

# 網路諮商在中小學生之應用與成效探討

## The Application and Effectiveness of Internet Counseling among Students under Age Eighteen

吳思儀<sup>1</sup>、林怡安<sup>2</sup>、許美慈<sup>3</sup>、吳芝儀<sup>4</sup>  
Sih-Yi Wu<sup>1</sup>、Yi-An Lin<sup>2</sup>、Mei-Tsih Syu<sup>3</sup>、Chih-Yi Wu<sup>4</sup>

### 壹、前言

隨著網際網路的進步與高普及的使用率，網路成為人們滿足生活所需的重要管道之一。根據2019年台灣網路報告（財團法人網路資訊中心，2019）調查結果推估，在2,134份有效樣本中，12至23歲的青少年網路行為達99.3%；在549份有效樣本中，12歲以下學童的網路需求則為50.9%，據此，使用網路的年齡層不僅日趨下降，而且網路使用需求也日益增加。與此同時，國內許多助人工作者運用網路平台提供諮詢、輔導與諮商的服務，協助心理面臨困境的人們。

民國108年11月29日，衛生福利部頒布《心理師執行通訊心理諮商業務核准作業參考原則》，正式開放遠距心理諮商業務，允許心理師透過通訊的形式進行心理諮商服務，其中提及諮商對象應為年滿18歲之成人（衛生福利部，2019），換言之，即使經學生家長或法定監護人同意為之，中小學生仍不得使

用通訊心理諮商服務。由此可見，以國內現行法律來說，中小學生目前未能透過合法且正式的通訊心理諮商管道尋求諮商專業的協助，以解決所面臨的困境。

近年來，學生問題日益嚴重促使輔導工作推展，然而以目前網路諮商的現行法律要求，網路諮商服務尚未進入校園，使得學生尋求網路諮商受到限制，而學生輔導同時受到時間與距離限制，如：寒暑假等長期假期，可能促使有諮商需求之學生難以立即得到諮商專業的協助。有鑑於此，本文嘗試說明網路諮商的現況分析，進而討論國內實徵研究將網路諮商運用在中小學生的成效，作為未來網路諮商的服務型態拓展至各級學校輔導場域的參考。

### 貳、網路諮商的現況

#### 一、何謂網路諮商

美國的全國合格心理師委員會

<sup>1</sup>國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士生

<sup>2</sup>國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士生

<sup>3</sup>國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士生

<sup>4</sup>國立嘉義大學輔導與諮商學系教授

通訊作者：吳思儀，（621）嘉義縣民雄鄉文隆村85號國立嘉義大學輔導與諮商學系，  
E-mail：s1080622@mail.ncyu.edu.tw



(National Board for Certified Counselor, NBCC) 在 2016 年提出遠距服務 (Distance professional services) 包括利用電子產品提供如諮商、督導、諮詢或教育等服務 (NBCC, 2016)。NBCC 在 2005 年時將網路諮商 (Internet counseling) 定義為諮商員與個案同步與非同步的利用電子郵件、聊天以及視訊的方式在網路上進行溝通 (NBCC, 2005)。而在民國 108 年 11 月 29 日，國內也頒布《心理師執行通訊心理諮商業務核准作業參考原則》，正式開放遠距心理諮商業務，允許心理師透過網路通訊的形式進行心理諮商服務，以固定通信、行動通信、網際網路及其他可溝通之通信設備或方式為之。

## 二、台灣網路諮商的現況

目前國內已開放且合法之正式網路諮商平台為 Farhugs 遠距抱抱，透過手機應用程式，利用視訊的方式進行線上付費諮商，或是用訊息的方式進行一對一的文字傾談。而非正式的網路諮商管道，或稱網路諮詢，其提供的服務型態多元。例如：「祕密花園—青少年視訊諮商網」、兒福聯盟所設立的「踮腳少年專線服務」以即時視訊、線上信箱或 Line 等線上平台，陪伴少年並討論其問題與壓力以解決困難 (王雯華, 2011; 王智弘等人, 2008)。目前國內正式與非正式的網路諮商管道，其提供服務的方式主要為電子郵件、線上交談、網路電話與即時視訊四種型態 (王智弘, 2000)。

