

美國舊金山灣區的學校正努力維護學生的心理健康

駐舊金山辦事處教育組

美國加州聖馬刁郡 (San Mateo County) 各級學校正走出 COVID-19 疫情的陰霾，學生已陸續回到學校上課，然而教職員發現孩子們依然承受相當大的壓力，身體外在形象、學業進度、社會焦慮等問題正在影響學生的心理健康。

電子設備、網路、和社交平台是現代教育的寶貴工具，不僅讓教師和學生在疫情期間仍能持續教學活動，即使在疫情緩和的今天，教師仍可利用這些工具促進學生的學習效率。然而，網路霸凌、社會孤立、憂心自我形象不佳等問題則是這些工具帶來的副作用，孩子們若只透過網路與他人交流，很可能加劇心理健康的惡化、容易因壓力而分心，變得難以專心學習。南舊金山聯合學區 (South San Francisco Unified School District, SSFUSD) 董事會主席 John Baker 同意上述說法，他認為今天的學生幾乎人手一部智慧型手機，雖然能與更多人交流，但彼此面對面的互動機會卻大幅減少。在這種情況下，即使學生能透過網路和朋友們保持聯繫，仍然可能會覺得孤獨。身兼科學教師與聖馬刁聯合高中學區 (San Mateo Union High School District) 教師協會主席的 Craig Childress 也認為網路創造出的虛擬空間已讓歧視、霸凌及身體外在形象的問題無所不在，孩子們可以接觸許多訊息，同時也讓他們毫無防備地暴露在外界的批評下。

2019 年時，為了讓學生專心學習，聖馬刁高中要求學生在校園內減少使用手機，成效頗佳，校園恢復了往昔的喧鬧，師生間的互動和課堂氣氛也明顯改善，帶起其他學區效仿。

2022 年聖馬刁福斯特市學區 (San Mateo-Foster City School District) 希望孩子和老師能有真正的互動，減少待在螢幕前的時間，於是要求學生在一天的課程開始前，將手機放入配有電子鎖的袋子中，這種電子鎖只能在校園裡的特定區域打開，以限縮學生在校內使用手機的機會。學區辦公室依智慧型手機使用方式和青少年焦慮、壓力、霸凌的相關性來擬訂計劃，期望能從技術面來改善學生的心理健康。該學區的官員指出，智慧型手機、網路、和社交平台對青少年與校園

文化帶來的負面影響眾所皆知，改善的方法也不難，利用已知的知識和手邊的資源就有機會解決問題。

部份學區將重點放在加強心理健康輔導相關服務。這些學區在疫情爆發前就相當重視學生的心理健康，也已投入資源組成服務團隊，但現在卻面臨宣傳不足和資源不夠的問題。

南舊金山聯合學區最近剛與基督教青年協會（Young Men's Christian Association, YMCA）續約，希望 YMCA 能在心理健康服務方面提供支援。該學區的董事會主席 John Baker 指出，去年進行遠距學習時，有超過 500 名學生接受心理健康輔導服務，學生返校上課後，相關服務的需求可能會更高，因為疫情造成的影響仍在持續。學生們是否願意跟輔導人員談論困擾他們的問題，是心理健康能否恢復的關鍵，也是接受治療的第一步。現在的學生心態較開放，對心理健康輔導的接受度比較高，但大部份學生還不知道哪裡能找到需要的輔導資源，學區行政單位在這方面還有加強空間。

聖馬刁聯合高中學區對校園心理健康服務有著長期投資，歷屆總監均認為學區必須積極支持學生的心理健康，讓學生無論在校內或校外都能拿出最佳表現。現任學區總監 Randall Booker 在受訪時表示，學區官員了解學生需要更多心理健康服務，他們正盡最大努力讓校園生活變得熟悉。這一點相當重要，因為學生若沒有感覺被學校接納、理解，或對學校缺乏歸屬感，他們就難以全心投入學習。Booker 認為，成功與否的關鍵是確保校園內有足夠的教職員能照看學生，雖然因人手不足，師生間一對一的互動與交流難以實現，但教職員還是盡力完成他們的職責，學校的總體氣氛是正面而積極的，大多數學生都很高興能回到學校上課，他對此感到驕傲，並承諾將持續增加資源的投入來促進學生的心理健康。

吸引教職員組成心理健康服務團隊亦是一項艱鉅任務。南舊金山聯合學區 2022 年一直在尋找 9 名心理健康專家加入團隊，但目前只找到 2 位合適人選。其它學區也面臨類似狀況，伯靈格姆學區（Burlingame School District）總監 Chris Mount-Benites 在受訪時指出，以前的行政團隊和董事會已建立心理健康服務團隊，但人手不足，該學區仍在努力招聘新成員。

COVID-19 疫情對學生心理健康和學習表現的影響程度仍在分析中，雖然校方已盡力協助學生適應實體課程和遠距教學的轉換，但教育專家預期分析數據將顯示學生的情況較疫情爆發前明顯惡化。隨著憂鬱、霸凌、和歧視的案件一一出現，孩子們學習受影響的程度愈來愈嚴重，不但家長疲於應付，學區面臨的壓力也更大，時常需要協助學生解決在校園內外面臨的問題。雖然學生已經陸續回到學校，讓孩子和學校間的連結變得緊密了些，但因疫情而分隔 18 個月後，人與人之間還是有某種距離存在，學區需要以更積極的方式加強學校和學生建立交流管道的能力，才能維護孩子們的心理健康。

撰稿人/譯稿人：Sierra Lopez/陳鐘民

資料來源：https://www.smdailyjournal.com/news/local/schools-focusing-on-student-mental-health-in-san-mateo-county/article_4302b5d4-2f30-11ed-8253-0fe5da02ca77.html

