

心理假，真的？假的？

一從心理假看大學校園心理健康措施

莫少依

慈濟大學人類發展與心理學系助理教授、諮商中心主任

一、前言

學生心理困擾議題頻上新聞版面，自殺、自傷事件高居校園安全通報意外事件首位（教育部，2022），再加上 2021 年春節開始的全球疫情重創學生生活規律與確定感受，隨之而來的停班停課大幅縮減學生人際相處機會。年齡已達法定成年階段的大學生並未因身心發展較為成熟而幸免於難，研究顯示疫情期間他們承受強烈壓力，經驗到睡眠困擾與焦慮、抑鬱情緒，連帶的憂鬱症狀與自殺風險也持續攀升（Casagrande et al., 2020; Kaparounaki et al., 2020; Wang et al., 2020）。大學生經歷困擾的嚴重程度也反應在大專校院諮商中心的服務數據（林曉雲，2021）。

近來備受關注的心理假似乎被賦與了降低學生自傷自殺風險的功能。起因於兒少代表在行政院兒童及少年福利與權益推動小組會議中提案討論國高中「心理假」議題，認為它有利於學生自我覺察與獲得短期調節的機會，並籲請教育部研議國高中適用的准假準則（行政院，2022）。教育部國民及學前教育署允諾通盤檢討學生心理健康方案，並將依短、中、長期計畫推動。然而有趣的是，國內接續關於心理假的實施與討論卻是發生在大學階段而非國高中。那麼，心理假在國內大學因應學生心理健康問題上到底定位為何？又是在什麼樣的介入思維下得到青睞？利弊得失為何？需要進一步探討。

筆者為大學老師與班級導師。在進入大學任教前有超過二十年臨床心理工作經驗，目前身兼大學諮商中心主任一職。因此，在思考學生心理健康介入方案時主要以諮商中心行政的角度出發，但以上所有身份都會加入對事情的判斷。本文接續爬梳心理假之議題來源與國內發展，釐清大學心理假的立論基礎。筆者期待以此文拋磚引玉，對於校園心理健康能有更全面與細緻的討論。

二、心理假之議題來源與現況

請假制度行之有年，學生可因私事或身體不適請事、病、生理假，因結婚、生育、家人過世請婚、產、喪假，逢原住民族特殊節慶也有歲時祭儀假可請。也就是說在處理與自己有關之事而無法到校時，學生有可遵循的請假規範。那麼，何以需要心理假這個新興假別呢？其原委或許可從提案的兒少代表梁朝勛的訪談報導中一窺端倪：「進入學校就壓力很大，希望偶爾能有一天好好放鬆就會請事假……但請『事假』會影響成績評量及畢業資格等，『病假』又必須提出醫生

證明……（心理假）給一般學生使用，就像大人有特休一樣。」（李琦璋，2023）。也就是說，心理假被期待為提供高中以下學生一個無需列入缺勤記錄，也無需提供證明的自由調配時光。

訪談中梁朝勛也提及心理假的構想是受到美國青少年推動立法所啟發，那麼美國心理假的執行狀況如何？美國從 2019 年 5 月奧勒岡州通過法案至今已有 12 州通過 k-12 高中以下心理健康假法案（Onque, 2022）。各州請假日數與規定不盡相同，有要求家長說明請假理由，也有規範請假達一定次數後校方需主動聯繫家長。

其實青少年心理健康問題與及持續高升的自傷自殺數據一直是歐美各國正在面對的嚴峻挑戰，研究顯示學生的焦慮憂鬱狀況與缺曠課時數相關聯（Finning, et al, 2019; Finning, et al, 2020），而提供請假措施給具心理困擾的學生也不是新的議題。早在 2009 年美國明尼蘇達州即立法允許學生於接受專業治療期間請假，猶他州與奧勒岡州則接續於 2018 與 2019 年通過立法，分別允許學生因精神疾患與心理健康因素請假（Zimlich, 2019）。

那麼，何以奧勒岡州的心理假法案會受到矚目呢？筆者認為與該法案是由高中學生遊說州議會，進而促成立法成功有關。此外，請假學生無需提供醫療診斷或專業人士證明，也無需表現出嚴重的心理行為問題就能請假之設定，更是讓奧勒岡州法案與其他州的請假法案有所區別的地方。

有鑑於高中以下學生每週上課 5 天，每天在校 7-8 小時的學習模式，若再加上課程以外的活動或補習，可以想見學生對一個能夠自主安排，又能從生活常規中喘口氣的心理假之期待。然而，大學階段的學習狀況與高中不同，大學生不僅能自主規劃修習課目與學習時數，多數的大學教師也不會主動登錄學生出缺勤狀況，那麼大學心理假的訴求為何，值得進一步瞭解。

