

亞伯達大學設立紓壓室，幫助學生緩解壓力

駐溫哥華辦事處教育組

為幫助學生紓解壓力，亞伯達大學特別設立了紓壓室(clam room)，由該校主修職能治療的學生自主經營。此一場所安排許多活動，如樂高遊戲、運力沙、成人著色書及虛擬實境遊戲等，讓學生面對沮喪和焦慮時得以及時釋放。

亞伯達大學職能治療系大一生 Ciara McDaniel 同時兼任紓壓室管理者之一。她表示，學系建議學生可以適時脫離課業，並關注自身精神健康問題。

職能治療系副主任 Shaniff Esmail 表示，自從紓壓室於4月上旬開放後，有一天竟高達150名學生造訪。他在亞伯達大學任教了30年，在與學生頻繁的接觸中，啟發了設立紓壓室的構想。他曾經目睹一名學生充滿焦慮的從教室離開，躲到樓梯間的一個角落，她需要一個可以獨處平靜的地方，但卻無處可去。Esmail 副主任不希望僅是消極的為學生創造一個逃避的空間，而是要讓學生在暫時抽離課業的壓力，進行一些有積極效能的活動。此外，通過一個可以掌握心理健康的空間，幫助學生更從容的面對自身健康問題。

通常學生在進入及離開紓壓室時皆會填寫一份問卷，在1至10的衡量標準，進入紓壓室的學生平均壓力指數為6，而當他們離開時的平均壓力指數則降為3。

亞伯達大學目前正在籌畫增設2間紓壓室，參與計畫的職能治療系學生 Hope Moore 表示，校園內雖然有許多安靜的地方，但都是提供給學生讀書、寫作業等，並沒有一個安靜讓她可以放鬆的地方。如今有越來越多學生面臨抑鬱和焦慮問題，因此提供學生一個可以投入卻和學校無關的活動空間非常重要，幫助學生儘可能放鬆、解壓。紓壓室團隊還計畫舉辦每月健康活動，如油畫之夜和瑜伽等。

撰稿人/譯稿人：Karen Hou

資料來源：2019年4月23日，Edmonton Journal

<https://edmontonjournal.com/news/local-news/a-playroom-for-adults-university-of-alberta-launches-its-first-calm-room>