



國立成功大學 心理健康與諮商輔導組

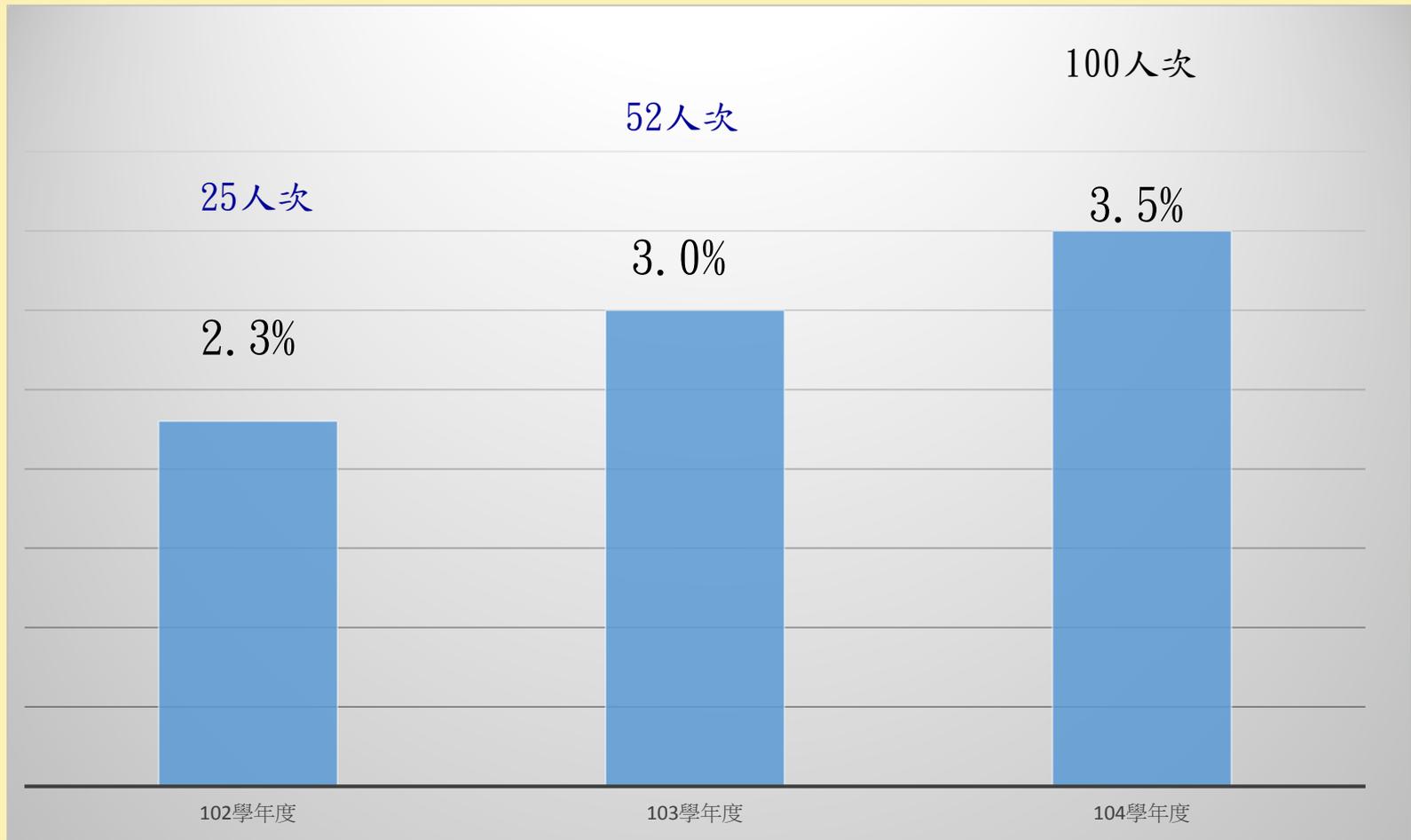
來心輔，學幸福！

教職員心理服務需求 統計結果報告

心理健康與諮商輔導組

錢靜怡 心理師

教職員來談人次統計



基本資料

- 問卷回收N=392份
- 性別：男 n = 163，女 n = 227，其它 n = 2
- 年齡：min = 23歲，max = 64歲
- 宗教信仰：有 42.3%、無 54.4%
- 職稱

教授	副教授	助理教授	講師	職員
48	58	62	1	223
12.2%	14.8%	15.8%	0.3%	56.9%

- 是家中六歲以下幼兒、年長或失能者主要照顧者：
32.4%

問卷的內容

- 壓力源：工作、社會支持、家庭/伴侶關係
- 身心上的不適
- 常用的紓壓方式
- 心理健康服務需求：主題與方式
- 參與意願
- 建議



主要壓力源：工作面

教師	研究或計畫執行及發表	升遷考核	超時工作	績效要求	工作負荷重或過勞	輔導學生	單位內的協調與溝通	系所評鑑
SUM	88	76	48	46	46	25	22	16
百分比	51.5%	44.4%	28.1%	26.9%	26.9%	14.6%	12.9%	9.4%

