

## 德國下薩克森邦加強心理健康教育

駐德國代表處教育組

近年來許多研究結果顯示，兒童和青少年所受的心理壓力急劇增加。德國下薩克森（Niedersachsen）邦教育廳因此推出一項心理健康教育計畫，旨在培訓教師和社工成為心理急救員（Mentale Ersthelfer）。該計畫很受歡迎，已有超過 650 人參加了 43 場培訓課程。

下薩克森邦該項計畫在德國各邦之間處於領先地位，沒有其他邦還有類似或針對所有學齡兒童和青少年的心理健康教育計畫。通過這項計畫，學校可以為學生提供專業的心理協助，幫助他們應對情緒困擾，不僅有助於保護學生的心理健康，也能減輕教師和社工的工作負擔。

心理急救員的主要任務是幫助學生應對困擾和問題，予以傾聽、提供諮詢和資訊，鼓勵學生在有需要時尋求專業協助。

在培訓課程中，學員將習得各種有關心理疾病的知識，例如憂鬱症、焦慮症、精神分裂症和藥物濫用；此外還有如何識別這些疾病的早期症狀，以及如何有效幫助有心理問題的人。

培訓課程主要聚焦於以下 3 個方面：

1. 多重危機狀況帶來的壓力，包括新冠疫情、烏克蘭和中東的軍事衝突、氣候變化等等
2. 遭受暴力對待或被虐待的經歷
3. 如何敏感地對待 LGBTIQ+ 人群的需求

由於教師和社工往往是學生遇到問題時第一個接觸的人，因此提高他們的心理健康意識和敏感性至關重要。培訓課程還包括：如何應對自殺念頭和自殺行為。最後，學員還將參加一個為期 2 小時的培訓，討論「學校中的憂鬱症和心理健康」。

培訓課程由慕尼黑大學教育心理學和兒童青少年精神病學專家提供，總共 12 小時，免費線上提供給有興趣的人參加。

撰稿人/譯稿人：駐德國代表處教育組

資料來源：德國下薩克森邦教育廳

<https://www.mk.niedersachsen.de/startseite/aktuelles/presseinformationen/mentale-gesundheit-von-schulerinnen-und-schulern-starken-land-intensiviert-die-psychologische-beratung-und-unterstutzung-fur-kinder-und-jugendliche-226692.html>

