

克服學生孤獨感

駐波士頓辦事處教育組

在現今的教育環境中，許多教職員在心理健康方面承擔了超出教學範疇的情感責任。我稱這些第一線的教職員為「前線教師」，因為他們每天與學生密切互動，能敏銳察覺學生在心理健康方面的需求，並適時提供協助。學生們往往把這些教師視為可信賴的傾訴對象，尋求他們的建議與支持。然而，這種長期的情感付出對教師而言無疑是沉重的負擔。

為了幫助教師更好地面對這樣的挑戰，我建議採用兩種方法來分擔這份壓力：其一是在課堂中建立「心理健康支持社群」，其二是設立小組辦公時間。這些策略不僅讓學生能在彼此間獲得支持，也讓教師的情感壓力得以舒緩。

創建心理健康支持社群有助於學生建立信任，並在遇到困難時彼此支持。透過這樣的社群，學生在情緒低潮時不再只依賴教師，而能在同儕之間互相傾聽與鼓勵。我認為，這種信任的氛圍需要由教師來引導，讓學生感受到課堂是個安全、包容的空間，能夠坦誠交流。

以我自己的經驗來說，2021年秋季，我們校園發生了數起學生自殺及自殺未遂的事件。在一位學生不幸去世後，課堂的氣氛顯得尤為低沉。我覺得有責任在這樣的情境下主動提及心理健康議題。於是，我選擇與學生們分享自身的經歷，敞開心扉討論自己的心理健康問題。我問學生們：「你們會不會去網路上查教授的資料？有沒有查過我的？」

看到他們搖頭後，我開玩笑地說：「天啊，如果我還是學生，肯定會去 Google 教授！」這樣幽默的切入，讓氣氛變得輕鬆了一些，於是我向他們分享了自己面對抑鬱的過程。因為我平常在網路發文中也坦承討論過心理健康議題，有些同學立刻開始查我的資料，並好奇地與我對視。我微笑點頭，告訴他們：「沒錯，我說的內容在網路上都找得到。」

透過這種坦誠對話，我讓學生們知道，即便是老師也會面臨心理健康的挑戰。這樣的開放互動，建立起了課堂中相互信任的基礎，並

為學生心理健康的交流與支持打開了空間。

設立小組辦公時間可以為學生提供更輕鬆自在的互動環境，讓他們在非正式的場域裡與教師和同學交流。這種安排不僅減少學生的壓力，也讓他們可以在小組討論中傾訴心情、分享見解，並互相支持。對教師而言，小組辦公時間還是一個觀察學生狀況的機會，能在需要時適時提供關懷。

心理健康議題在校園中常是較為沉重的話題，但透過這些支持方式，讓課堂成為更具包容性與理解的空間。對於在教育前線的教師們，這些策略不僅有助於減輕情感負擔，也讓我們能夠成為學生心理健康路上的陪伴者，與他們共同成長。

間時公辦組小立設群社持支康健理心立建 站在白板前，我感到緊張不已，準備向學生們揭開心中的一部分。我深吸一口氣，開始說：「我有雙相情緒障礙，同時也有自閉症。在前一段時間，我曾陷入極度低潮，幾乎想要結束生命。有時候，抑鬱會壓得我無法喘息。」作為一名臨時教職員，我擔心這些坦白會讓學生對我失去信心，擔心這些真相會損害我作為教師的可信度。我明白心理障礙在高等教育環境中常被污名化，擔心這會妨礙我與學生之間的聯繫。

學者瑪格麗特·普萊斯在她的著作《對學校生氣》中探討了心理障礙在學術界中的處境。她寫道：「心理障礙者常被視為能力不足、難以理解、無價值的，甚至是不完整的……這種評價會將其人性抹去。」我很少在學生面前坦誠自己的心理障礙，害怕這樣的暴露可能會帶來什麼樣的後果。

我繼續向學生們講述了我所經歷的挑戰。2024年夏天，由於情緒低落，我差點無法擔任這學期的課程，原本計劃代課的教授在學期開始前退出。最終，法學院在最後一刻找到了我，而我終於在情緒穩定後站在了講臺上。我的目的是讓學生明白，污名的力量是多麼強大，

即使是在我們這些對心理健康問題已有理解的人心中，也可能會因此而感到害怕和羞愧。

「我知道你們現在的生活充滿挑戰。」我誠懇地說，「我為此感到抱歉。請相信，有些人真心想要幫助你們，而我就是其中之一。隨時都可以來找我聊聊，我了解那種感覺不到希望的黑暗。這是我的

保證。」說完，我停頓了一會，問學生是否有任何疑問。「即便是非常私人的問題也沒關係。」我開玩笑地補充道。

沉默片刻後，一位學生抬起頭，真誠地說：「謝謝你。」隨後，課堂上響起幾聲低語，表達了對我的支持。

課後，兩位學生留下來，私下向我感謝分享我的故事。幾天後，一位學生給我發來訊息，經他允許後我可以分享其中的內容：“我想再一次感謝您上週的坦誠。假如那些在我們之上有權力的人不願意坦然面對自己的脆弱，我們又怎麼能找到勇氣去面對困難呢？”

