

墨爾本大學推動教職員及學生心理健康訓練計畫

駐澳大利亞代表處文化組

墨爾本大學是目前澳洲爭取到最多研究經費的指標型大學，但該校諮商服務中心主任諾頓(Jonathan Norton)日前指出，近年來因心理健康問題尋求諮商協助的學生數，提高了 10-15%的比率，其中的約三分之二為焦慮或憂鬱有關的問題，經諮商專業人員認定達到失調的層級。諾頓主任表示，心理健康和智商之間沒有聯結，常看到學術上具高度優良表現的學生，陷於個人的努力掙扎中。在 16 到 24 歲年齡組的一些學生，常因處於高度競爭的大學學習環境中的表現壓力及期望等因素，導致產生嚴重的失調。

該校於 2009 年起成立心理健康策略工作小組，系統性推展相關業務。該校諮商服務中心為增進大學社群心理和身體之健康與福祉，除了已建置線上心理健康資訊模組 - 互動學習網站「健康大學」(The Healthy University)，使學生經由使用者便利的使用介面自我學習，增進對焦慮、憂鬱等心理健康問題、及自我照護、尋求協助等之認知；並期望經由中心相關訓練計畫的發展與執行，提供教職員及學生更好的諮商、訓練、及個人發展等機會，俾充分發揮其學術及工作上之潛力，另外，亦協助學生為適應校園外之生活做準備。該中心自今年 2 月起辦理系列的教職員及學生心理健康訓練計畫，主要包括「心理健康急救箱」及「簡介心理健康與如何支持有心理疾病之學生」。

「心理健康急救箱」為一為期 2 日、總時數 12 小時的認證訓練課程，涵蓋憂鬱（症）、焦慮、精神病及藥物、酒精及心理健康等內容，主要教導參與者如何支持處於心理危機狀況、或是逐漸朝向心理失調的人。訓練的主要目標，為早期介入、及持續支持有心理疾病的人。課程內容包括：

- 辨別焦慮、憂鬱（症）、精神病、及物質使用障礙等之原因及症狀；

- 了解藥物/酒精使用及心理健康問題間之聯結；

- 概述治療選擇的範圍；

- 認知面臨緊急狀況之處理程序；

- 了解如何使用各種學生支援之資源，包括諮商及健康服務中心、（身心）障礙聯絡單位等。

「簡介心理健康與如何支持有心理疾病之學生」為一 3 小時之工作坊，提供心理健康議題之入門介紹，包括探索一般性的心理健康失調及其對於學術表現的影響、教職員的義務、及接觸現有的各項支援及服務的選擇。接受訓練者可初步了解：

- 心理疾病之定義；

一般性的心理健康問題及其治療選擇的範圍；

隱私權、保密性及照護責任等事宜；

具重大壓力學生之跡象；

（身心）障礙法案中有關教職員的義務；

如何接觸現有對學生的各項支援及服務的其他外在資源等。

諾頓主任並表示，該校已進一步規劃明（2011）年與維多利亞州的主要高等教育機構維多利亞大學、拉脫普大學、及皇家墨爾本理工學院等，合辦全國性的相關領域高峰會。

譯稿人：陳俞姣摘譯

參考資料來源：

2010年6月16日，摘要自

1. The Australian, 'More Students need support for mental health issues' by Guy Healy
2. The University of Melbourne Counselling Service
(<http://www.services.umimelb.edu.au/counsel>)

