

增進學生身心健康？—從國外的經驗分析

【教育制度及政策研究中心博士後研究人員 李映璇】

壹、前言

在過去的一個世紀，社會、經濟、與科技的快速發展為人類生活的各個面向帶來了顯著的進步；然而，伴隨著這些進步而來的高競爭、高不確定性、與高不安全感卻使得人們的壓力、焦慮、和憂鬱程度逐漸上升。因課業壓力、人際關係、家庭環境等內外因素而引起心理與情緒上的不安，漸漸地在青少年與大學生族群擴散。

根據美國國家精神衛生研究所（National Institute of Mental Health）的數據顯示，在美國約有 18%的成年人和 49%的青少年患有精神疾病；此外，美國疾病控制中心（Centers for Disease Control）的統計數據也顯示，1999 年至 2016 年各州的自殺率都有所增加，其中甚至有 25 州增加了 30% 以上（駐美國代表處教育組，2018）。而據英國相關研究機構進行關於心理健康教育研究數據顯示，在 5-16 歲的兒童和青少年中，有 10% 被診斷出有心理健康問題，這相當於在每一個班級中有 3 名兒童處於心理健康有問題的情況；同時，過去 10 年來，青少年因自我傷害而進入醫院的人數大幅增長了 68%（駐英國代表處教育組，2018b）。香港理工大學研究團隊也針對香港國高中學生的心理健康及學業適應問題進行 6 年的追蹤研究，發現超過 10% 學生有自殺念頭，尤以國中二年級學生情況最顯著；有近 15% 的國二生曾有自殺意念，其中逾 50% 的學生曾有自殺計畫或曾有自殺行為（駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員，2017）。而在臺灣，依據董氏基金會心理衛生中心（2018）針對臺灣六都國高中職生的心理健康調查顯示，約有 24% 的學生查覺自己的情緒起伏不定，且約 13% 的學生有明顯憂鬱的情緒。

至於心理健康問題在大學學生中也有越來越普遍的趨勢。加拿大大學生服務協會 (Canadian Association of College and University Student Services) 於 2016 年針對加拿大 41 所大專院校的 44,000 名學生進行研究調查，結果顯示約有 20% 的大學生感到焦慮或憂鬱，且有 13% 的學生在過去一年中曾考慮過自殺，較 2013 年足足增加了 3.5% (駐溫哥華辦事處教育組，2016)。加州大學洛杉磯高等教育研究中心 (UCLA Higher Education Research Institute) 於 2017 年發表的全美研究調查年度報告也發現，有超過 50% 的學生表示自己有情緒問題，33% 的學生表示他們常常會覺得焦慮，還有 12.5% 的學生經常處於抑鬱的狀況中 (駐洛杉磯辦事處教育組，2017a)。

由上述統計資料可知，心理健康的問題確實是各級學校目前關注且必須面對議題。學生的心理健康狀態不但會影響其生活品質，也影響其專注力與學習能力，因此各國政府、大專院校、及中小學皆以提升學生心理健康為目標而提出相關措施。故本文整理各國提出因應策略，以供我國參考。

貳、因應策略

一、提出改善校園心理健康的政策和計畫

透過心理健康相關法規的成立，政府可依法要求各級教育機關提出或制定改善校園心理健康的政策和計畫。

(一) 教育局處提出心理健康教育政策

加州教育局於 2017 年 5 月公佈模範青年自殺預防政策 (model youth suicide prevention policy)，要求學校制定策略引導學生將自己內心的沮喪和壓力釋放出來。在政策中也強調心理健康的親職教育有待加強，且教師都應接受訓練而能識別學生是否有需要心理諮商輔導的介入。此外，政策中也提及早期的預防措施非常重要，包括杜絕自殺迷思和自殺方法的渲染，專注在認識心理健康的重要性，及如何獲得周遭的協助等。同時，自殺防範的專線電話或簡訊，必須標示在最明顯的位置，學校教職員們主動介入

