

國立成功大學行政業務研究發展計畫 結案報告

計畫名稱：

高關懷群學生篩檢、追蹤及介入成效評估

執行期限：民國 100 年 1 月 1 日起至民國 100 年 12 月 31 日

計畫主持人：廖聆岑臨床心理師

執行單位：學生事務處學生輔導組

高關懷群學生篩檢、追蹤及介入成效評估

壹、研究背景

成大近年來致力邁向頂尖大學，也已名列全國兩大頂尖大學之一，師生在學術研究的表現上十分突出，也為本校全世界排名貢獻良多。然在追求學術卓越的過程中，校內師生身心健康更是不容忽視，沒有健全的身心做基礎，就很難達到全面卓越的目標。

近年來，成大校園自我傷害事件層出不窮，99年1至9月校安事件統計中，自傷、自殺事件共發生5起，死亡3人（包含1名老師）、輕傷2人。以公共衛生領域的三級預防概念來看，一級預防主要目標是放在讓心理健康的人更健康，並透過各種活動，傳播正確的心理健康資訊；在二級預防方面，則針對還沒有產生疾病，但具有高罹病傾向的人進行介入，預防其發病；在三級預防方面，則針對已經生病或是過去曾經生病的人，提供有效的方案，協助其早日恢復健康，並避免其復發。故類似自殺或自我傷害的事件，除做好校園心理健康教育推廣，若能在早期出現徵兆時，及時預防與介入，能降低憾事發生的比例。因此如何早期發現有心理危機的學生並及時介入，是校園心理健康工作非常重要的一環。

貳、研究目的及重要性

以98學年度各系情緒量表篩檢人數統計來看，大學部共10,960人，篩檢人數4,933人，篩檢率只有45%。99學年（8-10月）到目前為止，已篩檢1,547人，分數達中重度憂鬱的人數有103人，約占總人數7%，以成大2萬名學生來看，約有1,400人可能有中重度的情緒困擾，但只有不到700人有機會被篩檢出來，進一步追蹤或介入輔導，還有超過700人可能有情緒困擾但沒有被發現。這還不包括其他非憂鬱的精神或心理困擾。

然而篩檢出高關懷群後，如果沒有有效且及時地追蹤與介入，仍不能達到預防與降低危機的效果。以過去高關懷群追蹤成效的統計來看，約有25%的學生，怎麼努力聯絡，就是找不到；有10%左右是亂填的；有58%以電話或E-mail提供支持與關心即可；有7.8%評估需要進入個諮者、或長期追蹤。從學生輔導組諮商服務統計來看，98學年個別諮商服務人次3,368人次，有703人次（21%）

是高關懷學生，進一步分析，有 286 人透過高關懷篩檢進入諮商服務。在成大醫院精神科每月就診人數統計中，99 年 1-9 月，成大學生就診人數共 409 人(含每月回診者)，顯示成大學生每個月平均有 46 人左右，因心理或精神困擾前往精神科就診，但還未包括於成大醫院以外醫療院所就診者。一般而言，所有精神疾病的終生盛行率約在 10%，以此粗估，成大約有 2,000 名學生需要協助，但從過去的篩檢狀況、諮商服務使用狀況以及成大醫院精神科門診就醫狀況來看，仍有相當多需要幫助的學生未曾尋求過協助，甚至沒有被發現。然從過去成大校園中自我傷害的個案分析，有大多數成功的個案在事發前未曾求助過專業。

因此，如何找出高關懷群學生，及時提供介入，以降低學生的危機狀況，協助他盡早恢復功能，提升學習成效，使他在成大就學期間能發揮潛能，是本研究最終目的。問卷調查是最常用來作為篩檢的工具，問卷較經濟、快速，且能短時間大量施測，但事後建檔與追蹤也相對需耗費大量人力，且問卷容易造假，若受測者不願意反映其真實狀況，我們無法得知。而休、復學生及 1/2、1/3 不及格的學生也可能是高關懷群，因為學業成績表現不佳，某一程度可能反映學生有適應上的問題或壓力，故落實輔導也是找出高關懷群很重要的管道。此外，校園內的教職員工生若能對自我傷害、精神疾病有一定程度的了解，就能提高本身敏感度，當發現身邊有疑似適應不良或精神疾病、自我傷害的危險時，能及早轉介專業人員。據此，本研究目的有：

