



王聰<sup>1</sup>

## 摘要

相較於國外作業治療服務在大學校園心理健康服務的成熟發展，國內高校心理健康工作中作業治療服務確是空白。從2108年我國內地作業治療人員從業現狀的調查與分析的結果來看，作業治療師主要工作領域為神經系統疾病；工作在精神心理領域中僅為6.47%<sup>2</sup>，而這些人當中在高校中從事心理健康作業治療工作的人更是為零。因此這塊領域更值得我們去探究作業治療服務在國內大學校園裡心理健康工作中的角色及其可行性。為之後切實在大學校園裡開展作業治療服務及構建更完善的心理健康服務體系提供有力依據。本文通過問卷調查，使用問卷星生成資料進行瞭解、分析研究大學生心理健康問題的特點及普遍性，結合作業治療服務的內容及特色，為重新構建大學生心理健康工作服務模式提出新的方法和舉措。

**關鍵字：**大學生心理健康，作業治療服務，PEO模型

## 壹、國內外作業治療服務在高校開展的現狀

### 1. 國外作業治療服務在高校開展的情況

西方國家，早在18世紀就有精神科醫生運用作業活動的技術對患者進行治療，第二次世界大戰後，由於康復醫學的興起，尤其是全面康復觀念的提出，作業治療的工作重點由對精神病的治療發展到對殘疾的康復治療上，著眼於身體功能的恢復及職業和勞動能力的恢復，而作業治療師在醫院、學校、社區等都有分配。近年來作業治療發展很快，在基礎理論、作業的分析和選擇、新技術的開拓、新的治療性作業理論研究、作業療法的縱向分科發展、作業治療與各學科配合以及作業療法在保健和康復中的應用等許多方面都有了顯著的進步。除了一些普遍的領域，很多OT都走進了校園，通過早期宣教、設計作業活動以及環境改造等方式減低了心理疾病發生率。例如加拿大英屬哥倫比亞大學作業治療系的師生很早開始將作業治療服務同大學生心理健康工作相結合，在校園內開展作業治療在心理健康領域中的服務，並取得很好的效果。

### 2. 國內作業治療服務在高校開展的情況

近幾年來，大學生出現心理問題的情況越來越多，各高校學生工作處也越來越重視學生心理健康情況。教育部印發《高等學校學生心理健康教育指導綱要》（以下簡稱《綱要》），要求健全心理危機預防和快速反應機制，建立學校、院系、班級、宿舍“四級”預警防控體系，

1. 昆明醫科大學康復學院 雲南 昆明 650500。

2. 閔彥寧, 楊永紅, 蘆劍峰, 李奎成, 胡軍, 劉璿, 林國徽, 陳少貞, 胡岱. 我國內地作業治療人員從業現狀的調查與分析[J]. 中國康復醫學雜誌, 2018, 33(07):833-836.



完善心理危機幹預工作預案。主要任務包括：把心理健康教育課程納入學校整體教學計畫，對新生開設心理健康教育公共必修課；通過舉辦心理健康教育月、“5·25”大學生心理健康節等形式多樣的主題教育活動，增強心理健康教育吸引力和感染力；設立心理發展輔導室、心理測評室、積極心理體驗中心、團體活動室、綜合素質訓練室等，積極構建教育與指導、諮詢與自助、自助與他助緊密結合的心理健康教育與諮詢服務體系；建立心理危機轉介診療機制，暢通從學校心理健康教育與諮詢機構到校醫院、精神衛生專業機構的心理危機轉介綠色通道，及時轉介疑似患有嚴重心理或精神疾病的學生到專業機構接受診斷和治療<sup>3</sup>。國內高校各自建立了心理諮詢平臺並開展一些心理教育活動，但成效不明顯。在這些諮詢團隊中，主要是由心理專業或非專業人士進行管理。國內的作業治療未受到社會足夠重視，不僅僅是思想意識的問題還有各學科之間的合作問題，但是隨著國際趨勢的發展，近幾年我國的作業治療也發展迅速，但學校學生心理健康工作從未涉及。現在的教育團隊模式依然老化陳舊，心理治療團隊更是單一。因此，相比較國內外作業治療的發展現狀，從國外成功的案例中借鑒經驗尋找適合我國高校心理健康教育工作團隊的模式和方法，調整心理健康工作團隊人員和完善工作團隊模式是十分必要且重要的事情。

### 3. 作業治療在心理健康領域中的服務模式及內容

作業治療服務建立在以服務物件為中心的模式以及基於作業治療的模式上，為心理健康的個案提供生物-心理-社會範疇的全面康復評估及訓練。其內容包括為個案提供團體治療、單獨治療。團體治療：包括社會功能訓練、心理健康教育、情緒壓力管理、興趣愛好培養、認知功能鍛煉和體能訓練等<sup>45</sup>。