學生交往的訊息，例如有誰透露了自殺的念頭等，在第一時間內就能掌握住學生的心理問題，才能有效的防止自殺事件的發生（駐洛杉磯辦事處教育組，2017b）。

（二）地方政府通過心理健康相關法案

在 2018 年 9 月，加州州長布朗也簽署通過多項有關改善 K-12 學生心理健康的法案，包括 1.972 號法案：要求公私立中小學與公私立高等教育機構在學生證上提供自殺預防熱線，或是危機求救簡訊（Crisis Text Line）的電話號碼；2.1436 號法案：對於申請成為婚姻和家庭治療師、教育心理學家、臨床社會工作者或專業臨床顧問者，要求至少完成六小時的自殺風險評估或干預的相關課程訓練或工作經驗；3. 2022 法案：要求所有學校每年至少兩次通知學生、家長或監護人有關如何在校園或社區獲得可用的學生心理健康服務的資訊。該法案同時允許各縣使用「精神衛生服務法」的資金，協助學校製作或發布訊息；4.2639 法案：要求招收 7 至 12 年級學生的學校，每五年檢核一次學生自殺預防相關政策，並進行必要更新。該法案也允許各地教育機構更頻繁的更新政策（駐洛杉磯辦事處教育組，2018b）。

二、提升各級教育人員的心理健康知識

雖然各級學校的教職員並非都具有護理人員的資格，但由於其每日在校與學生的相處時間長，往往比專業人員和學生家長更早發現學生的問題所在；因此，教師必須掌握學校和社區相關資源，並妥為運用這些資源來幫助學生。以下為各國目前具體作法：

（一）提供師培生心理健康教育之免費線上課程

為協助輔導及改善青少年心理健康問題，加拿大卑詩大學（University of British Columbia）教育學院與新斯科細亞省（Nova Scotia）的聖弗朗西斯·格扎維埃大學（St. Francis Xavier University）、戴爾豪斯大學（Dalhousie University）以及西安大略大學（University of Western Ontario）合作，開設

線上課程，提供給加拿大準教師學習基本的心理健康知識。此一資源課程是由卑詩大學學者偕同精神科醫師 Stan Kutcher 兼 Dalhousie University 研究員共同研擬，課程內容包括：了解心理健康和精神障礙、減低污名化以及尋求有關協助的對象，提供了廣泛的議題，包括精神病，抑鬱症和人類大腦發展。同時透過案例分析，教師能學習注意學生行為的變化，即便是像社交退縮等如此輕微的改變。此課程將在網上免費提供給全加拿大教育學系的學生。即使該課程並非學校正規課程所需，學生可將此作為一個自學的教學資源，有助於提升心理健康相關知識（駐溫哥華辦事處教育組，2018）。

（二）整合學校與社區資源為教育人員提供培訓機會

於 2019 年 2 月初，加拿大卑詩省教育廳廳長 Rob Fleming 與心理健康廳（Ministry of Mental Health and Addictions）廳長 Judy Darcy 在學校心理健康會議（School Community Mental Health Conference）共同宣布，將撥款 300 萬加元投資校園，加強心理健康計畫，同時也將提供全省 60 個學區及私立學校教育人員的培訓課程、舉辦家長諮詢會、學生工作坊，並為教育人員、家庭和社區組織開發新的資源。廳長 Rob Fleming 表示，隨著學校獲得新的資源及推行新的心理健康計畫，讓學生需要時，能提供即時的幫助至關重要。此外教育廳也必須幫助教育人員能及早識別預警信號，當學生出現心理健康症狀時，學校能及早介入，防止情況惡化，同時也為患有心理健康問題的青少年提供長期持續的支持與協助。同時，為了進一步協助青少年能維持身、心、靈的健康發展，卑詩省兒童與家庭發展廳（BC Ministry of Children and Family Development）與加拿大焦慮協會（Anxiety Canada）合作推動一項名為「教育工作者的日常焦慮策略」（Everyday Anxiety Strategies for Educators，簡稱 EASE）計畫，為教育人員開設幼稚園至 7 年級的焦慮預防講習班，提供課堂資源。此計畫為省內教師和學校輔導員免費提供預防策略，協助他們把策略融入日常課堂教學活動中（駐

