

大學輔導系統之困境與因應

黎士鳴

東華大學諮商與臨床心理學系助理教授

張喆

東華大學諮商與臨床心理學系研究生

一、前言

教育部自 113 年元月 1 日起，先以調增補助經費方式，支持大專校院專業輔導人力從依照《學生輔導法》規定之 1 比 1,200 提高到 1 比 900。顯現出當前大專院校對於學生心理健康之重視，也凸顯出大專院校輔導人力不足之現況。國內大多數的大學生正處於 18-25 歲間之「成年初顯期」(emerging adulthood)，此時期的個體嘗試扮演成人的角色，但未能真正獨立，不論在感情或是工作、學習的發展都在探索與不穩定的狀態 (Arnett, 2000)。對於大學生而言，上大學之後，人際互動、角色扮演與責任承擔都比青少年時期來得複雜；並且需要花很多時間進行「探索認同」，需要多方探索世界並增加新的體驗，繼而對自己形成內在穩定的自我認同 (Arnett, 2016；Li, et al., 2020；陳杏容, 2021)。近期，針對 95,860 名美國大學生進行調查發現，44% 有憂鬱症狀、37% 有焦慮症狀，另外，37% 曾經求助於學生輔導中心 (Mitchell, 2023)；顯現出當前大學生的心理健康需要更多關切，更凸顯大專院校校園輔導工作之重要性。

根據教育部發展的本土之「WISER-2.0 模式」三級輔導運作模式，其中之「W」代表初級發展性輔導工作核心概念，以全校性原則 (Whole school principle)、智慧性原則 (Working smart principle)，以及雙贏原則 (Win-win principle) 之 3 個 W 原則；「ISE」代表二級介入性輔導工作核心概念，分別為重視個別化介入 (I: Individualized intervention)、系統合作 (S: System collaboration) 和持續性評估 (E: on-going Evaluation) 等核心原則；「R」代表三級處遇性輔導工作核心概念，係指須整合校園內外之多元資源 (R: Resource integration)，且強調「持續性評估」工作原則，需要一套持續評估的系統 (教育部, 2019b)。

新世代之校園輔導工作一方面要協助大學生面對成人初顯期的發展議題，另一方面要協助同學適應未來的新世代 (包含：科技帶來的網癮議題)，同時還要推展校內三級預防之工作。面對當前校園多元議題與多工需求之挑戰，跨單位合作將是重要任務。調查研究發現增聘之輔導人力有利於促進輔導工作之系統合作與建立跨專業輔導團隊 (陳斐娟、陳易芬、何凱維, 2022)，本文將從學生輔導工作之系統合作以及如何發揮校園特色來提升校園輔導工作之量能，以解決當前大專輔導系統人力不足與多重功能之困境。

二、輔導困境與組織系統合作

Chien（2007）對臺灣大專校院的心理輔導中心評估發現，輔導中心工作人員資格、人力分配及工作量是各校學生輔導中心面臨的主要困境。在近期全國性的調查中，發現部分學校專任輔導（專輔）人員角色、任務已不單僅在諮商輔導單位中，包含職涯、資源教室，甚至其他外部單位也運用專輔人力的專業角色，部分學校諮商輔導單位專輔人力，因考量業務及輔導對象屬性，也同時支援校內不同單位，有部分學校透過諮商輔導與職涯發展、就業輔導等單位合併方式運用專輔人力（陳斐娟等人，2022）。

教育部（2019a）資料顯示大專輔導工作所面對之挑戰與日俱增，其所需處理的不僅只是諮商室中的晤談，個案管理與系統合作網絡之建置亦成為近年各校工作重點之一，建立校園完善求助網絡，包括人際關係網絡，以及學校組織的系統合作網絡是當務之急（陳斐娟等人，2022）。面對人力不足以及服務多元化的現況與困境，如何推動系統合作將是大專輔導工作之因應策略。近期調查發現跨系統合作包含「合作支持」、「專業協助」與「學校融入」之三大層面，發現心理師在專業協助與學校融入兩層面在實際展現上有進步的空間（陳婉真、江守峻、林傳陽、洪雅鳳，2021）。

面對當前大專院校學生輔導工作之多樣性與人力量能不足之困境，跨系統合作將是重要的策略，以心理健康促進模式為例，在國內的研究中發現親近自然、規律運動與休閒活動是心理健康三元素（Li, et al.,2020），大專院校可透過學生諮商中心、衛生保健組、體育中心、課外活動組等以主題式來進行跨單位之合作（圖 1）。透過單位間的專業合作、資源共享以及主題性活動等策略，來循序漸進地提升校內師生心理健康，進一步建構幸福友善校園。

