

# 成爲一所幸福有感的大學

撰文\曹沛雯 圖片\新聞中心

成大學務會議於2022年12月修正校內請假規定，新增了「心理調適假」假別，希望提供學生喘息空間。今年2月開始，成大學務處心理健康與諮商輔導組更提升心理諮商輔導量能，推動「日間心理師宿舍駐點」，以及「夜間諮商」。讓學生們幸福有感！是成大沈孟儒校長的治校理念之一，期許成大成為一所幸福有感的大學，就從重視學生心理健康出發。

本次校刊邀訪到了「幸福有感校園」政策的重要推手之一——余睿羚副學務長，分享「夜間諮商」與「日間心理師駐點」等重要新措施。





關於夜間諮商措施緣起，余副學務長表示：「沈校長在上任前，曾關切學生們的心理健康諮商輔導狀況。重視校園幸福氛圍的沈校長，希望重新盤點學生心理輔導諮商量能。在仔細檢視後，發現校園只有白天開放心理諮商，但學生往往是在放學後較有時間進行諮商，於是校長提議不如夜間也來開放！」為了提高可近性，讓學生不用一定得到雲平大樓才能進行諮商，於是先盤點了校內其他可利用空間。最後決定除原本雲平大樓七間，及成大醫院兩間，再增加光二舍、勝四舍各一間，圖書館三間的諮詢室。

2020年2月就接下心輔組組長任務的余副學務長，熟悉心輔組以及學生事務，除了知道找誰做事可以有最佳的效率，也非常體恤線上同仁的辛勞或難處。為了增加諮詢時段，在不增加原有心理師工作量前提下，決定額外聘請二十五個校外心理師支援。以目前市場行情來說時薪是兩千元，但心理師會和診所拆帳，有的七三分，有的六四分。所以就成大提供一千五百元的時薪來說，有高於市場行情，希望吸引更多優質的外聘心理師進入校園服務。而新增人力所需資金，是由校長籌措挹注的。

在這些心理師當中，不少曾經擔任過成大專任心理師，後來離開校園去當行動心理師，或是退休後再被找回來。目前兼任心理師或社工當中，像葉春吟、蔡文玲、施彥卿，這些資深心理師、社工就是重新歸隊的人才。因為在成大待過，他們熟悉成大，也熟悉大專生的心理健康狀態。

在諮商室的地點選擇上，也更需要留意學生夜間的人身安全、交通安全。副學務長特別感謝圖書館王涵青館長、住服組組長邱淑華及兩個單位的工作同仁們，因為有他們協助，才有適合的環境推動夜間諮詢。雖然在推動新行政工作項目時磨合過程當中同仁們偶有情緒，但有衝突、有摩擦其實都是健康的溝通。

此外，在諮商室空間規劃與氛圍營造上，除了基本需要良好隔音設備，為避免讓心理師在諮詢過程有突發狀況孤立無援，所以每個房間也都設有可對外連絡的電話。由於場地是設在宿舍或圖書館，所以也要讓現場同仁都了解心理師正在進行的工作，確保心理師和預約諮詢的學生都可順利進出。

余睿玲副學務長感性分享工作心得：「我在開學前一個月臨時接獲了校長賦予這個有意義的任務，特別感謝心輔組同仁們很給力，讓夜間諮詢很有效率在開學2月13日順利亮燈。實施第一週，心輔組專任

心理師們在下班後留下來加班協助處理突發狀況，待一切上軌道後，第二週開始才由約聘心理師完全接手。陪同校長到場巡視時，發現夜間諮詢使用率極高，也獲得學生不少正面意見回饋，於是校長馬上多挹注了資金，確保讓夜間諮商不斷電。並在期中考前(3/27)又在圖書館、光二舍都再各增一間」。

「夜間諮商」目前確定本年度都將持續進行，只有在暑假會稍作調整。由於暑假校園學生減少，並配合圖書館晚上只開放到六點，所以會暫把兩個點收起來。

余副學務長表示：「歡迎同學有任何問題都可以來諮商，並不是找心理師談就是憂鬱、心裡有問題，而是為了梳理想法、清晰判斷、想讓生活過得更好，就可以來聊一聊。」在自我觀察、反思的過程中若有心理師陪同，往往可以更勇敢去面對自己選擇不去面對的部分。諮商最初會先由正職心理師進行初談，比較像是在醫院急診檢傷的程序，之後再分配給各個專案心理師負責。如果同學在諮商過程覺得和心理師不對頻，也可以直接提出來，心理師都非常樂意也鼓勵同學勇於提出自己的需求。





副學務長認為，十年前學生的問題沒有現在這麼棘手。近五年學生心理狀況多，也許是因為新世代年輕朋友都有手機，接收資訊、回覆訊息的速度變快，對自己的觀察、反思的方式也不同了。她也觀察到有些同學會重複使用，一般心理治療通常會進行八到十二次，待問題解緩之後回到正常生活，遇到問題就可以嘗試用心理師建議的方式解決看看，如果嘗試沒用或遇到其他問題，則可以再回來跟心理師討論。

目前也有教職員反應想要有夜間心理諮商。他們的心聲，校長也聽到了！接下來，教職員工部分將籌劃以其他方式進行，畢竟教職員和學生年齡、心智成熟度不一樣，碰到的問題和困難也不同，加上有的同仁們在職場上會擔心來進行心理諮商是否會影響考核、升等，難免會有較多的顧慮。副學務長也藉此宣導：「成大人事室有 E A P 員工支持方案，鼓勵教職員可在成大醫院進行三次心理治療，而且有公假六小時，歡迎有需要的同仁都可向人事室提出申請」。

夜間諮商大大擴充了諮商輔導量能，讓學生等待諮商的時間明顯變短。加上日間駐點諮商、心理調適假，目的就是讓學生幸福有感，校園氛圍趨於正向、溫暖。日間駐點主要設在宿舍區，就是因為這裡最多同學出沒，而且不用預約。

夜間諮商雖然只到晚上十點，但在任何時間，只需用校內分機撥五個 5，校外專線打：06-2381187，就可以連到校安中心。「先前有一個案例，某天晚上校安中心的教官接到學生來電。同學表示自己吃了安眠藥睡不著很想死，於是教官就陪同學從凌晨一點開始聊，等同學有了睡意且情緒穩定下來，掛斷電話前還約定隔天請同學來教官室，教官請同學吃中餐。」余副學務長表示，幾年來跟教官們的工作經驗中，她發現教官們既堅強可靠又溫暖，而校安中心所接獲的緊急案例，後續也都會由心輔組持續追蹤，大家共同拉起校園安全網，讓幸福有感校園的專線，24小時都不下線！