

一個健康的校園到底是什麼樣的？一項新研究提供了思路。

駐芝加哥辦事處教育組

一項新的研究表明，小型校園干預措施——例如增加水合站和讓健康食品更顯眼——可以極大地改變學生、教職員工對大學幸福感的看法。

該研究在加州大學河濱分校進行，研究了健康因素如何影響大學政策以及健康促進計劃如何促進校園文化。加州大學河濱分校是健康校園網絡的一部分，健康校園網絡是加州大學系統 10 個機構的聯盟，專注於改善每個校園的身心健康。

2018 年、2019 年和 2020 年，加州大學河濱分校學生、教職員工的 18 個焦點小組參與了這項研究。作為研究的一部分，健康校園創造了一些新的健康干預措施，並試圖提高人們對現有努力的認識。

根據焦點小組的說法，隨著研究的進展，參與者越來越意識到校園內的健康促進工作。在過去兩年的研究中，參與者大多談論更廣泛的、機構範圍內的衛生政策，而不是特定的項目。

研究人員說，教職員工報告說感覺被排除在校園衛生服務之外。他們可以說出許多可供學生使用的資源，例如食品儲藏室和娛樂中心，但他們不知道員工可以使用哪些資源。這些看法在研究結束時有所改善。

該論文的作者之一伊芙琳·巴斯克斯（Evelyn Vázquez）說：「我想說，人們缺乏對校園內其他社群人口的關心。」Vázquez 是加州大學河濱分校醫學院社會醫學、人口和公共衛生系的助理研究員。

另一位作者朱莉·喬布迪（Julie Chobdee）表示，作為健康校園計畫的一部分而建設的基礎設施使它們成為校園內教職員工健康的中心。Chobdee 現在是南加州大學 WorkWell 中心員工健康和福祉項目的副主任。

此外，巴斯克斯說，第一代學生正在與家人分享他們增加的醫療服務知識，幫助他們獲得心理健康護理等。

該研究還發現，小小的環境變化，如翻新樓梯間和張貼禁菸標誌，

提高了人們對他們的大學致力於促進健康的看法。

一名工作人員稱讚了樓梯間的改善，例如更好的照明和新油漆，以及鼓勵人們走樓梯而不是乘電梯的標誌。這位工作人員說，即使有人在某一天需要乘電梯，也會有海報提供有關深呼吸的簡要說明。

兩名工作人員表示，他們的辦公室已將健康活動添加到他們的培訓計畫中，並稱這種整合是自上而下致力於改善健康的證據。步行會議也被認為是積極的一步。

據受訪者稱，看到校園領導參與健康促進活動表明，幸福是大學真正的優先事項。

該論文的另一位作者、該研究的首席設計師安·瑪麗·切尼（Ann Marie Cheney）說，與此同時，教職員工可以通過提供心理健康服務網址這樣簡單的事情來幫助學生。

切尼是河濱分校醫學院社會醫學、人口和公共衛生系的副教授，她說她的研究清楚地表明，學生將教師視為校園其他服務的接入點，即使教師不考慮學生的幸福感作為他們扮演的角色的一部分。

切尼和喬布迪曾是加州大學河濱分校健康校園項目的共同負責人，該項目由九個以學生、教職員組成的小組委員會組成，由一個大型諮詢委員會監督。喬布迪希望她在南加州大學的職位上建立一個類似的計畫。切尼和巴斯克斯都已退出該計畫。

切尼說，儘管這項研究得出了積極的結果，但健康校園正處於不斷變化的時期。她說，加州大學系統領導層未能找到一批對計畫有遠見並能將校園利益相關者聚集在一起的新人。

切尼表示，來自大學領導層的更多投資本可以幫助該團隊規劃可持續發展的未來。她說，當她參與時，那是志願工作。她希望這項研究能「點亮」並引起大學行政部門的更多關注。

切尼說，總的來說，這項研究表明，賦權是創建健康校園社區的關鍵。

「為什麼我認為健康校園在我們大學如此成功，是因為我們發現了有興趣創造更健康環境的基層領導人，我們支持他們的想法，」她說。

撰稿人/譯稿人：Kate Marijolic/ Eileen Tsai

資料來源：2023 年 3 月 13 日，Chronicle of Higher Education

<https://www.chronicle.com/article/what-does-a-healthy-campus-actually-look-like-a-new-study-offers-ideas>