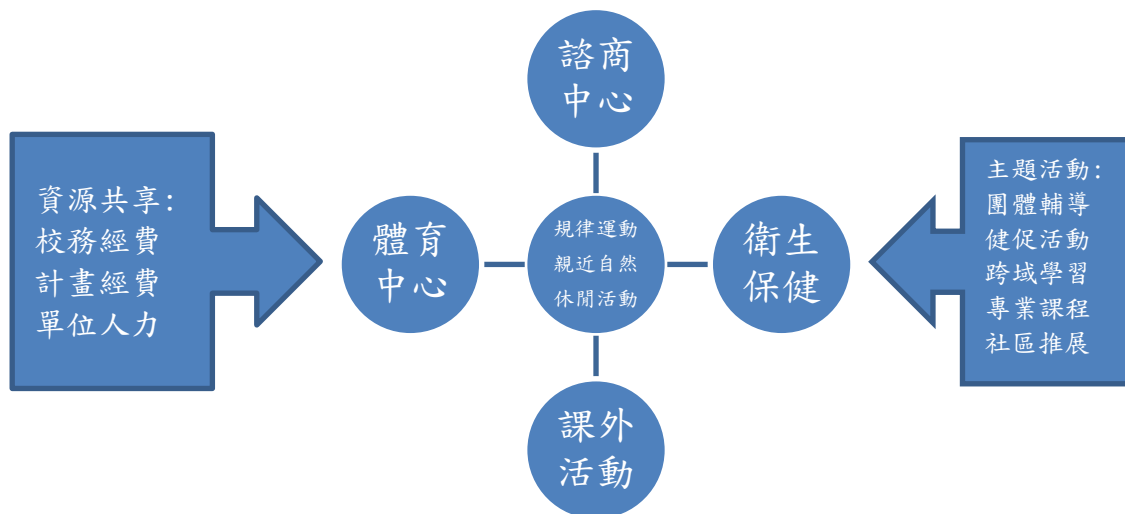


圖 1 主題式跨單位合作模式

三、「親近自然」在地輔導之運用

研究發現處於成人初顯期之大學生，若能夠發揮實驗性、專注自我等心理元素，可以提升心理健康。在校園內，除了建立一般性的機制讓青年多方嘗試有益身心的活動，探索與培養嗜好，針對貧困大學生可能更需要強化鼓勵，並協助降低他們在過程中可能遇到的障礙，這樣方能確保他們跟其他青年有一樣的機會（陳杏容，2021）。以東華大學為例，透過學務處衛保組、學生諮商中心以及相關系所（如：諮商與臨床心理學系等），透過跨單位的合作提供更多的機會，讓每個同學皆有機會探索自我與體驗人生。親近自然之相關介入不只是可改善大學生之身心健康（Obeng, Kangas, Stamm, & Tolvanen, 2023），亦可以改善當前科技時代下的網路成癮問題（黎士鳴、黃譯鋒、林義傑，2023），另外，近期的諮商模式也開始從諮商室走入自然情境，諮商師與個案一起走入自然更深化治療效果（Cooley, Jones, Kurtz, & Robertson, 2020）。

東華大學座落在花東縱谷平原上的壽豐鄉，地勢寬廣平坦，空氣清新，景色秀麗宜人，以在地特色親近自然生活型態（Li, et al., 2020），以成群結隊（Group）、反思自我（Reflection）、彼此增能（Empowerment）、情緒調節（Emotion）、融入自然（Nature）等五大元素，彙整成發展 GREEN 模式來推展心理健康促進活動（黎士鳴、黃譯鋒、陳進鴻、蘇庭萱和楊雅惠，2023），包含：鯉魚潭踩船趣、健康生活健走日（陳進鴻、黎士鳴，2023）與親近自然山海行（黃譯鋒、黎士鳴，2023）等，透過跨單位之合作，以在地化之親近自然策略來推動校園心理健康促進。面對當前科技新世代之大學生，在考量輔導人力與心理健康促進量能上，透過以 GREEN 模式為基礎之親近自然活動可作為校內輔導特色工作之一（圖 2）。

