

從各國政策談我國心理健康教育的展望

【教科書研究中心助理研究員 吳百興】

壹、前言

〈台灣小學生自殺通報數 5 年來竟暴增 10 倍〉

根據教育部統計，國小、國中、高中及大專校院的校園自殺通報件數，在近 5 年成長 5 至 10 倍，讓人悚目驚心。教育部 15 日指出，學生會萌生自殺想法，多因憂鬱症、家庭衝突、親師溝通、課業壓力及感情不順等因素，教育部將推動輔導教師增補作業，以協助有需求的學生。

（引自：林志成、蔡佩珈，2024）

根據教育部的校園自殺通報件數，國小、國中、高中及大專校院在 106 學年分別是 114 件、470 件、626 件、378 件，至 111 學年則是 1183 件、4204 件、2996、3280 件，5 年提高了 5 至 10 倍。學生自殺率的提高不僅僅只是統計數字的攀升，不也正意味著當前的青少年抑或是兒童的心理健康程度亮起了紅燈。而且，教育部「校園學生自我傷害事件之分析及防治策略」之建議一文中（2023）指出，學生自殺死亡難單一歸因，人際、情緒、家庭困擾、中輟拒學等問題皆包含在內。其中台灣自殺防治學會常務理事陳俊鶯以學齡層對照自殺通報資料庫補充說明，國高中以情感人際關係為主，小學學齡則以學校適應問題最為常見。

而這種情形亦是國際各國近年來所面對的重要議題。例如：依據日本政府 2023 年版自殺對策白皮書，近 10 年間（13~22 年）共有 3,930 位小中高學生自殺；於 2022 年更達 514 人，創歷來最多人數（駐日本代表處教育組，2024）。而印度的國家犯罪記錄局（NCRB）的數據更顯示在 2019 年至 2021 年間有超過 3 萬 5 千名學生自殺案件（駐印度代表處教育組，2024）。

雖然當前社會面對科學技術的發展速度驚人，我們進入了一個日新月異的時代。然而，我們的學生卻不見得快樂，甚至心理不健康。因此，為了打造一個健全的社會與健康的學習環境，世界各國都有相對應的教育與醫療政策，以下將綜整國際各

國在心理健康教育上所推行的各項教育政策與可能發展的方針，以供國內參考，進而打造一個「健康臺灣」。

貳、主要國家在心理健康教育上之作法

一、綜整政府各部門之資源

近年來，英國政府致力於提升學生心理健康，制定了一系列政策和措施（駐英國代表處教育組，2024）。這些舉措由《國情報告》（State of the Nation report）推動，旨在提高學生和全體民眾的健康福祉水平，其中及包括建置心理健康支援團隊（MHSTs）。由英國國民保健服務（NHS England, NHSE）主導的心理健康支援團隊（MHSTs）專注於支持 5 至 18 歲的兒童和青少年的心理健康。這些團隊由心理學家、治療師、社工等專業人員組成，與學校和教育機構合作，提供多元的心理健康需求早期支援。MHSTs 處理學業壓力、人際關係、焦慮和抑鬱等問題，服務範圍涵蓋學校和社區。截至 2023 年，已有近 400 個 MHSTs 與英格蘭近 300 萬名學生合作，預計到 2024 年春季將增至 500 多個心理健康站據點。

越南則綜整了各個政府部門之資訊，其中包含政治教育和學生事務司、越南教育與培訓部下屬單位以及其他官方來源之資訊。自此，對學校心理諮詢及社會工作感興趣之學校管理幹部、教師、學生及家長就有一個瞭解官方資訊之管道，透過該網站，個人及組織還可以交流資訊、提出建議及解決方案，以提高學校心理諮詢及社會工作之效果（駐越南代表處教育組，2024）。

