

美國大學新生訓練又添一樁-注重心理健康

駐波士頓辦事處教育組

總部設在紐約的 Kognito 公司，設計了 30 分鐘的模擬課程，旨在教育學生心理健康。前半部是觀察周圍是否有人出現以下情形：似乎過度焦慮及壓力、很長時間的憂鬱、故意傷害自己或別人的身體……。接著，由一位扮演名叫 Morgan 的學生，帶領觀眾認識周遭朋友問題和需要。該公司創辦人 Ron Goldman 說，目前約有 3 百所學院使用該課程。

長期以來，大學校院的新生教育不外乎是酒精和藥物。近幾年預防性侵入圍，現在，校園自殺問題漸受矚目，心理健康也開始被列入新生教育項目。有的學院由輔導人員提供演講或小組討論，有的表演短劇或放映影片，介紹精神疾病的症狀及校內可用資源。專家說，新生應該要識別心理困擾，至少要認識這件事。這樣一來，新生訓練的內容將再拉長。Jed 基金會醫療主任 Schwartz 說，新生訓練的資料五花八門，根本難以吸收。

西北大學心理諮詢中心執行主任 John H. Dunkle，於 2013-14 年間，正值該校三名大學生死亡、其中兩名學生確認為自殺時，設置新生心理健康座談，此後演變成「西北真心對話」系列，提供各種相關活動。今年該校採用學生表演他們實地面臨的心理健康問題，使學生有切身的體驗，同時明白該中心不只是服務患者，而是使人以更寬廣的角度看待心理問題。

德州大學奧斯汀校區是以學生為中心，滿足心理健康教育的新要求。該校學生事務部主任 Chris Brownson 說，去年秋天，德州新法要求公立大學提供預防自殺和心理健康的講座或影集給新生。於是他組成工作小組，花很多時間製作成 10 分鐘的影集，再濃縮成 4 分半鐘，讓學生從中了解自己或同學可能面對的困難，以及為什麼要鼓勵尋求幫助。

麻省理工學院和杜蘭大學則採用 Kognito 的線上課程，後者從 2014 年起，已經要求新生在訓練期間完成，作為心理健康的補充資料。Goldman 先生說，該公司的模擬課程超越認知層次，讓學生跟看起來憂鬱或焦慮的虛擬學生，有一段實際的對談演練。Jed 基金會的 Schwartz 先生說，該影片的潛在問題，是傳達了太多細節，使學生誤以為必須有專業知能，才能幫助朋友，而且有些實地演練，可能讓人因為害怕搞砸，以致不敢採取行動。

Goldman 先生說，該教育計畫的重點，是讓學生有信心接近同學，而不是教育他們成為心理健康顧問。Brownson 先生則說，他在德大的影片中，直接

採用「自殺」一詞，告訴學生這是一個事實，不是虛擬或不曾見過的事物。

考慮到學生很容易忘記他們在新生訓練時所學的東西，Schwartz 先生說，在心理健康教育方面的努力，很難評鑑成果。校園諮詢中心應不時提醒學生，像是輔導員可在開學時，於學生活動中心設置攤位，或在學生報紙上提供相關資訊。大學校院行政人員則認為，如果學生在新生訓練之後，願意到校園拐角處，尋找幫助他們面對校園生活壓力的資源，這就是成功。

譯稿人:趙維新

資料來源:2016 年 9 月 16 日 高教紀事報