- (一) 調查成大學生憂鬱的比例與相關憂鬱症狀盛行率，並比較不同系所、學院學生憂鬱的狀況。
- (二) 建立完整的高關懷篩檢、追蹤及介入流程，統整後續追蹤與介入結果，並提高篩檢、追蹤及介入的比例。
- (三) 透過多元的管道找出高關懷群。除透過量表，並落實復學生與 1/2、1/3 不及格學生的輔導與轉介。
- (四) 提高全校教職員生對於高關懷群辨識的敏感度
- (五) 找出校園高關懷群的危險因子，與大學生、研究生常見的壓力源，發展本校的篩檢工具。

參、研究方法及進行步驟

為達到上述的各項目的，本計畫主要使用下列各項研究方法及進行步驟：

- (一) 調查與分析成大學生憂鬱狀況，並建立完整的高關懷篩檢、追蹤及介入

流程

1. 99 學年第一學期已陸續開始大一新生施測與情緒量表施測，為建立完整的篩檢、追蹤及介入檔案，擬將所有施測問卷建檔，以做為後續盛行率、憂鬱症狀等相關分析之用。
2. 建立完整的高關懷群追蹤與介入表格，並將所有高關懷群追蹤與介入資料建檔，以做為後續資料分析。
3. 分析線上情緒量表資料。

(二) 復學生與 1/2、1/3 不及格學生的輔導

每學期整理註冊組 1/2、1/3 學業成績不及格學生以及復學生的名單，將名單提供給各系與導師，請導師針對 1/2 或 1/3 進行輔導，若導師發現學生有較嚴重的困擾，則轉介至學輔組。將導師送回的輔導表加以分析，找出成大學生 1/2、1/3 學業成績不及格與休學的可能成因，以做為後續學習輔導策略擬定之參考。

(三) 提高全校教職員生對於高關懷群辨識的敏感度

1. 辦理志工招募與培訓，提升志工自我傷害與精神疾病知能，並增加助人與同理心訓練，提升同儕高關懷群辨識敏感度。
2. 辦理導師與輔導人員研討會，透過增加導師與系所相關輔導人員心理健康知能，提高高關懷群辨識敏感度。
3. 系所心理師透過參與系所務會議、導師會議，與導師進行交流，並透過特殊個案討論，強化系所與導師高關懷群辨識與轉介知能。
4. 在校內辦理相關高關懷群辨識知能研習。
5. 製作高關懷群辨識與轉介資源宣導品，以及心理健康衛教文宣。

(四) 找出校園高關懷群的危險因子，發展本校的篩檢工具

透過情緒量表篩檢、追蹤及介入資料建檔與分析，以及 1/2、2/3 學業成績不及格原因與休學成因分析，參考國內、外相關文獻，找出成大校園高關懷群可能的危險因子，進而發展本校的高關懷群篩檢工具。

肆、研究成果

一、調查與分析成大學生憂鬱狀況，並建立完整的高關懷篩檢、追蹤及介入流程

(一) 99 學年大一各系新生篩檢施測狀況

大一新生篩檢是於每年 9 月初發函給各系，說明篩檢目的後，由各系自行安排施測時間後，回函心理健康與諮商輔導組，由心輔組統籌安排心理師到系上施測。除施測台灣人憂鬱量表外，還搭配賴式人格量表，目的是協助新生更加了解自己性格與情緒狀態。施測完畢後，由學生自行計分，讓學生可立即知道自己的測驗結果，心理師會針對測驗結果進行解釋與情緒與壓力管理相關的教育宣導。