美國密西根州在 2018 至 2023 年間，則在教育資助逐年增列預算（2024 年分配了 3.28 億美元）來額外聘請了 1,316 名專業人員，包含輔導員、社工和心理學家，以應對學生的心理健康需求（駐芝加哥辦事處教育組，2024）。

二、制定國家課程與教育內容

除了挹注大量預算之外，密西根州立教育廳長 Michael Rice 強調，這些措施有效改善了密西根州的學生-輔導員比例，從 2019-20 學年的 671 比 1 改善到 2021-22 學年

的 615 比 1，顯示出顯著進步（駐芝加哥辦事處教育組，2024）。而這些心理健康服務能夠早期識別和干預學生的問題，提升學生的學業成績和校園氛圍。同樣為增加學校心理師的數量與品質，內華達州立大學則是啟動各大專院校之心理與輔導科系的多管道入學方案，以加速學校心理師的培育（駐舊金山辦事處教育組，2024）。

不同於密西根州與內達華州的作法，其他各州亦有不同做法。例如，伊利諾州推動學校心理健康檢查的普及（駐芝加哥辦事處教育組，2024）。該州教育廳廳長 Tony Sanders 說：「普及心理健康檢查可以在學生們陷入危機之前，早期發現憂鬱症、藥物使用障礙、或自殺傾向等症狀，從而挽救他們的生命」。而愛達荷州則鼓勵青少年從事戶外活動，增加與大自然的互動。例如，近期舉辦的「青少年多媒體競賽」（Teen Multimedia Contest, TMC）便邀請 13-18 歲青少年透過文章或影片分享戶外活動經驗，並提供獎學金和免費的戶外探索行程予獲獎者。研究顯示，接觸大自然有助於放鬆、減少壓力荷爾蒙和恢復專注力（駐舊金山辦事處教育組，2024）。

越南胡志明市教育訓練部門於 2023-2024 學年度推廣「幸福學校」模式。為了實現這一目標，各高中學校努力實施許多解決方案，以建立積極的學習環境並盡量減少校園暴力（駐越南代表處教育組，2024）。並著重於「學生需要被傾聽」的措施，來達到「主動預防而不是避免」的目標。透過改善諮商室的環境、增加開放諮商時間與時段；開發多個讓學生可以傾聽、分享所有想法和感受、滿足學生放鬆需求的課程活動與平臺。並要求學校通過主動預防和早期識別風險，減少校園暴力。教育工作者強調在發生暴力事件時保持冷靜，尋求支持，避免情緒化反應。

英國的國家課程強調心理健康和福祉的重要性，特別是在《關係、性與健康教育》（RSHE）中，學生需學習辨識常見心理健康問題、自我管理技能與尋求支援的管道。這樣的教育不僅幫助學生應對壓力和焦慮，還減少心理健康問題的污名，促進社會對心理健康問題的開放對話。RSHE 學校心理健康計畫鼓勵學校和學院確定一位高級心理健康負責人，監督與協助學校在心理健康和福祉方面的整體方法。此外，學校還舉辦各種活動如講座、工作坊和宣傳活動，並實施反欺凌和心理健康計畫，

建立支持和包容的校園文化，並鼓勵家長參與，支持孩子的心理健康（駐英國代表處教育組，2024）。

德國的下薩克森邦則是與「漢堡醫學院」合作，推出面向學生的「同伴支持平臺」，提高學生對心理健康問題的敏感度。提供心理急救培訓課程，讓教師和學校社工人員能識別和應對各種心理障礙、危機狀態，並提供學生具備同伴支持和自救協助的能力。未來的優化措施則預計會根據參與者反饋改進現有課程，推出配套的線上學習平臺，特別關注年齡較小兒童的需求（駐德國代表處教育組，2024）。