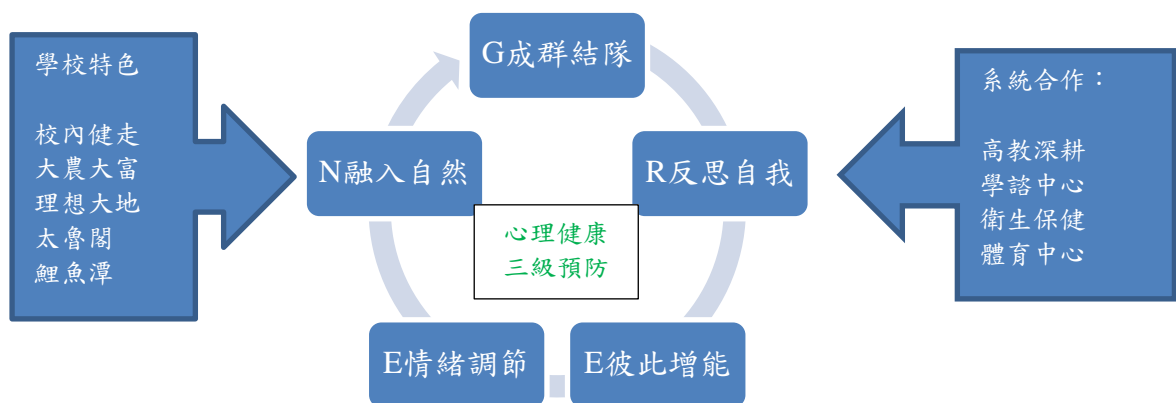


圖 2 親近自然-GREEN 模式

另外，參照 2019 年「WISER-2.0 模式」所強調的持續性評估，東華大學以高教深耕計畫來發展幸福校園模式，並且開發幸福指數評估透過 QR cord 或 WEB 來檢視個體當下之幸福指數並且提供相關的建議（圖 3）。除此之外，在每場親近

自然活動中皆採用幸福指標來進行自我檢視與成效分析（圖 4）。校園輔導工作不只是傳統的一對一服務，亦可以採用科技輔助來強化心理健康普及化（Mitchell, 2023）。



圖 3 幸福指數介面

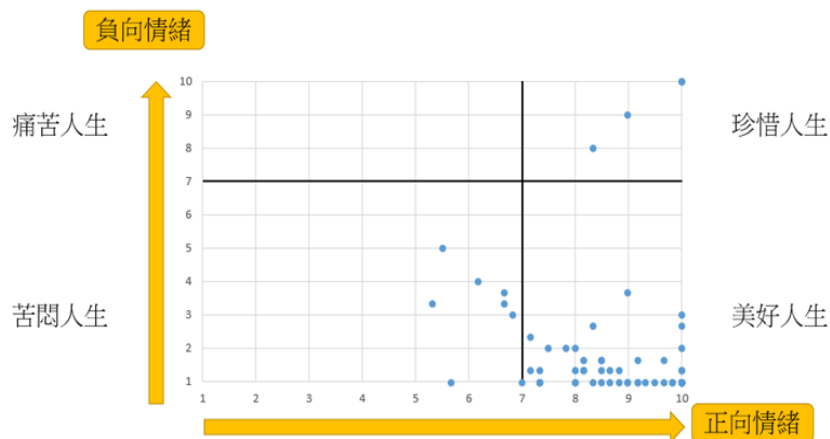


圖 4 幸福指標分析

四、結論與建議

親近自然有利於改善個體之身心健康，特別是在後疫情時代，更是與個體身心健康提升有密切之關係（Grau-Ruiz, Løvoll & Dyrdal, 2024），而在大學輔導系統推展相關活動，更需要考量學生特性與人力支援，特別是戶外活動之風險控管以及學生體驗後的學習成長，如何從單純的旅遊體驗昇華至心理健康促進，其中 GREEN 模式（圖 2）的應用將是關鍵元素。如何將 GREEN 模式中的五大元素-成群結隊、反思自我、彼此增能、情緒調節以及融入自然整合到校內活動中，將需要透過學諮中心的專業設計、生輔組的安全協助、學務處相關單位（包含：衛保組、課活組）的推動、體育中心的支援以及校方的經費挹注等跨單位的合作（圖 1）。

面對當前大學生的多樣性以及環境快速變遷，針對大專院校園輔導工作比過去更具挑戰性，除了傳統輔導輔導模式外，更重視系統性的整體校園服務（Mitchell, 2023）。然學校輔導工作的分工與自主性相當高，若無法合作，容易淪為各自為政的局面，無法帶動整體的運作（林萬億、黃韻如，2010）；反之，若能產生跨專業合作模式，將更能提供大專院校整體性與廣泛性的服務綜效，在推動中需要注意以下的重點：

