

# 傾聽是最即時的協助

文 / 葉雅馨 (董氏基金會心理衛生組主任)

24.1%、24.3%、25.7%

當大學生憂鬱情緒嚴重，需尋求專業協助者比例逐年提升，家人、朋友、學輔中心，到底可以做些什麼？

「阿凱！我最近好悶喔，我們可以聊聊嗎？」、「我和女朋友吵架了，誰能夠幫助我」、「學輔中心有什麼成長團體，要不要去瞧瞧？」、「他的BLOG上怎麼都是沮喪的心情符號，怎麼了阿？」

大學校園間總流傳，大學生有幾個必修的學分，課業、愛情、社團、打工，顯見除了課業外，人際互動也是大學生活中很重要的一部



分。當大學生遇到困難時，第一個求助的對象往往是身邊的朋友，他們不經意顯露出來的一句話或行為，常是展開求助行為的第一步，只是我們周遭的人，發現了嗎？

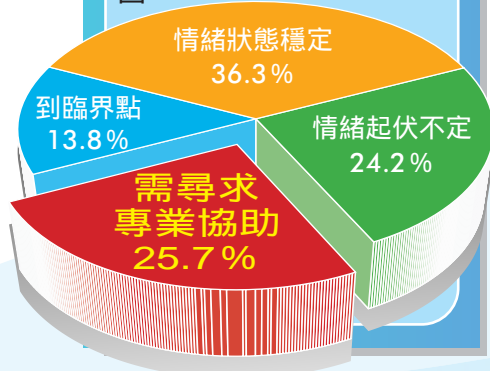
我們希望能進一步釐清，當前台灣大學生憂鬱情緒與其求助行為之間的關係，除了有助於瞭解大學生的求助行為，並幫助他們在求助時，找到適合的求助對

象以外，也讓學校、家長、同儕，甚至是相關單位能進一步思考，究竟該怎麼幫助大學生擺脫憂鬱情緒的困擾。

根據董氏基金會2007年5月至6月所進行「大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查」結果顯示，大學生憂鬱情緒嚴重需尋求專業協助者，有逐年提升的跡象，而當大學生出現憂鬱情緒相關問題時，自己紓解或處理是最常採用的方式，同學或朋

大學生憂鬱情緒程度分布圖 (2007年)

圖一



友則是最先去找，也是覺得對自己最有幫助的求助對象。

這項調查以大學及獨立學院在學學生為對象，分別在北、中、南、東及桃園地區，抽取58所學校進行施測，發出6,960份問卷，回收6,278份問卷，有效問卷為6,198份。受訪者中，男、女生比例幾乎各半，以下為具體的調查結果。

## 每4人就有1人嚴重憂鬱需專業協助

董氏基金會今年調查的受訪大學生中，憂鬱情緒嚴重需專業協助的比例達25.7%（圖一），與過去2年（05、06年）本會所進行的「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」（24.1%）與「大學生日常生活、網路使用行為與憂鬱傾向之相關性調查」（24.3%）的結果相比，大學生憂鬱程度有逐年升高的趨勢。

## 同學朋友 大學生求助的第一對象

受訪者覺得心情不好，壓力很大、很悶時，經常或總是尋求的求助方式依序為：

受訪者「有憂鬱現象時」採取做法之次數分布

表一

求助方式	選項	總是如此（經常） 次數百分比	有時候 次數百分比	很少（從來沒有） 次數百分比
1.去運動	第3	33.1	30.6	36.3
2.研究相關資料		15.5	24.7	59.8
3.睡一覺就好	第1	58.4	28.9	12.7
4.改變飲食習慣		8.4	17.2	74.4
5.使用放鬆方法		13.1	22.2	64.7
6.從事瑜伽運動		3.8	7.5	88.7
7.買成藥吃		1.3	2.7	96.0
8.旁人介紹的偏方		1.5	6.3	92.2
9.去算命卜卦		1.8	6.3	91.9
10.去收驚、求平安符、喝符水		1.7	6.3	92.0
11.尋求民間信仰		6.1	6.1	91.1
12.向同學朋友求助	第2	42.2	34.3	23.5
13.找男（女）朋友		30.1	20.7	49.2
14.向父母求助		22.8	28.4	48.8
15.向兄弟姊妹求助		22.0	26.1	51.9
16.向學校師長求助		4.5	11.2	84.3
17.向學輔中心求助		2.3	5.9	91.8
18.向校外精神、身心科醫師求助		1.7	3.5	94.8
19.向西醫求助（精神、身心科以外）		1.4	3.6	95.0
20.向中醫求助		1.4	4.2	94.4
21.找校外專業的心理師		1.3	2.8	95.9
22.找民間的輔導機構求助		1.2	2.5	96.3
23.念經祈禱		3.3	6.3	90.4
24.向自己信仰的宗教機構求助		2.6	4.1	93.3
25.不管也不求助		12.4	18.9	68.7
26.找心理衛生相關網站求助		2.2	6.8	91.0
26-1運用其留言板		3.7	8.6	87.7
26-2使用其即時互動聊天室		5.5	9.6	84.9
26-3瀏覽與下載其資訊		4.3	10.3	85.4
26-4線上憂鬱篩檢		2.5	6.8	90.7
26-5找相關求助支援資訊		2.5	6.5	91.0
26-6其他網路機制		2.1	4.6	93.3
27.其他		3.2	3.5	93.3