篩檢完畢後，心理師會針對分數偏高的學生以電話進行追蹤與關心，一方面了解學生作答當時的身心狀況與分數高的原因，一方面也評估學生適應狀況與壓力因應能力，並提供相關心理健康資源。若認為有需要，會邀請學生到學輔組來進一步評估與介入。若學生在不同時間點以各種方式聯絡均聯絡不到，追蹤次數已超過 5 次，則列為未追蹤到，會將相關資料轉知系上，協助關心注意。而篩檢與追蹤完畢後，亦將相關資料彙整，提供給系上做參考。

99 學年度大一新生篩檢共施測 1,965 人，施測率為 70.6% $(1965/2784*100\%)$ 。以大一新生施測樣本分析量表信度，量表內部一致性信度 $\alpha = .863$ ，顯示本量表具有不錯的信度。

以量表分數來看，整體大一新生施測樣本在情緒量表的平均得分為 8.85 分，比較各學院的平均分數，文學院為 9.37 分，理學院為 8.16 分，工學院 8.18 分，電資學院 9.18 分、規劃設計學院 9.23 分，管理學院 8.85 分，醫學院 10.59 分，社科學院 10.20 分，生科學院 8.96 分。醫學院平均憂鬱分數最高，社科學院次之，文學院再次之。以單因子變異數分析比較各學院間的憂鬱分數，差異達顯著，進一步以 Tukey 事後比較法比較各學院間的憂鬱分數差異，發現醫學院憂鬱分數顯著高於理學院與工學院。

本研究定義量表得分高於 19 分以上者，可能有憂鬱傾向，即為高關懷群，施測 1965 名大一新生中，有 162 人憂鬱分數在 19 分以上，占總施測人數的 8.2%。其中介於 19-28 分〈中度憂鬱傾向〉的共有 130 人〈約 6.6%〉；29 分以上〈重度憂鬱傾向〉的則有 32 人〈約 1.6%〉。各系篩檢狀況如表一。

以學院來看，醫學院的新生憂鬱比例最高有 12.1%，其次是社科學院的 11.9%，再其次是文學院的 10.3%。若以單一學系來看，憂鬱傾向比例最高的前

5 個系分別為：心理系〈20.0%〉、醫學系〈16.7%〉、外文系〈15.1%〉、經濟系〈13.6%〉、護理系〈12.8%〉。

註解 [W1]:

表一 各系新生篩檢概況

系級	施測人數	19-28	29分以上	憂鬱傾向比例	未追蹤到	進入諮商	結案
文學院		10.3%					
中文系	59	4	2	10.2%	0	1	5
台文系	43	3	0	7.0%	0	1	2
歷史系	20	1	1	10.0%	0	1	1
外文系	33	3	2	15.1%	0	0	5
理學院		4.2%					
數學系	48	3	0	6.3%	1	0	2
地科系	51	3	0	5.9%	0	0	3
物理系	46	1	0	2.2%	1	0	0
化學系	45	0	1	2.2%	1	0	0
工學院		7.4%					
機械系	162	9	1	6.2%	0	0	10
化工系	147	12	5	11.6%	6	1	10
資源系	59	4	0	6.8%	0	0	4
材料系	83	3	2	6.0%	0	1	4

系級	施測人數	19-28	29分以上	憂鬱傾向比例	未追蹤到	進入諮商	結案
土木系	(未施測)						
水利系	55	5	0	9.1%	0	0	5
工科系	55	2	2	7.3%	0	1	3
系統系	55	3	1	7.3%	0	0	4
航太系	48	3	0	6.3%	3	0	0
環工系	45	3	0	6.7%	1	0	2
測量系	38	0	0	0	0	0	0
電資學院	7.7%						
電機系	140	10	1	7.9%	3	1	7
資工系	(未施測)						
光電系	28	2	0	7.1%	1	0	1
規劃設計學院	6.5%						
建築系	(未施測)						
都計系	52	2	0	3.8%	0	1	1
工設系	49	4	1	10.2%	0	0	5
管理學院	8.3%						

