

英國政府面對大學生心理健康問題之相關措施

駐英國代表處教育組

英國大學和相關心理健康服務單位注意到在 A-level 考試放榜後，英國學生常面臨巨大的選校壓力，或是在進入大學前期因身處新環境所造成適應困難，進而產生心理健康問題。像是在英國大學的大學入學系統中，有一個名為 Clearing 的制度，專為在第一階段沒有拿到英國大學錄取通知的學生而設，讓他們有第二次機會能進入心儀的學校。但 Clearing 的過程卻常常帶給學生巨大的壓力，若是第二階段的結果依然不盡理想，常常會帶給學生失敗的感覺，進而產生焦慮和沮喪，數據也顯示通過 Clearing 進入大學的學生相較於通過其他路徑進入大學的學生，有更高的機率輟學。因此，如何協助學生從預備學校過渡到大學，將是大學一項重要的任務。為了降低學生通過 Clearing 路徑進入大學的焦慮，英國的慈善機構 The Access Project 建議大學可以準備更清晰的指導手冊給預備學校，幫助學校指導學生通過 Clearing 路徑順利進入大學。同時，確保大學熱線服務的暢通和提高學生入學門檻透明度，對學生而言也相當重要。

心理健康問題在大學學生中越來越普遍，許多大學生的心理健康問題是源於日常生活問題，像是家庭或男女關係問題，或是課業的壓力，而不是源自於身體疾病。面對學生心理健康問題在大學校園中越來越常見，英國國家醫療服務體系（National Health Service，簡稱 NHS）建議，當大學生察覺沮喪、焦慮和壓力已經影響日常生活作息和學習，而且這樣的狀況持續了數週，那就表示自己心理健康已經亮起紅燈時，這時就應該趕快尋求協助。許多英國大學院校都有免費和保密的內部諮詢服務，學生可以使用該服務，向專業的輔導人員和臨床心理學家諮詢。許多大學學生會也會提供學生所領導的心理健康服務，雖然這些學生並不是合格的輔導人員，但因為同為學生的身分在面對類似的情況更能理解這些問題，進一步提供更切合需求的輔導內容。此外，學生們也可以使用英國國家醫療服務體系所提供的線上自助服務（self-help service）。

根據英國政府新的大學生心理健康措施，大學將被要求大幅度的提升為學生所提供的心理健康服務，並且需達到政府新設定的心理健康標準。英國高等教育大臣（Universities Minister）Sam Gyimah 即將

宣佈一項新的大學章程，在這個過程中，英國政府將與慈善機構和高等教育機構合作，一同制定新的大學心理健康標準，他並呼籲大學共同簽署新政策「避免失敗的一代」(Avoid failing a generation of students)。他在西英格蘭大學 (University of the West of England) 舉辦的學生心理健康高峰會中將提出部分的大學心理健康新措施：

- 一、新的大學心理健康章程 (University Mental Health Charter) 將公布新的標準，以促進大學教職員工和學生心理健康。
- 二、由英國教育部 (Department for Education) 所領導的工作小組，將幫助學生面對在大學所面臨的問題，特別是關鍵的大學第一年，以確保學生在學期間能獲得適當的支持。
- 三、考慮大學從學生獲得同意書的可行性，讓大學得以與學生親人和信任的人分享學生心理健康訊息。

英國教育部希望對學生心理健康的支持能成為大學的首要任務之一，大學不僅僅是傳授知識的地方，大學更應該為學生提供必要的支持，讓學生擁有良好的心理健康，進而有能力面對各式挑戰。

資料來源：

GOV.UK, 28th June 2018,

<https://www.gov.uk/government/news/new-package-of-measures-announced-on-student-mental-health>

NHS, 6th September 2018,

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/student-mental-health/>

The Guardian, 16th August 2018,

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/student-mental-health/>