三、善用民間與非營利組織

英國的非營利組織在推動學生心理健康方面發揮著重要作用。例如，"Student Space" 由 Student Minds 開發，專為大學生提供在線支援。Mind 作為英國最大的心理健康慈善機構之一，提供諮詢、實用工具、支援小組、培訓和資源。Samaritans 提供 24 小時支援熱線，協助面臨心理健康危機的人。其他組織如 YoungMinds、Place2Be 和 MindOut 等也專注於不同群體的心理健康支持。Underdog Crew Studios 透過電影製作工作坊，為患有焦慮和抑鬱的青少年提供實質幫助（駐英國代表處教育組，2024）。

印度則由精神科醫生、臨床心理學家、精神科社工師和精神科護理師組成的團隊設置跨州遠距心理健康保障和網路（TeleMANAS）熱線協助輔導自殺問題。透過第一線回應者，一直在傾聽問題，並根據來電者的病情將其轉介到面對面的心理健康機構。

參、結語

學生心理健康問題在全球範圍內日益嚴重，尤其是在臺灣、印度和日本等國家。根據教育部統計，臺灣小學生自殺通報數在近 5 年內增長了 10 倍，這反映出青少年心理健康的嚴重問題。各國已認識到這一危機，並採取相應措施來應對。例如，英國設立了心理健康支援團隊（MHSTs），與學校合作提供心理健康支援；越南推廣「幸福學校」模式，創造積極的學習環境；美國密西根州則增加了教育預算，聘請更多專業人員來改善學生-輔導員比例。

這些舉措展示了各國在綜整政府資源、制定國家課程、善用民間與非營利組織方面的努力，以提升學生心理健康水準。總結來說，打造一個健康的學習環境需要政府、學校、家庭和社會共同努力。我們可以借鑒國際經驗，推動更多相關政策和措施，為學生提供更全面的心理健康支援，進而實現「健康臺灣」的目標。

參考文獻

教育部（2023）。「校園學生自我傷害事件之分析及防治策略」之建議。

林志成、蔡佩珈，（2024）。台灣小學生自殺通報數 5 年來竟暴增 10 倍。中國時報。

取自

https://tw.news.yahoo.com/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E7%94%9F%E8%87%AA%E6%AE%BA%E9%80%9A%E5%A0%B1%E6%95%B8-5%E5%B9%B4%E4%BE%86%E7%AB%9F%E6%9A%B4%E5%A2%9E10%E5%80%8D-224630492.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLnNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAHsk2swAhKjfRyAKzo3vkTmcKoTiARuETa4wkrbdSqJo6LBf9yCx9S-kHzh4EXamdkZV_yXgFJMQsKz_kVeA0FUvzDKzMc8nbcmgvC3J_rtfjk1kOBfqmfkNgw7v59Xf2c85VPZ5S9Ncfb9wDcaD-lCrqRqa-x5zGhCZ5QXPYDF_

駐日本代表處教育組（2024）。日本政府為研擬防止學童自殺對策，跨部會蒐集相關資訊。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064705

駐印度代表處教育組（2024）。印度設置網路熱線協助輔導自殺問題。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2065133

駐英國代表處教育組（2024）。英國學生心理健康輔導政策與資源。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064707

駐越南代表處教育組代表處教育組（2024）。提升照顧學生心理健康的質量。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064706

駐芝加哥辦事處教育組（2024）。因為資金增加，密西根州自 2018 年來已經增加超過 1,300 名心理健康專業人員。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064709

駐芝加哥辦事處教育組（2024）。伊利諾州在普及學校心理健康檢查方面取得進展。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064708

駐舊金山辦事處教育組（2024）。美國內華達州立大學將啟動學校心理學多管道入學方案以加速學校心理師的培育。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064830

駐舊金山辦事處教育組（2024）。愛達荷州鼓勵學生接觸大自然並考慮以新療法解決心理健康問題。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064985

駐越南代表處教育組（2024）。越南教育與培訓部建置學校心理諮詢及社會工作網站。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064828

駐德國代表處教育組（2024）。德國下薩克森邦推動學校心理急救員計畫。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2065134