系級	施測人數	19-28	29分以上	憂鬱傾向比例	未追蹤到	進入諮商	結案
工資管	30	2	0	6.7%	0	0	2
交管系	55	4	1	9.1%	0	0	5
企管系	63	1	1	3.2%	1	0	1
會計系	62	6	1	11.3%	3	0	4
統計系	55	5	1	10.9%	1	1	4
醫學院				12.1%			
醫學系	72	8	4	16.7%	2	0	10
醫技系	(自行施測)						
護理系	39	2	3	12.8%	0	2	3
物治系	27	2	0	7.4%	0	0	2
職治系	35	2	0	5.7%	0	1	1
社科學院				11.9%			
政治系	(未施測)						
經濟系	22	3	0	13.6%	0	0	3
法律系	39	2	1	7.7%	1	0	2
心理系	40	7	1	20.0%	0	1	7
生科學院				9.2%			

系級	施測人數	19-28	29分以上	憂鬱傾向比例	未追蹤到	進入諮商	結案
生科系	65	5	1	9.2%	0	0	6

進一步分析 19 分以上高關懷群學生的性別比例，男生佔 62.3%，女生佔 37.7%，與 99 學年度大一新生男女比例大致相符（男：63.4%；女：36.6%）。而以身份別來看，僑生佔 6%，本地生佔 94%（註：外籍生因語文關係，未參加新生施測，而由國際處另外安排英文版量表施測）。

以憂鬱量表單一症狀來看，大一新生最常出現的症狀為：「覺得很煩」（62.6%）、「無法專心」（60.9%）、「心情不好」（59.5%）、「記憶力不好」（59.2%）、「身體疲勞虛弱、無力」（53.0%），有超過一半的大一新生一周至少有 1 天會出現這些症狀。若以症狀嚴重度來看，有 18.9% 大一新生說自己一周有超過 3 天的時間記憶力不好，有 16.5% 的大一新生一周超過 3 天覺得很煩，15.9% 的大一新生覺得自己一周超過 3 天無法專心。

在自殺意念部分，有 3.3% 的大一新生曾有想不開或想死的念頭。睡眠的部分，10.9% 的大一新生一周超過 3 天有睡不好的問題。

表二 99 學年大一新生各憂鬱症狀出現比例

	沒有或極少 (1 天以下)	有時 (1-2 天)	時常 (3-4 天)	常常或總是 (5-7 天)	
常常想哭	79.5%	11.8%	0.5%	0.1%	0.6%
心情不好	40.5%	49.8%	8.1%	1.5%	9.6%
易發脾氣	75.5%	21.1%	3.0%	0.5%	3.5%
睡不好	58.5%	30.6%	8.6%	2.3%	10.9%
不想吃東西	67.6%	25.8%	5.7%	1.0%	6.7%
胸口悶悶的	71.5%	23.5%	4.3%	0.7%	5.0%
不輕鬆、不舒服	51.8%	39.0%	7.7%	1.5%	9.2%
身體疲勞虛弱、無力	47.0%	40.7%	10.1%	2.2%	12.3%
覺得很煩	37.4%	46.0%	13.6%	2.9%	16.5%
記憶力不好	40.8%	40.3%	14.4%	4.5%	18.9%
無法專心	39.1%	45.0%	12.7%	3.2%	15.9%
思考或動作變慢	56.9%	32.3%	9.2%	1.5%	10.7%
沒信心	63.0%	28.3%	7.0	1.7%	8.7%

往壞處想	57.4%	30.4%	9.2%	3.0%	12.2%
想不開、甚至想死	96.7%	2.9%	0.2%	0.2%	0.4%
失去興趣	81.3%	16.3%	1.8%	0.5%	2.3%
身體不舒服	66.7%	27.8%	4.5%	1.0%	5.5%
覺得自己很沒用	72.7%	21.8%	3.6%	1.8%	5.4%

