

各國面對青少年心理健康問題之因應策略



圖片來源：Pixta

【課程及教學研究中心副研究員 楊俊鴻】

壹、前言

青少年心理健康對社會與國家未來的發展具有重要意義，青少年心理健康狀況之良窳，和學習效果及學業成就有密切關係，心理健康狀況良好的青少年更能維持學習動機，進而提高學業表現。青少年的心理健康與其人際關係密不可分，良好的心理狀態有助於建立積極的社交網絡，能夠促進社會和諧。心理健康問題可能導致青少年與家庭、朋友及同儕之間的關係緊張，並可能導致更嚴重的社會問題與後果，例如成癮行為、暴力行為或自殺等，這將對社會造成不可小覷的社會成本。因此，促進所有青少年的健康和幸福感，並同等重視心理健康和身體健康，是世界各國應該落實的青少年政策（OECD, 2022）。關注青少年的心理健康不僅是促進社會福祉的必要措施，也是強化社會穩定和可持續發展的重要策略。重視青少年心理健康能夠提升社會對心理健康問題的理解與認識，形成永續支持性的環境，這對於整體社會心理健康環境之建

構具有深遠的影響。本文撰寫的目的在於探討世界各國在面對青少年心理健康問題時，所採取的因應策略。

貳、各國面對青少年心理健康問題之因應策略

一、透過各界合作以推動校園心理健康預防工作

德國薩克森-安哈特邦著重於校內心理健康預防工作，與健康保險公司和工傷保險局合作共同推廣「MindMatters」計畫（駐德國代表處教育組，2023）。該計畫旨在提升學生的抗壓能力和心理健康，並提供教師培訓機會和各種教材內容，讓學校根據自身需求選擇重點主題，例如面對壓力、霸凌、失去親友等。MindMatters 計畫的目標是改善學生在學校的學習條件和教師的工作條件，藉此增進他們的心理健康。根據 BARMER 健康保險公司醫生的報告資料，薩克森-安哈特邦 6 至 14 歲的兒童中，幾乎有三分之一患有心理疾病（駐德國代表處教育組，2023）。因此，MindMatters 計畫致力於提升學生在面對自己和他人心理狀態時的注意力，並增強學生在日常生活當中的抗壓能力。引進外部心理健康專業機構與人力資源，共同協助學生心理健康之促進，避免學生產生心理健康問題時才介入，著重早期預防的效果會更好。

二、營造正向的校園心理健康環境與支持系統

韓國教育部鼓勵學生成立心輔社團，補助學校相關社團活動所需部分經費，藉此輔導學生的心理健康。獲選經費補助的學校社團指導老師及學生，將自主計劃進行「一同傾聽我的心聲」、「音樂治療及冥想」、「校內比賽」等各種活動（駐韓國代表處教育組，2024）。韓國教育部為了鼓勵學校心輔相關社團的運作，將提供學校社團指導老師心理健康方面之研習課程，並對學校社團提供學生心輔活動之計畫。在法國近期面臨校園霸凌問題的嚴重挑戰，尤其是涉及數起自殺事件引發的關注。學校對霸凌情況的察覺與應對能力不足，學校在處理霸凌問題時遭遇行政阻礙、程序複雜及資源不足的困境，造成難以有效干預。故法國政府積極推動反校園霸凌法案，並推行「反校園霸凌計畫」，在學校設置資源團隊、培養學生擔任反霸凌使者，並讓學生接受社會心理必要能力的養成教育（駐法國代表處教育組，2023）。歐盟則強調應從教育的根本面

著手，關注人際之間的偏見和歧視之消除，以預防心理健康問題的產生。歐盟執委會建議採取以學校和社區為基礎的綜合方法，處理教育和培訓中的偏見與歧視，並強調提高學生、教師和家長對歧視後果的認識（駐歐盟兼駐比利時代表處教育組，2023）。此外，歐盟也建議加強教師培訓，培養教師在多元化課堂上教學的能力，並鼓勵學校和教師分享解決歧視問題的策略。