職員	主管管理風格	單位內的協調與溝通	工作分配不均	跨單位的協調與溝通	工作負荷重或過勞	績效要求	超時工作	遇到困難得不到支持或協助	行政服務
SUM	87	63	61	58	53	33	30	26	24
百分比	39.7%	28.8%	27.9%	26.5%	24.2%	15.1%	13.7%	11.9%	11.0%

主要壓力源：社會支持面

家庭 / 伴侶關係

教師	無	財務狀況	社會支持 網絡薄弱	多元性別 LGBT議題
SUM	88	18	16	2
百分比	52.1%	10.5%	9.4%	1.2%

教師	教養價值 觀差異	伴侶溝通 不佳	家事分配 不均
SUM	16	12	12
百分比	9.4%	7.0%	7.0%

職員	無	財務狀況	不被尊重	社會支持 網絡薄弱	多元性別 LGBT議題
SUM	103	59	27	22	3
百分比	46.2%	26.9%	12.3%	10.0%	1.4%

職員	教養價值 觀差異	家人間缺 乏情緒支 持	經濟 困難
SUM	27	24	22
百分比	12.3%	11.0%	10.0%



身心不適

-其他-

- 腰痛
- 腎結石
- 腹脹便秘

教師	睡眠品質	過度勞累	體重腰圍增加	體力不佳	頭痛胃痛腹痛	焦慮不安	經常感冒	胸悶鬱卒	無	對於酒精或藥物的需求增加	有自我傷害意念
SUM	48	48	40	34	28	23	21	18	17	3	1
百分比	28.1%	28.1%	23.4%	19.9%	16.4%	13.5%	12.3%	10.5%	9.9%	1.8%	0.6%

職員	睡眠品質	體重腰圍增加	頭痛胃痛腹痛	體力不佳	焦慮不安	過度勞累	前途茫茫	胸悶鬱卒	無法集中精神	經常感冒	無	有自我傷害意念	對於酒精或藥物的需求增加
SUM	78	72	62	47	44	41	38	32	32	20	20	4	3
百分比	35.6%	32.9%	28.3%	21.5%	20.1%	18.7%	17.4%	14.6%	14.6%	9.1%	9.1%	1.8%	1.4%

紓壓方式

-其他-

- 心理治療
- 和小孩玩
- 呆想發愣
- 看電視

教師	運動	看影片聽音樂	喝咖啡	旅遊休閒	上網	積極面對	睡覺	閱讀書報	找朋友或同事訴苦	吃東西	壓抑隱忍	宗教和信仰	埋首工作	購物	瑜珈或靜坐	運用網路抒發心情 例如FB、LINE	與師長討論	抽菸喝酒	依賴「性」宣洩情緒
SUM	56	53	51	47	42	37	33	32	27	25	22	21	17	11	8	7	4	2	2
百分比	32.7%	31.0%	29.8%	27.5%	24.0%	21.6%	19.3%	18.7%	15.8%	14.6%	12.9%	12.3%	9.9%	6.4%	4.7%	4.1%	2.3%	1.2%	1.2%

職員	找朋友或同事訴苦	看影片聽音樂	吃東西	旅遊休閒	睡覺	運動	上網	喝咖啡	購物	壓抑隱忍	積極面對	閱讀書報	運用網路抒發心情 例如FB、LINE	宗教和信仰	瑜珈或靜坐	埋首工作	抽菸喝酒	依賴「性」宣洩情緒	與師長討論
SUM	89	83	78	70	64	57	57	47	46	41	32	31	26	23	14	8	4	3	3
百分比	40.6%	37.9%	35.6%	32.0%	29.2%	26.0%	26.0%	21.5%	21.0%	18.7%	14.6%	14.2%	11.9%	10.5%	6.4%	3.7%	1.8%	1.4%	1.4%