1. 服務多元化：針對學生的需求與校園輔導人力需求得多樣性，服務學生的形式需要多元化，除了傳統的面對面的會談模式，親近自然可以作為另一種治療模式（Cooley, et al.,2020；黎士鳴等人，2023）。
2. 合作系統化：雖然校園輔導人力提升，但是距離符合學生之需求遠遠不足，面對當前的限制可透過跨單位的系統性合作，整合相關資源來一起建構健康友善之校園。
3. 在地特色化：善加利用校園資源，針對校園特色發展主題性的輔導方案，如：親近自然（黎士鳴、黃譯鋒、林義傑，2023）或來聊天（Mitchell, 2023），讓同學更加融入校園生活，也增加同學對於學校之認同感，感受到自己活在幸福校園中。

高等教育機構之輔導工作，在人力不足的現況下。可透過校內團隊合作，提供多元個別服務、主題性與校園特色之三級預防策略。從個體需求、專業合作到校園環境等多層次，透過系統合作來突破當前輔導困境創造幸福健康友善校園。

參考文獻

- 林萬億、黃韻如（2010）。**學校輔導團隊工作：學校社會工作師、輔導教師與心理師的合作**。臺北市：五南。
- 教育部（2019a）。**108年全國大專校院諮商輔導主任（組長）會議手冊**。教育部。
- 教育部（2019b）。**大專院校學校輔導工作參考手冊**。教育部。取自 <http://www.cdway.com.tw/gov/edu/case01/book4/index.html>
- 陳幸容（2021）。探索成年初顯期特徵、家庭經濟與心理健康之關聯。**中華心理衛生學刊**，34(3)，193-227。DOI:10.30074/FJMH.202109_34(3).0001
- 陳婉真、江守峻、林傳陽、洪雅鳳（2021）。心理師在學校輔導跨專業合作的現況與信念：應然面與實然面的落差。**中華心理衛生學刊**，34(1)，55-84。DOI:10.30074/FJMH.202103_34(1).0003

- 陳進鴻、黎士鳴。健康生活－健走日。《臨床心理學會 2023 會員大會暨學術研討會》，臺灣，臺中，2023 年 4 月 22-23 日。
- 陳斐娟、陳易芬、何凱維（2022）。專業輔導人力對大專校院輔導工作影響之初探研究。《中華輔導與諮商學報》，63，111-146。DOI: 10.53106/172851862022010063004
- 黃譯鋒、黎士鳴。親近自然－山海行。《臨床心理學會 2023 會員大會暨學術研討會》，臺灣，臺中，2023 年 4 月 22-23 日。
- 黎士鳴、黃譯鋒、陳進鴻、蘇庭萱和楊雅惠（2023）。健康促進：GREEN 模式之應用，《臺灣教育評論月刊》，12(2)，126-133。
- 黎士鳴、黃譯鋒和林義傑（2023）。親近自然－3C 模式之初探，《臺灣教育評論月刊》，12(10)，157-163。
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. DOI:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J.J. (2016). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219-222. DOI:10.1177/2167696815587422
- Chien, L. (2007). *Evaluation research on the university and college counseling centers of Taiwan-Using the accreditation standard of the IACS* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan University.
- Cooley, S.J., Jones, C.R., Kurtz, A., & Robertson, N. (2020). 'Into the Wild': A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 77, 101841. DOI: 10.1016/j.cpr.2020.101841
- Li, C.C., Tang, Y., Tsai, C.Y., & Li, S.M. (2020). Type of mental health lifestyle required in Taiwan. *Taiwanese Journal of Psychiatry*, 34(3),134-137. DOI:10.4103/TPSY.TPSY_25_20
- Grau-Ruiz, R., Løvoll, H.S., & Dyrdal, G. M. (2024). Norwegian outdoor happiness: residential outdoor spaces and active leisure time contributions to subjective well-being at the national population level at the start of and during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 25(9). DOI:10.1007/s10902-024-00732-z
- Mitchell, S. L. (2023). The work of college counseling centers in the early 21st century. *American Psychologist*, 78, 1125-1136.

- Obeng, J.K., Kangas, K., Stamm, I., & Tolvanen, A. (2023). Promoting sustainable well-being through nature-based interventions for young people in precarious situations: implications for social work. A systematic review. *Journal of Happiness Studies*, 24, 2881-2911.

