

英國學生心理健康輔導政策與資源

駐英國代表處教育組

近年來，英國政府透過《國情報告》(State of the Nation report)的推動，針對教育領域積極制定了多項政策和相關措施，旨在全面提升學生的心理健康水平。這些措施不僅致力於提供豐富的心理健康支援，更著眼於提高全體民眾的整體健康福祉水平（註 1）。

英國的「心理健康支援團隊」(Mental Health Support Teams, MHSTs)（註 2）由英國國民保健服務(NHS England, NHSE)主導實施，致力於支持 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的早期支援。心理健康支援團隊的工作範疇包括處理學業壓力、人際關係、焦慮、抑鬱等心理健康問題，實施範圍不僅局限於學校，還擴展至社區，確保學生在學校和社區中都能夠得到適當的關愛和支援。截至 2023 年，有近 400 個 MHSTs 與英格蘭近 300 萬名學生就讀學校和學院合作，預計到 2024 年春季將增加到 500 多個心理健康站據點，整合至地方政府、國民保健服務以及社區系統。

英國的國家課程強調心理健康和福祉的重要性，特別在《關係、性與健康教育》(Relationships, Sex, and Health Education, RSHE)中，學生需學習如何早期辨識常見的心理健​​康問題、培養自我管理技能與尋求支援的管道，使他們能夠正確地應對壓力、焦慮和其他心理健康挑戰，同時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（註 3）。此外，英國政府提供相關的教師培訓，以使教育工作者更好地理解 and 應對學生的心理健康需求。

英國有多項政策和措施支持學生的心理健康，學校也致力於舉辦各種活動，如講座、工作坊和宣傳活動。如學校心理健康計畫(School Mental Health Programs)鼓勵學校和學院確定一位高級心理健康負責人(a senior mental health lead)，該負責人將對學校或學院在心理健康和福祉方面的整體方法進行監督與協助（註 4）。反欺凌和心理健康(Anti-Bullying and Mental Health)計畫也嘗試建立一個支持和包容

的校園文化，並且鼓勵家長參與，使他們能夠在家庭中支持孩子的心理健康（註5）。

在推動心理健康方面，英國的非營利組織發揮著不可或缺的作用。其中，"Student Space"是由英國的學生組織 Student Minds 開發的一個心理健康平台，透過英國政府學生事務辦公室（Office for Students，OfS）提供的資金支持，專為大學生提供在線支援，致力於改善學生的心理健康（註6）。Mind 作為英國最大的心理健康慈善機構之一，提供多樣的心理健康支援服務，包括諮詢、實用工具、支援小組、培訓和資源（註7）。Samaritans 致力於防止自殺，提供 24 小時支援熱線，協助那些面臨心理健康危機的人（註8）。YoungMinds 專注於改善兒童和青少年的心理健康服務（註9）。Place2Be 在學校提供心理健康支援，包括輔導服務和心理治療（註10）。MindOut 則專注於支援 LGBTQ+社區的心理健康，以應對與性別身份和性取向相關的心理健康問題（註11）。有趣的是，非營利組織 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，同時在社會上引起對心理健康問題的關注（註12）。這些組織共同努力，形成一個多元而全面的心理健康支援體系，致力於提供有效的幫助，同時促進社會對心理健康議題的理解和關注。

英國政府通過多項政策和實踐努力致力於提升學生的心理健康和福祉，小至學校大至社區多層次支援，以及學校和非營利組織的參與，以建立一個促進心理健康的環境。這些舉措有望建立一個全面促進心理健康的環境，對學生和社會產生積極影響，同時也有助於社會更廣泛地理解和應對心理健康挑戰。

註1：英國政府透過《國情報告》（State of the Nation report）的推動，在教育端制定了許多政策和相關措施，<https://www.england.nhs.uk/mental-health/cyp/trailblazers/>

註2：英國的「心理健康支援團」、<https://www.healthcareers.nhs.uk/explore-roles/psychological-therapies/roles-psychological-therapies/education-mental-health-practitioner>

註3：Relationships and sex education（RSE）and health education, <https://www.gov.uk/government/publications/relationships-education-relationships-and-sex-education-rse-and-health-education>

註 4：如學校心理健康計畫（School Mental Health Programs）鼓勵學校和學院確
定一位高級心理健康負責人（a senior mental health lead），

<https://www.gov.uk/guidance/senior-mental-health-lead-training>

註 5：反欺凌和心理健康（Anti-Bullying and Mental Health）計畫，

<https://www.familylives.org.uk/advice/bullying/general-advice/bullying-and-your-mental-health>

註 6：Student Space 是由英國的學生組織 Student Minds 開發的一個心理健康平
台，<https://studentspace.org.uk/>

註 7：Mind 英國心理健康慈善機構，<https://www.mind.org.uk/>

註 8：Samaritans 防止自殺的組織，<https://www.samaritans.org/>

註 9：YoungMinds 專注於兒童和青少年的心理健康，

<https://www.youngminds.org.uk/>

註 10：Place2Be 在學校提供輔導服務和心理治療，<https://www.place2be.org.uk/>

註 11：MindOut 則專注於支援 LGBTQ+社區的心理健康，<https://mindout.org.uk/>

註 12：非營利組織 Underdog Crew Studios 則透過電影製作工作坊，

<https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-essex-67268547>

撰稿人/譯稿人：駐英國代表處教育組

資料來源：Gov.uk, 2023, Promoting and supporting mental health and wellbeing
in schools and colleges, <https://www.gov.uk/guidance/mental-health-and-wellbeing-support-in-schools-and-colleges#MHST>

Gov.uk, 2023, Mental health resources for children, students, parents, carers and
school/college staff, <https://educationhub.blog.gov.uk/2023/06/09/how-supporting-university-students-mental-health/>

BBC, Mental Health, <https://www.bbc.co.uk/news/topics/>