國立玉里高中輔導室

「在你需要的時候，
我們用心陪你成長」

不要懷疑心理健康重要性

安眠藥物用量攀升　醫揭睡眠障礙與社會文化關係

2025/7/23 18:13（7/23 19:41 更新）

精神科醫師楊聰財（後左）23日出席衛教記者會指出，國內約4成民眾受睡眠障礙所苦，且全台安眠藥年用量達11億顆，居亞洲之冠。中央社記者曾以寧攝　114年7月23日

（中央社記者曾以寧台北23日電）國內約4成民眾受睡眠障礙所苦，醫師指出，全台安眠藥物年用量達亞洲第一，與「愛打拚」社會文化有關，需要認知行為治療，以及社工、職能治療等多管齊下，幫助擺脫藥物。

2025/7/23中央社新聞

113年國人死因統計結果

一、113年死亡人數較112年減少4,192人，主要因嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)、糖尿病死亡人數減少

113年死亡人數20萬1,383人，較112年減少4,192人(-2.0%)，主要因嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)(減 6千人)、糖尿病(減962人)死亡人數減少；死亡率(死亡人數除以年中人口數)為每十萬人口860.2人，下降2.3%；以WHO 2000年世界人口結構調整之標準化死亡率為每十萬人口410.3人，下降4.5%。

二、惡性腫瘤、心臟疾病與肺炎居主要死因前三位；COVID-19由第6名降至第14名

依死亡率排序，113年十大死因依序為(1)惡性腫瘤(癌症)(2)心臟疾病(3)肺炎(4)腦血管疾病(5)糖尿病(6)高血壓性疾病(7)事故傷害(8)慢性下呼吸道疾病(9)腎炎、腎病症候群及腎病變(10)蓄意自我傷害(自殺)。COVID-19由112年第6名降至第14名，原第7名以下死因往前推升1名。

113年自殺進入十大死因

工作唯一目標

法規名稱：學生輔導法 EN

生效狀態：※本法規部分或全部條文尚未生效，最後生效日期：未定 連結舊法規內容
一百十三年十二月十八日修正之第 1～3、11、11-1 條條文施行日期，由行政院定之。

法規類別：行政 ＞ 教育部 ＞ 學生事務及特殊教育目

※如已配合行政院組織改造，公告變更管轄或停止辦理業務之法規條文，請詳見沿革

第 1 條

1 為促進與維護學生身心健康及全人發展，並健全學生輔導工作，特制定本法。

2 學生輔導，依本法之規定。但特殊教育法或少年矯正學校相關法律另有規定者，從其規定。

怎麼做?做甚麼?

輔導室介紹：支持你的每一步

- 使命：

「輔導室致力於提供一個安全、保密且支持性的環境，幫助每一位學生克服學習和生活中的挑戰，成為最好的自己。」

- 願景：

「陪伴學生成長，促進全人發展，讓每個學生在學校的旅程中都感受到關懷和支持。」

關於輔導工作：支持你的每一步

- 個別輔導 → 「聊心療心專屬時光」。
- 團體輔導 → 「一起成長互助小組」。
- 學生基本資料建檔與管理(AB卡) → 「檔案守護」。
- 升學輔導 → 「夢想起航：升學助力站」。
- 生涯規劃與就業輔導 → 「未來探索與職涯導航」。
- 推動良師益友認輔工作 → 「專屬師長陪伴配對」。

輔導室資源介紹：支持你的每一步

- 心理測驗 → 「一個科學化測試」
- 生命教育宣導 → 「生命智慧與價值培養」
- 家庭教育宣導 → 「家庭關懷與親子共成長」

什麼時候該尋求幫助

「觀察自己是否需要幫助」」

- 持續的壓力或焦慮，無法放鬆。
- 學業或生活挑戰的問題讓你感到無力時。
- 情緒波動或長期低落，經常感到沮喪或情緒不穩定。
- 人際關係感到困難或孤立。
- 對未來感到迷茫。

如何使用輔導室資源:

- **預約方式:**
  直接找傅升老師預約，或電話預約輔導時間。
- **開放時間:** 每週一至週五，晚上6點至9點。
- **聯絡方式:**
  03-8886171
  進修部分機642

為什麼尋求輔導很重要

「每個人都有需要幫助的時刻」

01

尋求輔導並不是一種軟弱，而是對自己負責的表現。

02

輔導可以幫助你更好地應對生活中的壓力、挑戰和困惑。

或者?你可以自行選擇

花蓮縣心理衛生資源列表

一、 政府機關

單位名稱	聯繫電話	地址	網站
花蓮縣政府衛生局 身心健康及成癮防治所 （花蓮縣社區心理衛生中心）	03-8351885	花蓮市林森路391號	官網 心理諮商預約

二、 醫院

單位名稱	聯繫電話	地址	網站
國軍花蓮總醫院	03-8263151	花蓮縣新城鄉嘉里路163號	官網
門諾醫院	03-8241234	花蓮縣花蓮市民權路44號	官網
衛生福利部花蓮醫院	03-8358141	花蓮縣花蓮市中正路600號	官網
花蓮慈濟醫院	03-8561825	花蓮縣花蓮市中央路三段707號	官網
門諾醫院壽豐分院	03-8664600	花蓮縣壽豐鄉共和村魚池52號	官網
臺北榮民總醫院 鳳林分院	03-8764539	花蓮縣鳳林鎮中正路一段2號	官網
臺北榮民總醫院 玉里分院	03-8883141	花蓮縣玉里鎮新興街91號	官網
衛生福利部玉里醫院	03-8886141	花蓮縣玉里鎮中華路448號	官網
玉里慈濟醫院	03-8882718	花蓮縣玉里鎮民權街1-1號	官網

玉高願意陪伴你們一起成長。

讓我們一起迎接未來的每一步吧！