

聽見你的心聲

校園心理健康需求大調查

— 每一份真實的回饋，都是打造友善校園的力量 —

給親愛的同學：你的心事，我們在乎

校園生活裡，有開心快樂的時刻，也有感到煩悶或孤單的時候。

為了更瞭解你在學校和生活中的**心理健康狀況**，衛生局、教育局和學校一起準備了這份問卷，想聽聽你對學習、人際關係和生活各方面的感受，以及在面對壓力時你會怎麼做。

◆◆ 你的意見對我們非常重要

這些資訊將幫助我們更了解學生需要的心理資源
一起打造更安心的校園！



關於問卷

參與對象：本市國小五年級至高中職學生。

問卷包含：心情溫度計、網路使用習慣量表、壓力因應策略及心理健康需求。

➤ 問卷的題目**沒有正確答案或對錯**之分，只要根據你的真實感受和經驗來回答就可以了！

關於填答內容，請你放心

完全匿名

- 不蒐集姓名、學號
- 無法辨識個人身分

尊重意願

- 你可以選擇要不要填問卷
- 無論是否填寫皆不影響你的成績、老師對你的觀感

嚴格保密

- 填寫內容只會用於統計分析、政策參考
- 老師、家長、同學都不會知道你填答的內容

填問卷，抽好禮

完成整份問卷，即可參與抽獎！

抽



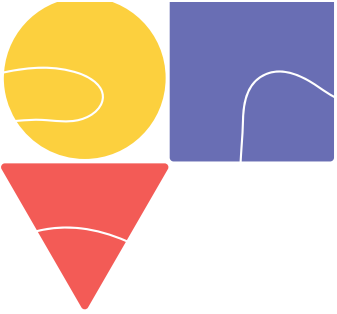
AirPods (1名)



電子閱讀器 (1名)



禮卷：500元 (5名)、100元 (25名)、50元 (100名)



聽見你的心聲

校園心理健康需求大調查



給家長的一封信：

您的支持，是孩子安心表達的重要力量

📌 為什麼需要這份調查？

孩子在成長過程中，除了學校課業，也會面對情緒起伏、人際互動、壓力調適等各種心理挑戰。**這些感受，並不一定會主動說出口，卻真實地影響著孩子的身心狀態與生活感受。**

本次「校園心理健康需求調查」，希望透過**匿名問卷**的方式，**傾聽孩子在校園中的真實感受，了解他們需要哪些支持與陪伴。**



這份問卷不是為了評量、診斷或比較孩子，而是作為未來規劃校園心理健康資源與支持措施的重要參考。

這份調查將如何幫助我們打造具「心理安全感」的溫暖校園？



聽見需求

精準投放輔導資源



資源挹注

規劃心理健康活動與課程



溫暖陪伴

打造勇敢求助的校園文化

誠摯邀請家長給予支持與鼓勵，讓孩子知道：表達感受是被尊重的、被保護的，也是被大人認真看待的。

您的理解與信任，將成為孩子安心表達、勇於說出心聲的重要力量。



提醒：本問卷為心理健康需求調查，不是醫療或心理診斷工具

若孩子近期有明顯情緒困擾，建議與學校輔導人員或相關專業資源聯繫。

- 1925 安心專線（衛福部24小時安心專線）
- 臺北市社區心理衛生中心諮詢專線：(02) 3393-7885
- 各校輔導室窗口

