

臺灣六都 國、高中職學生 對校園心理健康資源的應用及 憂鬱情緒現況 調查

報告人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

指導教授：邱弘毅 (臺北醫學大學公共衛生學系 教授)

林家興 (國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 兼任教授)

董旭英 (國立成功大學教育研究所 教授)

詹佳真 (台北市聯合醫院中興院區 精神科醫師)

徐錦興 (國立屏東科技大學休閒運動保健學教授)

調查分析執行：戴怡君、林明潔

調查資訊

- 目的：
 - 一.憂鬱情緒分佈現況
 - 二.對校園心理健康資源的了解程度
 - 三.校園心理健康資源運用現況
- 時間：2018年6月
- 方式及樣本：在臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市及高雄市，隨機抽取國高中職，共回收有效問卷為3,478份。

基本資料

類別	比例最多	其次	
性別	男性(54.2%)	女生(45.8%)	
年齡	高一(29.8%)	七年級(25.1%)	八年級(21.4%)
居住地	新北市(22.5%)	桃園市、高雄市(18.3%)	
家中排行	老么(37.1%)	老大(34.6%)	獨生子/女(15.7%)

■家中照顧者的方式以開明居多，佔78%，其次為寬鬆(14.8%)。

※ 開明：有明確的規範，給予合理範圍內的自由，用講道理的方式引導我，互動良好。
寬鬆：較少時間陪伴，可以滿足生活上的需求，較少互動聊天，其他方面要求不高。

六都國高中職生憂鬱程度

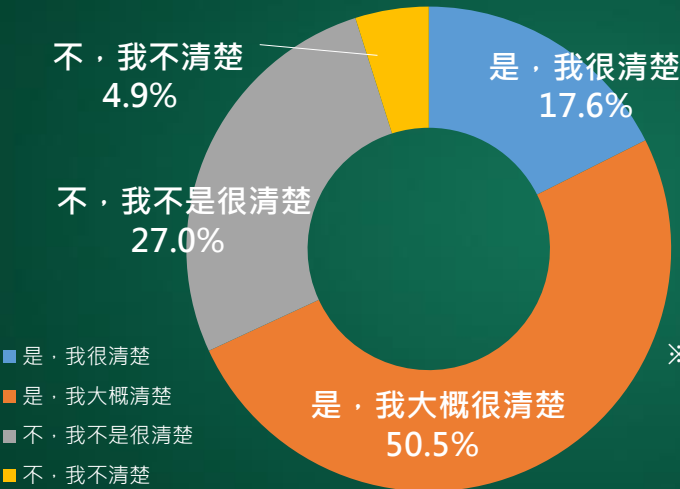


13.3%受訪者
有明顯憂鬱情緒
需尋求專業協助

※ 歷年調查青少年有明顯憂鬱情緒，需尋求專業協助的比例：
2011年18.1%的國、高中生(五都)
2010年19.8%的大台北國、高中生(大台北)

施測工具：青少年憂鬱情緒自我檢視表

對憂鬱情緒與憂鬱症的區辨



68.1%受訪者，
能區辨憂鬱情緒
與憂鬱症。

※歷年調查民眾能清楚區辨憂鬱情緒及憂鬱症的比例：
1999年 18.5%的青少年能區辨(大台北)
2007年45.9%大學生能區辨
2013年35.6%的民眾能區辨

過去一年內.....

變項	選項	百分比
曾參加輔導室舉辦的活動 (如講座/團體/比賽等)	是	50.8%
	否	49.2%
學校內有安排心理健康宣導活動 (如電影賞析/演講/比賽等)	是	71.0%
	否	29.0%

■ 60.5%受訪者「不清楚/不知道」學校是否有專任心理師駐校提供協助。

校內心理健康課程主題

	最感興趣的(單)	學校經常安排的(複)
探索自己	15.3% 3	59.5% 2
人際互動	17.6% 1	53.6% 3
生涯規劃	16.8% 2	65.1% 1
情緒管理	8.4% 5.	45.1% 4.
兩性議題	11.9% 4.	45.2% 5.
助人技巧	3.1%	20.8%
時間管理	5.1%	27.2%
紓壓建議	8.2% 6.	27.6% 6.
家庭關係	2.9%	27.0%
網路使用素養與認知	3.5%	23.4%
認識心理相關疾病	5.6%	18.2%
其他	1.6%	2.2%

