

## 探究澳洲大學生的憂鬱成因

駐澳大利亞代表處教育組

每年一月澳洲報紙媒體充斥著學生因獲得大學入學許可的歡樂照片與故事，在臉書(Facebook)與推特(Twitter)版面上學生亦互相恭賀對方就讀自己選擇的科系。

但當慶祝選擇進入理想大學之後，當學生試著達到自己對學業及課程的期待時，很可能會令他們有些失望，這將導致部分學生心情低落，成為學生前往大學心理諮詢的最主要因素，依據 2010 年針對 1 千名澳洲大學生之研究調查顯示，大學生與同齡人口相較，罹患憂鬱症的機率高達四倍。

依據發表在澳洲高等教育研究與發展(Higher Education Research and Development)針對大學生與憂鬱症的突破性研究(Ground-breaking Research)指出，澳洲學生與其他國家學生相較，有更高罹患憂鬱症的比例；該研究報告顯示澳洲學生較伊朗和葡萄牙的學生憂鬱，而伊朗學生則比葡萄牙學生憂鬱，與過去強調已開發國家學生比貧窮國家學生更不易得憂鬱症之說法相反。

依據報告指出，澳洲女學生罹患憂鬱症症狀之一「嗜睡」的比例明顯高過男學生，這可能導因於她們需要扮演多重角色。

是什麼因素導致澳洲學生比其他國家的學生更容易罹患憂鬱症呢？在一份跨文化研究大學生憂鬱症 (University Students' Depression: a Cross-Cultural Investigation) 的報告顯示，現代生活可能有助於憂鬱症的發生，雖然澳洲人享有高品質的生活、但個人主義和競爭性的社會及現代生活壓力提高他們的憂鬱；澳洲大學校園文化的改變亦易造成學生的壓力及憂鬱。

澳洲大學協進會 (Universities Australia) 及澳洲全國學生工會 (National Union of Students) 過去 10 年的調查指出，學生花費較長時間在打工導致更難專注於學習及完成作業；許多課程連續的考試與繳交報告在學期擠壓縮短的情形下更是雪上加霜，(過去一學期有 14 週，而現在一學期大多 12 週或 10 週)。

第一年修習四門課的藝術系學生多半需在相同的期限繳交 4 份 3 千字報告，學生要達到老師期望會是相當吃力的。但學生亦可能對自己有較高的期望，特別是他們致力於大學本科學分獲得高分，以利未來在申

請競爭激烈的法律及醫學研究所時能脫穎而出。

一位墨爾本大學生物醫學系助教表示，經常有想進入醫學系就讀的學生問他，為什麼在滿分 10 分的報告中他們只獲得 9 分？同時現在學生將承擔比以往更高的澳洲高等教育助學貸款(The Higher Education Contribution Scheme，簡稱 HECS)債務及一但畢業後就要面對不確定是否會找到與所學專業相關的工作。

在澳洲聯邦政府考量大幅縮減大學預算時，各界期盼學生諮詢輔導服務及經費的編列不受影響。

Source：2013 年 6 月 7 日 雪梨晨鋒報(The Sydney Morning Herald),

“Why our students have the blues”

<http://www.smh.com.au/national/education/why-our-students-have-the-blues-20130607-2nty0.html>

