

## 荷蘭調查顯示，心理健康問題是導致學業延誤的主要原因之一

駐歐盟兼駐比利時代表處教育組

根據荷蘭全國學生協會（Dutch National Student Association，ISO—Interstedelijk Studenten Overleg）的研究，壓力、憂鬱症及其他心理健康問題，是導致荷蘭大學和應用科學大學 37% 的學生學業落後的主要原因。這項發現來自荷蘭全國學生協會於 2025 年 12 月 8 日發布的研究，該報告結果來自針對 7,542 名學生所進行的問卷調查。

數據顯示，疾病，尤其是壓力與憂鬱等心理相關疾病，是造成學業延宕最常見的原因，調查中有 22% 的受訪者提及此點。其他原因還包括其他情緒層面的問題，例如缺乏動力（18%），此外，學業延宕的學生也更常回報出現情緒耗竭與心理韌性下降的情況。

荷蘭全國學生協會主席 Sarah Evink 呼籲政府應將心理健康納入高等教育課程的一部分。她強調，報告指出「83% 的學生有焦慮或憂鬱情緒」，她認為這源自於學業壓力，因為荷蘭的教育體系「高度以成果為導向」，她表示，大學可以透過完善的支持系統來提供協助，但這些資源並非總是唾手可得。

### 財務與學業壓力

同時，Evink 指出，荷蘭學生正因財務與學業壓力而承受越來越大的心理負擔，學生每月可領取 350 歐元（約 408 美元）的補助，但這不足以維持基本生活，尤其是阿姆斯特丹的平均房租高達每月 900 歐元。Evink 指出，荷蘭的學生補助金額低於斯堪地那維亞國家及德國，這些國家的學費也遠低於荷蘭。

荷蘭學生在 2026 與 2027 學年需繳交 2,694 歐元學費，是鄰國比利時的兩倍以上，而比利時的大學學費不到 1,000 歐元。Evink 表示，這意味著許多荷蘭學生必須「一邊大量工作，一邊唸書」。

她也批評政府的指導方針-強制性修業建議制度（Bindend Studie Advies，BSA），該制度規定若學生在第一年未取得足夠學分，便不得繼續升級，這無疑加重了學生壓力。她建議將 BSA 中的「B（binding，強制性）」拿掉，認為這是「防止學業延宕的假解方」，因為有 40% 被

迫退學的學生，最終仍會在其他大學修讀類似科系，但在此過程中卻承受巨大壓力與痛苦。Evink 補充指出，EUROSTUDENT 的研究數據顯示，整個歐盟學生的心理健康狀況也有類似情形，約 19% 的學生表示「幸福感較低」。

#### 四大支柱

荷蘭教育、文化與科學部（Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap，簡稱 OCW）向《University World News》表示，政府已採取行動應對此問題。發言人指出，教育機構每年可獲得 1,500 萬歐元，以推動《國家學生福祉框架》（Landelijk Kader Studentenwelzijn，2023 - 2030，簡稱 LKr），該框架旨在減輕學生的壓力，它包含四大支柱：

- 一、預防工作（及早辨識症狀）
- 二、增強歸屬感
- 三、加強教育專業人員在學生福祉方面的知識與能力
- 四、改善地方層級合作（教育、醫療、地方政府）

Evink 對此計畫表示歡迎，稱其為改善心理健康的重要起點，並補充說，「間接而言，這可能有助於減少學業延宕」。

此外，發言人還表示，荷蘭特林博斯研究所（Trimbos Institute）自 2023 年起推動的 Stijn 支援計畫，專注於心理健康與成癮問題，並由教育部提供資助，以協助教育機構開展學生福祉方面的工作。她補充，「教育機構提供各種支持方案。包括透過學生支援基金的財務援助，或更實務與情緒層面的支持」

然而，教育部發言人強調，強制性修業建議制度（BSA）學生成績評估作為「密切監測學業進度的寶貴工具」，不會被廢除或調整。同時，教育部也特別關注學生輟學率，並設有專門政策處理退學與學業延宕問題。

