

德國黑森邦注重維護學生心理健康

駐德國代表處教育組

德國「黑森 (Hessen)」邦中小學教育廳 (Ministerium für Kultur, Bildung und Chancen) 2026 年 5 月 11 日宣布與「解煩惱熱線 (Nummer gegen Kummer)」展開合作，推動全邦宣傳活動。近年來，兒童與青少年的心理健康問題日益受到重視，因為面對沉重的考試壓力、社群媒體帶來的焦慮、戰爭恐懼以及家庭變故等挑戰，許多學生承受著巨大的心理負擔，該邦希望可以藉此提供更即時且親近的協助。

這項計畫由該邦廳長阿明·施瓦茨 (Armin Schwarz) 先生於凱爾克海姆 (Kelkheim) 市的費施巴赫 (Fischbach) 綜合學校正式啟動，核心策略是將「解煩惱熱線」的聯絡資訊，透過貼紙與海報的形式，張貼在學校內的隱密處，例如廁所等學生獨處的空間。這些貼紙不僅是宣傳，更像是一個「心靈開門的鑰匙」，提醒學生在感到孤單或無助時，隨時都有人願意傾聽。

「解煩惱熱線」是一個歷史悠久、免費且匿名的諮詢平台，源自德國「兒童保護聯盟 (Kinderschutzbund)」。透過電話、聊天室或電子郵件，受過專業訓練的志工能為兒童及青少年提供心理輔導。這項措施的優點在於「低門檻」與「隱密性」，讓學生在不需要面對面尷尬的情況下，也能獲得專業建議。

除了這項貼紙活動，黑森邦政府近年來也持續擴大校園心理健康支援體系。目前，邦內各教育局共設有 155 個學校心理諮詢職位，並結合社會教育工作者與諮詢教師，構築成一張綿密的支援網絡。此外，邦政府還針對考試期間提供視訊諮詢服務，並加強教師的培訓，提升他們應對學生心理危機的能力。

黑森邦中小學學生代表 (Landesschuelervertretung) 委員會對此舉表示肯定，認為這是去污名化、正視心理健康危機的重要一步。透過學校與專業機構的緊密合作，黑森邦正努力打造一個讓學生感到被理解、被支持的校園環境，確保每個孩子在面對困難時都不會孤立無助。這項計畫不僅是資源的投入，更是重視學生心理健康的一項重要表現。

撰稿人/譯稿人：駐德國代表處教育組

資料來源：德國黑森邦中小學教育廳網站 2026 年 5 月 11 日新聞

<https://kultus.hessen.de/presse/kooperation-staerkt-hilfe-fuer-psychisch-belastete-kinder-und-jugendliche>