此外，於民國 108 年 11 月 29 日，衛生福利部所發布《心理師執行通訊心理諮商業務核准作業參考原則》，將網路諮商合法化，此舉勢必將擴大遠距心理諮

商的範疇，將有助於幫助更多有需要的人，同時亦須正視網路諮商合法化後，所帶來相關倫理議題、「線上平台—執業機構—心理師」三方複雜的權利義務，及建立對線上平台有力的監管法規，如同對心理諮商所執業審核般嚴謹、定期督考，以能確保專業服務的品質和各方利益平衡。

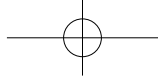
## 參、網路諮商的優勢與限制

資訊通訊技術日新月異，網路諮商提供了不同的溝通與諮商管道，其優點與特性是傳統諮商所不足的。透過網路進行心理諮商的效益已漸被肯定，然而同樣亦有其限制所在，且對網路諮商之療效與安全性之擔憂也伴隨在這波興起的浪潮中。而 Mallen、Vogel、Rochien 與 Day (2005) 整理過去網路諮商成效的文獻，歸納發現使用網路諮商的個案，大部分都有正向、普遍顯著的成效。由此可見，網路諮商足以做為有效心理諮商的選擇之一。基於此觀點，以下為參考並綜合研究文獻歸納出網路輔導之優勢與限制：

### 一、網路諮商的優勢

#### (一) 匿名性

李美枝 (2001) 提到，網路使用者可以隱藏自己的身分與個人資料，而能提高其自我揭露的程度。特別是涉及難以啟齒的隱私問題，匿名性對求助者而言更是一項重要的安全保障與鼓勵情境 (王智弘, 2004)。國外研究也提到，網路諮商的匿名性減少向他人面對面求助所產生的社會汙名 (social stigma) 與阻礙，提高了求助者求助的意願 (Derek Richards, 2009)。因此，匿名性多了一



層保護機制，不必擔心被他人看見出現在諮商室，使當事者能安心尋求協助，進而提升求助動機。

## （二）便利性

網路的便利性使網路使用的可接近性或近用性增加，進而增強使用網路者的動機，這使得網路諮商的服務能普及的推展（王智弘，2004）。對於偏遠地區、行動不便或生活型態受限之人們而言，藉由網路服務能克服距離及空間的障礙，讓使用者能在自家接受諮商服務，突破距離的限制，節省雙方往返的時間。

## （三）輔助資訊處理

楊明磊（1999）提到網路諮商有利於諮商師個案管理，在諮商過程能隨時查閱當事人資料，或是將對個案有益之相關文章、網頁與多媒體影音提供給當事人使用，以提供輔助與參考。

## （四）喜好上網之族群

對於習於上網的青少年，網路與電腦有自然吸引力（楊明磊，1999），也能運用其熟悉之網路世界，提供尋求求助的管道，進而提升求助動機。

## （五）即時督導與危機處理

督導可在會談時，於第三台電腦監看會談過程，並可即時提供建議或協助諮商員，達到立即督導效果。同時，若個案處於危機狀態，如自殺、服藥、疾病等發作，督導亦可立即與相關單位聯絡，緊急救援（楊明磊，1999）。

## （六）文字傳遞之精確度

對於用文字為溝通方式的網路諮商類型，部分民眾會擔心在線上以文字溝通的方式進行諮商缺少社會互動的訊息，使個案所表達的內容無法被精確理解。但Bischoff（2004）提到，用這樣的方式反而能減少因語言而產生的誤會，

進而提高溝通品質；Michaud和Colom（2003）在研究中也發現，92%的使用者認為在網路諮商中，自己能被理解且感到滿意。

## 二、網路諮商的限制

### （一）難探索深層的情緒

網路輔導與諮商因是虛擬建構的環境，仍與真實接觸有所差異，因此將造成輔導員了解當事人深層情緒之限制，同時也難以提供當事人視覺上、身體上、實質上的支持（李書藝，2004）。

### （二）設備干擾與安全性

網路上的溝通可能因外在因素，如網路通訊品質不穩定、突然中斷或是設備等相關問題，而造成非預期的中斷。這種非預期的結束可能降低評估的效果，亦造成對當事人的傷害（李書藝，2004）。