感興趣的心理健康促進主題

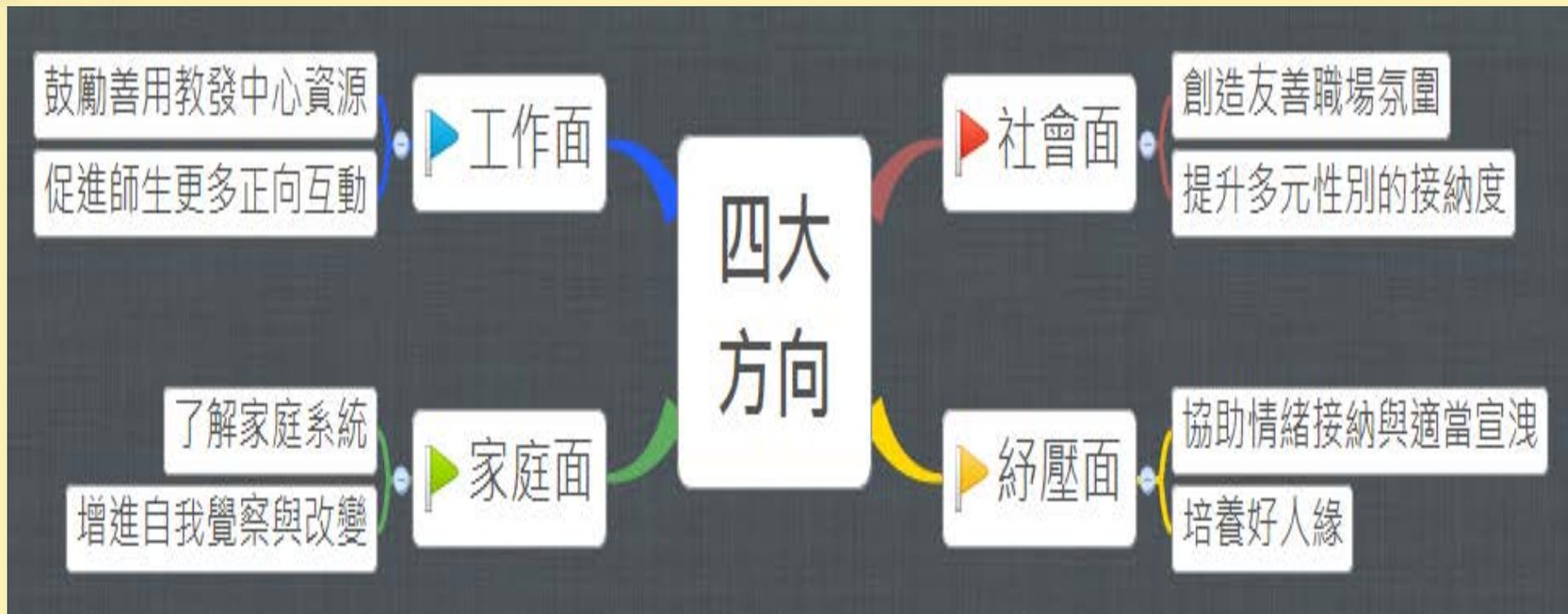
-其他-
健康觀念(日常生活
的健康管理與
疾病諮詢)

教師	壓力紓解與情緒調適	衝突管理與危機因應	時間管理	人際關係與溝通技巧	退休生涯探討	自我探索與成長	睡眠管理	親子關係經營	焦慮因應	小孩教養	表達的藝術	生涯發展
SUM	66	39	30	29	27	27	26	26	25	23	20	20
百分比	38.6%	22.8%	17.5%	17.0%	15.8%	15.8%	15.2%	15.2%	14.6%	13.5%	11.7%	11.7%

職員	壓力紓解與情緒調適	衝突管理與危機因應	人際關係與溝通技巧	自我探索與成長	睡眠管理	自我潛能開發	焦慮因應	休閒規劃與教育	表達的藝術	生涯發展	時間管理	退休生涯探討	小孩教養	促進復原力
SUM	105	57	52	48	47	47	46	36	36	33	32	30	29	23
百分比	47.9%	26.0%	23.7%	21.9%	21.5%	21.5%	21.0%	16.4%	16.4%	15.1%	14.6%	13.7%	13.2%	10.5%



心理健康促進之方向~教職員



- 一、協助導師，利用導談時間與學生進行心理健康宣導
- 二、利用系所務、導師會議提供輔導學生的知能

系所職員拜訪教導簡短紓壓小技巧
已開設瑜珈、情緒關照、親子教養、睡眠、休閒及紓壓等活動



主要壓力源：家庭/伴侶關係

教師	教養價值觀差異	伴侶溝通不佳	家事分配不均	婚姻關係相處問題	家人間缺乏情緒支持	經濟困難	夫妻關係不對等	與家人關係不佳	性生活不和諧	外遇問題	家人間暴力
SUM	16	12	12	6	4	4	4	3	3	2	1
百分比	9.4%	7.0%	7.0%	3.5%	2.3%	2.3%	2.3%	1.8%	1.8%	1.2%	0.6%

職員	教養價值觀差異	家人間缺乏情緒支持	經濟困難	伴侶溝通不佳	家事分配不均	婚姻關係相處問題	與家人關係不佳	性生活不和諧	夫妻關係不對等	家人間暴力	不孕	離婚or分居
SUM	27	24	22	17	15	14	13	6	5	3	2	1
百分比	12.3%	11.0%	10.0%	7.8%	6.8%	6.4%	5.9%	2.7%	2.3%	1.4%	0.9%	0.5%

期待如何辦理心理健康促進活動

教師	演講or 講座	影片欣賞	運動	壓力檢測 與紓壓體 驗	團體或 工作坊	社交活動	體驗式活 動	讀書會
SUM	72	54	45	45	27	21	19	5
百分比	42.1%	31.6%	26.3%	25.7%	15.8%	12.3%	11.1%	2.9%

職員	壓力檢測 與紓壓體 驗	運動	影片欣賞	體驗式 活動	團體或 工作坊	社交活動	演講or 講座	讀書會
SUM	112	79	77	48	28	25	20	8
百分比	51.1%	36.1%	35.2%	21.9%	12.8%	11.4%	9.1%	3.7%

意願

教師	沒意願	有些意願	非常有意願
Sum	9	94	48
百分比	5.3%	55.0%	28.1%

職員	沒意願	有些意願	非常有意願
Sum	17	148	49
百分比	7.8%	67.6%	22.4%

約八成五有意願參與活動

