

# 菲律賓高教委員會推動全國大學心理健康素養計畫

駐菲律賓代表處教育組

菲律賓高等教育委員會(Commission on Higher Education, CHED)與菲律賓大學馬尼拉校區(University of the Philippines Manila, UP Manila)共同啟動全國性心理健康素養(Mental Health Literacy)計畫，期望改變大專校院維持學生心理健康的方式，將重點由危機處理轉向預防及早期介入。

CHED 表示這項心理健康素養計畫，將培訓來自全國 181 所國立大學與學院(State Universities and Colleges, SUCs)及地方大學與學院(Local Universities and Colleges, LUCs)的 724 名校園種子人員，提升其辨識心理健康問題、提供適切支持及建立校內轉介制度的能力。

每所參與學校將遴派 4 人組成團隊，接受為期 12 個月的線上培訓課程，將心理健康支持機制融入校園政策、課堂教學及學生服務之中。CHED 指出，此項計畫是在菲律賓青年心理健康日益受到關注的背景下推出。

UP 馬尼拉校長鄭明輝(Michael Tee)表示，雖然科學研究及循證知識十分重要，但精神層面與文化價值同樣是支持學生心理健康不可或缺的因素。單靠科學並不足夠，對菲律賓人而言，幸福感與精神生活密不可分。真正的心理健康素養，應該是培養人的心靈，建立以深切同理心、人生使命感，以及每個人都具有內在價值為基礎的社群。

根據菲國 2024 年全國心理健康與福祉調查(National Survey on Mental Health and Well-Being)資料顯示，18 至 34 歲成年人罹患重度憂鬱症(Major Depressive Disorder)的機率，最高可達年長族群的三倍。與多數僅於危機發生後才啟動的心理健康方案不同，CHED 表示，心理健康素養計畫希望透過培訓校內重要決策者、教師、輔導人員及學生，建立校園心理健康文化，使教育機構能夠及早發現問題、持續提供支持，並在情況惡化前即提供必要協助。

依據計畫內容，學校行政主管將負責制定政策及資源配置，教師負責營造心理安全的學習環境，校園心理健康專責人員負責協調介入

措施與轉介服務，學生領袖則推動同儕支持及消除心理疾病污名化工作。此計畫的重要核心之一，是建立「整合分層轉介系統」(Integrated Layered Referral System)，依據學生需求程度提供不同層級的支持服務。

菲律賓總醫院 (Philippine General Hospital) 精神醫學與行為醫學系主任芬提 (Evangeline Fuente) 表示許多學生面臨壓力、適應困難、孤獨感、課業壓力或家庭問題，未必需要接受專科醫療。在此階段，受過訓練的教師、同儕支持者、學生幹部、輔導人員及學生事務人員即可提供基本情緒支持、傾聽、情感認同及實際建議。學生的心理狀況並非固定不變，而是可能隨需求在不同支持層級之間調整。

學生不會永久停留在同一層級。若風險增加或生活功能惡化，便需要提升至更高層級的協助。當狀況穩定後，也可回到校園及社區支持系統，並持續追蹤。因此，整合分層轉介制度建立了一條完整的支持鏈，從健康促進與預防、早期支持、重點介入，一直到專業治療服務。

CHED 表示該計畫採用菲律賓心理健康委員會 (Philippine Council for Mental Health) 倡議的「生物－心理－社會－靈性」(Biopsychosocial Spiritual) 架構，認為心理健康不僅受到生理因素影響，也與社會環境、個人經驗、文化背景及精神信仰密切相關。此一整體性模式將作為未來菲律賓高等教育機構推動心理健康教育與支持服務的重要基礎，以建立更健康、更具韌性的校園環境。

撰稿人/譯稿人：駐菲律賓代表處教育組

資料來源：2026 年 6 月 26 日菲律賓國家通訊社

<https://www.pna.gov.ph/articles/1278169>