以「自己紓解或處理」最多，其次為「找同學朋友」，再則為「找男（女）朋友」，第四為「不管他」。

當出現上述狀況時，求助對象的排名順序：第一為「找同學朋友」，其次為「找男（女）朋友」，再則為「自己

受訪者「心情不好時」尋求下列求助方式可能性之次數分布 表二

求助方式	總是如此（經常） 次數百分比	有時候 次數百分比	很少（從來沒有） 次數百分比
1. 不管它	23.6	34.9	41.5
2. 自己紓解或處理	<b>第1 ▶ 61.5</b>	31.3	7.2
3. 找同學朋友	<b>第2 ▶ 54.9</b>	32.1	23.0
4. 找男（女）朋友	<b>第3 ▶ 31.4</b>	19.0	49.6
5. 找父母	15.9	22.8	61.3
6. 找學校師長	3.8	9.6	86.6
7. 找兄弟姊妹	16.9	23.5	59.6
8. 找鄰居	1.9	3.6	94.5
9. 找親戚	4.4	9.7	85.9
10. 找網友	5.5	11.5	83.0
11. 找自己信仰宗教機構人士	2.9	4.2	92.9
12. 找學校的學生輔導中心	1.9	3.8	94.3
13. 找專業心理諮商治療單位	1.5	3.2	95.3
14. 找相關社會福利機構輔導	1.0	2.1	96.9
15. 心理衛生相關網站	1.6	4.7	93.7
15-1 運用其留言板	4.1	9.9	86.0
15-2 使用其即時互動聊天室	9.1	12.2	78.7
15-3 瀏覽與下載其資訊	7.6	12.9	89.5
15-4 線上憂鬱篩檢	2.7	6.8	90.5
15-5 找相關求助支援資訊	2.9	6.8	90.3
15-6 其他網路機制	2.6	4.2	93.2
16. 找其他對象	5.0	8.6	86.4
17. 沒有人可談	8.0	12.1	79.9

紓解或處理」。而當問找誰談會對自己最有幫助時，第一為「找同學、朋友」，其次為「找父母」，再則為「找男（女）朋友」。

當出現嚴重憂鬱情況時，受訪者會最先採取的

方式以「向同學朋友求助」最多，其次為「睡一覺就好」，第三為「去運動」。認為採取哪種作法對自己最為有效時，依然以「向同學朋友求助」最有幫助，其次為「睡一覺就好」，

第三為「去運動」。

## 65.2%的大學生 曾出現嚴重憂鬱經驗

調查發現，有65.2%的受訪者，曾有過情緒持續性的低落（2個禮拜以上），對任何事都提不起勁、失眠或嗜睡、胸悶、痠痛無力，老是想到不好的事情的經驗。當進一步詢問當受訪者在出現前述症狀時，總是或經常會採取的作法為：「睡一覺就好」最多，其次是「向同學朋友求助」，第三為「去運動」，第四為「找男（女）朋友」。

## 不到一成的大學生 會向學輔中心求助

由表一也可發現，僅有不到一成的受訪者在出現嚴重憂鬱情緒時，會向學生輔導中心求助。

進一步細問，憂鬱程度嚴重需尋求專業協助者在出現嚴重憂鬱情緒時，會選擇向學生輔導中心求助的亦僅有8.2%，與去年（2006年）調查結果相近。另由表二可發現，願意求助網友的受訪者比例，也高於求助學

輔中心者。

## 會到學輔中心 免費是主因

影響受訪者不前往學生輔導中心尋求協助的理由，依序為：「除非情緒困擾很嚴重且一直持續，否則不會向輔導人員求助」最多，其次為「雖然是輔導專業人員，但還是不習慣跟陌生人聊自己內心的事」，第三為「除非親友無法提供協助，否則不會去找輔導專業人員」。