#### 學生心理健康的改善

特林博斯研究所學生福祉計畫負責人 Jolien Dopmeijer 對改善學生心理健康的舉措充滿信心，他認為這些舉措正在發揮作用。他指出，根據荷蘭衛生、福利和體育部的國家公共衛生與環境研究所

(RIVM, 即荷蘭國家公共衛生與環境研究所)2025 年最新數據顯示, 與 2021 與 2023 年相比, 學生心理健康已有輕微改善。

Jolien Dopmeijer 表示, 大學除了建立自身的心理健康支持體系外, 還必須與外部合作夥伴合作, 例如地方政府、醫療服務, 甚至住房機構等外部夥伴合作, 並積極鼓勵讓學生參與促進心理健康各項工作與打造安全學習環境的行動。

「支持措施也應包括針對注意力不足過動症 (ADHD)、焦慮或職業倦怠學生的具體協助, 例如學習技巧輔導、延長修業時間或心理諮商, 」Dopmeijer 補充, 若學業延宕源於心理健康問題, 不應自動啟動 BSA 的升級限制。他表示, 落實 LKr 計畫有助於提升學生福祉從而防止學業延宕, 但無法完全消除問題, 因為「財務困境與住房前景不佳」等外部因素仍扮演重要角色。

### 雙軌策略

荷蘭大學協會 (Universiteiten van Nederland, UNL) 發言人 Ruben Puylaert 表示認同心理健康受到多重因素影響, 包括個人特質、社會環境與學習氛圍。

他指出:「荷蘭大學協會意識到多重壓力正在加劇, 例如學生住房短缺與財務憂慮, 」並強調大學無法單獨「解決」學生福祉問題。

Puylaert 也強調, 大學致力於透過雙軌策略推動學生福祉: 一方面著重預防與安全的學習環境, 另一方面則針對需要協助的學生提供支持, 「包括身心障礙者、有特殊個人處境或神經多樣性的學生」。他表示, 現行的 BSA 制度有助於學業成功, 不應被削弱或改變。

「強制性修業建議制度並不會整體增加退學率, 而是促成較早退學, 以避免更大且更昂貴的延宕, 」他指出, 而且多數學生對此制度持中立或正面態度。

### 投資學生住宿

荷蘭愛因荷芬科技大學 (TU/e) 已採取行動, 透過興建一座高樓式學生村, 提供可負擔住房, 以減輕高生活成本對學生心理健康造成的沉重負擔。校長 Silvia Lenaerts 向本刊表示, 位於市中心步行 10 分鐘的智慧港 ( Brainport ) 地區, 未來也將有大量學生住房投資。

她指出，愛因荷芬科技大學採取廣泛策略支持有心理健康需求的學生，包括「清楚且高度可及的支持系統與個別化解決方案」。此外，讓學生感到歸屬的緊密社群，以及同儕支持，同樣至關重要。因此，愛因荷芬科技大學採行「更個人化的方式，特別關注神經多樣性學生及個人化學習路徑」。

荷蘭布雷達應用科技大學(BUas)行銷、溝通與學生社群總監 Jan Willem Besselaar 指出，社群媒體加劇的社會壓力，以及穩定的住宿與財務條件，是影響學生心理健康的關鍵因素。

布雷達應用科技大學的支持措施涵蓋資訊提供、預防與即時應對三方面，包括住房協助、學業支持，以及社交活動，例如每年 11 月舉辦以學生福祉為核心的「好心情週 (GoodMood week)」，鼓勵學生「認識城市、體驗文化並彼此交流」。

此外，BUas 擁有超過 30 個學生社團，涵蓋烹飪、桌遊、戲劇與多項運動，「大大提升了學生的歸屬感」，他補充道。

撰稿人/譯稿人：駐歐盟兼駐比利時代表處教育組

資料來源：2026 年 1 月 12 日，University World News

<https://www.universityworldnews.com/post.php?story=20260112200649634>