



東吳大學預計在113學年度實施心理假。(圖/伊庭芸攝)

# 大學實施心理假 正視學生情緒 給予喘息空間

記者/伊庭芸、蘇琬淇、蕭卉妘

因學業、人際關係等等的問題，讓大學生近年來愈來愈多有情緒問題，也沒有空間讓他們舒緩壓力。根據諮商心理師公會全國聯合會統計，年輕族群的精神科就醫人數從2016年的22.1萬人次成長至2021年的29.2萬人次，成長率達32%，就醫人數也從整體比例的4.8%成長至7%，顯示年輕族群罹患精神、心理疾病的發生率有逐年攀升的趨勢。

而為使大學生更加重視心理狀態，平衡身心，至2023年開始，各大專院校開始推動「心理調適假」（以下稱心理假），希望藉此了解學生的心理狀況並鼓勵學生關注自身的身心健康。至今，全台106所大專院校，已有35所大專院校實施「心理假」。

大學生小可（化名）目前就讀的大學並未設置心理假，來自馬來西亞外籍生的她，來台就讀後才發現自己患有憂鬱症，她也曾向學校諮商處求助，但因諮商學生數量過多，無法立即安排她進行校內諮商。

談及心理假在大學中是否有增設的必要，小可表示，若是每一間大學都可以增設心理假，對於憂鬱症患者來說都是非常有助的，也期望未來可以更優化心理假這個制度。

## 全台已實施心理調適假的各大專院校

北部	中部	南部	東部
政治大學	國立勤益科技大學	中山大學	屏東大學
臺北科技大學	臺灣體育大學	嘉義大學	高雄大學
明志科技大學	國立暨南國際大學	長榮大學	佛光大學
文化大學	建國科技大學	成功大學	
臺北大學	逢甲大學	中華醫事科技大學	
臺北醫學大學	中興大學	高雄師範大學	
康寧大學	中國醫藥大學	南臺科技大學	
臺灣師範大學		屏東科技大學	
海洋大學		台南應用科技大學	
實踐大學			
元培醫事科技大學			
元培醫事科技大學			
中央大學			
中原大學			

全台已實施心理調適假的各大專院校。(圖/蘇琬淇製)

## 大學心理假並非請假藉口

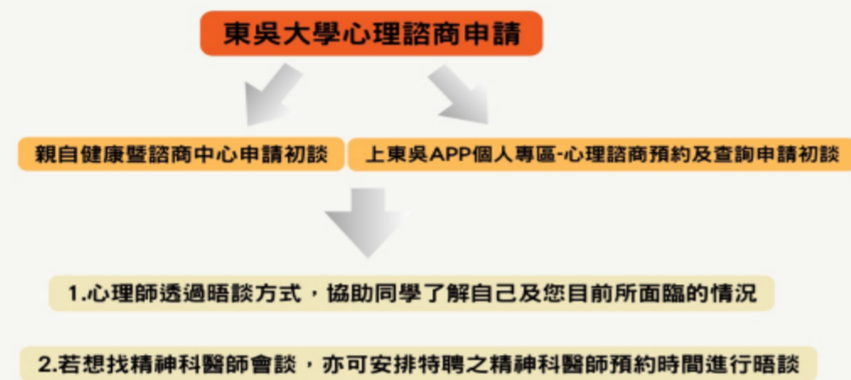
東吳大學今年預計在113學年度實施心理假，健康暨諮商中心主任王佳玲輔導過不同棘手的個案，她說，其中有位個案讓她留下深刻印象。這位學生的成績十分優異，但成績卻是透過壓抑自己而獲得的，每當遇到考試期間，便會至高處吹風以釋放壓力。可見成績優異的學生反而更有機會有情緒問題，心理假的設置並非是學生藉口休息的手段。

王佳玲也進一步表示，心理假真正的用意並不只針對高關懷個案，而是希望所有學生能對自我心理狀況有好的覺察。

根據東吳大學提供資料中，一學期諮商學生有四千人次，而高關懷個案佔八百到九百人之間。王佳玲指出，在未設立好心理假前，需要完善的個案管理制度，而東吳每個學系都有系諮商心理師，若學生因身心狀況不穩定需要請假，系諮商心理師也會直接與任課老師聯繫。

其中臺北醫學大學於110年度開始實施，臺北醫學大學事務處副主任梁文鴻表示，本校在推動「心理假」後，112學生使用率比111年度增加將至一倍，比例上為三十分之一。

推行「心理假」的同時，也綁定諮商輔導，校內諮商中心主動聯絡使用「心理假」的學生以了解其心理健康狀況。梁文鴻表示，「心理假」與心理輔導綁定的政策，可即時了解到學生的情緒狀態而作出應對的措施，避免學生憂鬱情況惡化並協助他們舒緩壓力。



東吳大學心理諮商的申請流程。(圖/伊庭芸製)

梁文鴻表示，「心理假」同樣是學校對學生心理支持的途徑。根據數據顯示，112年度使用「心理假」的學生中，有將近四成的學生同時有安排心理諮商，其中有百分之八屬危機個案，從中可找到一些有憂鬱或自我傷害傾向的學生。

