

## 大學如何支持有色人種學生的心理健康

駐芝加哥辦事處教育組

2020 年的疫情和種族正義抗議活動讓人們重新開始關注有色人種學生的心理健康問題。華盛頓三一大學 (Trinity Washington University) 的心理學系副教授暨教務長及副學務長 Carlota Ocampo 說，他們校園的人們以不同程度的應變能力來應對疫情。

在疫情期間，華府地區以黑人為主的學校中，許多師生職員失去了他們的家人、受到 2020 年 George Floyd 謀殺案的影響、且遭受了經濟打擊。

「歷史上來說，人們通常一時間只經歷一次創傷。但我們同時經歷了所有創傷。」

Ocampo 身為促進有色人種年輕人心理健康組織的「史帝夫基金會」(the Steve Fund) 成員之一，《高等教育記事報》訪問她該如何更好地協助學生的心理健康，「疫情對學生的身心健康有何影響？」：疫情影響的不只是學生，而是高等教育中的每一個人。在疫情結束後，儘管我很高興大家都回來了，但它對人們還是造成了一定的影響。例如去年，我注意到人們的情緒爆發點似乎比較低，大家需要更溫和地對待彼此。在我們學校，疫情前後心理健康問題案例的數字上有明顯差異，所呈現出的心理問題方面有所不同。

「高等教育在支持學生心理健康方面可以有哪些新策略？」：在大學校園裡，如果你想對心理健康做出有意義的回應，領導層級就必須對「創傷」(trauma) 有所了解。這可以採取多種方式：招聘新人員、職業培訓、職業發展等。但是領導層必須理解的是，心理健康照顧不像過去只是健康中心在處理，而是必須融入整個大學。例如在我們合作的一個計畫中，我們在圖書館開設了家庭友善空間。學生們可以帶著家人和孩子來這裡，學生在圖書館讀書的同時，他們的孩子也可以在這裡接觸到不同的兒童適宜的教育選材。

對有色人種學生來說，心理健康更不僅是確保你有好的輔導員或健康中心，更重要的一部分，是「基於心理健康和創傷的領導力」(mental-health- and trauma-informed leadership)。這代表學生可以隨

時來傾訴自己的創傷，而所有教職員都能知道如何在自己的職責範圍內轉介他們。

學生走進校園時，他們不會知道誰是教務長，只知道無論是誰站在教室的最前面，他們都代表學校-儘管只是一位兼任教師。這個人要接受過全面培訓，知道如何識別學生的困擾、處理困難的對話，並知道如何轉介學生，讓他們取得必要的服務。

撰稿人/譯稿人：**Kate Hidalgo Bellows / Pei-Jung Li**

資料來源：2024年1月3日，The Chronicle of Higher Education

**How Colleges Can Support the Mental Health of Students of Color**

<https://www.chronicle.com/article/how-colleges-can-support-the-mental-health-of-students-of-color>