三、國內大學心理假現況與訴求

在大學自治原則下，心理假的實施是由各校自行討論決定。國立中山大學於 2022 年 5 月首創心理不適假，實踐大學與成功大學接續於 111 學年度實施，後續還有臺大、師大等多所大學研擬規劃中。各大學一致地不要求學生提供請假證明文件，但對於請假天數與配套措施的規範略有不同，筆者整理如下表一。

表 1 國內大學心理假實施現況整理

校名/假名	實施日	請假天數	配套措施
中山大學/ 心理不適假	110 學年第二學期	未規定請假上限	一學期請假累計 3 次通知導師與系主任，啟動關懷或通知諮商單位。諮輔單位於收到資訊後，判斷是否需介入輔導。
實踐大學/ 心理不適假	111 學年第一學期	每學期以 3 日為限	請滿 3 日心理不適假的同學，通知導師優先關懷，必要時由導師轉介諮輔單位。
成功大學/ 心理調適假	111 學年第二學期	每學期以 5 日為限	請假日數累計 2 天者通知導師優先關懷，必要時由導師轉介諮輔單位。若連續請假 3 天以上，需檢具醫療院所或相關輔導機構等證明。

心理假在國內尚屬新興議題，筆者以「心理假」為關鍵字在 google 網站搜尋出近三萬筆資料，若加上大學階段之限定條件也有近七千筆結果。然而運用相同搜索方式於 Airiti Library 華藝線上圖書館與 google 學術搜尋則未有斬獲。顯示心理假雖受到高度關注，卻缺乏相關論述依據，心理假與心理健康之間的關聯尚待探究。

筆者仔細閱讀為數眾多的搜尋結果，發現這些資料重複性高，且多數經過記者綜合統整，難以拼湊大學心理假的原貌。所幸參與推動心理假草案的中山大學學生事務委員曾撰文說明提案之立論背景與相關考量（林玟圻，2021）。筆者以林文為本還原大學心理假的設置初衷與訴求。

心理假源於 2020 年底數起大學生輕生事件。在校園輔導能量不足以回應學生心理需求的狀況下，而提出增設心理假以提供心理不適學生調適心情之議案。心理假有助於學生心理健康的論述奠基於：將心理不適比擬為感冒、經期的生理不適。當身體不舒服時，人們會透過多喝水、請假休養的方式恢復健康；那麼在「心理感冒」或「小鬱纏身」時，同樣可以藉由請假一天轉換心情（林玟圻，2021）。

相較於增聘心輔人力或建構綿密的資源網絡，心理假在現行學校體制中算是「門檻及更動成本相對低的作法」。透過心理假的實施，學生「得到空間與時間休息，避免情況惡化」之心理調適功效，校方能「藉由請假紀錄找到需要介入關心的潛在對象」，適時啟動導師關懷與後續輔導機制。更期許藉由心理假的被認可與接受「帶動全體師生、乃至整個社會對於心理健康的理解，減緩學生所面對的社會壓力」（林玟圻，2021）。

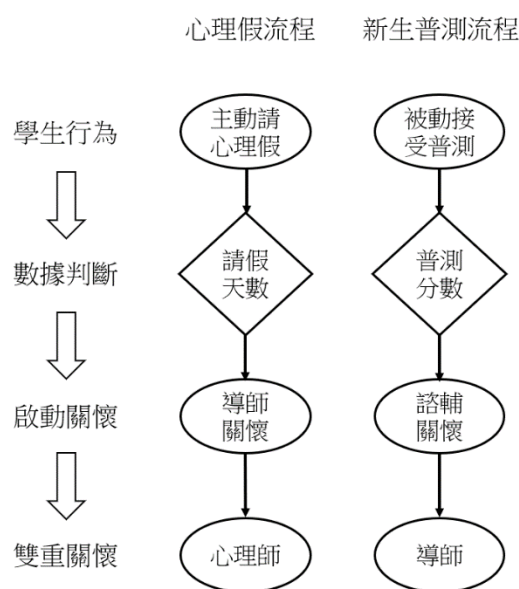
四、心理假的迷思與正思

雖然心理假的推動顯示出對學生心理健康的重視，以及在有限資源下提出最少更動（也就是最有機會執行）的校園心理健康方案，然而心理假真的能如其所

訴求的調適/改善學生心理狀態，校方確實掌握需關懷的對象以及去除社會對心理疾患之標籤或污名嗎？

筆者認為心理假將心理不適比擬成小感冒/生理期等身體症狀之論述，反而陷入將心理困擾簡化為生理現象的迷思。首先，感冒與經期症狀即便不處理也會隨時間緩解，然而學生心理困擾卻鮮少自然解除。此外，以「身體化」方式來理解心理困擾，會進一步視學生的經驗感受為「個別個人」問題，而忽略引發挫折感受的「環境」因素，例如課業學習、人際相處與家庭壓力。最後，當心理困擾被視為個人的生理問題或身體症狀時，解決方式自然朝向疾患或症狀的消除，反而不利於撕掉標籤或終結污名。

