

各國推動學生心理健康輔導政策之情形

【教科書研究中心副研究員 詹美華】

壹、前言

近年來，學生心理健康成為各級學校相當重視的議題。世界衛生組織（World Health Organization, WHO）在 2021 年指出，憂鬱症、焦慮症、行為障礙，是造成青少年疾病與脫序行為的主要成因。2023 年美國疾病控制中心關於青少年行為風險的半年期報告指出，青少年抱持絕望和悲傷情緒的比例正處於十年來的新高點，有自殺傾向的青少年人數也大幅增加（駐舊金山辦事處教育組，2024a）；以內華達州為例，72%患有憂鬱症的 12 至 17 歲青少年未能接受任何形式的治療，心理健康服務的覆蓋率明顯不足（駐舊金山辦事處教育組，2024b）。日本方面，依據日本政府 2023 年《自殺對策白皮書》指出，2013 年至 2022 年約十年間，兒童自殺持續增加，在 G7 先進國家中，自殺是日本 10 歲年齡層死亡的主因（駐日本代表處教育組，2024）。而新冠疫情（Covid-19）後的印度，其衛生與家庭福利部設置的遠距心理健康保障和網路熱線（Tele MANAS）仍為處於焦慮、失敗恐懼、不足感和有自殺念頭的學生，提供必要的諮詢與援助（駐印度代表處教育組，2024）。整體而言，學校推動心理健康教育不僅是學生成功學習的基礎，更是學生應對生活困境時增強其心理與社交能力，提供他們在不安時期可以獲得支持的重要場所。

貳、學校推動學生心理健康的輔導政策

綜合許多國家在推動學生心理健康的輔導政策或措施，大致有如下方向：

一、實施心理健康篩檢（mental health screening）

以美國伊利諾州教育委員會為例，該州進行了學校的「景觀掃描」（landscape scan，一種分析方法，分析相關領域的當前資訊，做為下一步決策的依據），對學生施予心理健康檢查，以發現有憂鬱症、藥物使用障礙、自殺傾向等社會情感和行為問題的早期徵兆。在執行問題上，該州發現約 71%的學校已採用不同形式的心理健康篩檢工具，且篩檢的學生年齡層不一致。

總結該州關於心理健康篩檢報告的建議：第一，**分階段實施篩檢**，逐步引入普查，來確保所有學生可在規定的時間內接受篩檢。第二，州教育單位與各健康相關

單位的**資源共享**，減少服務或轉介的污名化。第三，州教育單位須與相關合作單位，一方面**建立**可用的**心理篩檢工具**（針對不同區域和學生群體），另一方面進行**學校人員的培訓**，以有助於篩檢工具的使用與結果的解讀。（駐芝加哥辦事處教育組，2024a）

二、建置學校心理諮詢網站與建立網路輔導熱線

以越南教育與培訓部為例，建立學校心理諮詢及社會工作網站（網址 <https://moet-congtacxahoi-tuvantamly.edu.vn/>），可以管理有關學校心理諮詢的政策方針，宣達國家的相關法律政策，並蒐集對於學校心理諮詢與社會工作的問題意見（駐越南代表處教育組，2024）。而越南胡志明市教育廳，於 2023-2024 學年推廣「幸福校園」模式，對學生進行心理健康篩選調查，結果顯示超過七成的學生表達出需要被傾聽和分享心思與情感的需求（駐胡志明市辦事處教育組，2024）。

另，以印度衛生與家庭福利部為例，建立跨州的遠距心理健康保障和網路健康熱線（Tele MANAS），除即時提供學生諮詢支持外，也獲得學生積極的反饋，並經常尋求進一步的幫助。遇有嚴重的情況，則將個人轉介至面對面的服務。這種透過遠距的心理健康服務，對資源稀缺的偏遠地區尤有幫助（駐印度代表處教育組，2024）。

三、建立心理健康支援團隊與建置心理健康站據點

以英國為例，多元專家組成的「心理健康支援團隊」（Mental Health Support Teams, MHSTs）由英國國民保健服務（NHSE）主導實施，與學校和教育機構合作，致力於支持 5-18 歲兒童與青少年的心理健康，包括課業壓力、人際關係、焦慮、抑鬱等問題，其實施範圍含括學校與社區。MHSTs 與學校合作設置的心理健康站據點（2024 年將增至 500 多個），由學校整合至地方政府、中央及社區系統。可以說，這些針對教育領域所推動的心理健康支援，其目標更著眼於提高全國民眾的整體健康福祉品質而努力（駐英國代表處教育組，2024a）。

