

心理健康：呼籲為奧地利教師提供督導與進修培訓

駐奧地利代表處教育組

Mental Health Days 發起人 Golli Marboe 在接受 APA 採訪時表示，教師應每年接受一次有關心理健康議題的強制進修，並獲得督導服務。奧地利心理治療聯邦協會（ÖBVP）主席 Barbara Haid 則支持對 14 歲以下兒童實施社群媒體禁令。兩人都指出，無止盡短影音（Endless Reels）比單純文字訊息更具問題性，而現代人的焦慮也變得更加模糊難辨。

Marboe 希望教師能承擔更多責任，同時也獲得更多支援：「如果所有教育工作者每年都必須參加一次與心理健康相關的進修課程，將會是一件好事。」他也指出，教師需要定期督導的制度支持，「這是唯一一個沒有督導制度的社會性職業。」

社群媒體禁令「合理」

Haid 強調，兒童與青少年必須學習如何適度使用社群媒體。她認為，禁止 14 歲以下兒童使用社群媒體是合理的，孩子其實不需要社群媒體。她表示，對社群媒體的使用應該依照年齡循序漸進地引導青少年——「就像開車一樣。你也必須先考駕照並接受學習。」

至於教師在社群媒體方面往往不如學生熟悉，兩人都不認為這是一個問題。Marboe 表示：「依我看，人不需要親自嘗試每一種毒品，才能告訴別人毒品是不好的。」Haid 則舉例說，有些老師會請學生向全班解釋社群媒體的使用方式。「這其實非常有助於建立關係，因為角色突然互換了。學生變成專家，而老師則成了學生，這讓學生感到非常開心。」

手機使用量下降

Marboe 表示，青少年的社群媒體使用量可能已經過了高峰。根據最新的 Mental-Health-Days 研究——與維也納大學、蘇黎世大學以及醫學大學共同進行——2024 至 2025 年間，兒童每日手機使用時間減少了 31 分鐘。這是一個明顯的趨勢轉變。「我很好奇，在奧地利是否也能找到七萬名成年人願意 3 週不使用手機，」他提到一項與青少

年進行的相關計畫時如此說道，「我其實不太確定。」

令人擔憂的「無止盡短影音」

兩人尤其認為，「無止盡短影音（Endless Reels）」以及由演算法控制、主要出現在 TikTok 和 Instagram 上的內容最具問題性。Marboe 認為，這類內容「毫無疑問會傷害心理健康，因為它是由外部操控的。」Haid 指出：「首先，它具有極高的成癮潛力；而且越沉迷於這些短影音，心理狀態就會變得越差。」但 Marboe 也提到，研究已證實，「當兩個孩子彼此傳訊息時，對心理健康其實沒有負面影響。」他將此比喻為過去寫信交流的方式。

Haid 補充道，人們必須為青少年提供有吸引力的替代方案。「每個孩子通常都會自然地拿起彩色筆開始塗鴉。」創造力對兒童心理健康「極其有幫助」，能提升自我價值感與心理韌性。然而，可惜的是，平板與手機如今常被當作「數位奶嘴」使用。

焦慮變得更加模糊

ÖBVP 與 VsUM（該協會為全奧地利心理健康預防倡議 Mental Health Days 的主辦單位）將於 5 月 8 日在 Linz 舉辦一場主題為「害怕人生？孩子與青少年如何建立勇氣、安全感與信任」的研討會。Haid 表示，如今的孩子比以前更害怕人生，「因為與過去相比，現在存在著太多不同的可能性與人生模式。」

Marboe 補充說，許多年輕成年人仍將焦慮視為一種應該戒掉的情緒。「但其實並非如此。如果我們之前的世代沒有恐懼，而是總去和劍齒虎搏鬥，那我們今天就不會存在了。」至於如何面對這類情況，也將在此次研討會中進行討論。對於急性焦慮狀態，Haid 提出一條非常簡單的原則：「只要陪伴在身邊、保持可被依靠，就已經足夠了。」

疫情成為「放大鏡」

對於具體的恐懼—例如考試焦慮—其實可以有針對性地處理。但如今青少年的焦慮往往更加模糊。「孩子來到診間時，當我問：『你到底在害怕什麼？』他們很常回答：『我其實也不知道。』」Haid 如此描述。此外，疫情也像一個「放大鏡」般加劇了問題。兒童與青少年在那段期間與朋友、學校及其他社交空間隔絕。「成年人到了 25 歲左右

已經相對成熟，即使人生停擺幾個月，影響也不會像 6 歲孩子那麼大。」

在這方面，父母也扮演重要角色。Marboe 表示：「我們在奧地利各地舉辦家長講座，許多擔心的父母都會說：『我的孩子很封閉，我很擔心。』」但當人們進一步詢問：「家裡是否每天都會一起吃飯？」時，「這些父母往往就沉默地把視線移開了。」他認為，正是這些看似簡單的事情，每個人其實都能在自己的生活環境中慢慢改善。

Marboe 表示：「如果疫情有帶來任何正面的影響，那就是今天大家更願意談論心理健康議題了。」這涉及社會分配正義——「貧窮本來就會讓人生病」——也包括非語言溝通、如何「讓男孩擁有更多描述情緒的詞彙」，以及如何讓人們能定期接受心理治療，「即使沒有明確理由也可以。畢竟我們去看牙醫，也是為了避免之後需要做根管治療。」

撰稿人/譯稿人：駐奧地利代表處教育組

資料來源：奧地利標準報 2026 年 5 月 3 日

Mentale Gesundheit: Supervision und Fortbildung für Lehrer gefordert

<https://www.derstandard.at/story/3000000319166/mentale-gesundheit-supervision-und-fortbildung-f252r-lehrer-gefordert>