此外，因測驗資料屬於個人隱私，除學生有自傷傷人的危機，測驗資料一般來說需保密，但為了讓導師也能了解導師情緒狀態，故在問卷上主動詢問學生是否願意讓導師知道結果，只有 5.8% 的大一新生不願意讓導師知道結果，但若學生有自殺意念或憂鬱分數過高，為協助學生，即使學生不願意心理師仍會進行轉介。

(二) 99 學年大一各系高關懷群追蹤與介入狀況

在追蹤介入部分，需進行追蹤介入的 162 名學生當中，已結案〈不需長期追蹤者〉為 126 人〈77.8%〉；進入諮商者有 13 人〈8.0%〉，其中男生 6 人，女生 7 人。未追蹤到的有 23 人，佔追蹤人數的 14.2%。

而在已追蹤到的高關懷群學生當中，追蹤到當時情緒約有 76% 已改善；有 18% 學生表示情緒尚未改善，但已有調適的方法；有 6% 的學生表示情緒沒有改善且也不知道該如何調適。

追蹤高關懷群時，透過電話、E-mail 了解他們可能憂鬱的原因，以學業或生活適應不佳占最高比例，約有 50%，包括：「剛升大學壓力比較大」、「擔心微積分跟不上班上同學」、「要跑很多講堂上課，生活作息改變很多」、「第一次離家所以感覺比較焦慮」、「覺得跟不上大學的節奏，常有恐慌的感覺，還有胸悶的反應，」……等等。其次是人際互動問題，約佔 15%，包括：「一開學和朋友們不熟」、「會因為朋友與家庭的影響而心情不好，另外常常會感到不舒服且有想死的念頭」、「班上皆為男生，只有一個女生，所以感覺較為孤單」、「過於在意朋友，會因朋友情緒的變動而受影響」、「感到孤單，也感覺與好友有些疏離」、「班上有其他僑生，安排的宿舍沒有在一起，也加深自己在這裡適應的孤獨」……等等。還有 8% 的新生因時間管理不佳而覺得情緒低落，其他還包括睡眠或生理因素影響、本身性格或思考模式較負面，還有約 2% 的新生過去就有憂鬱或精神疾病史。不過也有 11% 的新生雖然在量表的得分偏高，但自覺還好沒有甚麼壓力或問題。但比較不同性別與身分別高關懷群的憂鬱原因，男女無顯著差異；僑生與本地生也無顯著差異。

為了瞭解憂鬱分數偏高是否會和學業表現有關，進一步去看高關懷群在學

業成績上的表現，發現這群憂鬱分數偏高的學生在 99 學年上學期學業成績表現，有 3.1%(5 人)1/3 學分不及格(大一新生整體 1/3 學分不及格的比例為 3.6%)；也有 3.1%(5 人)1/2 學分不及格(大一新生整體 1/2 學分不及格的比例為 1.6%)；有 1.2%(2 人)2/3 學業成績不及格(大一新生整體 2/3 學分不及格的比例為 0.06%)；還有 3 人休學。顯示這群憂鬱分數偏高的新生 1/2 及 2/3 的比例高於整體大一新生。

(三) 線上情緒量表分析

除主動針對大一新生進行情緒量表施測，本組也將情緒量表變成線上版，放置在網路上，讓全校師生有需要者可自行上網評估自己的憂鬱指數。99 學年度共有 149 人填答線上情緒測驗，其中大學部有 103 人(69.1%)，碩士班 41 人(27.5%)，博士班 5 人(3.4%)。進一步分析測驗結果，有 51.7%的填答者分數達到憂鬱，比例明顯高於紙本施測，可能是因為會主動去進行線上情緒測驗的學生，大部分是因為覺察到自己有壓力或情緒低落，故希望藉由測驗來評估自己狀況。若學生在線上情緒量表分數偏高，系統會主動寄發電子郵件通知負責的系所心理師，心理師收到 mail 後，也會主動與學生連繫，進行關心、評估及介入。故除心理師、導師或系上主動篩檢，線上測驗也是一個很好的高關懷群篩檢管道，且不受時間與空間限制，學生能隨時隨地透過測驗評估自己的情緒狀態，並讓心理師有機會介入關心。

