



大學校園裡傾聽的「耳朵」

記者 袁順榆 報導

2020/05/31

國際心理健康聯合會 (WFMH) 曾發表論文表示，2020年，憂鬱症將成為世界失能 (World Disability) 的第二大主要原因，而在未來的2030年，也預計憂鬱症會成為國際間最大的疾病負擔。根據聯合國世界衛生組織 (WHO，簡稱世衛) 在2020年1月的報導顯示，全球有超過2.64億的人都有憂鬱症。2018年，台灣30歲以下服用抗憂鬱藥物的人口就已高達約14萬人，佔了其總人數的10%。根據台灣衛生福利部統計處統計，直至2018年，蓄意自我傷害而造成的死亡 (自殺) 在18歲至24歲人口中一直穩居第二，而其死亡率亦有逐年攀升的趨勢。

雖然自殺與憂鬱症並不能劃上等號，但是根據社團法人台灣憂鬱症防治協會指出，高達87%的自殺者生前患有憂鬱症，而憂鬱症患者中則有15%會死於自殺。另外，教育部106年各級學校校園安全及災害事件分析報告顯示，學生意死亡因素裡自殺排名第二，僅次於校外交通意外死亡事件，並且高於溺水死亡事件，讓校園心理衛生的問題不得被忽視。世衛對人類的心理衛生定義是：「個人的生理、心理以及社會三方面的良好狀態。」至此，校園心理衛生的第一防線——校園諮詢中心在對於幫助學生們了解或是解決心理問題上就成了很重要的角色。

大學生怎麼看待校園諮詢？

根據研究顯示，相較與大四學生來說，大一新生的心理健康程度明顯較低。這是因為初入大學校園，無論是學習或社交方式其實都與在中小學的時候有所差異，更有許多大學生是離家到異地求學。各種環境上的改變會造成學生心理適應上的負擔，進而轉化為「不快樂」的情緒。當學生遇到自己無法消化的情緒問題時，僅有15 - 20%的學生會考慮到校園內的諮詢中心尋求幫助，而諮詢個案中又以人際關係問題為多。





校園內的諮詢中心通常會以溫馨的裝飾來拉近與學生的距離。（圖片來源 / 臉書）

曾經接受過校園諮詢的大學生沈瑞陽同學表示，通常他不會想主動尋求校園諮詢的幫助，而是選擇向親密對象或是朋友傾述，直到發現親友們都無法給予幫助時，才可能會轉向校園諮詢。而自己之所以會找校園諮詢求助，也是經過一番掙扎之後才決定的。這也反映了許多大學生的心態，他們會對接受心理諮詢感到怯步，認為那是本身有心理疾病的同學才需要接受的治療，又或是不知該如何向陌生的心理師開口說出問題，因此錯過了初期的輔導幫助。



除了個人諮詢外，校園諮詢也會提供團體諮詢，上為團體諮詢室。（圖片來源 / 嘉南藥理大學官網）

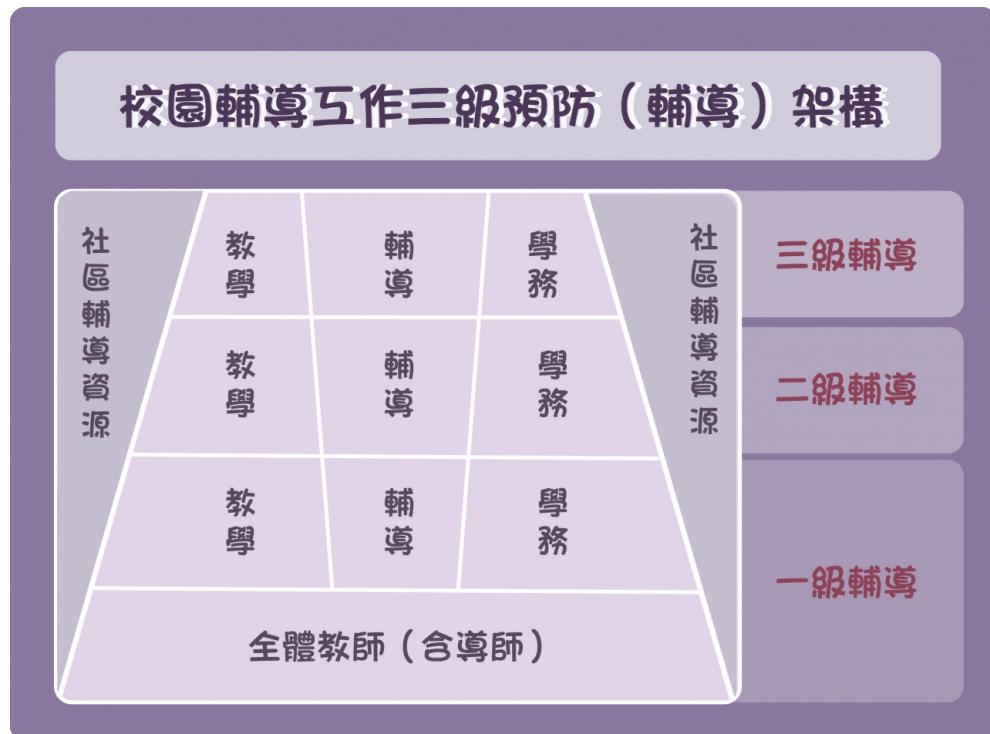
但是有了校園諮詢的經驗後，沈瑞陽同學對於接受心理諮詢的想法有所改變，「以後終於有地方、有人可以（對他）說話了。」他表示校園諮詢中心給他一種舒適的感覺，輔導員能很好地引導他說出問題並提供相對的建議，並且會透過電子郵件跟他追蹤後續。另外，他表示因為校園諮詢是免費的，日後若需要幫助會

