

疫情影響下的澳洲大學生心理健康狀況與挑戰

駐澳大利亞代表處教育組

澳洲 Griffith 大學創新公共政策部門 Susan Rimmer 教授為文，指出新冠肺炎 Covid-19 疫情下大學生的心理健康狀況及面臨的種種挑戰，並整理政府的因應及尚待加強的項目。

2020 年 4 月憂鬱防治及心理健康促進團體 Beyond Blue 調查，與前年同期比較，對心理健康諮詢服務的需求在疫情間大增 66%，引發關注。澳洲大學生佔 15 至 24 歲之間的澳洲青年人口約 60%，自殺是該年齡段的主要死亡原因，四分之一的青年人口在任何一年中都會經歷抑鬱或焦慮的情緒波動。

據查，使用政府補助的青年心理健康計畫「健腦中心(Headspace centre)」進行首次治療的平均待診時間為 25.5 天，許多青年礙於社會對精神疾病的污名、考量隱私、時間緊缺或經濟拮据，無力向外尋求援助，錯失治療機會。COVID-19 疫情期間，青年失業率激增，學業壓力大，學生更難遵循自律式的生活，受心理健康困擾的學生人數比以往任何時候都多，心理輔助機制無法應付需求量。

COVID-19 限令期間，與 2019 年同期相比，全日制學習的 15-24 歲青年失業率增加了 12%，參與就業率或積極尋找工作的比例下降了 21%。與失業相關的財務壓力，增加心理健康風險，國際學生尤其處於高風險狀態，被排除在政府補助方案 JobSeeker 與 JobKeeper 之外，學生與母國的家人隔離，加諸污名、語言、文化障礙以及財務等問題不一而足，面臨無援的窘境。

許多澳洲大學至今仍未回到面授課堂，學生必須適應遠距線上學習，儘管在 COVID 之前學校鼓勵學生出席，且認為低出席率會影響學習效果。一些大學確實採取了應變措施，盡量減少 COVID 對學生成績的影響，即便如此，幾所大學裁員對學習成效產生影響，學習成果比以往任何時候都更難維持，尤其可能為每門課程支付數千澳元的經濟壓力，成績不好導致未來的低就業力，而重讀課程更會影響畢業的時間。

以往大學向新生提供的心理健康，包括建議保持運動、健康飲食

並適時求援，但是到了 2020 年，健身房關閉，社交活動被禁止，這些活動都非輕易可行。大多數大學確實提供一些心理健康諮詢服務，然而，輔導的資源多寡因校而異，青年心理健康研究中心 Orygen 新發布的框架是一個希望的開始，卻尚未實施。

許多為學生提供的心理輔導資源，或仰賴自助方式、或需要很長的待診時間，在 COVID 期間，輔導服務紛紛上線，引發人們對成效及隱私的擔憂。其次，國內生具有資格加入政府資助的心理健康計畫，然而，公共服務體系也面臨與大學機構相同的挑戰，國際學生則被排除在公部門資源之外。

2020 年疫情期間，大學入學人數下降，相較於 2019 年同期，20 至 24 歲的學生註冊數減少了 66,100 名，學校收入減少，對性別平等的影響也很嚴重，因為輟學的學生大多數為女性。

以下羅列「澳洲生產力委員會」及「人權委員會」建議加強的項目：

- 擴大針對大學生的線上心理健康服務
- 增加數據收集
- 為國際學生提供更多輔助
- 立法修正案，要求所有高等教育機構都需要提供學生心理健康福利策略
- 增加補助青年的心理健康服務
- 政府增加補助教育機構，提供優質的線上學習環境
- 以「青年就業」作為經濟復甦的重點。

撰稿人/譯稿人：黃慧琪 譯稿

資料來源：2020 年 12 月 17 日澳洲獨立媒體《The Conversation》Stressed out, dropping out: COVID has taken its toll on uni students

<https://theconversation.com/stressed-out-dropping-out-covid-has-taken-its-toll-on-uni-students-152004>