校內輔導室資源之應用

受訪者尋求輔導室
老師協助的困擾為

- 1 人際關係(21.9%)
- 2 課業考試(19.4%)
- 3 家庭關係(13.2%)
- 4 對未來的不確定(12.8%)
- 5 情緒問題(10.9%)

■ 不到一成五(14.3%)受訪者
「曾」尋求輔導老師的協助。
因「情緒問題」而求助者
佔「十分之一」

六都青少年壓力源(複)



課業考試(64.8%)



對未來的不確定(47.8%)



人際關係(39.5%)



想法上的困擾(28.8%)



經濟問題(26.0%)

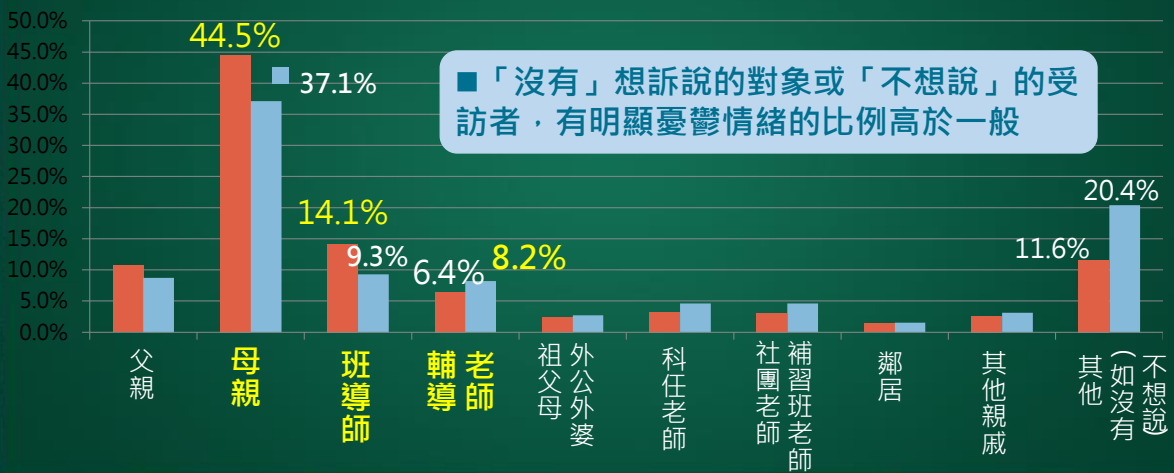


家庭互動(25.2%)



身材外貌(24.8%)

如果面臨壓力事件時，受訪者會採取的做法～ 第一個訴說的對象(除了同儕/兄弟姐妹外)



教養方式與第一個會訴說的對象

	父親	母親	班導師	輔導老師	祖父母外公/婆	科任老師	社團補習班老師	鄰居	其他親戚	其他
開明	11.5%	49.3%	13.5%	5.7%	2.2%	2.7%	2.8%	1.3%	2.0%	9.0%
專制	7.9%	28.8%	14.4%	7.9%	3.6%	3.6%	7.9%	2.9%	3.6%	19.4%
寬鬆	8.9%	28.7%	16.8%	8.6%	2.6%	5.0%	3.5%	1.5%	5.0%	19.4%
忽視	7.1%	22.6%	16.6%	13.1%	6.0%	3.6%	3.6%	1.2%	6.0%	20.2%

