

中文摘要

研究背景：隨著台灣人口進入超高齡化社會，照顧人力成為不可迴避的重要議題。大學生照顧者是指同時具有大學生及家庭照顧者雙重身分的年輕族群。當一般大學生享受社團、社交、打工、複習課業等多元的課後生活時，大學生照顧者卻需背負照顧的責任，甚至必須犧牲休息及睡眠的時間照顧家人。他們面臨著與一般大學生不同的挑戰，包括休閒育樂的壓縮，以及課業準備、親密友誼、情緒抒發等方面的影響，畢業後求職的選擇，也因而面臨限制。然而，大學生照顧者的特殊需求鮮少被討論。學校可以成為大學生照顧者的主要支持網，若能在就學期間偵測到他們的需求，並提供適當的評估和資源協助，他們就有機會在課業和照顧之間得到喘息，了解到自己的未來有更多不同的可能性，而不會因為照顧者的角色而失去與一般大學生一樣的青春探索機會。

研究目的：了解大學生照顧者，因照顧而面臨的心理、社交及課業的困境與需求，以及在照顧及課業壓力的因應策略。

研究方法：本計畫以敘事研究方法探討大學生照顧者的困境與需求，以方便取樣法，訪談8至15位大學生照顧者至資料飽和，每位大學生照顧者訪談時間約1-2小時，訪談次數為1至2次。訪談工具為半結構式的問題清單，訪談過程中以開放式的問句，鼓勵受試者充分分享經驗、想法及感受。訪談後資料將轉為逐字稿，大學生照顧者及可辨認身分之資料以化名紀錄。逐字稿內容將利用類別內容分析法及類別形式分析法進行整理及分析。

研究結果：本研究共訪談了兩位大學生照顧者。照顧工作中，受訪者因家庭照顧人力不足及自身價值觀選擇承擔照顧責任。他們的情感起伏多受被照顧者病情及情緒影響，初期抱有幫助被照顧者恢復健康的期待，但正向經驗主要來自外部回饋。大學生照顧者對自己給予勇敢承擔的評價，且願意分享經驗給其他照顧者。對於學校支援，他們較需要情緒支持及照顧技術資源。在照顧之外的生活中，受訪者以照顧為生活重心，放棄課外活動及社交，且認為這是不可更改的選擇。他們不傾向向非家庭成員討論照顧工作，認為「說了別人也不會懂」，但對於具專業背景的師長則持開放態度，期望獲得理解及實用建議。訪談顯示，受訪者在敘述照顧歷程時多以被照顧者為中心，較少談及自身感受，並傾向以客觀事實描述情緒。照顧過程中的壓力大多自行消化，不尋求外部協助。

討論與結論：基於目前有限的訪談，建議校園應先建立有效識別照顧者的機制，並提供具專業背景的師長名單及聯繫方式，作為支持大學生照顧者的重要資源。

同時也可建立照顧者學長姊名單，促進經驗交流及建立社交網絡，彌補因照顧而失去的社交機會。

關鍵字：大學生照顧者、長期照顧、學業需求、心理健康