

學校各年齡層精神健康正面臨危機

駐波士頓辦事處教育組

教育系統裡的成年人也需要關鍵性的支持

做為一個精神健康諮商師及教育者，我極為同意「精神健康成為校園首要擔憂」這篇文章裡的訊息。我特別要強調作者蘿拉·庫蘭茲(Laura Krantz)文章裡的一小段落，文中作者指出不僅僅是學生，教職員也需要支持。庫蘭茲引述一位地方教職員的話「教授通常感到在關注中被遺漏…於是精神士氣很低落」。這句話適用於現今環境所有教育者及學校人員，無論他們服務哪一年齡層的學生。

我們需要一個文化上的轉變(包含充足的經費)來重視在教育系統裡這些服務嬰幼兒、中小學以及高等教育學生的成年人在社會情緒及資訊上的需要。缺了這些，我們將損失的比標準化考試成績更多。

增加精神健康的支持來幫助學生是一個關鍵環節。這也意味著教職員及學校精神健康諮商師是至關重要的。

若缺了實際的資訊關於如何最好地支持學生在現實層面的挑戰，以及更重要地，在安全環境裡對於發展必要工作的做法—包含這工作對教師的影響—的經常性指引及監督，我們將會在各層級的學校內增加可觀的教職員壓力。

如同一位教師在近期一個教育工作者研討會上所說「我在解決學生需要方面感到全然地孤單」。

我們欠教師、教職員及學校行政人員該有的尊重與支持來持續做這關鍵工作，使他們不致於嘗試孤軍奮戰。

精神健康的基本素養應是課綱一部分

身處危機時，許多人的反應是嘗試當下任何可能的解決之道，但通常忽略了在危機發生前原本可避免危機的預防之重要性。

在解決目前青少年精神健康危機的討論上所缺失的一塊就是需要推廣對精神健康的基本素養。這種素養做為一種對精神健康的基礎知識，將教導個人如何理解並主動管理他們情緒的健康。精神健康的基本素養也包含了其他的主題，例如克服社會偏見以及鼓勵尋求幫助。

如同車禍是青少年主要死亡原因，而我們規定獲取駕照前要有全

面的駕駛訓練一樣。自殺也是青少年主要死亡原因，我們需要更重視這個危機來在全國中小學實行培訓精神健康的基本素養。

知識就是力量。一個全面及打好根基的精神健康知識將賦予每個學生能力面對人生不可避免的挑戰，以及知曉何時及如何尋求諮商的幫助。

撰稿人/譯稿人：Amy Bamforth and Abbie Rosenberg /翁而真

資料來源：Boston Globe (2022.02.02). For schools, it's an all-ages crisis in mental health. Retrieved from: <https://www.bostonglobe.com/2022/02/02/opinion/schools-its-an-all-ages-crisis-mental-health/>