## 貳、物件與方法

### 1. 對象

以某醫科大學2017級基礎醫學專業及康復專業 1000名學生為研究物件，網路回收問卷155份，有效問卷155份，回收率為15.5%；155名調查對象中，男性54名，占34.8%，女性101名，占65.2%。

### 2. 方法

採用自製大學生心理健康及作業治療服務內容問卷，利用問卷星線上問卷調查平臺，進行線上調查。

### 3. 統計分析

問卷星線上問卷調查平臺直接生成百分比進行分析。

3. 呂汶聰 林蓓蕾. 大學生常見心理問題及幹預對策,《全科護理》2018.8(16):24-2

4. 錢維,陸江波,蘇彬,李達.無錫同仁國際康復醫院精神科作業治療服務模式介紹[J].中國康復,2015,30(06):435-436

5. 馬亮. 作業療法在精神疾病康復治療中的應用效果評價,《基層醫學論壇》2018.5(22):14



#### 4. 調查結果

調查結果顯示：大學生的心理壓力主要來源包括就業問題（32.26%）、學業壓力（26.45%）及人際交往困難造成的心理壓力（15.48%），見表1；調查中只有12.26%的學生表示自己目前的心理狀態良好，未有任何壓力和不適。同時在調查中發現如果在校園裡開展康復作業治療服務，67.7%的同學願意參加社交技巧訓練的小組活動，60.7%的同學願意參加壓力管理的小組活動，也有65.81%的同學提出希望在校園內設立壓力減壓室，可以供同學們使用，見表2。

表1 心理壓力主要來源

選項	小計	比例
人際交往困難	24	15.48%
角色轉換與適應問題	11	7.1%
學業壓力	41	26.45%
就業壓力	50	32.26%
家庭經濟壓力	10	6.45%
無壓力，心理狀態良好	19	12.26%



表2 同學願意參加的康復作業治療服務活動

選項	小計	比例
精神心理問題知識的培訓	81	52.26%
精神心理問題的急救方法培訓	81	52.26%
個人一對一治療	83	53.55%
壓力管理的小組活動	94	60.65%
社交技巧訓練的小組活動	105	67.74%
自我效能感提升的小組活動	78	50.32%
壓力減壓室的使用	102	65.81%

### 三、對策及建議

結合調查結果、作業治療服務內容、特色及教育部提出的四級心理健康防控體系，提出以下對策及建議：

3.1 在宿舍及班級層面，在原來的基礎上加入作業治療的服務，包括：1、學生資訊管理員和心理委員的精神心理疾病的普及及精神疾病的急救方法的培訓2、通過小組活動、角色扮演、真實案例分享等活動進行精神心理疾病的宣傳及宣導，改變學生對有精神心理問題的學生的態度，營造更具包容性的、和諧的校園環境。

3.2 在院系層面，作業治療的服務主要提供：1、對部分老師的精神心理疾病知識的普及。2、通過小組教育的方式，讓學生找到壓力管理、時間管理、社交技巧訓練等方法。而社交技巧的訓練也是同學們需求最大，最願意參加的小組訓練活動。

3.3 在學校層面，作業治療的服務與大學心理健康服務站一同合作，處理解決學生的心理健康問題。主要包括：對學生進行面談、評估及幹預。值得一提的是，在面談、評估和幹預的過程中與心理治療或心理諮詢大有不同的是，



心理治療和心理諮詢主要注重解決學生的情緒心理問題。而作業治療則關注學生生理、情緒、認知及精神等方面以及非常重要是關注他的作業活動表現，發現影響其作業表現的主要問題，通過使用CBT、社會學習理論、行為治療、意象訓練等方法解決問題，從而促進學生在某些受影響的作業領域的表現。

## 肆、限制

4.1 上述的對策及建議在現階段還停留在理論階段，還需要切實在高校中開展其服務內容，通過實踐檢驗該對策是否可行有效及困難和阻力。

4.2 由於高校中心理健康服務中心尚未聘用作業治療專業人員，對該對策及建議的實施有一定的局限性及困難。對作業治療服務在高校中開展是一個巨大的挑戰。

## 伍、參考文獻

2. 閔彥寧, 楊永紅, 蘆劍峰, 李奎成, 胡軍, 劉璿, 林國徽, 陳少貞, 胡岱. 我國內地作業治療人員從業現狀的調查與分析[J]. 中國康復醫學雜誌, 2018, 33(07):833-836.
3. 錢維, 陸江波, 蘇彬, 李達. 無錫同仁國際康復醫院精神科作業治療服務模式介紹[J]. 中國康復, 2015, 30(06):435-436
4. 馬亮. 作業療法在精神疾病康復治療中的應用效果評價, 《基層醫學論壇》2018. 5(22):14
5. 呂汶聰 林蓓蕾. 大學生常見心理問題及幹預對策, 《全科護理》2018. 8(16) : 24·2