

新加坡政府呼籲各界重視學生心理健康

駐馬來西亞代表處教育組

新加坡學生面對生活高競爭以及高效環境的壓力，如今新冠疫情更是雪上加霜。根據新加坡聯合早報 2021 年 12 月 11 日的報導，為強化學生心理健康，新加坡特別更新「品格與公民教育課程」，更新後的「品格與公民教育課程」著重於加強學生的心理健康意識，除了針對中學低年級加強推動，並將在未來兩年逐步擴大到中小學其他年級和高中學生。

配合課程實施，各校也必須建立同儕支援機制、鼓勵學生互助，並在新學期開始前規劃時間讓教師與學生對話、關心他們的身心健康。通過多管齊下的輔助，教育部旨在協助學生建立心理韌性，更有效地應付壓力。

新加坡教育部部長陳振聲於 2021 年 12 月 11 日為年輕人出版的勵志電子書「Project: It'll Be Alright」主持推介時，除了分享教育部過去幾個月在促進心理健康方面的進展，並呼籲學校家長支援組促進家長之間的聯繫，通過各方式推動互助文化，全力支持需要幫助的家庭。他以新加坡美雅中學為例，家長支援組主辦對話活動，與家長分享協助孩子管理情緒的方法。由於影響心理素質的因素多面，因此照顧學生的心理健康需要社會各方的支持以及理解。陳部長藉此鼓勵家長多花時間傾聽孩子心聲、陪伴孩子克服問題以及幫助他們發掘各自潛能。他表示，作為一個社會，須不斷地改進並加強支援網，更好地幫助孩子學習如何適當抒壓，在壓力下茁壯成長，勇敢面對青春期問題。

此外，根據之前聯合早報 2021 年 7 月 28 日的報導，新加坡衛生部與社會及家庭發展部成立新跨部門工作小組，集合各機構能力與資源，共同制定全國心理健康戰略與行動計劃，支持青年與家長更方便地使用心理健康服務以及如何善用社交媒體的同時應對網絡對心理健康的影響。工作小組係由衛生部兼通訊及新聞部高級政務部長普傑立醫生領導，教育部則作為小組成員，聚焦青少年心理健康。

陳部長強調，新加坡希打造一個具關愛與溫暖文化的民間社會

安全網，全力協助那些主動尋求幫助的學生或家庭，並且發揮正能量，營造溫馨包容的大環境，讓需要幫助的人安心求助，更不因此遭排擠。他指出，自 2020 年 2 月起，新加坡成立的青年心理網絡已接獲各階人士建議，以關心、聆聽以及支持他們的方式，互相照應，執行多項方案來提升青年心理健康。

撰稿人/譯稿人：吳婉雯

資料來源：

1. 聯合早報（2021 年 12 月 11 日）。更新版品格與公民教育課程下來兩年推廣到其他年級 加強學生心理健康意識. 取自

<https://www.zaobao.com.sg/realtime/singapore/story20211211-1222202>

2. 聯合早報（2021 年 7 月 28 日）。陳振聲：面對多重壓力 青少年心理健康課題須社會共同應對. 取自

<https://www.zaobao.com.sg/news/singapore/story20210728-1174554>

