

分送減輕學生壓力影帶 共同關切學生壓力

駐英國代表處文化組提供

為了幫助學生減輕學業壓力，在德倫(Durham)地區的每一間中學都將收到一片協助學生減壓的錄影帶。這片影帶是由德倫地區全民健保基金會贊助(Durham Dales Primary NHS Trust)，學生們主演在地方的劇院裡拍攝完成的。根據最近的研究顯示，有超過 90% 以上的學生承受著與學業成績相關聯的壓力。贊助拍攝此影帶的基金會主席皮頓(Anne Beeton)表示，年輕學子將會發現影片的內容與他們的實際生活有密切的關係。戲劇相關科系的學生和地方劇院合作，將學生在教室與家裡可能承受的壓力情境搬上螢幕。主題多半環繞著教育、社交生活以及個人的感情問題。皮頓女士指出，現在的年輕人需要一些協助來面對巨大的壓力以及處理變化中的各項關係。她也進一步的說明，影片的內容由學生們主演，不但具有說服力也較容易被接受。另一個由 RM 電腦集團 (RM Computer Group) 所做的研究也顯示，有 46% 的學子非常關切他們學業上的表現。同時，也有 43% 的受訪者擔心面對毒品與酒精的誘惑。除此之外，40% 的受訪者表示同儕之間的威脅與恐嚇是另一個壓力的來源。另外，也有 34% 的學子在面對學校裡的人際關係感到非常的苦惱。教育心理學家依泛斯(Gill Evans)表示，學生們需要鼓勵來勇敢表達他們的擔心與憂慮。父母更需要隨時準備好聆聽並協助他們的孩子把擔心化為具體的想法並加以解決。

資料來源：BBC News Education, 18 September, 2002, “ Self-help video for stressed pupils”

本文作者為約克大學教育學博士，現任屏東科技大學教育學程助理教授。