### （三）保密議題

網路諮商藉由網路的傳遞進行，因此也增加了電腦病毒及資訊被攔截、竊取的可能性（陳寶美、陳詩婷、黃雅欣，2012），因此需留意資料的外洩及設計安全性高的防火牆與防毒措施。另外若當事人資料無妥善的加密存放於電腦，亦可能遭到他人的閱讀、複製、刪除、轉載。

### （四）當事人身分確認

與網路諮商優勢中的匿名性為一體兩面之議題。若使用非直接視訊的方式面對當事人，即使登入正確帳號、密碼，亦可能無法真實確認當事人身分是否為真。在身份上的確認性及其相關保密性亦增加了難度（陳寶美等人，2012）。



### （五）缺乏其他溝通行為

若僅使用文字表達，缺乏當事人的聲音語調與非語言訊息，輔導員容易產生文字上的錯誤解讀，亦可能傷害當事人。而若進行視訊形式的網路諮商，即使能觀看彼此的表情與行為，但仍較無法使用其他肢體接觸，如握手、拍肩等，與上述第一點相呼應（陳寶美等人，2012）。

## 肆、網路諮商在學校場域的應用

現行不管國內外的學校場域皆有為學生提供輔導的服務，但根據一項針對亞洲青少年的研究指出，認為自己遇到問題的青少年當中，只有20%會尋求專業協助；在另一項研究則發現，有超過20%的青少年認為自己沒有尋求協助的管道（Mission Australia, 2012）。由此可知，學校所提供的面對面諮商或許無法提供所有青少年一個自在的抒發管道。而年輕人以網路諮商做為尋求幫助的管道有許多原因，其中之一是網路諮商的便利性與匿名性（Nicholas et al., 2004; Gray et al., 2005）。中學生認為面對面諮商會有被別人看見自己尋求諮商的隱私疑慮，且會有與諮商員面對面談話的尷尬（King, R., Bambling, M., Lloyd, C., Gomurra, R., Smith, S., Reid, W., & Wegner, K., 2006）。此外，年輕人在求助時追求立即性，例如使用網路搜尋引擎尋找答案。然而此現象並不侷限於教育方面。在心理方面，中學生在網路上尋求心理協助的意願也較高（Glasheen, K. J., Shochet, I., & Campbell, M. A., 2016）。

另外，西元2020年全球新冠肺炎（COVID-19）疫情爆發，以致疫情嚴重之國家宣布在家隔離政策，伴隨而來焦慮不安的情緒、人際與社會連結的減少等負面影響，使維持心理健康為目標的

諮商服務顯得更為重要。再者，對學校場域而言，則是面臨無法提供學生面對面諮商服務的窘境，因此網路成為此嚴峻時期關懷並追蹤學生心理健康的重要管道，陸陸續續發展各式網路互動平台和應用程式以供學生使用。

由文獻可知，網路諮商在學校場域具有其重要性與發展性，因此本節欲探討國內外學校場域或網路諮商平台以網路諮商為媒介提供中小學生尋求心理協助之應用情形與成效。

### 一、國外

國外有不同提供年輕人網路與線上諮商輔導服務的管道，例如：澳大利亞擁有兒童協助專線Kids Help Line（<https://kidshelpline.com.au/>），提供有需要的兒童與青少年免費電話與線上諮詢；英國的E-motion（[www.visyon.org.uk](http://www.visyon.org.uk)）和Kooth（[www.kooth.com](http://www.kooth.com)）兩者為年輕人提供網路諮商服務；新加坡的Metoyou（[www.metoyou.org.sg](http://www.metoyou.org.sg)）則是一個為網路使用者提升心理健康的線上機構，提供不同的心理與教育方案和外展服務，學校可以與之合作，使學生亦能使用。雖然目前尚無研究證實上述線上平台的效果，但因網路諮商與傳統諮商皆有其各自的限制，在學校場域兩者更應相互結合與合作，補足彼此的不足，構成一套更完整的學校諮商輔導系統，提供學生更有效、更完善的求助管道（Glasheen, K. J. & Campbell, M. A., 2009）。

全球新冠肺炎（COVID-19）疫情爆發，學生無法到校上課，對中小學生而言重要的社會支持與連結因而減少，也使得學校場域之傳統面對面諮商服務面臨阻礙。因此，美國發展應用程式與線