考慮接受校園諮商，也會推薦需要的朋友去。其實大學生不願意接受校園諮商的原因，多數是認為問題並沒有想像中嚴重，可以自己處理。但是去尋求專業的輔導，才能更好地了解問題本身從而達到完善的解決，這是校園諮商在宣導學生重視自己心理問題時最重要的一點。

校園諮商的定位與難處

要改善學生心理問題除了學生要主動求援之外，專業且讓人信賴的輔導也至關重要。國立交通大學（簡稱交大）諮商中心的個案管理師林鈺傑心理師表示，校園諮商的定位複雜，其中涉及教育、醫療、社會工作、職業輔導等不同專業領域的交會和平衡。這也造就不同學校在輔導工作的定位設定上有很大的差異，從單位名稱和組成就可以看出端倪，例如：輔導中心、諮商中心、身心健康中心（包含衛生保健業務）、職涯發展中心（包含就業和實習輔導）、生涯輔導中心等。

若按照現行法規，學校輔導的主要法源依據是《學生輔導法》，其中提出的三級輔導架構為：第一級（發展性輔導）負責舉辦心理衛生宣導活動及收集學校輔導資料、第二級（介入性輔導）負責進行個案或特殊家庭的輔導和第三級（處遇性輔導）負責學生嚴重行為偏差與校園緊急事件危機處理。而大專院校的輔導中心主要提供第一和第二級的輔導，第三級輔導則需要轉介給縣市學生諮商中心的心理師或社工師。但是三級輔導的範疇界限是模糊的，在理論上和實務上也沒有明確清楚的區分，大致就是依照法規條文作解釋，因此在實務上就會有權責不清的問題。從理論層面來說，輔導的界限是「心理與行為的適應和改變，並能夠運用談話或互動產生一定程度的效益」，若超出這部份，也就不能透過輔導來介入。所以，校園諮商中心是以輔導為主要定位，並引介其他相關專業資源為輔助。



學校輔導工作的三級預防（輔導）架構。（圖片來源 / 黃順愉製）資料來源：[輔導工作手冊](#)

值得一提的是校園諮商裡職務角色的定位。大專校院的輔導人員大多被定位在職員，換言之就是行政人員。單位的輔導員、心理師們的工作不僅僅是待在諮商中心等著學生前來諮商而已，他們也同時扮演著心理推廣的行政人員。而單位舉辦的宣導活動或是心理議題相關的講座，也是普遍學生最容易接觸到校園諮商的方法。這樣的規劃除了需要負擔大量的行政工作，有時甚至還會壓縮、犧牲輔導工作。



諮詢中心會不定期舉辦心理相關的講座。（圖片來源 / 臉書）

另外，林鈺傑心理師表示，依照交大的狀況，雖然在人力配置上符合規定，但是仍顯得有些吃緊。依《學生輔導法》第11條，大專校院的輔導人力配置為每1200人要設一位專任專業輔導人員，但這只是最低下限。而人力資源的問題不單純是量的問題，更多是工作內容分配和分工問題。他直言不諱地表示，有些學校甚至出現專業輔導人員負擔大量的非專業工作，導致當有輔導需求時，反而由非專業或半專業的人力去支援的狀況。因此，校園諮商在人力與工作的分配上一直處於顧此失彼、本末倒置的尷尬情況。這會導致許多需要幫助的學生無法即時被關注，或是學生遇到不夠專業的輔導協助等情況，減少了學生接受校園諮商支援的意願。

其實大學生在使用諮商資源的比例有持續上升的情況，校園輔導與諮商系統的建立更加健全，學生們心理衛生觀念能夠落實，這些都是解決學生心理問題的關鍵。大學是學生們容易處於對未來迷茫、對自身懷疑的階段，校園諮商就是一個能幫助學生了解自我與加強心理衛生觀念的角色。唯有在心理問題萌發時能夠即時得到協助，才可以更有效地減少嚴重憂鬱或其他心理疾病在未來帶給學生們的傷害。

關鍵字：大學生、憂鬱症、自殺、校園諮詢、心理衛生

縮圖來源：黃順愉製