溫哥華辦事處教育組，2019)。

(三) 專業醫療團隊進入校園為教育人員提供專業訓練

英國的健康部長 Jeremy Hunt 與教育部長 Justine Greening 於 2017 年 12 月 3 日共同發布綠皮書，將挹注 3 億英鎊強化中小學教育體系與醫療體系的溝通與合作，盡早辨識出需要心理治療的青少年並提供他們所需的醫療服務。相關計畫包含：1. 學校應提供心理健康課程，將之納入個人、社會、健康與經濟 (personal, social, health and economic, PSHE) 學習領域，讓學生能覺知心理健康的重要性，並在有需要時能主動尋求協助；2. 投入 9,500 萬英鎊訓練負責統籌校級心理健康服務的專業教育人員，且鼓勵每間學校都要雇用一位此類人才，這些專家負責發展校級心理健康計畫，包含協助學生取得所需心理治療，與校內心理健康團隊透過各種活動與課程減少校園霸凌及其他有害青少年心理健康的行為；3. 投入約 2 億 1,500 萬鎊協助學校建立心理健康團隊，成員包含駐校心理師、校護與教師，在校內提供以認知行為療法為主的心理服務，或者與校園周邊的心理治療機構合作，讓學生能在熟悉的校園環境內盡早接受心理治療；4. 轉介至公醫兒童與青少年心理健康醫療服務候診期間將縮短至 4 週。這些措施將於 2018 年開始推展，首先在部分中小學試辦以觀其成效，真正全面施行的時間點應為 2020 年之後 (駐英國代表處教育組，2018a)。

三、將心理健康課程納入各級教育階段必修課程

將心理健康課程納入中小學必修課程或在大專院校開設相關課程有助於學生對於心理健康的認識與保健。英格蘭教育部則將心理健康相關內容納入情感與性平教育 (Relationship and Sex Education, RSE)，並列入英格蘭地區中小學的必修課程；同時開始修訂該相關課程的教學手冊 (statutory guidance)，預定於 2019 年 9 月全面施行。教學內容增加健康教育部分，教導學生如何關照自身的心理健康 (mental wellbeing)、辨識同儕面臨情緒與心理的困境，以及簡單的自我心理照護 (self-care)。在中

學階段，則根據年齡需求增加網路使用安全的教學，例如分享私人照片的風險、遭到網路霸凌的處置和尋求協助的管道，並且延續小學的健康教育，教導如何辨識常見的心理與精神疾病、正確調適自我情緒、了解酒精與藥物對於身心的影響等（駐英國代表處教育組，2019）。

在美國，過去許多大學在新生訓練時，會教育大學新鮮人關於酒精與藥物使用的問題；而近幾年則增加了解性騷擾議題以及心理健康認知的訓練與課程。有的大學由輔導人員提供演講或小組討論，有的則透過表演短劇或放映影片，介紹精神疾病的症狀及校內可用資源。例如，西北大學的心理諮詢中心設置「西北真心對話」系列的新生心理健康座談，提供各種相關活動，讓學生真實地面對的心理健康問題，同時明白該中心不只是服務患者，而是使人以更寬廣的角度看待心理問題。德州大學奧斯汀校區則依德州新法要求公立大學提供預防自殺和心理健康的講座或影集給新生，而組成工作小組，製作 4 分半鐘的影集，讓學生從中了解自己或同學可能面對的困難，以及為什麼要鼓勵尋求幫助。麻省理工學院和杜蘭大學則採用 Kognito 的線上課程，增加學生健康方面的資訊與知識。總部設在紐約的 Kognito 公司設計了 30 分鐘的心理健康模擬課程，在課程中，學生會與看起來憂鬱或焦慮的虛擬學生互動，並有一段實際的對談演練。Kognito 公司的創辦人 Ron Goldman 先生表示，此模擬課程的重點是讓學生有信心接近同學，而不是教育他們成為心理健康顧問；同時也透過課程中的模擬互動讓學生了解，心理健康問題是一個事實，而非虛擬或不曾見過的事物（駐波士頓辦事處教育組，2016）。

四、強化校園心理諮商服務

對於能識別自我情緒的學生而言，當其遭受情緒亂流而需要尋求協助時，校園心理諮商服務的可得性與便利性則相當重要。在美國加州州立大學校園內，近來心理諮商需求日益增多，但在人力不足支援的狀況下，已經日漸變成校園危機了。加州州議會希望能立法規範聘用更多心理諮商人