那麼心理假就沒有作用嗎？筆者認為當學生請假次數超出預設額度時，心理假即可視為學生所發出的求救訊號，進而啟動導師主動關懷，再由導師判斷是否轉介諮輔單位。眼尖的讀者應該發現心理假及其後續配套，與現行大學諮輔模式相仿，筆者以針對大一學生進行的身心適應調查（簡稱新生普測）為例呈現其間關聯（圖一）。心理假與現行模式相同處在於透過數字做為啟動關懷的評判基準，數字達預設值即啟動諮輔單位與系所導師組成的關懷網絡。不同之處在於：做為判准的數值是由學生主動提供還是被動接受測量，以及啟動關懷的主體是導師還是心理師。也就是說，心理假仍是在現行的篩選以提供服務之框架下運作，但增加了一個由學生主動提起關懷需求的管道，並賦與系所導師主動關懷學生的機會。



就校園心理健康而言，不論是增加與需被關懷學生接觸的管道，或提供系所導師更多與有需求學生接觸的機會，都是受歡迎的舉措。然而在實務操作時不得不思考的是，請假門檻降低於鼓勵學生察覺心理狀況與自我調適的同時，代表著假警報的增加。於大學生嚴重心理困擾與自傷自殺數據居高不下的狀況，再加上

擔心錯過求救訊號的嚴重後果之風險管控思維，謹慎面對每一個訊息是必然舉措，也預示了需要更多回應人力。

五、代結語

綜合而論，心理假之立意甚佳，擴展校園環境中對學生心理健康與適應困境的重視及肯認，並尋求變革最少的狀況下提供有助於學生心理健康的方案。降低請假門檻而讓有困難的學生經驗到更立即的幫忙，更使第一線教師增加接觸高關懷學生的機會及正當性。

然而，在目前以「疾病與症狀消除」為主的思考框架所發展出的心理假，是把學生複雜的心理議題化約為個人生理症狀，無法促進大眾對心理健康的理解與接納，更難利於破除疾病的標籤與污名。目前參照現行大學諮輔模式的啟動流程更可謂「舊瓶裝新酒」，以「設定放假天數」之特定化方式處理，實難達成預期效益。於設立心理假的同時，因低門檻的請假措施所增加的假警報，將也是需要進一步考量的問題。

心理假的倡議似乎反應出，在思考校園內大學生心理健康問題時傾向集中於學生「個人」層面的心理健康調適與促進，尚未反思校園「環境」是否有令學生難以生活的因素，也就無法進一步地思考如何建立促進心理健康之校園環境。

筆者建議未來的方案解決及執行可將校園「環境」納入思考，是否有令學生無力回應的因素（例如人際疏離、碎片化時間、缺乏動力與價值），以及，現有的校園關懷網絡系統是否有足夠回應的資源量能及承接廣度。這些在環境層次的討論與建置，將會是進一步思考如何建立促進心理健康之校園環境的關鍵要素。

參考文獻

- 衛生福利部社會及家庭署（2022年5月5日）。行政院兒童及少年福利與權益推動小組第四屆第5次會議紀錄。取自 <https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=1280&pid=11467>
- 李琦璋（2023年1月7日）。高中生提案中小學納「身心調適假」盼社會正視心理健康。取自 <https://www.nownews.com/news/6021440>
- 林玟圻（2021年7月30日）。正視憂鬱這件事，讓「心理假」從大學開始為可能。取自 <https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/52/article/11201>

- 林曉雲（2021年11月4日）。全聯會調查 每4位大學生有1人接受心理諮商。取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/3725650>
- 教育部（2022）。110年各級學校校園安全及災害事件分析報告。臺北市：教育部。
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., & Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 75, 12-20.
- Finning, K., Ford, T., Moore, D. A., & Ukoumunne, O. C. (2020). Emotional disorder and absence from school: Findings from the 2004 British Child and Adolescent Mental Health Survey. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 187-198.
- Finning, K., Ukoumunne, O. C., Ford, T., Danielsson-Waters, E., Shaw, L., De Jager, I. R., ... & Moore, D. A. (2019). The association between child and adolescent depression and poor attendance at school: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 245, 928-938.
- Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V., Papadopoulou, K. K., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Research*, 290, 113111.
- Onque, R. (2022, Autumn 8). 74% of parents think schools should allow mental health days—these 12 states already do. Retrieved from <https://www.cnbc.com/2022/08/23/12-states-that-allow-mental-health-days-for-kids-in-schools.html>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.
- Zimlich, R. (2019). New Oregon laws address mental health and suicide prevention. *Contemporary Pediatrics*, 36(10), 32-33.