

德國下薩克森邦推動學校心理急救員計畫

駐德國代表處教育組

「下薩克森(Niedersachsen)」邦政府近年來在學校推動心理健康教育方面成就領先於全國。該邦教育機構為教師和學校社工人員提供「心理急救」(Mentale Erste-Hilfe, 英文為 Mental Health First Aid) 培訓課程, 讓他們能識別和應對各種心理障礙、危機狀態, 並能為學生提供「同伴支持和自救協助」(Peer- und Selbsthilfe-Unterstützung), 成為「心理急救員」(Mentale Ersthelfer)。此一創新舉措旨在密切注意和維護學生的心理健康, 在德國可謂獨樹一幟。

為滿足日益增長的需求, 下薩克森邦將在未來一年內提供 52 期「心理急救」課程, 參與者完全免費。課程內容涵蓋憂鬱症、焦慮障礙、精神疾病等各種心理問題的徵兆、症狀和風險因素等, 以及探討歧視對心理健康的影響。該邦教育廳長表示, 大量研究顯示, 當前兒童和青少年的心理壓力顯著增加, 迫切需要給予他們更多關心和協助。通過「心理急救」計畫, 心理急救員可以直接為學生提供預防性協助, 指導他們更好地應對憂慮和困難, 並鼓勵遇到嚴重問題時尋求專業性協助。

專家認為, 心理健康是學生成功學習的基礎。當學生在校園中相互學習應對生活困境時, 不僅能增強他們的心理和社交能力, 更能讓學校成為他們在不安時期可以獲得支持的重要場所。

為進一步優化課程, 該邦將根據參與者反饋對現有課程進行改進, 使之更切合學校實際需求, 並推出配套的線上學習平臺, 還將特別關切年齡較小兒童的需求。一位兒童青少年精神病學專家表示, 很高興能為這一在線平臺的內容建設貢獻力量, 以更好地服務受影響的兒童和青少年。

與此同時, 下薩克森邦與「漢堡醫學院(Medical School Hamburg)」合作, 推出一個面向學生的「同伴支持平臺(Peer-to-Peer-Platform)」, 旨在提高學生對心理健康問題的敏感度, 讓年輕一代更好地參與其中。該平臺的開發得到該邦「邦學生理事會」的積極參與和支持, 其理事會主席強調, 學生當前的心理狀況堪憂, 推出這樣的平臺以及為教師

提供培訓實屬必要。

撰稿人/譯稿人：駐德國代表處教育組

資料來源：德國下薩克森邦政府網站 2024 年 4 月 9 日新聞

<https://www.mk.niedersachsen.de/startseite/aktuelles/presseinformationen/nieder-sachsische-angebote-zur-mentalen-gesundheit-fur-kinder-jugendliche-und-junge-erwachsene-an-schulen-gehen-in-die-nachste-runde-231137.html>