員解決問題。諮商人員指出，目前有心理健康問題會導致自殘或傷害他人的學生可以優先預約立即輔導，然而那些可能被傷害的學生卻必須要排隊數週，甚至數月才能與專業心理人士談上話。目前，加州州立大學系統總校長 Charles Reed 在 2010 年簽署行政命令，規定 23 所分校必須設立心理健康中心。而加州參議員 Richard Pan 已經提案希望能解決公立大學心理諮商人員人力不足的問題，並獲得加州教授協會的支持，以 1,000 名學生配置 1 位心理專家的比例為目標（駐洛杉磯辦事處教育組，2018a）。

另外，在美國佛羅里達大學（University of Florida）的諮商輔導中心主任 Sherry Benton 發現，學生預約輔導員的時間通常要等上 4-5 個星期；雖然該校長期擴展其諮商輔導，雇用 37 名輔導治療師，但仍不能滿足學生需求，因此 Benton 主任成立一個網路輔導計畫。這項計畫名為「網路治療輔助」（Therapist Assisted Online）或「道」（TAO），中文的意義是「通路」或「方法」，是透過視訊方式，輔導員可以見到更多的學生，每次輔導約 1 小時。此類遠距輔導讓學生易於安排諮商時間，更方便尋求協助，並擴大對選修網路課程、居住離校園很遠及不願意到諮商輔導中心學生的服務。而網路輔導方式，可視學生的狀況而有所不同；有的輔導員會結合視訊與教育的測驗、情緒評估及其他互動功能來評估、輔導學生，有的輔導員則在諮商的過程中觀察學生或與學生互動。根據 2015 年大學諮商輔導理事會（Association for University and College Counseling Center Directors）調查，目前有 9% 的學校使用遠距輔導；雖不是每個學校認為網路輔導是取代面對面諮商的方式，但研究發現，使用網路輔導的學生，其症狀有明顯地減輕（駐波士頓辦事處教育組，2017）。

參考文獻

董氏基金會心理衛生中心（2018）。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。董氏基金會華文心理健康網。取自

<http://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=1346&ML=3>

駐波士頓辦事處教育組(2016)。美國大學新生訓練又添一樁——注重心理健康。

國家教育研究院國際教育訊息電子報，112。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=1894807

駐波士頓辦事處教育組(2017)。網路諮商輔導更多學生。國家教育研究院國

際教育訊息電子報，118。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=1903224

駐洛杉磯辦事處教育組(2017a)。調查報告揭露美國大學新生的心事。國家教

育研究院國際教育訊息電子報，125。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=1961724

駐洛杉磯辦事處教育組(2017b)。加州立法要求學校制定青少年自殺防治措施。

國家教育研究院國際教育訊息電子報，127。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=1975914

駐洛杉磯辦事處教育組(2018a)。加州立法規範心理輔導人員比例。國家教育

研究院國際教育訊息電子報，150。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2007320

駐洛杉磯辦事處教育組(2018b)。加州通過多項改善學生心理健康法案。國家

教育研究院國際教育訊息電子報，162。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2029869

駐美國代表處教育組(2018)。為降低校園精神疾病的增加，美國中小學增設

心理健康教育為必修課程。國家教育研究院國際教育訊息電子報，158。

取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2014973

駐英國代表處教育組(2018a)。英格蘭中小學將提供校內心理健康服務，以提

升學生心理健康。國家教育研究院國際教育訊息電子報，141。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2000401

駐英國代表處教育組 (2018b)。英國國會辯論心理健康教育是否應納入英國學校必修課程。國家教育研究院國際教育訊息電子報，142。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2000579

駐英國代表處教育組 (2019)。英格蘭中小學情感與性平教育新版教學手冊，進入最後調整階段。國家教育研究院國際教育訊息電子報，168。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2042454

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員 (2017)。港理大調查顯示中學生無望感呈上升趨勢，建議政府增撥資源加強學生心理健康教育。國家教育研究院國際教育訊息電子報，129。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=1980255

駐溫哥華辦事處教育組(2016)。加國大專學生精神健康亮紅燈的比率明顯上升。國家教育研究院國際教育訊息電子報，109。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=1889798

駐溫哥華辦事處教育組 (2018)。卑詩大學教育學院開設線上心理健康課程。國家教育研究院國際教育訊息電子報，139。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2000183

駐溫哥華辦事處教育組 (2019)。加國卑詩省政府撥款改善校園心理健康計畫，預防為上策。國家教育研究院國際教育訊息電子報，165。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2040930