證明，惟考試期間，為避免該假過於浮濫及維持考試公平性，仍須檢附相關證明。

該校期許透過心理假的實施，促使學生檢視心理狀態、增進自我感知，結合社會支持，提升心理韌性。

（二）A 大學各學期請假數據統計資料

本文從該校學生心理假及請假之相關人次數據，進行分析說明。

表 1 A 大學學生使用心理假及請假之相關人次資料

說明 學期	學生使用心理假人次 (A)	學生請假之總人次 (B)	學生請假比率 (A/B)
112-1	1338	8815	15.18%
112-2	1311	8995	14.57%
113-1	1432	9324	15.36%

資料來源：A 大學學生請假系統統計。

該校自 112 學年度以來已實施 3 學期，學生請心理假比率較無大幅度變動。112-1 至 112-2 學期，呈現小幅度下降，而至 113-1 學期，又小幅度提升，可能是因學生請假總人次提高而影響，但並無大幅度增加，仍屬於穩定狀態。

三、A 大學實施心理假後面臨之校園議題

回歸心理假之本質，莫少依老師曾從心理諮商層面出發，並探討心理假設計規劃的初衷本質與後續心理諮商層面的關聯性，並指出心理假議題雖然被廣為討論，但尚未有過多探討之相關文獻（莫少依，2023）。而本文欲從學生事務端方面，分析探討出現行心理假推動之實務現況，希冀指出現行推動之實施狀況以及可能調整之問題，俾利大學請假制度更為完備。

A 大學實施心理假已滿 3 個學期，對於推動之實施現況與師生面臨的問題等，該校承辦單位曾蒐集師生意見，本文作者透過第一觀察者身分，依教學學習面及行政輔導面彙整分析如下：

（一）教學學習面

為探討師生雙方對心理假的反映與回饋，從准假、請假事由及授課評分制度等教學面向來分析，發現在老師教學面及學生學習面之看法不一：

1. 核准請假之形式：

教師對於學生的看法，可能影響學生心理健康需求。教師扮演重要關鍵角色，對於常見的心理或相關行為樣態，可能需要認定與檢視（von der Embse & De Los Reyes, 2024）。在請假程序上，心理假免附證明，但它本質仍為「假」，對於是否准假之認定，由各授課老師核准。

而學生認為心理假能在緊湊的課程中有喘息的空間，對學生的學習起到輔助的作用，希望老師能對心理假准假可以更寬容，避免有貼標籤之疑慮（學生 S1）。

由於心理假為新型態假別，且為注重學生心理健康需求優先前提之下，師長在准假上，仍多以同意為主。惟在請假事由與樣態部分，與其他假別需檢附相關證明，師長得以判斷是否准假之情形截然不同。因此造成不少師長有疑慮，在心理假核准與否師生之間便產生矛盾。

2. 對心理假事由的疑慮：

師生雙方對於心理假的事由，可能有不同的想法。同學擔憂對請心理假後，填寫的事由會使授課老師會對自己產生刻板印象，導致需要卻不敢請（學生 S₂）。也有同學認為請心理假確實可幫助自己調適身心狀態，也可避免落於翹課的愧疚感中（學生 S₃）。

師長對於心理假可幫助學生覺察情緒、適時紓解滿意度予以尊重，惟因心理假免附證明，僅填具事由即可，學生是否真的有效善用心理假？部分師長可能認為心理假可能是學生翹課的藉口與理由，更可能是淪為請假的方便工具（老師 T₁）。而實務經驗上，該校學生的請假事由五花八門，心情不好、壓力太大或是想去慶祝，都可以請心理假，讓授課老師覺得不受尊重（老師 T₂）。心理假之設計，是否降低學生韌性與抗壓能力（老師 T₃），這也是可能是部分師長的疑慮。

因此該校於心理假部分，「課業假」無須檢附證明文件，惟於「考試假」仍有把關制度，仍須檢附證明文件。畢竟在考試期間，在兼顧學生身心健康之下，以法規制度來保障師生雙方權益，也許為較公平之方式。

3. 對授課科目之成績評量：

有師長將心理假列入授課課目之成績評分計算，將它以與一般假別相同認定，列入課程評量之標準。亦有師長不將心理假列入授課課目之成績評分計算，而是以請假次數有額度限制方式，若是超過請假寬限之額度，則開始予以扣分等評分。受到國外心理健康議題風氣影響，亦有師長表示：我以前在國外大學博士班就讀時，我們系上老師都有給這種假（老師 T₄）。因此，該名師長課堂准予心理假較為開放，讓學生適時調整身心狀態放輕鬆。

師生對於請假權益與認知，可能有雙方立場不同。諸多學生認為心理假可幫助調適身心狀況，惟對於課堂評分仍有疑慮，希望老師不要將請心理假作為成績評量依據（學生 S₄），或是老師能對心理假更寬容，與課堂評分機制相整合（學生 S₅），此方向是值得討論的議題。

為尊重老師授課之教學自主權，其評分方式及出缺勤是否列入成績計算，該校目前仍由各授課老師來予以規範評定。心理假事由大多老師係願意予以准假，惟是否為豁免或免扣除課程分數之福利？仍視各授課老師規定的不同有差

異。大學生課程之出缺勤，若由授課老師之評分來予以把關，也許會是另一道機制。除給予有需要同學請心理假之空間，遏止找不到理由請假，卻想藉由心理假來逃避課程之同學。畢竟師長在注重學生心理假前提之下，也需保障全體修課學生權益。