四、教師的課程培訓、心理健康師的培育與心理健康專業人員的增聘

以德國下薩克森邦政府為例，教育機構為教師和學校的社工人員提供了「心理急救」（英文為 Mental Health First Aid）培訓課程，在一年內提供 52 期的免費課程，

課程內容涵蓋憂鬱症、焦慮障礙、精神疾病等各種心理問題徵兆、症狀和風險因素等，另也探討歧視對心理健康的影響。為優化課程，除根據參與者的反饋意見來改進課程更符合學校實際需求之外，並推出配套的線上學習平臺。再者，為提高學生對心理健康問題的敏覺度，推出了學生用「同伴支持平臺」(駐德國代表處教育組，2024)。

除增強學校教師的心理健康輔導知能外，引入專業、合格的學校心理師在許多國家也有一些作法。以美國為例，為因應中小學校合格心理師的短缺，內華達州立大學啟動了學校心理學多管道入學方案，來加速學校心理師的培育。該大學已從聯邦政府教育部獲得「心理健康服務專業示範」計畫的五年期補助，建立一項培養高素質學校心理師為目標的三年制研究生學程，學生入學背景儘可能彈性和靈活，以適合各種背景的學生，包括學士後學生、大學生，甚至高中生，以提供多樣化的職業和教育管道，讓他們在讀學校心理師學位和證照時，不受經濟因素影響，例如提供獎學金、實習津貼、證照考試補助等(駐舊金山辦事處教育組，2024b)。

另外，透過資金的挹注來增聘心理健康專業人員也是解決的方式之一。以美國密西根州為例，該州教育廳為解決學生心理健康資源嚴重不足、且遠落後於其他州的情況下，新聘社工、輔導員、護士、學校心理學專家、行為分析師和助理等超過1300名，來改善輔導員服務學生的比例(以2021-22學年來看，由671:1降至615:1，仍是全美國第三高，而全美的平均比例為250:1)(駐芝加哥辦事處教育組，2024b)。

五、鼓勵學生健康的飲食與接觸大自然

學生心理健康持續下滑，迫使教育機構不斷從各面向尋找改善方法。例如韓國教育當局在調查國高中生的心理健康指標之後，發現新冠疫情過後，學生的「憂鬱經驗率」雖然有一定幅度的減少，但在飲食生活指標上，約10個人當中有4個人不吃早餐，且學生嗜好含糖飲料等，都帶來身心健康上的隱憂(駐韓國代表處教育組，2024)。英國教育部則於2024年3月提出持續推動「全國校園早餐計畫」(National School Breakfast Programme, NSBP)或稱「校園早餐社團」(School Breakfast Club)(此計畫源於1990年代)，仍由政府補助75%的經費，另外25%由學校自籌(學校通常是向家長收取經費)，並進一步宣布，將依據收入弱勢指標，著手優先補助弱勢生占4成以上的學校(駐英國代表處教育組，2024b)。

除關注學生的飲食生活指標之外，以美國愛達荷州為例，開始積極鼓勵青少年從事戶外活動，增加與大自然的互動，藉此來改善心理健康。而研究顯示，大自然中「樹木」發揮著至關重要的作用，森林不僅淨化空氣、防止呼吸道疾病，森林浴能使人們放鬆、減少壓力荷爾蒙、避免高血壓，並恢復專注力。因此可藉由舉辦活動，增加青少年與大自然進行安全的、可持續的連結以維護心理健康（駐舊金山辦事處教育組，2024c）。

參、結語

綜合許多國家針對校園學生心理健康所提出的輔導政策或推動策略，包括：校內方面，實施心理健康篩檢、設置心理諮詢網站或熱線、推動校園早餐計畫和健康飲食、鼓勵從事戶外運動。校外方面，整合學校到社區和地方政府，建立健康站據點並設有專家團隊的輔導支援。人力方面，開設學校教師和社工人員的培訓課程、大學啟動培育學校心理師的學程，最後，以資金直接增聘輔導學生的心理健康專業人員，也是解決問題的一種方式。

參考文獻

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（2024a）。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

駐英國代表處教育組（2024b）。英國教育部延長校園早餐計畫。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=2065131

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

駐胡志明市辦事處教育組（2024）。胡志明市進行改善學生心理健康護理。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=2064827

駐芝加哥辦事處教育組（2024a）。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

駐芝加哥辦事處教育組（2024b）。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

駐舊金山辦事處教育組（2024a）。美國猶他州教師呼籲政府提供更多工具與培訓來

加強心理健康服務。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=2064711

駐舊金山辦事處教育組（2024b）。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（2024c）。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

駐韓國代表處教育組（2024）。韓國感到憂鬱的中學生人數雖有減少，但有 4 人中 1

人不吃早餐的問題尚待改善。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=2064982