

新冠病毒大流行對加國學生心理健康造成嚴重負面影響

駐溫哥華辦事處教育組

根據人力資源和技術公司 Morneau Shepell 最近發布的一項研究調查結果顯示，新冠病毒大流行對全職學生造成心理健康的危害明顯比加拿大其他成年人更加嚴重。

該公司將 2017 年至 2019 年間，大流行限制人們正常活動前的時間做為衡量基準，並從 2020 年 4 月開始每月對 3000 名加國成年人進行調查，與基準值做比較；健康指數高於零表示心理健康狀況比基準相比有所改善，反之則為惡化。今年 1 月份加國學生群組的健康指數為 -26.7，且在過去 10 個月持續下滑，相較之下，成年人整體指數為 -11.7。指數分數最高的為汽車行業工作者，-7.5 分，資訊和文化產業工作者的指數則為 -18.9。

新冠疫情爆發後，加國所有大學院校皆轉為遠距授課，運動中心、圖書館等被迫關閉，所有支援輔導服務也都轉為線上，許多學生無法及時獲得教職人員或其他同學的周遭支持，而導致心理健康狀態尤為脆弱。

Morneau Shepell 公司資深副經理 Paula Allen 同時也是該項研究調查的負責人，她表示，新冠疫情導致學生必須迅速適應另一種學習模式，甚至可能花費更多時間和金錢，這些都可能造成學生承擔心理壓力的惡化。她警告，心理健康指數低於 -20 是非常危險的，這些人的症狀包括嚴重的孤立感，或是有危險行為，如酗酒等。由於心理健康專業人員的缺乏，這些人有很高風險發展為長期的心理健康問題。

渥太華大學學生會會長 Babacar Faye 指出，疫情影響導致許多學生以往用以紓解壓力的活動無法進行，各種社交活動被禁止，校園內許多服務也都被取消，如今學生亟需更多心理健康輔導資源。

撰稿人/譯稿人：Karen Hou

資料來源：2 月 19 日 Ottawa Citizen

<https://ottawacitizen.com/news/full-time-students-suffering-steep-mental-health-decline-during-pandemic-study-says>