在校園諮商資源不足的情況下，大多學生不知道如何去應對自己的情緒，「心理假」最主要的目的是讓情緒困擾的學生作暫時喘口氣，整理自己的心情，平衡身心狀況，也是給老師一個預警訊號，讓老師得以警覺並主動關懷學生。

## 臺北醫學大學學生使用「心理假」後續追蹤



臺北醫學大學措施，使用心理假後，諮商師會主動關懷。(圖/蘇琬淇製)

## 心理假有助避免情緒惡化

諮商心理師公會全國聯合會常務理事胡延薇也表示，相當支持大學端設置心理假，因為除了關注學生的外在課業表現外，學生內心的心理狀況也應受到重視。而心理假可讓學生在壓力層達到緊繃時作及時停損的功能，並賦予和保障學生有個適當的休息機會。

胡延薇也說，期望未來更多大學能夠推動校內跨部門的系統性合作，以更全面的方式幫助學生，並積極推廣校內的心理諮商等相關服務，鼓勵學生尋求專業協助，加強心理健康觀念的宣傳，讓學生對心理議題這部分更重視。

# 憂鬱症諮商費高且需長期 學生難負荷

記者/伊庭芸、蘇琬淇、蕭卉妘

近年來，大學生心理健康問題備受關注，彩虹樹心理諮商師朱世宏表示，「心理假」政策推動後，就醫的大專生個案約不到兩成，校外諮商機構費用較高，因此，學生們多數會優先利用學校資源。此外，衛福部也提供「15-30歲年輕族群心理健康支持方案」，15至30歲的青少年，提供三次免費諮商，朱世宏表示，此政策使個案就醫意願提高，不過由於諮商療程多為8至13次，因此效益仍不大。

大專生罹患憂鬱症有五大主因，分別為：人際、家庭、經濟、未來與感情，尤其多數個案為多因子憂鬱症，症狀常伴隨著常見的睡眠困擾、體重變化以及性情大變等，朱世宏表示，就算有常見的特徵出現，但多數人罹患憂鬱症而不自知是常態，因此，他建議學校應注重學生們的身心健康，主動宣導心理諮商服務活動，以及落實心理衛教。

除此之外，朱世宏表示，憂鬱症的患者會出現比較低風險的自殺時，例如：割腕、吞藥等行為，只是因為想要擺脫痛苦，並不是想要自殺，可當出現劇烈性的自殺方式，例如：跳樓、上吊等，多半代表著堅決的自殺意志，很難預防。

## 憂鬱症重要警訊失眠

面對大學生罹患憂鬱症的人數逐年升高，朱世宏則以治療過的個案做為分享，有位學生因罹患憂鬱症，選擇在休學期間進行心理諮商，直到經過三個月的輔導後學生才成功復學，在諮詢的過程中，除了要反覆演練復學後會遇到的壓力，也從中培養學生產生更多的心理建設，降低學生在復學初期的不適感。

朱世宏也建議，「預防」重要，但也防不勝防，當作息非常不規律時，對生理



大學生的心理健康問題一直備受關注。(圖/陳鈺茹攝)

及心理都是一種負擔，尤其當出現失眠時，就是一個非常重要的警訊，特別是長達一個禮拜以上的失眠，因此當面對崩潰的事情，絕對不要吝於求助。

而大學生罹患憂鬱症除了需要進行藥物的治療，家人與學校的幫助也非常的大，朱世宏提到，在人生的過程中，會遇到很多很劇烈且難以想像的變化及壓力，如果家長能夠以支持與尊重的心態陪伴孩子，是最好的；而學校方面則需要健全心輔相關系統，除了協助學生進行諮商外，也需要主動協辦活動，推廣心理教育。

# 憂鬱症防治 大學應將情緒教育納入 設線上平台



肯愛社會服務協會與學生進行團康活動。(圖/取自肯愛社會服務協會)

記者/張佳雯、林思蓓、陳鈺茹

肯愛社會服務協會秘書長蘇禾表示，肯愛社會服務協會每週透過 podcast 和網路節目推動憂鬱症相關議題，讓大學生了解求助管道並協助他們建立「生活處方箋」。

蘇禾提及最印象深刻的大學生個案，因感情問題引發憂鬱症，令個案無法表達痛苦，便以自殘的方式表達壓抑的情緒以及出現拒絕學習的症狀，甚至發展出其他疾病。家人雖然嘗試了多種治療方法，即便民俗療法，但未見成效。蘇禾說，常在半夜接到該學生的電話，對方會講述鬼故事，但蘇禾認為其實是需要一個聽眾。他透過陪伴和傾聽，讓學生用意象的方式表達內心恐懼，並且做到不批判、不過度安慰，保持適度同理心，讓學生知道有人在聆聽。

而另一位個案自小看見雙胞胎姊姊因交男朋友遭到父親責怪，推測內心產生影射，變成姊姊情緒替代性的角色，會時常焦慮到無法入睡，平常便會表現用亢奮的情緒來隱藏心中的焦慮感。

後來這些個案，透過協會的陪伴與自身的能力，逐漸康復並且能夠獨立生活。



肯愛社會服務協會與參加活動的學生。(圖/取自肯愛社會服務協會)