二、98 學年復學生及 1/2、1/3 學生學業成績不及格成因分析

每學期整理註冊組 1/2、2/3 學業成績不及格學生以及復學生的名單，將名單提供給各系與導師，請導師進行輔導，若導師發現學生有較嚴重的困擾，則轉介至學輔組。

將可能造成學生學習狀況不佳的原因分為三大類：學習適應因素(包括：學習態度、學習動機、時間管理、解決學習困難策略)、學習技巧因素(訊息處理、選擇要點、學習輔助策略、自我測驗、考試策略)及心理社會因素(焦慮、專心、壓力)，以及學生可能的壓力源，由導師與導生會談後評估哪些造成學生學業成績表現不佳。分析 98 學年第 2 學期與 99 學年第 1 學期學生 1/2 與 2/3 學分不及格的原因，時間管理不佳的比例佔最高，再來學習動機低落、學習態度或學習目標不明確以及外在壓力，都是常見導致成大學生學業成績表現不佳的原因。此外，考試策略不佳或無法專心，也容易導致學生學業成績不佳。

表二 影響學習狀況不佳的可能因素：

	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名
98 學年度 第 2 學期	時間管理 58.9%	學習動機 39.0%	學習態度 37.7%	壓力 32.0%	無法專心 26.0%
99 學年度 第 1 學期	時間管理 61.0%	學習動機 30.7%	學習態度 30.3%	考試策略 25.4%	壓力 25.0%

若分析這些學業成績不佳的學生可能的壓力源，以參與社團過多或不當的比例最多，其次是沉迷電腦，再來是學習能力不足與興趣不符。

若分析影響不同年級學業成績不佳的原因，大四學生因時間管理不佳而 1/2、2/3 的比例顯著低於其他年級，而因沉迷電腦或參與社團而影響學業者，大一、大二的比例高於大三、大四。

比較不同身分別的學生，僑生因壓力而影響學業成績的比例顯著高於本地生與外籍生，而僑生與外籍生因學習能力不足而導致 1/2、2/3 的比例顯著高於本地生，而本地生因沉迷於電腦影響學業的，比例顯著高於僑生與外籍生。

三、提高全校教職員生對於高關懷群辨識的敏感度

已完成的成果包括：

- (一) 開設服務學習課程「志工助人技巧與實務培訓」、辦理通識講座，以及透過系所心理健康推廣活動，提升學生自我傷害與精神疾病知能，並增加助人與同理心訓練，提升同儕高關懷群辨識敏感度。
- (二) 辦理導師與輔導人員研討會，透過增加導師與系所相關輔導人員心理健康知能，並強化高關懷群辨識敏感度。
- (三) 系所心理師透過參與系所務會議、導師會議，與導師進行交流，並透過特殊個案討論，強化系所與導師高關懷群辨識與轉介知能。
- (四) 在校內辦理相關高關懷群辨識知能研習，共辦理 8 場「精神疾病之認識、治療與校園處遇」講座，邀請全校老師與教職員工共同參與。
- (五) 製作高關懷群辨識與轉介資源宣導品，以及心理健康衛教文宣。

伍、結論與建議

從研究結果來看，成大大一新生的憂鬱傾向比例約 8.2%，高於顏如佑等人於 2005 年針對社區大規模篩檢的憂鬱比例 3.7%〈顏如佑等人，2005〉。與過去針對青少年憂鬱盛行率的研究比較，國際流行病學的調查顯示，青少年的憂鬱

盛行率約在 8.3%左右；過去台灣針對大專校院學生的憂鬱症狀盛行率的調查，有中重度憂鬱症狀困擾的學生約介於 9.9~13.2%，董氏基金會在 2008 年的調查中更指出，大學生近乎每四人就有一人憂鬱情緒嚴重需專業協助。成大新生的憂鬱傾向比例高於一般社區民眾，但與一般青少年的盛行率差不多。

