

澳紐大學倡導身心健康日

駐澳大利亞代表處教育組

為響應身心平衡健全的校園生活，澳洲及紐西蘭大學聯合號召將 5 月 2 日訂為「大學生身心健康日」，2017 年澳紐計有 30 所大學共同參與宣導，利用社群網站等文宣管道，安排各式舒緩壓力的休閒活動、運動、社交網絡、介紹校園內現有可協助學生的資源及校外專業的協助，讓更多學生關注心理健康議題。

2017 年主題訂為「活躍的心理健康」(Active Mental Health)，鼓勵大學生保持活躍的體能休閒活動，有利維護心理健康。在這一天各大學均發揮極具創意的宣導活動，例如：墨爾本大學提供當日線上報名的活動有，免費早餐、游泳、舒壓療癒著色活動、瑜珈、騎自行車、結合迪斯可音樂復古風潮的「耳機派對」健走活動、回歸自然靜坐冥想工作坊、撫摸寵物；莫納許大學與憂鬱防治團體 Beyondblue 合作推廣認識正念靜觀舒壓活動的效能；西雪梨大學由餐飲服務團隊示範如何烹煮各式健康美味料理；紐西蘭奧克蘭大學邀請知名毛利裔喜劇演員 Mike King 演講，學校體育館亦提供具文化特色的 Hauora 健身操。

據《時代報》報導，2016 年「澳洲學生聯合會」與「青年心理健康基金會」(Headspace)合作針對 2,600 名澳洲大學生及技職學院學生進行的調查發現，百分之 70 的澳洲學生有不同程度的心理健康問題，在過去 12 個月裡約有三分之一的學生考慮自殘或自殺；三分之二的學生經常感到壓力大；有百分之 80 的學生感到焦慮，而有一半以上曾經歷恐慌。

澳洲學生聯合會 Jill Molloy 指出，「這一代青年活在一個競爭的時代，有許多額外的壓力，能夠時時與世界即時互動，卻又長期憂心找不到工作，失去生活的方向」，據查，經費拮据的大學心理諮詢服務，等候服務的時間可長達 7 周以上，供需失衡亟待矯正；澳洲學生聯合會呼籲，學生對心理疾病應有正確的認識，減少因心理疾病污名化的現象而延誤治療，使病情惡化。

青年心理健康基金會執行長 Jason Trethowan 表示，調查結果值

得警惕但不意外，認為政府應更加關注並持續調查青年心理健康問題，
「有心理健康問題的大學生更容易輟學，找不到工作，早期干預或提供追蹤諮詢均為控制此問題惡化的良方。」

資料來源：

2017 年 4 月 12 日

《墨爾本大學》官網 University Mental Health and Wellbeing Day
<http://students.unimelb.edu.au/balance/university-mental-health-day>

2017 年 5 月 2 日

《奧克蘭大學》臉書 University Mental Health and Wellbeing Day
<https://www.facebook.com/UniofAkl/>

2017 年 4 月 6 日《時代報》Youth mental health 'crisis': 70 per cent of students struggling
<http://www.theage.com.au/victoria/youth-mental-health-crisis-70-per-cent-of-students-struggling-20170405-gveh5o.html>