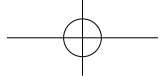
上互動平台，提供中小學生面臨這波疫情的負面影響有即時性的管道進行求助，例如：為兒童設計的SuperBetter應用程式，透過完成任務的線上遊戲的方式教導學生社會和情緒技巧（例如合作、堅持）；Calm應用程式，聚焦在放鬆，並記錄使用者的心理狀態；為中學生設計的New Atlas應用程式，學生可以記錄每天壓力指數與生活反思。透過這些媒介與平台，教師端可在無法與學生面對面的情況下追蹤並掌握學生的心理狀況、提供其心理衛生教育，並與心理師保持聯繫的暢通，即時將透過線上平台與應用程式篩選出之有需求的學生轉介至專業的協助（Nora Fleming, 2020）。

## 二、國內

陳志恆（2017，2019）說明學校領域的自願個案學生在主動求助前，不僅擔心其困擾會增添老師的困擾，同時觀察著輔導老師是否足以信任，因此一旦學生在諮商關係中感受到不安全，即會選擇結束諮商關係；同時，提及曾有學生透過網路平台尋求其諮商，經了解後得知，此校輔導老師在未告知學生的情況下通知家長，進而抹煞此生對輔導室的信任，因此拒絕再度尋求輔導老師的協助。此外，學生對於「輔導室」仍有刻板印象（楊蕓，2017），青少年對於向輔導室尋求協助也會有其擔憂與顧慮。青少年處於自我認同的建立階段，因此重視與重要他人及同儕的連結關係，並以此獲得自我肯定；再者，當青少年若難以覺察其自身獨特性，以及與他人的共同性，則越需要透過外在評價以肯定自己；由此可見，發展自我認同任務的過程中，青少年皆會受到他人評價所影響，繼而決定自身行為（莊柏

青，2015；張欣戊、林淑玲與李明芝譯，2010；Erickson, 1968；Marcia, 1980）。因此，青少年向輔導室尋求協助的顧慮是，當受輔學生之同學發現此生接受輔導之可能性或事實，同學將以疑惑、取笑行為反應之，進而降低此生尋求協助之意願（蔡坤衛，2012）。

根據吳倩儀（2004）針對網路諮商方案對於國小高年級害羞兒童輔導方案的研究，發現實驗組的兒童其「害羞程度」在實驗處理後有略微下降，但未達顯著；在「社會自尊」方面的得分有顯著提高；在「網路團體同儕接納程度」方面有緩慢上升；在「班級同儕接納程度」部分有顯著提升。且在團體結束後的訪談與回饋中可以發現，成員對團體諮商活動的內容具高度的滿意度，且每項活動皆有半數以上的成員認為是有幫助的、最喜歡及印象深刻的。因此可謂此網路諮商方案在上述向度中對學生具有輔導成效，且獲參與學生好評。而在吳淑楨（2006）運用即時通訊網路團體諮商對高憂鬱傾向學生輔導的研究中也發現，即時通訊網路團體諮商對降低高憂鬱傾向國中學生的憂鬱情形具有顯著輔導效果，對於其低自尊情形未具顯著輔導效果，但對改善低自尊仍是有幫助的。而張義芳（2006）針對國小網路認輔與現行認輔進行實徵研究的比較，發現現行認輔學生願意把心裡的祕密告訴認輔老師的比率（40%），以及願意和認輔老師討論問題的比率（65%）明顯低於把心裡祕密告訴網路認輔老師（64%），以及願意和網路認輔老師討論（82%）的比率。由此可得知，利用網路為媒介之輔導亦為一項有效協助學生的策略，透過網路認輔可以幫助了解學生內心的想法，進而及早發現學生的問題。此外，王智弘、林清文、劉淑慧、楊淳斐、蕭宜綾（2008）認為網路諮商服務範圍擴