進一步細問，影響受訪者願意前往學生輔導中心尋求協助的理由，前三名依序為：以「因為學生輔導中心服務是免費的」最多，其次

為「跟輔導人員談一談，有助於釐清自己的問題」，第三為「學輔中心有許多專業資源可以利用」。

進一步詢問憂鬱程度高者在出現嚴重憂鬱狀況時，求助學輔中心的意願，亦只有不到一成的受訪者。

## 八成以上的大學生 認為憂鬱症是精神病

在對憂鬱症的認知上，受訪者中有超過五成三不知如何分辨憂鬱情緒及憂鬱症。

受訪者認為得到憂鬱症的原因方面：認為「是受到壓力、挫折、打擊而產生的」占95%；認為「想太多、個性悲觀的人才會得到」占67.2%；認為「沒有任何外在因素也可能罹患」占67.1%；認為「代表受未知力量掌控」占24.9%；認為「是有不乾淨的東西附身引起的」占14.9%。

在因素也可能罹患」占67.1%；認為「代表受未知力量掌控」占24.9%；認為「是有不乾淨的東西附身引起的」占14.9%。

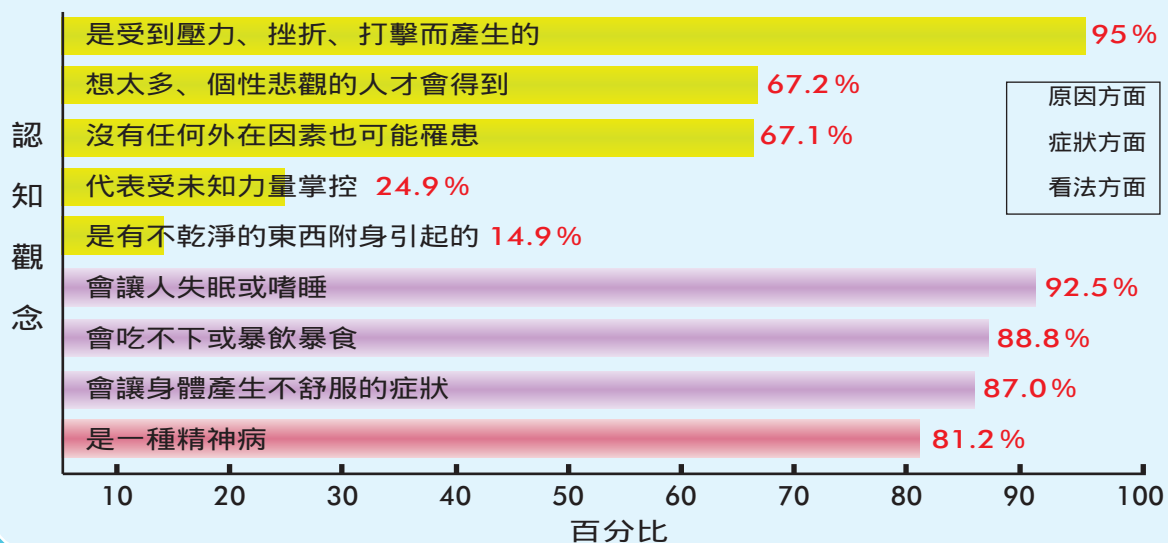
在憂鬱症的症狀方面：認為「會讓人失眠或嗜睡」占92.5%；認為「會吃不下或暴飲暴食」占88.8%；認為「會讓身體產生不舒服的症狀」占87.0%。

對憂鬱症的看法上：值得注意的是，認為憂鬱症「是一種精神病」的受訪者超過八成。

憂鬱程度高的大學生對於憂鬱症的罹病原因、症狀與看法的比例與其他大學生相近。顯見受訪者在如何區分「精神病」與「精神疾病」

對憂鬱症的認知

圖二





的觀念上，尚未瞭解，急需進一步釐清。

### 常利用網路求助者 較不憂鬱

受訪者憂鬱情緒之高低與當其出現嚴重憂鬱情緒時，與求助的方法有達顯著差異。憂鬱情緒較嚴重者在出現前述狀況時，經常或總是會採取的作法依序為：「睡一覺就好」最多占54.6%，其次為「向同學朋友求助」占40.7%，第三為「找男

（女）朋友」占29.2%。

較特別的一點是，在曾經利用網路（包含相關網站、及各式協助方式）尋求協助的受訪者中，有超過七成的是憂鬱情緒較低者。憂鬱情緒較嚴重者，尋求網路相關服務協助者的比例不超過三成。

### 強化同儕之間 傾聽、陪伴的能力

在出現憂鬱情緒時，懂得尋求協助是聰明的作法，但是求助的方式與對象各式各樣，該怎麼尋找能幫助自己的對象、什麼樣的對象對自己會有幫助，當求助對象、方式不能帶來幫助，或不慎提供錯誤的資訊時，反而可能讓當事人的憂鬱情緒更加嚴重。

