

加國大學生對心理衛生的需求日殷

駐溫哥華辦事處教育組

最近多倫多星辰報(Toronto Star)以及瑞爾森新聞學院(Ryerson School of Journalism)一項調查報告顯示，包括卑詩大學(UBC)在內的加國大學，對心理健康的需求正逐漸增長。有許多學生反映，大學所提供的服務遠遠不敷所需。許多大學已大幅增加此一保健項目的經費，但仍需多方設法籌集資金，盼能迎合日益高漲的需求。

UBC 諮詢服務主任 Cheryl Washburn 透過電子郵件表示，該校從 2014-2015 學年到 2015-2016 學年，有關心理衛生諮詢服務的經費增長了百分之 30 以上。該校心理衛生保健活動的主要目的在即時伸出援手，減少這類心理症狀的發作比率。即使有些學生投訴等待處理的時間過長，但 Washburn 主任認為，由於全年的需求不同，每位學生等待諮詢的時間因而有所差異。UBC 需要增加此項經費的原因之一，就是學校在一開始就缺乏足夠的資金，而且由於 UBC 規模過於龐大，導致是項資源嚴重匱乏。

UBC 校長 Santa Ono 對學生的心理衛生十分關注，也不諱言自己當年抑鬱沮喪的往事，盼能共同維護學生心理健康。

儘管 UBC 在心理保健方面投注心力，有些學生仍反映校方的服務似嫌不足。該校學生 Ji Youn Kim 表示，該校自 2014 年開啟心理健康諮詢服務後，她就向學校提出申請，但等了兩個星期才有人跟她接觸，而且跟她接觸的那位學生顧問根本就沒有足夠的經驗給予協助。之後她曾三次嘗試自殺，僥倖存活下來。回到學校的時候，還是見到那位顧問，但她意識到自己所的需求，遠比校方所能提供消極的諮詢要多得多。後來她選擇通過私人管道進行諮詢，在那裡得到了更多的親身體驗。到 2016 年 4 月，Kim 決定休學。她把自己的經歷在部落格上發表，談論學校的壓力以及因課堂上受挫而產生的沮喪，隨即引來數百名學生分享類似的遭遇，現在她已不再哭泣。

Kim 再度回到了 UBC，但她的身分從學生轉換成了一個心理健康的倡導者。她的部落格 The Tipping Point 已經成為 UBC 預防性心理健康護理的堡壘。關於推動學生心理健康，UBC 稱得上頗有績效，但僅及於表面上層次，Kim 希望觸及精神創傷、文化認同、恐慌發作以及課堂上挫折。

Kim 表示，學生心理健康面臨的最大挑戰之一是僵硬的學術系統造成沉重的壓力，對學生的學習和需求無法靈活的回應。即使把所有的經費都挹注到諮商上，但如果不直指問題的核心，那將毫無意義。

資料來源:2017 年 6 月 2 日 CBC News 網頁新聞