三、提供免費且容易於取得的心理健康服務

美國愛達荷州則強調提供免費且便利的心理健康服務，像是公益組織 Pathways of Idaho (POI)。於 2023 年秋季成立首個「兒童和青少年服務中心」—Pathways Youth Community Support Center，設立的目的是在於促進學生的心理和行為健康。這個新的「兒童和青少年服務中心」位於愛達荷州的波夕市，擁有 25 名專業人員，並且能夠同時容納 12 名年齡介於 12 至 17 歲的青少年患者，其硬體設備包括 12 個床位、一個遊戲室和一個靜謐的休息室。前來求助的學生透過一對一輔導接受醫療和行為健康評估，然後透過進一步治療，幫助他們緩解心理壓力，希望他們恢復正常生活（駐舊金山辦事處教育組，2023a）。另外，美國猶他州則強調及早發現和治療的重要性，州政府推行「猶他州學校心理健康合作」計畫，擴大心理健康篩檢的層面，並讓學生了解如何獲得協助，呼籲家長積極關注孩子的心理狀態，並在需要時提供必要的支持（駐舊金山辦事處教育組，2023b）。當青少年面臨人生的各種抉擇時，可能會因為壓力而陷入心理不健康的狀態，通過各方的努力，政府、學校或 NPO 等相關人員能夠在青少年心理健康問題失控之前與他們接觸，提供所需的支持和資源，以幫助他們調整自己的不良情緒和思維方式。當發現青少年有心理健康問題時，也能夠及時地介入並提供後續的處置。

四、針對少數族裔青少年心理健康的需求，提出解決策略

美國愛達荷州在關注青少年心理健康問題時，特別重視少數族裔的的困難與需求，例如面對西班牙裔的青少年，該州配置專門人員以西班牙語提供服務。根據全國精神疾病聯盟 (NAMI) 的調查，18 至 25 歲的西裔青少年中，絕大部分患有嚴重精神疾病

者都未能獲得治療（駐舊金山辦事處教育組，2023a）。在愛達荷州，提供西班牙語心理健康服務的機構相對較少，僅有約 20 名輔導人員，這使得西裔青少年尋求協助的意願不高。另外，語言隔閡也是一項重要的原因，「心理疾病」一詞在英語中通常涵蓋各類心理健康問題，但在西班牙語中卻專指嚴重的精神疾病（駐舊金山辦事處教育組，2023a）。這種負面意涵可能使西裔青少年不敢求助，因此如果沒有了解西班牙文化的專業輔導人員的及時介入，西裔青少年可能會因羞愧不敢求助而錯失最佳治療時機。針對以上的問題，因應策略如下：（一）學校或政府單位能與西班牙裔社區進行更多的溝通，幫助他們認識到心理健康問題的來源。（二）主管機關及學校可強化配置專門人力資源，以服務西班牙裔家庭及學生。（三）以及使用西裔青少年的母語進行諮詢，這可以促使他們表達出內心真實的感受。

參、總結

世界各國在面對青少年心理健康問題時，雖然因應策略各有所側重，但總體而言，主要可以歸納為四個主要方面。第一、強調預防勝於治療，透過教育和宣導等方式來提升青少年對心理健康的意識，及早發現潛在的心理健康問題，防患於未然。第二、改善校園心理健康的環境與建構良善的支持系統也是至關重要，透過營造友善和支持性的環境，如設置社團、實施反霸凌方案和減少歧視等，這些做法可以促進青少年們的心理健康。第三、透過介入協助，由政府、學校或 NPO 等單位提供心理健康服務和資源，例如進行心理諮詢和治療，以協助青少年解決現有的心理健康困擾。最後，針對青少年學生的個別差異，提供相對應的協助措施。學生因為性別、族群、語言、文化、家庭社經背景等方面的差異，可能會面對不同層面的心理健康問題，政府、學校及教師應依據個別學生的需求，提出適切的心理健康促進之策略。

借鑒這些國家的經驗，我國在制定未來教育政策時，應該特別關注如何創建一個更加友善的教育環境。這不僅包括政策上的調整，還需要全社會對學生心理健康的理解和支持，消除對他們的偏見，讓每一位學生都能在平等的環境中充分發揮潛能。綜

上所述，通過借鑒其他先進國家的做法，我國有望在未來的教育政策中採取更有效的措施，推動學生心理健康的促進，讓社會整體能夠更加地和諧與進步。

參考文獻

駐法國代表處教育組（2023）。法國面臨處理校園霸凌問題之困境。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064306

駐歐盟兼駐比利時代表處教育組（2023）。歐盟執委會新議題文件：透過教育和培訓消除其中的偏見和歧視。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064163

駐舊金山辦事處教育組（2023a）。愛達荷州持續加強青少年心理健康服務並呼籲重視西班牙裔青少年的需求。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064311

駐舊金山辦事處教育組（2023b）。在官方和民間的努力下，美國猶他州逐漸找到青少年心理健康問題的解方。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064310

駐德國代表處教育組（2023）。德國加強學校心理健康教育。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2064308

駐韓國代表處教育組（2024）。韓國教育部，將補助 100 所中小學辦理「心輔」社團活動。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2065418

OECD. (2022). *Recommendation of the Council on Creating Better Opportunities for Young People*. Retrieved from:

<https://legalinstruments.oecd.org/en/instruments/OECD-LEGAL-0474>