

# 11月 心理假議題討論

來看看大家對於「心理假」抱持怎樣的看法吧！

## 學生玉鮪〈關於心理假〉

阿德勒：「生命總會設法延續下去，面對外來阻礙時，決不會沒有掙扎就高舉白旗。」的確如此，但是這份「掙扎」有沒有用、能否被看見，是決定生死的關鍵。

截至今年9月23日，台灣已有18所大學通過心理假。心理假除了讓學生在身心狀態不佳時，有合理管道的請假調適，也可以讓校方在學生請過多心理假時，提早接收到學生發出的求救訊號，即時派出人員（導師）關心。然而，許多導師平時忙於研究與教書，因此無暇顧及學生，參與導師培訓課程，學生要如何對「幾無交流」的導師傾訴，是一個待解的難題。不過，心理假的存在，的確可以提升學生與大眾對心理健康的關注。

然而，大學生將來要出社會，而許多工作無法隨意請假，例如：醫院裡的護理師，即使生病仍要上班。如果學生在請假過後沒有痛定思痛，沒有反思如何將心情做更好的調適，如此學生將永遠不會成熟，出社會後可能不堪一擊，那麼，心理假只是「延緩死亡」的工具而已。過去的學子從小就在嚴峻的「社會大學」中長大，很早就認清現實、自立自強，對「不確定感」司空見慣。現今的學生大多生長在河清海晏的環境，雖衣食無虞，卻也喪失了韌性。

不同世代學生的「成長環境」有諸多不同，然而，「心理健康課程」卻古今一轍，於高中以前的教育極少。在汲汲營營追求學業成績、心理健康議題不受重視的狀況下，學生「沒有動機」尋找心理方面的「協助管道」。即使市面上有許多心理調適的書籍，高中課本內有心理調適相關的內容，社會、學校裡都有許多可用的資源，然而，若需要幫助的學生沒有使用這些資源的能力、動機，資源再多都只是徒然。值得慶幸的是，心理假的推行，也許能協助校方發現那些需要幫助的人，甚至能創造讓大眾關注「心理健康議題」的契機。

依照台灣各校的趨勢，心理假的推行勢在必行。不過，學校在讓學生請「心理假」的同時，也要思考如何讓學生「學會」心靈上的調適，以及尋找協助資源的能力，讓心理假成為「拯救學生」的救命藥，而非「延遲死亡」的工具。

## 許伶楓心理師回覆〈關於心理假〉

的確，出社會之後如果沒有心理假，可能出現無法調適的問題。不過，無法適應還是歸根於最初請假的動機。請心理假前，是如何評估自己，想從這個「假」中想清楚甚麼。在心理假中，自己要怎麼幫助自己，如果幫不了，有沒有尋求外部資源幫助自己。心理假是幫助學生「學習」調節自己的工具，而不是用來逃避。利用心理假學會調節自己，出社會後才能適應，如果適應不良，可能是心態方面適應不良。回到根本，還是要學生為自己的「心理照護」負責，利用「假」學習，將合適的調適方法落實在生活中。否則，若沒有得到照顧，請了假也只是徒然。

教育方面，其實從過去到現在，大學之前都還是成績至上，心理健康的推動變化還是有進步的空間的。學生沒有什麼機會學習求助，輔導室也大多被貼標籤，或是大部分用來做升學輔導，但其實照顧學生的心理健康、引導學生學習照顧心理健康，還有很多可以做的部分。很多學生上大學以前，並不了解人生不是只有成就，並不知道自己心情不好、情緒很多很大可以怎麼調節，甚至去知道除了成績優異以外，一個人的彈性和適應力也很重要。而這種觀念從小就要培養，愈早愈好，才能幫助一個小小小孩，長成獨立成熟的大人。雖然過去已經無法改變，但是未來還是有希望的。我覺得目前有希望的地方，是把心理健康的概念帶給現在的大學生們，除了學科專業的學習，像通識課有許多相關的課程、參加社團學習與人合作共事、培養自己獨立的能力等等，期待五年、十年之後，這些學生把對心理健康的態度傳遞給他們孩子，也進而改變孩子們的未來，這應該會是很有意義的期許！