比較各學院與各系憂鬱傾向比例，醫學院、社科學院與文學院憂鬱比例較高，進一步分析高關懷群追蹤資料，人際關係與生活適應還是導致情緒低落的共通主因。此外，醫學院高關懷群有較多比例感受到課業壓力；但詳細原因則須進一步探討。未來待 100 學年資料建檔分析後，可比較 99 學年與 100 學年的結果，看是否有差異。

而導致大一新生憂鬱的原因，以學業或生活適應不佳占最高比例，其次是人際互動問題，其他如時間管理不佳、睡眠或生理因素影響、本身性格或思考模式較負面、或過去就有憂鬱或精神疾病史，都是影響因素。董氏基金會於 2008 年調查大學生的憂鬱情形，則是發現「未來的生涯規劃」、「自己經濟情況」、「學業、考試成績不佳」、「身材外貌」及「家中經濟」是大學生的前五大壓力來源。以本校 99 學年大一諮商問題人次統計來看，大一最常來談的問題為「自我探索」、「人際問題」及「學業問題」。從實務經驗來看，大一新生因初離開家獨立生活，以及面對和過去截然不同的學習方式與人際互動方式，很容易產生不適應的問題；此外，因升學考試制度的影響，許多學生在進入大學之前，幾乎都會為考試準備，很少有機會去探索自己真正的興趣是甚麼，往往在選擇志願時只憑排名，不問興趣，來念成大的學生，高中時大多是班上的佼佼者，上大學之後跟其他同學比較，發現自己的學業優勢不再，其他方面亦無優勢可言，若又碰到挫折，很容易整個否定自己，而導致情緒低落。

此外，以憂鬱量表單一症狀來看，大一新生最常出現的症狀為：「覺得很煩」（62.6%）、「無法專心」（60.9%）、「心情不好」（59.5%）、「記憶力不好」（59.2%）及「身體疲勞虛弱、無力」（53.0%），有超過一半的大一新生一周至少有 1 天會出現這些症狀。若以症狀嚴重度來看，有 18.9%大一新生說自己一周有超過 3 天的時間記憶力不好，有 16.5%的大一新生一周超過 3 天覺得很煩，15.9%的大一新生覺得自己一周超過 3 天無法專心。此部分可看到，憂鬱症狀不見得以憂鬱情緒表現，尤其是在青少年，憂鬱反而是以易怒、煩躁等症狀表現，且很直接會影響學生學業表現。故也提醒我們，當學生出現煩躁、無法專心、記憶力下降或學業成績明顯下滑時，都應該特別注意。

在自殺意念部分，有 3.3%的大一新生曾有想不開或想死的念頭，有 0.4%的大一新生經常想到死的念頭，此比例與其他調查比較起來，比例不算高，但自

自殺問題往往是嚴重且影響極大的問題，在追蹤高關懷群時，若發現學生有明顯自殺意念，心理師會立即介入、關懷，邀請學生進入諮商，必要時也會告知導師與家長、自殺防治工作需要全校共同來努力，單靠專業人員是不夠的，故學校除建立完善的自殺防治機制，更重要的是，校園中的每一份子對於自殺高關懷群都能有足夠的敏感度，適時協助與轉介，這也是心輔組一直努力宣導與教育的重要工作之一。

睡眠的部分也是值得關注的問題，有 10.9% 的大一新生一周超過 3 天有睡不好的問題，睡眠不好會影響情緒，也會影響學習，但在調查中無法確切得知影響學生睡眠的因素為何，可能與適應新環境、壓力有關係。

