

溫哥華高中生參加身心平衡會議－探討心理健康問題

駐溫哥華辦事處教育組

卑詩省於 4 月 30 日在 Sir Charles Tupper 中學舉行年度身心平衡 (Balancing Our Minds) 會議，探討心理健康問題，估計來自溫哥華 18 所學校，約 250 名學生和 40 名老師與會。去年卑詩省辦理 5 次相類的會議，約 2,000 名高中生參加。

這次活動的學生代表 Joshua Ramos 和 Stephanie Barrantes 是 David Thompson 中學 12 年級的學生。他們曾遭遇心理健康問題，卻欲訴無門，因此希望藉機幫助其他更多學生，鼓勵並引導他們面對，積極尋求幫助；同時也希望消除社會大眾對心理健康問題的誤解與歧視，使大家不必為此感到害怕和羞恥。

兩位學生代表異口同聲指出，在組織活動過程中遇到的最大困難，是在聯繫各個社區，邀請民眾來參加活動時，所遭遇的抵制、恐懼與不理解的態度。Ramos 表示，「心理健康可以從多方面影響一個人」，有些存在心理問題的人，很可能就因為社會中存在的歧視而不敢去尋求幫助。

在會議中，學生們可以參加各項分組研討，自由分享自己在心理平衡方面的親身經歷。分組研討的主題與焦慮症、藥物依賴、飲食失調、自我保護等各種心理學方面的議題相關，一些本地組織還為學生們介紹擁有健康生活的方法和資源。

依據加拿大的統計，在 2008 至 2016 年期間，因精神障礙而增加 56% 兒童和青年進急診病房就醫，住院的孩子人數增加了 47%。在這段時間內，因其他條件而入院的孩子數量下降了 18%。據估計，卑詩省大約有 84,000 名 4 至 17 歲的孩童患有心理健康問題。平均大約每 12 名加拿大年輕人就有一名接受焦慮或抗精神病的治療，約佔卑詩省孩童人口的 7%，近 2% 正在服用至少一種的抗精神病藥物。

卑詩兒童醫院 (BC Children's Hospital) 發言人表示，該院希望通過此項活動鼓勵青少年積極探討心理健康問題，因為 24 歲為心理疾病的高發期，只有讓青少年在思想、行動上提前做好準備，才能有效預防。溫哥華學務委員 Lisa Dominato 更大聲疾呼，提議卑詩省府亟需為學校制定一項完整的心理健康策略。

撰稿人/譯稿人：簡瑞宏

資料來源：2018 年 5 月 1 日，明報；5 月 2 日，Vancouver Courier

<http://www.richmond-news.com/opinion/province-needs-to-develop-mental-health-strategy-for-kids-1.23289334>

