

美國猶他州教師呼籲政府提供更多工具與培訓來加強心理健康服務

駐舊金山辦事處教育組

學生心理健康是美國各級學校相當重視的議題，聯邦與各州政府也已撥出可觀經費來加強相關服務，但多數學校仍面臨心有餘而力不足的窘境。猶他州「鹽湖論壇報」(Salt Lake Tribune) 於本(2024)年一月中旬發表一篇讀者投書，作者懇切地描述了自己觀察到的情況，讀者可從中窺見學校教師的真實處境。

Jamie Marble 是一位在猶他州加蘭(Garland)市 Bear River High School 任教的英語及語言藝術學老師，這所高中位於 Box Elder School District。Marble 在 2020 年從南猶他大學(Southern Utah University)獲得學士學位後，就展開她的教學生涯，並盡力協助學生渡過青春期的起伏的心路歷程、新冠肺炎疫情時的困境、以及後疫情時代的學業壓力。Marble 認為，即便政府和學區已致力於改善學生的心理健康，但教師仍缺乏必要且可立即實施的工具和方法，面臨危機時常束手無策。

世界衛生組織(World Health Organization)在 2021 年時提出警告，指出憂鬱症、焦慮症、和行為障礙是造成青少年疾病和脫序行為的主要原因。此外，2023 年 2 月時，美國疾病控制中心(Center for Disease Control, CDC)在青少年行為風險半年期報告中指出，目前抱持著絕望和悲傷情緒的青少年比例處於十年來的最高點，有自殺傾向的青少年人數也大幅增加。

身為猶他州的中學語言藝術教師，Marble 有許多機會透過學生作品來了解青少年的觀點、思考邏輯、以及看待自己的方式，並觀察孩子們在成長過程中如何與外界溝通和表達自我。同時，她也會觀察每位學生的特色，並深入了解他們的內心感受。

Marble 認為，身為一位教師，自己應專心教導學生，並要求他們努力學習、達成州教育標準所設定的目標以提高競爭力。然而，由於學生的心理健康每況愈下，她得額外承擔協助學生渡過每個難熬日子的任務。在學校裡，不斷有同事向她表示當學生遇到危機時，自己並沒有做好充份準備來滿足他們的心理健康需求。雖然學區在這方面已

盡力提供支援，通常也能對學校和教師的請求做出迅速回應，但 Marble 和同事們仍在努力尋找更多必要的工具和方法，讓孩子們能容易地獲得需要的心理健康服務。

目前已有民間組織可為教師提供心理健康相關資訊，例如由 WHO 和密西根大學（University of Michigan）憂鬱症中心（Depression Center）資助的 Classroom MentalHealth.org 等。然而，與其閱讀討論正向環境重要性的文章，還不如讓教師實際接受培訓，直接向專家學習為學生創造正向環境的方法，協助他們快速改善心理健康問題。

為了能專心學習，學校需要學生保持良好的身心狀態，因此要求教師協助孩子維持心理健康。但在缺乏必要工具和培訓的情況下，許多教師因難以處理學生的需求而承受極大壓力，讓自己的教學生涯變得十分掙扎。可怕的現實是，即使少數教師能找到排解壓力的方法，他們還是無法幫助學生滿足心理輔導的需求，只能本著同理心和愛心去盡力提供幫助。

猶他州許多學校都有轉診系統、諮詢部門、和駐校心理醫師可協助提供心理健康服務。但整體而言，服務團隊人數少、資源不足，卻得在不斷改變的校園文化中維護上百位學生的心理健康，導致有諮詢需求的學生未必能約到會談時間，輔導員也不一定能在學生處於緊急狀態時騰出手來給予援助。值得慶幸的是，心理健康服務人員目前都很盡心盡力，給予校方和教師很高的信賴感。

美國國家學校心理健康中心（National Center for School Mental Health）為教師在心理健康服務系統中安排了二個角色：分辨需要諮詢的學生並安排轉診、以及使用特殊教學策略來指導心理狀態較差的學生。大多數的教師有能力完成第一個任務，但教學策略的缺乏使他們無法勝任第二種角色。如果政府和學區能提供更多必須的工具和培訓課程，他們在遇到緊急狀況時，才有解決學生危機的能力。

撰稿人/譯稿人：陳鐘民

資料來源：2024 年 01 月 19 日，“Opinion: I’ m a Utah teacher. We need more mental health resources for our students” , By Jamie Marble, Retrieved from The Salt Lake Tribune,

<https://www.sltrib.com/opinion/commentary/2024/01/18/opinion-im-utah-teacher-we-need/>