針對此次調查結果顯示，大學生的憂鬱比例有逐漸增

加的趨勢，且在區分憂鬱情緒與憂鬱症、精神病與精神疾病的相關知識仍不足。在求助行為與求助態度方面，年級低者較年級高者願意求助學輔中心，雖然隨著年齡的增長，有助於適應環境，但隨之而來的課業壓力、人際互動也同步增加，學校方面對於高年級者的情緒問題的重視是否也有相同的改變，亦或是固定著墨於某一年級，是值得學校方面探討的問題。

本次調查亦發現，在大學生出現情緒困擾時，求助於網路者多於求助學輔中心，由數據可發現，多數學生將學輔中心定位於有嚴重情緒困擾才需求助，學輔中心應對其功能與定位更多思考，該如何強化學輔中心功能的多元性、如何接近年輕人，甚至鼓勵學輔中心人員積極

## 「精神病」與「精神疾病」有何不同？

精神疾病大略可分為精神病與精神官能症。

精神病僅是精神疾病中的一種，一般說來，精神病的障礙程度較精神疾病嚴重，通常會缺乏現實感、出現幻覺、妄想與非邏輯性思考，並影響患者處理日常生活事務的能力等症狀。

例：精神分裂症、妄想症。

而精神官能症雖然也會造成患者在社會功能上的損害，但不會如精神病般，造成缺乏現實感、出現幻覺、妄想等症狀。

例：憂鬱症、焦慮症、恐慌症。



主動去找尋有需要幫助的學生，而不是被動等待有困擾的學生自己上門。設法破除學輔中心因高度專業性與學生產生的隔閡，如此才能完整、有效地發揮學輔中心在學校的功能。

另一方面，根據本會去年調查，超過九成大學生每次上網超過2小時，更有接近1/5的大學生，每次上網超過5小時，顯見網路與大學生的生活已密不可分，可是，當大學生出現嚴重憂鬱情緒，選擇利用網路求助者與利用其他方式者，相較之下卻較少，這也提醒網路服務提供者，在心理健康這個議題上，還有很多發揮的空間。

而從上述資料亦可發現，不論憂鬱程度高低，同學朋友都是大學生求助的第一對象，也認為是對自己最有幫助的對象，因此，相關單位除了教育學生如何辨識憂鬱症與憂鬱情緒之外，亦需將傾聽與陪伴的相關方法、技巧，提供給大學生知道，在第一線就能提供有憂鬱情緒、憂鬱症的大學生最即時的協助。✚

#### 「大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查」問卷調查概要

- 一、調查單位：董氏基金會心理衛生組
- 二、受試協助單位：台灣大學、政治大學、台灣師範大學等58所大學院校
- 三、調查分析報告：葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）
- 四、統計分析指導教授：邱弘毅（台北醫學大學公衛系主任）、董旭英（成功大學教研所副教授）
- 五、統計資料處理：戴怡君、謝秉廷
- 六、調查執行：黃國忠、李麗亭、吳佳璋、洪千惠、柯郁臣、楊雅婷
- 七、調查目的：
  1. 大學生憂鬱情緒分布現況
  2. 瞭解大學生對憂鬱症及憂鬱情緒的認識現況
  3. 瞭解大學生在出現憂鬱症狀時的求助行為
  4. 瞭解大學生不同憂鬱情緒程度下其求助行為之差異
  5. 瞭解不同人口變項下大學生憂鬱情緒程度及求助行為之差異
- 八、調查時間：2007年5、6月



## 創造微笑辦公室

壓力 不快樂 放鬆 沒效率

10月1日 10月31日

HAPPY娃娃與你一起放輕鬆

找回失蹤的好心情，打造愉快的工作環境

### 放輕鬆VCD

限定特價250元（原價320元）

進行一次身體與心靈的深層對話  
學習放鬆和加強身心的適應能力  
透過清楚的畫面引導身體的動作  
讓你輕鬆遠離緊張與壓力



HAPPY娃娃液晶時鐘  
超低特價100元（原價200元）

HAPPY娃娃咖啡杯  
特價80元（原價100元）



HAPPY娃娃木質相框  
特價90元（原價120元）

您所支付的每一塊錢，扣除成本後都將運用在憂鬱症防治的工作上，讓您選購的產品更具意義

還有更多優質商品等你挑選，請洽董氏基金會心理衛生組網站<http://psyche2.jtf.org.tw/shop>或電洽02-27766133 # 206吳先生