

德國巴伐利亞邦鼓勵青少年認識心理和精神疾病

駐德國代表處教育組

德國有數百萬人患上憂鬱症 (Depression)。然而，關於這種常見疾病的誤解和無知仍然普遍，症狀常常被忽視或不被重視。憂鬱症影響層面擴及所有年齡層，包括成年人、青少年和兒童。巴伐利亞邦教育廳 (Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus) 廳長 Michael Piazolo 先生和衛生廳長 Klaus Holetschek 先生共同擔任此一針對所有中學實施的預防計畫「就算瘋了又如何?!在學校裏心理健康」(Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule) 的贊助人。「認識心理和精神疾病協會」(Irrsinnig Menschlich e.V.) 協助計畫實施，其成立目的是讓兒童和青少年對心理疾病有所認識。

該邦教育廳長 Michael Piazolo 先生接受訪問時說：「憂鬱症的表現形式各不相同，任何人都可能受其影響。重要的是我們必須瞭解：憂鬱症是可以治療的。相關防治和教育是全社會的責任，學校也需要為此作出貢獻。我們必須在學校裏開誠佈公討論這個問題，讓學生們知道他們在學校內外都可以尋求幫助和支援。「認識心理和精神疾病協會」是我們有力的合作夥伴，其項目和理念能夠補充學校的不足。」

該邦衛生廳長 Klaus Holetschek 先生強調：「我一向認為，對心理疾病的瞭解和人道對待非常重要。不幸的是，該類患者仍然常常遭受污名化和排斥。因此，討論心理疾病並消除接觸恐懼相形重要。該計畫能夠在學校生活中接觸到學生，並對消除心理疾病的污名化著有貢獻。這是我們在許多措施、項目和宣傳活動中推動心理健康的一個重要目標。」

「就算瘋了又如何?!在學校裏心理健康」計畫的實施方式是在平常上課日中，以一種非常親近的方式來討論心理健康和預防心理疾病。具體來說，就是選擇一個平常上課日，鼓勵學生與教師一起瞭解心理疾病和尋求幫助的方式。兩位來自「認識心理和精神疾病協會」的專家將在當天全天候陪伴學生，分享他們的專業知識：一位是有心理疾病經驗的人，分享他的生活經驗，與班級分享見解並回答青少年的問題；另一位是專業人士，解釋心理疾病的專業方面，他們在心理社會

保健行業工作，或者與心理疾病的預防和健康促進相關。目標是傳授策略，讓青少年能夠應對個人的壓力，學生也可以免費在該協會的網站（<https://www.irrsinnig-menschlich.de/>）下載相關資料。

撰稿人/譯稿人：駐德國代表處教育組

資料來源：德國巴伐利亞邦教育廳

<https://www.km.bayern.de/pressemitteilung/12431/nr-160-vom-03-08-2023.html>