值得注意的是，國立中山大學修訂辦法，將學生因心理不適辦理請假，不應影響出缺席成績明訂法規中。為幫助學生覺察情緒，平衡身心狀況與課程成績之間，開啟保障的新篇章；而實踐大學則是將心理假列入缺曠紀錄訂於法規中。惟目前多數大專校院，仍未將心理假是否影響出缺勤成績明訂法規之中，對於教師之教學自主權予以彈性空間。因此，如何在兼顧修課學生權益與注重學生心理假取得平衡，亦為值得思考之方向。

（二）行政輔導面

本段從行政數據統計、政策宣導及導師關懷等角度，以行政執行及輔導諮商面向來分析。

1. 請心理假人數之數據穩定，並未浮濫：

該校實施心理假一年以來，請心理假人數之數據呈現穩定，以現行實施狀況而言，學生請心理假並未浮濫。

2. 需持續宣導心理假相關規定及請假系統：

部分師長仍由學生 e-mail 或口頭請假告知方式登記，不透過學校請假系統核准假單，此樣態無法確實於請假系統中掌握請假天數，也難以進入後續輔導程序。而學生對於心理假的請假意旨，可能也尚未完全清楚並妥善運用，畢竟大部分學生可能對於請假規定之法條，未能確實去閱讀理解。

因此，校方對於心理假的相關規定須有配套的說明管道，對於師生雙方皆需兼顧，在適當的教學場合或是導師會議等，提供宣導的相關資訊，讓老師對於心理假得以理解，學生對於心理假可以善用。

由於 A 大學於請假系統中，配合發送後續輔導資源資訊。係符合心理假之輔導的美意，在關鍵時刻即發揮適當的幫助，讓學生得以有良好的資源運用。因此，線上請假系統操作使用成為重點，這需要透過校內師長及行政單位的推廣，以及學生的確實使用，才能建立保障心理假安全之防護網。

3. 導師制度的關懷：

該校在學生請心理假當下，皆會發送關懷信件，讓請心理假同學，得以知

道相關輔導資源。該校實務經驗中，當學生請滿三天心理假，關懷學生之導師制度（必要時諮商資源）啟動時，可適時檢視心理問題，尋求幫助。導師與系上學生接觸較密切，對學生而言也是較值得信任的對象，因此作為輔導關心的第一線，可謂較合適。

關懷學生方式多以 e-mail 方式關懷、與學生當面進行面談較受師長採用；亦有師長以致電關懷，但可能難以找到該名學生，或是致電關懷了解之效果有限。因此有老師進一步轉介學生至諮商單位進行輔導。讓後續諮商單位之專業輔導人員，與學生會談或諮商，進而排解該名學生心理情緒問題。

該校注重學生心理健康議題，希望學生請假適時喘口氣的同時，也可藉由導師宣導及相關關懷信件，知悉校內有相關輔導資源，希冀可適時拉學生一把。值得關注的是，學生請滿三天即通知導師之關懷制度，可能對部分學生造成另一種壓力，是否會造成反效果？

4. 輔導老師的量能：

心理假出發在於重視學生之心理問題，若當學生有心理輔導之需求，輔導老師之量能是否能確實服務到心理假需求同學？因此，該校請滿三天心理假，即先啟動「導師關懷」，視情形再交由「諮商輔導單位」來予以輔導。積極面希藉由導師制度對學生的輔導，消極面也可杜絕部分濫用學生的心態，表示導師會關注學生心理假請假狀況。

惟業務單位也接受到來自於導師的建議，表示大學導師並無心理諮商的能力，心理假之輔導增加其額外的工作，導致本質該投入之研究與教學工作，卻因此停滯（老師 T4）。大學老師的本業為何？是否被賦予太多額外的導師服務？此問題也是值得探討之議題。

四、結語及建議

由 A 大學之心理假實施來看，若冀望於校園推廣更周延，作者建議可進行以下方式：

（一）向老師/學生宣導請假系統，請老師適時批核假單，以落實請假系統之使用，學生請假天數可透過請假系統控管，避免重複請假之浮濫。

（二）前開數據俾利後續教師課程成績參考及業務單位相關數據統計。

（三）多加宣導心理假實施的意涵，以及校內相關輔導配套方案，俾利師生對於心理假更為尊重與妥善運用。校方可於學生請假系統，進行貼心提示，因熟悉學生請假規定者仍在少數。於學生請假系統增設提示，讓同學請心理假當下，

即可了解請假之用意，以及後續輔導相關資源。一來可減少濫用，二來也可讓同學快速熟悉請假法規相關內容，更重要的是，後續輔導資源的流程也可使更多同學得以知悉。

心理假不是福利，不是特權，而是對學生心理健康的重視。也許議題尚新穎，故實施初期仍有諸多師生之矛盾考量，學校在調整與師生宣導政策上，也需要下功夫。惟因大學生仍具有學生身分，修課及請假等，須回歸於各大學之學則及相關請假規定來看。

雖開啟了重視學生心理層面之窗，但仍須有相關配套方式，免於過度浮濫及損失當初設計之美意。盼透過本文，以北部一所大學實施案例，呈現出心理假現行推動之問題與發現。並希望透過本文之探討，期許幫助臺灣各大專校院能在注重學生的心理健康下，心理假規畫更臻完整。

參考文獻

- 教育部（2023）。大專校院推動心理假相關說明。立法院議事暨公報資訊網。 <https://ppg.ly.gov.tw/ppg/SittingAttachment/download/2023050553/01005003156230203010.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。
- von der Embse N, De Los Reyes A. (2024).Advancing equity in access to school mental health through multiple informant decision-making. *Journal of School Psychology*,104,101310.