大至各年齡層有其必要性，於此同時，為滿足青少年族群的需求，建議可增加網路諮商服務的管道與項目。

然而雖然網路輔導對學生的幫助獲得研究上的認可，其在學校的應用仍有限制。例如在張義芳（2006）之研究中，在輔導技巧方面，只有47%的網路認輔學生認為輔導老師能讓他找到有效解決問題的方法。此外，網路輔導老師亦難掌握網路另一端的學生之心理狀態，該研究結果也發現，現行認輔老師較能掌握輔導學生的歷程。而學校輔導相較網路諮商有一優勢為學校輔導能提供受輔學生實質的協助與關心。透過實質上的關心與陪伴，給予支持及溫暖，將有助於信任關係的建立，此特性亦為網路諮商較不足之處。由上述文獻發現，網路諮商成效研究多以國中小學生為對象，目前尚缺乏以高中職學生族群為主要的研究，然而王智弘、林清文、劉淑慧、楊淳斐、蕭宜綾（2008）認為網路諮商服務範圍擴大至各年齡層有其必要性，於此同時，網路諮商服務人員認為為了滿足青少年族群的需求，建議可增加網路諮商服務的管道與項目，以提供多元的諮商資源協助青少年族群。

從上述文獻可以看到，在未成年網路諮商合法化之前，學校場域已開始推動以網路為媒介之非正式網路諮商，且對特定學生族群有其輔導成效。此外，校內仍有拒學或無法使用傳統學生輔導管道之學生，因此網路諮商在校園中的實行與推廣更為重要。諮商輔導工作網路化是必然的趨勢，其不僅能提升學校輔導工作人員的專業輔導效能，也能在處理學生問題時，結合更多資源、機構與管道，提供學生更完整、更貼近其需求的輔導服務（王智弘，2003）。因此，筆者認為未成年網路諮商應為諮商領域之發展目標，且應在學校場域中新

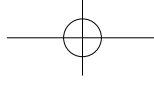
增網路諮商之輔導管道。然而，不管何種輔導管道皆有其優勢與限制，網路諮商與現行學生輔導亦然。因此，若有朝一日學校場域新增網路諮商之管道，筆者認為其應與現行學生輔導妥善結合，以合作、並行的方式提供更有效能的學生輔導環境。

## 伍、結論

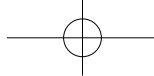
本文陳述網路諮商之內涵，並了解其優勢與限制。從整理之文獻以及現行法規中可以發現，網路諮商著實具有發展潛力與其趨勢及重要性。然而目前未成年網路諮商尚未合法化，小學、國中與高中尚無法提供學生此一求助管道，因此學生受輔的權益與資源受到限制。然而在過去的實徵研究中，非正式網路諮商在學校的應用具有其成效，顯示網路諮商確實能提供學生一定的協助。因此筆者認為，將未成年網路諮商合法化是諮商領域的未來目標，學校系統新增網路諮商服務則指日可待。期許網路諮商與學生輔導能保有各自的優勢，並填補彼此的限制，以相輔相成、互補合作的方式，提供不同需求的學生更完整、更有效能的服務，以達維護學生身心健康與全人發展之輔導宗旨。

## 參考文獻

- 王智弘（民99年11月）。網際網路對助人專業帶來的契機與挑戰。「2000諮商專業發展學術研討會—邁向新世紀的諮商與輔導研討會」發表之論文，台北市。
- 王智弘（2003）。網路諮商、網路學習與網路督導：學校輔導人員專業發展新趨勢。《學生輔導》，86，120-131。



