

英國全面推動校園心理健康相關計畫

駐英國代表處教育組

校園學生心理健康漸受重視，英政府近年起陸續推動校園心理健康相關計畫。有別一般成人的心理疾病的症狀，兒童青少年時期面對的心理健康議題，並不僅限於定義為「經銜鑑後有具體的疾病分類診斷」；反之，除了常見的焦慮、自殺、創傷之外，更多表現在家庭及學校的問題行為，其背後原因可能為依附與發展問題（attachment and child development）、霸凌（bullying）挑戰行為（challenge behaviour）、低落情緒與憂鬱（low mood or depression）、強迫行為（compulsive behaviour）、過動或注意力問題（over activity or poor concentration）。本文匯整英國現有促進學童心理健康、身心素質、及減少憂鬱的校園心理健康相關計畫，分別簡述如下。

一、資深心理健康指導員訓練（Senior Mental Health Leads Training）

本訓練係為公立中小學教職員設計，建議學校推派合適的教職員成為「資深心理健康指導員」，此一計畫並非為取代現有輔導或特教師資而施行，而是期待受訓後的指導員，能具有基本的心理健康知識與技能。在行政上，可有效地統整並運用資源，並規畫校園心理健康的實踐方向；在實務上，可指認出需要接受服務的學生。英國教育部對此發給補助金，在2021至2022年以獎勵的方式推動該訓練，鼓勵教職員參加。

二、教學復原與幸福感（Wellbeing for Education Recovery）

這項在2020年8月提出的計畫，原是為了協助直接受疫情衝擊之學生而生；因收其成效，在2021至2022年教育部追加了700萬英鎊預算來擴充本計畫。計畫的設計透過當地機構的參與，來持續關懷受疫情衝擊的學生、提升他們心理健康，使之在回歸校園時，能學習面對失落、喪親、焦慮和憂鬱的困難，並有更好的復原力。因資金直接投入給當地機構，讓他們提供訓練、支持與建議，可使現有之服務更有功能，讓學校及學生可以即時接觸到資源。

三、銜接計畫（The Link Programme）

「銜接計畫」係一項統合在地資源而發展的計畫。為促進兒童及青少年心理健康，計畫將提供設計一系列的課程，來幫助在地健康機構找到合宜、合理的目標，並發展出促進健康的策略及計畫，讓健康機構與教育單位有更好的連結。在計畫中每季及每半年設有評估流程，藉由再評估、回饋，來提升兩者的適配度。

四、關係、性別與健康教育：心理健康訓練模組（Relationships, Sex and Health Education: Mental Wellbeing Training Module）

這項計畫是針對中小學學科召集人（subject leads）及學校教員（teaching staff）而設計的模組，提供主題為「關係、性別與健康教育」的 1.5 至 3 小時課程訓練。受訓後的學科召集人或學校教員應更明白「如何引導學生理解心理健康是什麼」、或「為何要增進幸福感」等基本概念，並有自信地提供相關資源給有需求的師生。

五、心理健康支持團體（Mental Health Support Teams，簡稱 MHSTs）

此計畫期使中小學與在地心理健康的專業機構合作，使學校端能得到更多相關資源及支持，讓學生更能健康地留在學校學習，以達到早期即時介入的功效。除了單位之間的合作外，「資深心理健康指導員」與專業機構的合作，可使指導員更好地發展出因時因地制宜的心理健康促進策略，也能協助學生在適當的時間點，即時從校園轉介到醫療院所。

六、心理急救訓練（Psychological First Aid Training）

在「心理急救訓練」的計畫中，所有中小學教職員皆可接受訓練，是為期三週，每週一小時的課程，中小學教職員協助近期遇到緊急心理議題的學生（惟年紀有限制，僅服務 25 歲以下的學生）。此訓練也與世界衛生組織的訓練層級接軌，是具品質、有規模的訓練活動。

上述部分計畫略有重疊之處，但更可見英政府對於全面提升校園心理健康上，投入大量的資源。這些計畫的目的皆在於增進學生的情緒、心理健康及幸福感，部分內容也會適時再評估、調整，以順應時勢需求。

撰稿人/譯稿人：駐英國代表處教育組

資料來源：Gov.uk, 21 September 2021, Promoting and supporting mental health and wellbeing in schools and colleges, <https://www.gov.uk/guidance/mental-health-and-wellbeing-support-in-schools-and-colleges#history>

Gov.uk, 10 November 2021, Senior mental health leads training, <https://www.gov.uk/guidance/senior-mental-health-lead-training>

The National College, 28 November 2021, Certificate in the Role of the Senior Mental Health Lead 2021-22, <https://thenationalcollege.co.uk/courses/mental-health-lead-2021>

Anna Freud, 1 January 2022, The Link Programme, <https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/research-and-practice/the-link-programme-working-together-for-children-and-young-peoples-mental-health/>

Gov.uk, 15 June 2021, Teaching about mental wellbeing

<https://www.gov.uk/guidance/teaching-about-mental-wellbeing>

Future Learn, 1 January 2021, Psychological First Aid: Supporting Children and Young People, <https://www.futurelearn.com/courses/psychological-first-aid-for-children-and-young-people>

