

英國教育部補助出版中小學精神健康教學指南

駐英國代表處教育組

根據Nuffield基金會(Nuffield Foundation)研究指出，2013年英國約有8萬名學童及年輕人經診斷患有憂鬱症，其中百分之十為10歲以下，而有29萬人經診斷患有焦慮，其中三分之一為10歲以下學童。面對逐步升高的中小學童罹患精神疾病比例，英格蘭教育部近日內加強關心中小學校學童的精神健康。除了挹注資金補助非營利組織加強各種宣導、資訊分享與諮詢、轉介、諮商、研究及資料庫建置等工作外，亦與個人社會健康與經濟教育協會(Personal Social Health and Economic Education Association, PSHE Association)合作，補助其出版全新的精神健康教學指南(Teaching Guidance)，協助學校有計畫與技巧地按照不同的年齡層教導學童認識精神健康議題，如：焦慮、憂鬱、飲食失調與障礙、自我傷害等。

英國教育部長Nicky Morgan表示：「新公布的精神健康教師指南將協助教師們能夠更敏感而有效地在課堂上教導精神健康議題，…了解學習精神健康與追求課業成功表現並不衝突。透過改善於課堂上對於此一科目的教學，能增進年輕人對此一議題之了解，並能幫助他們懂得如何使自己與他人更健康。」負責兒童照護與教育主管Sam Gyimah亦表示：「學童的生活將因精神健康問題嚴重受困，從壓力、對考試的焦慮到長期嚴重的精神耗弱。…新的教學指南將確保英國的每一所學校能有效辨識出學童精神健康的需求，富有同理心且去標籤化地提供所需的支持服務。」

該教學指南主要針對關鍵學習階段一至階段四(包含5~7歲、7~11歲、11~14歲、14~16歲)四個不同年齡層，因目前學校教育有關精神健康與情緒方面的教育大多針對關鍵學習階段四以上年齡層較大的學童，然而該教學指南認為關於此議題應該也可以從更廣泛地從更早的階段開始教起，因及早學習，及早收效。對於幼小孩童而言，演練向大人尋求協助的方式並且於其請求未被傾聽時學習堅忍不懈，是其長大後能自信地尋求幫助的重要基礎。該教學指南於此早期階段並不強調教導各樣精神疾病病徵，乃是要透過提倡積極正面的行為、技巧及各樣健康的想法，將有利他們於面對物理上或情緒上的挫折困難時得以正確反應。此外，此教學並非要將精神健康與情緒當成一堂獨立課程教導，乃是融入整個PSHE協會規劃的個人社會健康與經濟教育，發展其三大核心主題：健康與幸福福祉(Health and Wellbeing)、關係(Relationship)、生活於廣大的世界(Living in the Wider

World)。該指南因此詳列出學童於四大學習階段中，關於三大核心主題所應學習發展的知識、語言、能力、理解、技巧與個人特質。

該指南同時詳列教師於教學此議題時，為確保學童身心安全所應留意的關鍵原則，例如：與學童討論建立此課堂的基礎原則(如保密、匿名、於安全一對一環境下才揭露個人情況、開放性地討論、不論斷與不預做假設的態度、可以不回答問題的權利、尊重並傾聽他人、使用正確的語言、鼓勵發問、鼓勵尋求協助與諮詢)、實行妥適的安全措施以確保班上弱勢學童的福祉(如事前告知此類學童的輔導人員、避免使用與班上學童類似的個案研究、允許弱勢學童不參與此課堂等)、於課堂上清楚地指示後續可尋求的支持資源、事前或事後告知學校相關同仁與家長、虛構案例但符合真實生活情境、注重學童回饋與評鑑、不論斷的教學方式、教學前須確保有充分的準備及其他來自同仁的支持、有技巧地結束課堂。該指南同時建議教師可以有技巧地邀請「外來訪客」參與教學。這些訪客並非代課老師，而是發揮下列不同的功能：提供專業知識與技能、以專家證人身分訴說他們經歷過的個案或專家觀點、外來者的新鮮角色吸引學童注意、後續支援服務與學童的第一次接觸以利後續關係建立。該指南同時介紹容易影響學童青少年情緒健康的關鍵因子，並提供教師關於飲食失調與障礙、自我傷害、自殺以及其他精神疾病的基本處理原則與相關支持資源(包括機構網站與相關書籍)。

PSHE協會接下來在下一個學期也會針對上述四個關鍵學習階段進一步出版具體教案(Lesson Plans)，以期在2015年9月以前能被各學校首次採用。值得注意的是，上述教學指南與教案並非法定課程，各校得自行決定將如何使用將其併入現有課程。

提供日期：民國104年4月30日

資料來源：

GOV. UK, Department for Education, 25 March 2015, Press Release: New action plan to tackle mental health stigma in schools,

<https://www.gov.uk/government/news/new-action-plan-to-tackle-mental-health-stigma-in-schools>

Personal Social Health and Economic Education Association, March 2015, TEACHER GUIDANCE: PREPARING TO TEACH ABOUT MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL WELLBEING,

<https://www.pshe-association.org.uk/uploads/media/27/8115.pdf>