- 王智弘（民93年4月）。運用網路諮商以因應青少年網路問題行為。「青少年網際網路使用相關問題與防治對策研討會」發表之論文，嘉義縣國立中正大學。引自<http://www.heart.net.tw/wang/paper-new/paper20040402.htm>
- 王智弘、林清文、劉淑慧、楊淳斐與蕭宜綾（2008）。台灣地區網路諮商服務發展之調查研究。*教育心理學報*，**39**（3），395-412。
- 王雯華（2012）。國中生尋求網路諮商之行為意圖研究—以計畫行為理論為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北。
- 吳姝蓓（1999）。電腦中介傳播人際感情親密關係之研究—探訪電子布告欄（BBS）中的「虛擬人際關係」（未出版之碩士論文）。國立政治大學，台北。
- 吳倩儀（2004）。網路團體諮商方案對國小高年級害羞兒童輔導效果之研究（未出版之碩士論文）。國立台南師範學院，台南。
- 吳淑楨（2006）。運用即時通訊網路團體諮商對高憂鬱傾向學生輔導之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北。
- 吳筱玫（2003）。網路傳播概論。台北：智勝文化。
- 李美枝（2001）。知文知心不知面—談網路人際關係。載於國立政治大學心理學系，*e世代心理學*（189-196）。新北：桂冠出版社。
- 李書藝（2004）。以網路即時通為媒介之焦點解決取向網路即時諮商研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化。
- 陳志恆（2017）。受傷的孩子與壞掉的大人。台北：圓神出版社。
- 陳志恆（民108年2月18日）。孩子，為什麼你不願意主動求助。取自<http://blog.udn.com/mobile/heng711/124882815>
- 陳寶美、陳詩婷、黃雅欣（2012）。網路諮商倫理守則與相關議題之探討。*輔導季刊*，**48**（3），19-30。
- 莊柏青（2015）。青少年同儕關係、自我認同與生活滿意度之研究（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化。
- 張欣戊、林淑玲、李明芝（譯）（2010）。發展心理學（原作者：Shaffer, D. R., & Kipp, K.）。台北：學富文化。（原著出版年：2014）
- 張義芳（2006）。國小網路認輔系統之建置及認輔態度之研究（未出版之碩士論文）。國立台南大學，台南。
- 楊明磊（1999）。網路諮商倫理：工具，文化，還是脈絡？一個解構與詮釋的觀點。*諮商與輔導*，**168**，5-8。
- Bischoff, R. J. (2004). Considerations in the use of telecommunications as a primary treatment medium: The application of behavioural telehealth to marriage and family therapy. *The American Journal of Family Therapy*, **32**, 173-187.
- Derek Richards. (2009). Features and benefits of online counselling: Trinity College online mental health community. *British Journal of Guidance & Counselling*, **37**(3), 231-242. doi:10.1080/03069880902956975
- Efstathiou, G., & Kalantzi-Azizi, A. (2005). *Students' psychological web-counselling: A European perspective*. Paper presented at the Fedora Psyche Conference, Groningen, The Netherlands.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and*



- crisis*. New York, NY: Norton & Company.
- Fleming, N. (2020). *There's an App for That-School Counseling and SEL Go Online*. Retrieved from <https://www.edutopia.org/article/theres-app-school-counseling-and-sel-go-online>
- Glasheen, K. J., & Campbell, M. A. (2009). The use of online counselling within an Australian secondary school setting: A practitioner's viewpoint. *Counselling Psychology Review, 24*(2), 42-51.
- Glasheen, K. J., Shochet, I., & Campbell, M. A. (2016). Online counselling in secondary schools: would students seek help by this medium? *British Journal of Guidance & Counselling, 44*(1), 108-122. doi:10.1080/03069885.2015.1017805
- King, R., Bambling, M., Lloyd, C., Gomurra, R., Smith, S., Reid, W., & Wegner, K. (2006). Online counselling: The motives and experiences of young people who choose the Internet instead of face to face or telephone counselling. *Counselling and Psychotherapy Research, 6*(3), 169-174.
- Mallen, M. J., Vogel, D. L., Rochlen, A. B., & Day, S. X. (2005). Online counseling: Reviewing the literature from a counseling psychology framework. *The Counseling Psychologist, 33*(6), 819-871.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.). *Handbook of Adolescent Psychology* (pp.159-187). New York, NY: Wiley.
- Michaud, P., & Colom, P. (2003). Implementation and evaluation of an Internet health site for adolescents in Switzerland. *Journal of Adolescent Health, 33*, 287-290.
- Mission Australia. (2012). *Mission Australia youth survey 2012*. Retrieved from <http://www.missionaustralia.com.au/document-downloads/category/55-youth-survey-2012>
- NBCC (National Board for Certified Counselors). (2016). *The Provision of Distance Professional Services*. Retrieved from <https://www.nbcc.org/Assets/Ethics/NBCCPolicyRegardingPracticeofDistanceCounselingBoard.pdf>
- NBCC (National Board for Certified Counselors). (2005). *The Practice of Internet Counseling*. Retrieved from <https://ethics.iit.edu/ecodes/node/4975>
- Nicholas, J., Oliver, K., Lee, K., & O'Brien, M. (2004). Help-seeking behaviour and the internet: An investigation among Australian adolescents. *AeJAMH (Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health), 3*(18). Retrieved from [www.ausinet.flinders.edu.au/journa](http://www.ausinet.flinders.edu.au/journa)