## 學生匿名發表〈論心理假之形式正義〉

近年大學生心理壓力議題隨幾起學生輕生事件而漸受矚目，有別於事假、病假、喪假以外，一種訴求照顧學生心理與情緒健康的假別「心理假」被引入國內，並始於數所大學實施。輾轉數年，眼此一假別即將成為主流，但我以為，這種假別乃是一形式上相當畸形之存在，國內有關當局應即力挽狂瀾，竭力廢止。

有人認為，心理健康同身體健康同等重要，人在身體不舒服時得請假休息，而人在情緒狀況不佳時，亦當有相同的待遇，故而應另闢心理假，已達此目的。我以為，此論謬矣！倘若心理假所欲解決之心理健康問題，與身體健康問題具備同質性，則病假即可為之，何須心理假？或言，病假之申請通常有賴相關證明，而心理之不健康實難具體提出證明，難以病假為之；此言甚是，但選擇另外申請一與病假有別之心理假，等於強迫當事人公開宣布此刻的心理問題，試問，面對具備身受情緒影響而導致心理不健康之當事人，強迫其進行自我揭露，是否為心理假實施之本意？答案顯為否定。而學生申請心理假後，身邊學生師長又將以何眼光看待之？當學生完假復課後，面對到師長與同學之詢問、討論甚至質疑，顯然無助於學生心理健康之解決。

故我認為，欲解決學生心理健康問題，而予以休息調理時間之有效辦法，應為調整病假之申請規定，在特定天數內（如一學期兩天）之病假得不需提供相關證明，如此既可保全心理不健康學生之尊嚴，又可達到心理假設置之初衷，另外，有限之天數設計亦可避免病假淪為「翹課」工具，所有功能及弊弊措

我並非否定心理假之精神，學生之心理健康狀況的確重要而需要被重視，但另闢心理假實在有違設置該假別之初衷，且可能對當事人造成更大的傷害。誠請有關當局審慎思之，並考慮筆者所提出之替代方案，勿應錯誤之政策，而傷害更多的莘莘學子。

## 專題受訪者對心理假的想法

### 匿名同學 1

我蠻支持心理假制度的，每個人都需要讓心理放假的時間，哪怕有些人可能會用這個假睡覺、出去玩、吃東西，但在真的覺得生活撐不下去時，或許暫時分離是一種方式，讓一個人可以調整自己、停止內耗。

### 匿名同學 2

我覺得心理假不好。因為人要學著對自己的生命與肩膀上的工作負責，而且人的職責極有可能與他人的生活環環相扣。如果心情不好就能請假，那麼不僅會耽誤自己的職責，也極有可能影響他人的工作，社會上人人如此，那麼極有可能失序。在emo的狀況下也必須堅持著把工作做好，是每個人都應該學習的課題。

### 楊芮芳教授

我傾向學校推行心理假，心理健康方能身體健康，才能好好地吸收任何學問、新知。

### 程千芳教授

現在許多大學都有推動心理假，我認為心理假十分的重要，能喚起同學重視自身心理健康的自我察覺力。但是重視之餘，我認為如何讓學生願意接受協助、願意積極進行調適，願意改變目前不佳的心理狀況，這些才是重點。此外，還要避免請假造成的作業、考試的累積。因此相關的配套以及資源都必須完備，這是需仰賴全校人員共同思考和討論才能達到最佳的效果。

### 許伶楓諮商心理師

關於心理假，山腰老師們上學期討論過，站在心理衛生的角度我們是贊成的，因為心理假可以讓學生有時間自我調解、自我照顧，心理假的推動，也代表學生對心理健康的重視與關注。不過，相關的配套措施也很重要，畢竟不希望心理假成為對課業不負責任的方便之門，因此如何預備資源、給予協助是需要經過學生與校方多加討論的。

### 覃桂鳳教官

我贊同學校推行心理假。畢竟大學生已經18歲了，我們應該用成熟的態度去看待他們。如果心情不好硬撐著來上課，學習效果也不好，那不如就好好休息一天，放放鬆，盡快舒緩自己的心緒。此外，心理健康也會影響到身體健康，我覺得社會若能以大方的態度去看待心理假是很好的。

「心理假」議題簡介

CONTACT US | [mingzhu112team@gmail.com](mailto:mingzhu112team@gmail.com)



Copyright© 2023 Mingzhu | All rights reserved