而從高關懷群在學業成績上的表現，發現這群憂鬱分數偏高的學生在 99 學年上學期學業成績表現，1/2 及 2/3 的比例高於整體大一新生，顯示情緒問題確實會影響學業表現。而線上測驗提供一個很好的情緒自我評量管道，不受時間與空間限制，學生能隨時隨地透過測驗評估自己的情緒狀態，發現自己有情緒問題及早求助，並讓心理師有機會介入關心。

除此之外，時間管理不佳、學習動機低落、學習態度或學習目標不明確以及外在壓力，都是常見導致成大學生學業成績表現不佳的原因。此外，考試策略不佳、無法專心及使用網路過多，也是導致學生學業成績不佳的主因。在實務上會發現，許多學業成績不佳的學生，是因為唸的科系與自己興趣、期待不符，或無法釐清自己學習的目的，所以學習動機低落，或將心思轉移至課外活動、電腦網路等，導致學業表現不佳；而學業成績不好時，要轉系也很困難，故形成惡性循環。所以在強化學生學習效能上，除系上可以加強學習不佳學生課業輔導，建議在選系與轉系制度上可考慮更有彈性，讓就讀科系與興趣不符的學生有更多彈性可以轉到適合的科系。而未來心輔組會針對時間管理策略、生涯自我探索開設更多課程，協助強化學生時間管理技巧，以及釐清自己學習的目標與動機，找出適合自己的學習方向與學習策略。

為更加清楚了解新生在適應上可能碰到的問題以及憂鬱的相關因素，100 學年新生篩檢除施測憂鬱量表，還搭配身心適應量表，可進一步了解新生身心適應狀況，本組也已在 101 年申請新的計畫，希望更了解大一新生憂鬱情緒與壓力、身心適應的關係。

陸、研究貢獻與未來研究方向

1. 了解本校大一新生的情緒概況，與相關壓力源，可做為新生定向與新生輔導策略擬定之參考，協助本校大一新生適應大學生活。
2. 了解本校學生學業成績表現不佳的原因，可作為強化學生學習成效策略擬定之參考，提升學生學習效果。
3. 建立高關懷群追蹤、介入流程，並持續改進。100 學年的施測率已較 99 學年提升，且參考 99 學年的資料，本組在 100 學年新生施測時，加入身心適應調查表，除了解大一新生情緒狀況，更希望全面性調查大一新生的壓力源有哪些，可以對大一新生的生活適應、學業適應有更清楚的了解。而本組也在 101 年持續提出研究計畫，希望逐步努力發展適合本校的篩檢問卷。
4. 除加強新生篩檢工作外，本組亦努力透過多元管道找出高關懷群，例如加強對 1/2、2/3 學生的輔導與轉介，提供線上測驗供有需要的教職員生可隨時隨地評估自己的情緒狀態；也不斷透過導師與相關人員輔導工作研討會、辦理講座、製作文宣、系所心理師參與系所導師會議、開設服務學習課程…等，進行宣導教育，希望能增加全校教職員生的敏感度，發現有需要的人能及時伸出援手。
5. 在研究執行過程中也發現到，在大學校園中多著重在大學生的輔導，但研究生已占校園學生比例的一半，以成大為例，可能有研究所新生有一半以上是外校考進來的，同樣要面臨環境與學業適應的問題，但卻很少針對研究生進行篩檢與新生定向教育。在本組過去針對研究生進行的情緒測驗發現，研究生憂鬱指數普遍高於大學生，甚至有超過一半達憂鬱程度，故研究生輔導也是值得重視的一塊。本組在 101 年已針對研究生輔導提出計畫，希望針對研究生的情緒與壓力源，也有一個清楚的了解，作為後續研究生輔導政策擬定之參考。

柒、參考文獻

- 王春展(2004)。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究，嘉南學報，30 期，443-460。
- 顏如佑、柯志鴻、楊明仁、施春華、黃維仲、廖瑛鈿、李明濱(2005)。台灣人憂鬱量表與簡式症狀量表使用於大規模社區憂鬱症個案篩選之比較，台北醫學雜誌，第 2 卷，第 8 期，52-59。
- 董氏基金會(2008)。大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。