這些簡單的互動提醒我，分享自己的脆弱與掙扎，並不會削弱我們的專業性，反而可能成為學生的力量源泉。

那位學生的話讓我更深刻地認識到，我試圖在課堂上營造的氛圍：我希望通過展現自己的脆弱，讓他們明白，脆弱並非必須掩藏或害怕，反而可以在合適的情境中成為一種力量。

我想創造一個抗拒污名化的環境，讓學生即使選擇不與我交流，也能夠安心地與彼此分享感受。自那堂課後，整個學期我都在與學生一起調整課程設計，讓課程架構對他們來說更加清晰流暢，並減少無謂的壓力。課程內容仍然富有挑戰，但我們消除了像課程管理軟體這類技術性的障礙，讓他們能專注於學習本身，而不需再擔心額外的困擾。

當然，並非所有臨時教職員都適合公開自己的心理障礙。坦白說，我也不建議在學術環境下輕易披露這樣的個人信息，尤其是沒有穩定保障的情況下。正如瑪格麗特·普萊斯在其著作中所指出的，高等教育體系目前尚未達到足夠包容的程度，無法為所有教職員提供分享心理健康挑戰的安全空間。

即便如此，並不需要直接分享個人的故事來促進學生的心理健康意識。我們可以採取具體行動，在課堂中建立一個對心理健康友善的社群。

我建議每堂課的開頭花兩到三分鐘進行「心理健康認可」，隨著習慣養成，這些認可將會變得更加自然，無論對您還是對學生都能產生積極影響：課堂開始時，您可以簡單地說：「我要認可那些當下正在面對困難的同學。這是很真實的，也很不容易，我為此感到抱歉。」

這些話語向學生傳達了理解和 支持，讓他們知道自己被看見。

下一堂課，繼續重複這些話，並在說完後稍作停頓，給學生一些思考的 時間。隨後可以問：「最近校園裡發生了什麼困難？」這樣的提問並非在要求學生分 享私密的內心故事，而是開放一個關於校園生活的討論空間。等待學生回應，這可 能需要比想像中更長的時間，因為許多人 不習慣在公開場合討論心理健康。

再下一次課堂開始時，重申認可的話語，並簡單描述自己最近的心理狀 態，然後問學生：「你們還好嗎？」若校園近期發生了值得關注的事件，不妨直接提 及。給學生空間說話，但不必擔心這會變成小組治療會議，這僅僅是為學生提供一 個可以自由討論壓力和情緒的地方。

透過這樣的小小舉措，我們可以營造出一個心理健康友善的教學環境。這不僅讓學生感到被關懷，也讓我們成為他們在這段學習旅程中可信賴的陪伴者。

透過在課堂中營造包容的空間，您創造了一個讓學生在心理健康掙扎中彼此支持、共同抵抗污名的環境。這樣的空間讓學生感到自己不必孤單面對挑戰，並讓他們勇於尋求協助，不再被對心理健康的偏見所束縛。當全班共同討論心理健康時，學生可以分享各自的經歷，減少那些需要單獨來與您交談的學生數量。您所培養的不僅是一個可 分享的環境，更是一個相互支持的團體，讓學生們了解到，他們始終有同伴可以依靠。

另一種有助於學生心理健康的方式，是提供小組辦公時間，這不僅減輕了教師的工作負擔，還加強了學生之間的聯繫。小組辦公時間可以選擇在線或面對面進行，讓學生在輕鬆的氛圍中互相交流，這尤其對那些在個別辦公時間感到壓力的學生很有幫助。

薩福克大學法學院的學術支持副教授莎拉·J·申德爾（Sarah J. Schendel 指出，個別辦公時 間（特別是線上形式）可能會讓一些學生感到不自在，因此，她建議可以設置小組辦公時 間，這樣能減輕學生的壓力，讓他們更自然地參與。

在北卡羅來納大學教堂山分校的法學課堂中，臨床法學教授亞歷克薇·Z·周（Allegra Z. Zhou 利用 Zoom 平台與學生們進行小組對話。

她透過電子郵件通知學生，安排 2 至 8 人的小組會議。報名的學生絡繹不絕，會議很快額滿。這些小組交流讓各年級的學生在輕鬆的環境中分享彼此的故事，並在非正式的場合下建立深厚的連結。在這些小組中，有些學生選擇靜靜傾聽，而另一些學生則積極參與對話，分享自己的感受與挑戰。

這些小組會議在特殊的時期提供了學生一個珍貴的支持網絡，讓他們能夠在生活困難中找到彼此的連結。這樣的聯繫，不僅在學生之間建立起一條支持的“前線”，也為他們提供了一個面對心理健康挑戰的強大依靠。當您在學生間培養這樣的心理健康社群，讓他們在需要時擁有相互支持的夥伴，您也為他們創造了一個更有力的支持系統。

撰稿人/譯稿人：Katie Rose Guest Pryal / 蕭媽

資料來源：2024 年 6 月 18 日 2 Ways to Support Students' Mental Health

<https://www.chronicle.com/article/2-ways-to-support-student-mental-health>