P<0.05，代表教養方式與第一個訴說的對象達顯著關係。

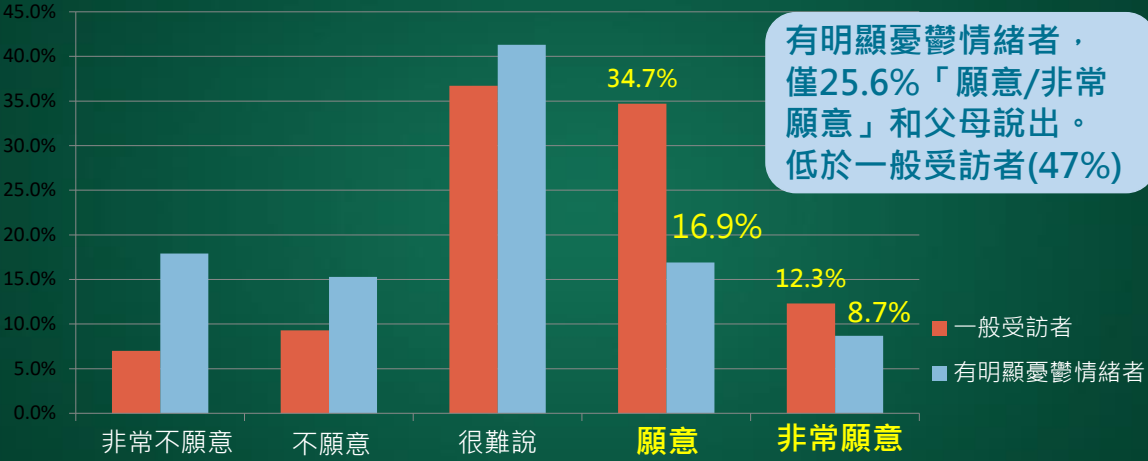
性別與第一個會訴說的對象

	父親	母親	班導師	輔導老師	祖父母外公/婆	科任老師	社團補習班老師	鄰居	其他親戚	其他
男生	13.3%	38.8%	15.9%	5.4%	2.3%	3.9%	3.1%	2.0%	2.6%	12.7%
女生	7.7%	51.3%	11.8%	7.7%	2.5%	2.3%	3.0%	0.8%	2.6%	10.3%

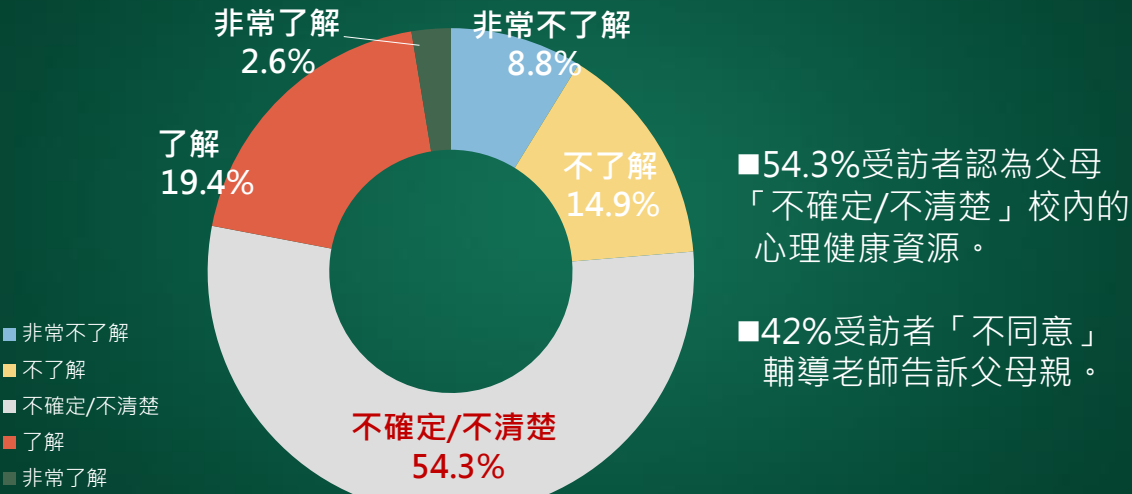
■女生第一個訴說的對象主要是「母親、班導師、其它」
男生則為「母親、班導師、父親」

P<0.05，代表性別與第一個訴說的對象達顯著關係。

是否願意和父母說出所遭遇的狀況



父母對校內心理健康資源的了解



當老師提供建議後，父母的反應

	一般受訪者	有明顯憂鬱情緒者
接受老師的輔導	46.0%	33.3%
立刻前往學校了解	33.0%	31.4%
不覺得孩子有情緒困擾	4.4%	9.5%
替他們找麻煩	1.8%	3.1%
自己處理就好，不必接受輔導室資源	9.9%	14.5%
直接尋求專業人士的協助	1.2%	1.7%
不關心情緒的問題	1.2%	2.2%
不信任老師的建議	0.6%	1.4%
其他	1.9%	2.9%

30.7%

■近三成一有明顯憂鬱情緒者認為老師提供建議後，父母的反應為負面的

結論與建議

- 青少年自我覺察情緒與憂鬱認知有提升，亦有求助需求，顯示持續於校內推動「心理健康教育」的必要性！
- 學校應善用政府及民間心理健康團體提供的資源，將系列心理健康主題納入正規課程內容中。
- 家長教養方式明顯影響青少年情緒及求助意願。家長及校方應協力合作提供父母心理健康課程，陪同青少年走出憂鬱的心！