

澳洲私校擴建身心健康中心紓解學生壓力

駐澳大利亞代表處教育組

澳洲學校面對日益增多的學生壓力問題，紛紛謀求減輕校園生活壓力的方法，對抗學生抑鬱或憂鬱的情緒，成為學校重視的新課題，尤其是身心健康服務中心(wellness centre)已成為澳洲私校(獨立學校)競相擴建且必備的校園基礎建設。

據報導，針對私校量身訂製的中心內設有瑜伽教室、靜坐教室、體育設施、健康餐飲等，學生無論有無壓力都可以前往，尤其學生的心理健康確實可強化學習效果，可謂一舉數得成效良好。

澳洲私校校長聯盟執行長 Beth Blackwood 表示，為了回應學生日趨嚴重的精神情緒問題，許多久負盛名的澳洲私立學校一改以往利用宗教信仰的關懷輔導，改採結合運動、靜坐及心理輔導系列課程，以加強訓練學生的心理精神素質。

根據澳洲 Mission Australia 調查，在澳洲平均每 6 位青少年有 1 位患焦慮症，16-24 歲的澳洲青少年有高達四分之一罹患精神疾病。部分學校加設身心健康事務的專職主任、或者身心健康服務中心主任負責，部分學校則加強擴建身心健康中心的基礎設備。

據報導整理，維多利亞州知名的吉朗文法學校(Geelong Grammar School)，早於 2008 年由校友英國王儲查爾斯王子偕同推動「正向心理學」的美國心理學家 Martin Seligman 博士，為該校首創「正向教育」的校訓，設立 Handbury 身心健康服務中心，除了游泳池、健身房、舞蹈教室等體育館的基礎設施，可提供健身課程之外，也包括學生醫療中心、心理諮詢服務及醫學常識的網路資訊。

一項以希臘神話女獵神 Artemis 為名的開發計畫，則是位於墨爾本南亞拉區的墨爾本女子文法學校(Melbourne Girls Grammar School)預計投注 2 千 3 百萬澳幣建設的校園身心健康計畫。

西澳柏斯基督教長老會女子書院(Presbyterian Ladies College)的 PLC 燈塔計畫，耗資 7 千 8 百萬澳幣，目前已即將落成，提供靜坐室、特聘專家駐校的心理輔導諮詢室、以及針對特殊營養飲食規劃的設備與空間。

北雪梨的 Wenona 私校女校則挹注 4 千萬澳幣，結合科技理工 STEM 教育及體育，預計打造規劃世界級、符合環保理念的室內及室外空間，以供學生訓練心智、健全身心的空間。

資料來源：

2017 年 1 月 9 日《澳洲人報》第五版 Schools invest in 'wellness' centres