

# 大專校院學生的心理精神照護

國立臺灣大學公共衛生學院健康行為與社區科學研究所 張書森副教授

近來大學生自我傷害行為引起廣泛的關注，自殺事件對家庭、親友、校園乃至整體社會造成極大衝擊，自殺防治與心理健康議題得到高度重視。

自殺與通報數據顯示大學生自我傷害行為似乎有增加趨勢，某些大學也強烈感受到學生對心理精神照護的需求增加，然而，可惜近年來未曾對大學生進行過心理健康、照護需求，以及求助行為的系統性調查，缺乏完整資訊以協助大專校院發展心理精神照護系統。

社會與媒體則聚焦在充實校園內的心理諮商人力，然而，跨國研究指出，有精神疾病的大學生中僅有少於 20% 的人曾接受治療 [1]，而我們針對大專校院通報自殺身亡學生的分析，也顯示只有 36% 在生前曾求助於學校的輔導中心，僅 7% 曾接觸校外的資源 [2]，表示學生的求助行為仍需更提升，有待心理健康識能 (mental health literacy) 促進策略來鼓勵求助。

同時，需依照學生的偏好來增進多元化的求助行為，例如多數學生可能傾向自己先處理困擾，然後是與同學、室友、親人聊，而非直接求助於專業

者，此時增進自我照護與同儕的助人識能就顯得重要 [3]。

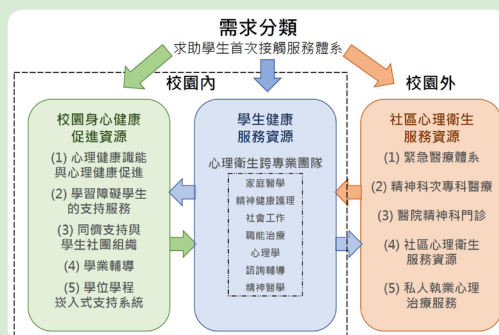
我們的分析也指出，通報自殺身亡的大專學生當中，沒有單一因素可以解釋大部分的自殺，最常提到的是精神疾病 (46.7%)，其次分別是感情問題 (27.1%)、家庭關係問題 (23.4%)、學業問題 (18.7%)、經濟與居住問題 (13.1%)，與同儕關係問題 (12.1%) [2]。這表示大學生自殺的原因是複雜的，與過去的研究一致，應避免將問題簡化，同時，因應多元的自殺議題，需要多層次、多方位的介入與支持方案，今年 1 月《學務通訊》廖士程醫師的專文《校園心理健康促進與自殺防治》已有完整與詳細的介紹 [4]。

近期英國《刺絡針精神醫學》評論文章，提出大學生心理精神照護整合系統 [5] (圖一)，考量學生的多元需求，

結合校內外的資源，而不侷限於校園內的諮商服務，雖然仍待實證研究進一步檢視其成效，但仍值得借鏡。

這個整合系統著重於重組與強化既有的服務、發展新的校園內服務，以及連結校園外的資源：對於較少數、開始出現心理精神疾病的學生而言，可以儘快轉介到專科治療；對於較多數有短期困擾、問題相對較單純的求助學生而言，則可以導向校內資源。重點是要有一個需求分類的機制，最好由資深人員來負責，可以將學生導向適當的服務與資源，而服務亦應標準化與依循治療準則。這個整合系統也勢必要依照個別校園的特殊環境與屬性來調整。最後，應收集資料進行分析研究來評估品質與成效，以協助發展更佳的服务系統。

在這個模式中，台灣的大學校園中仍有待發展的，包括系統性的心理健康識能與心理健康促進方案、同儕支持與學生社團組織、學位學程嵌入式支持系統，以及針對大學新生給予明確友善的訊息指出校內外求助資源的所在與一站式的諮詢點，同時也可更積極發展與校外資源的連結，尤其是與在地精神醫療的有效連繫。



▲ 圖一：學生心理精神照護的整合系統模式，參考 Duffy et al. [5]

優質大學教育是個別學生與社會整體發展的關鍵因素，因應台灣的大學生背景多元化的趨勢與心理健康需要的增加，大學更需致力於協助學生發展因應能力以促進心理健康、在有危機時提供適當支持，與針對開始出現精神困擾的學生提供即時的介入與轉介。

1. Auerbach, R.P., et al., Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. Psychol Med, 2016. 46(14): 2955-2970.
2. 張書森, 107 至 108 年校園學生自我傷害事件之分析及防治策略期末報告. 2020.
3. Eisenberg, D., et al., Help seeking for mental health on college campuses: review of evidence and next steps for research and practice. Harv Rev Psychiatry, 2012. 20(4): 222-32.
3. 廖士程, 校園心理健康促進與自殺防治. 學務通訊, 2021. 982: 4-5.
4. Duffy, A., et al., Mental health care for university students: a way forward? The Lancet Psychiatry, 2019. 6(11): 885-887.

# 國際婦女節 向女力致敬

潘部長於 110 年 3 月 8 日臉書貼文向女力致敬，讓社會對於性別能更友善、更平等，需要從小扎根，更是教育工作者重要的責任。性別平等教育法從醞釀到實行已超過 20 年，很多一線教育夥伴在校園內不斷努力，就是要打破過往沉痾的性別刻板框架，讓孩子認識尊重彼此不同，避免因不了解而產生

歧視與偏見，無論是未來的專業工作領域或自我成長，都能盡情追求自己所愛。

量，在社會各角落實踐性別平等。

性平教育一路走來二十年，社會也不斷在改變，現在臺灣社會處處皆能見到非常優秀的女性，用堅持與勇敢打破性別刻板，在不同領域發光，亦有越來越多的朋友透過自身的信念長出力

教育部也會與所有教育夥伴一同努力，讓孩子能在平等友善的環境成長，保護他們不受性別歧視、霸凌、暴力，祝福所有的女孩、女性朋友，不分年齡、職業、所愛，都能成為自己最自信、最喜愛的模樣。祝大家婦女節快樂！（性輔科 林沛雨）

110 年 3 月新任大專校院軍訓主管名單

校名	軍種階級	姓名	生效日期
敏惠醫護管理專科學校	陸軍化學上校	李國禎	110 年 3 月 16 日
仁德醫護管理專科學校	陸軍憲兵上校	蕭立易	110 年 3 月 16 日
東方學校財團法人東方設計大學	陸軍工兵上校	李英林	110 年 3 月 16 日

110 年 4 月 1 日高中 ( 職 ) 主任教官調任派職名冊

校名	軍種階級	姓名	生效日期
國立宜蘭高級商業職業學校	陸軍政戰中校	鄭舒怡	110 年 4 月 1 日
國立基隆高級中學	陸軍裝甲中校	薛常炳	110 年 4 月 1 日
國立鳳新高級中學	陸軍步兵中校	傅有生	110 年 4 月 1 日