

加州政府需要提出更有效的對策 ，以提高學生的心理健康並進行自殺預防

駐舊金山辦事處教育組

加州是美國第三大州，有著全國最多的人口，並擁有大洛杉磯和舊金山灣區二個大都會區，科技與商業發展十分興盛，年度生產總額(GDP)位列各州第一，甚至可單獨與歐洲先進國家比肩。擁有得天獨厚經濟條件與豐富資源的加州，各方面都有潛力成為全國的楷模，然而加州兒童和青少年獲得的福利與健康服務卻明顯落後於其他州。根據位於加州奧克蘭的兒童與青少年倡議組織「當代兒童」發表的「2020年加州兒童報告」，該州年齡介於 0 到 26 歲民眾獲得的健康、教育、家庭服務、兒童福利、及青少年服務的整體評價僅為「C-」。

「當代兒童」的董事長 Ted Lempert 在受訪時指出，加州近年通過了多項法案，致力於改善兒童與青少年的福利與健康服務。比如說，20 年前有 20%的加州兒童沒有健康保險，但這個數字在去年(2019 年)已降到 3%以下，這項成就可歸功於州政府對無健保的兒童與家庭的補助政策。此外，禁止將幼兒園到八年級「蓄意違規」(willful defiance)的學生暫時停學的新法案成功減少了缺課率與停學率，在許多學區推動的「正向行為支持計劃」(positive behavior program)也對學生紀律的改善有著明顯助益，加州在這方面獲得了「B」的評價。然而，沒有改善的問題仍然很多，有些甚至變得更糟，特別是學生的心理健康問題。

今天的兒童與青少年透過網際網路獲得豐富資訊和更多朋友，但這也帶來了許多難以處理的問題，不僅干擾了他們的情緒和思考、無法放輕鬆享受生活，還讓他們陷入長期憂鬱與焦慮中。根據調查，心理疾病已成為加州兒童與青少年進行住院治療的主要因素，但州政府卻尚未提出有效的因應之道，「當代兒童」在這個議題僅給予加州「F」的評價。

Maureen Schroeder 是加州學校心理師協會的主席(California Association of School Psychologists)，她對上述結果並不感到驚訝，因為她早已察覺受心理創傷、焦慮、憂鬱、與自殺想法所苦的學生人數每

年都持續上升，而且大部份個案的心理壓力來源通常是社交媒體壓力、校園霸凌、自然災害、校園槍擊案、家庭藥物濫用、或貧窮。Schroeder 發現，有些學生的恢復力比較強，因為他們背後有支持的力量幫助他們渡過難關，可是並非所有學生都能如此幸運。更嚴重的是，長期處於憂鬱與焦慮中的兒童和青少年常出現自殺的想法，尤其是那些具有特別性傾向的人。比如說，在非同性戀的兒童與青少年中，有 13% 的人曾想過自殺，但在有雙性戀傾向的人中，比例卻高達 47%。不過，加州漢福德(Hanford, CA)一所高中的首席輔導員 Kirsten Barnes 卻認為有自殺傾向的學生其實已不限於特定類型，看似正常、家庭也十分幸福的學生亦可能會有自殺的念頭。

心理不健康的學生難以專心學習，早逝的生命更是社會不可承受的損失，因此政府和學校必須積極處理學生在社會情緒上的需要(social emotional needs)。在一般情況下，如果學校有經驗豐富的心理師與充足的輔導資源，就有能力改善這種情況，然而加州的心理輔導人力嚴重不足，學生與學校心理師及相關教職員的比例在全國排名甚至墊底。國家學校心理師協會(National Association of School Psychologists)推薦的學校心理師與學生比例是 1 比 700，然而加州某些學區的比例卻低到 1 比 2500，導致許多心理不健康的學生求助無門。調查顯示，加州僅有 57% 的九年級學生曾與至少一位師長或學校心理師建立起可以敞開心胸討論煩惱的互信關係，無家可歸與被他人收養的學生的情況更差，因為他們需要更多關心，現有的人力卻難以辦到。除了人力不足之外，學校心理師還有訓練不足的問題，他們需要州政府提供額外的訓練課程，讓他們能清楚了解學生在心理健康上的問題與可能的需求。

雖然加州政府曉得問題的嚴重性，也設法增加學區的經費以聘用更多心理師與相關職員，但是合格的申請者數量不足，短時間內無法補足這方面的人力缺口。美國目前只有少數大學院校提供「學校心理學」的研究生學程，每年的畢業生人數不多，常常供不應求。加州正鼓勵州內的大學院校擴大心理學學程，以培養更多合格的學校心理師，並提供更多訓練課程給已在學校服務的心理師。有些學校已做出正面回應，例如沙加緬度加利福尼亞州立大學 (California State University, Sacramento)即將擴大心理學科的招生。不過，「當代兒童」認為這個方法緩不濟急，該組織建議非營利組織與政府相關部門，例

如地方衛生局等，應攜手合作，儘快開始提供各學區心理健康醫療服務，以改善學生的心理健康、預防自殺、並緩解學校心理師與教職員的壓力。

資料來源：2020 年 1 月 28 日，Carolyn Jones, “Children’s mental health a cause for concern in report on California youth policies”, Retrieved from EdSource, <https://edsource.org/2020/childrens-mental-health-a-cause-for-concern-in-report-on-california-youth-policies/623070>

