

英國政府正視中小學生心理健康問題

駐英國代表處教育組

根據英國教師和講師協會（Association of Teachers and Lecturers, ATL）調查顯示，五分之一教職員工表示學生曾因為壓力企圖自殺，而近一半的受訪者指出學生曾在學校因壓力而自我傷害。調查報告亦指出 89% 的教職員工表示學生最大的壓力來源為各種的考試和測驗。同時，教職員認為教師和學校的壓力、有問題的家庭環境、過於繁重的學校課程、家庭關係不和諧和社交媒體的使用等，都是使學生壓力上升的主要原因。這樣的壓力將導致學生低自信、緊張和喪失學習動機。Norfolk 的校長表示學校花費越來越多的時間在處理學生健康問題，心理健康問題是學生最大的學習障礙。

心理健康是一個巨大、模糊的觀念，在人生的每個階段都極為重要，主要用來分析令人不安的事件，提高對環境的適應程度。心理健康不但影響個人如何看待自己，也影響個人如何看待周遭的一切和他人。近年來，學生心理健康問題日益受到重視，並認為孩童和青少年心理健康的重要性和學業上的成功一樣重要。孩童心理健康機構 Place2Be 發現十分之一的 5 到 16 歲的兒童有心理健康問題，而這些問題很多持續到成年。同時，在過去 25 年間，青少年抑鬱和焦慮的發生率增加了 70%，但大多數學生從未確認自己的心理健康問題，對於主動尋求協助也感到不自在。牛津大學的一位畢業生就在自己的網站上提到，她的童年是充滿焦慮的，但學校卻從來沒有給予她所需要的支持和協助，所以她選擇逃避它，直到大學，她依然無法妥善控制自己的焦慮。因此，如何給予兒童與青少年適當的協助，創造支持性的環境，以促進學生的心理健康，是目前英國政府日漸重視的議題。

英國研究報告指出，學校尤其能夠在第一線幫助遭遇心理健康問題的學生，但是學校必須經常得到心理健康專家和輔導員的高品質專業支持，如此一來，才能有效解決校園中日漸嚴重的兒童和青少年心理健康問題。如果沒有這些實質的改變，下一個世代將持續受到心理健康不良的不必要困擾。英國教育部已將兒童心理健康問題列為工作重點，日前已提供經費培訓教師助理員來辨識和處理學生心理不健康的相關問題，以期能夠儘早地提供協助。另有心理健康慈善基金會 Charlie Waller Memorial Trust 將培訓 1000 名以上在英格蘭南部和西部地區的學校教職員工，以期能有效的解決學校目前所面對日漸

嚴重的學生心理健康問題。該機構提供一年的課程，在這期間每間學校將有 10 堂訓練課，課程涵蓋一系列心理健康重要議題，以及早期介入的相關策略。這些策略包含傾聽和支持技巧。在此同時，該機構也將提供心理健康專家的 20 堂線上問答課程，這些課程將提供給全國所有的學校。基金會 Claire Stafford 執行長 (chief executive of the trust) 指出，這筆經費將用於提升教師解決學生心理健康問題的技巧，並協助教職員工辨識出需要幫助的學生，同時也能知道學生是否需要更進一步的服務。英國政府希望藉由這一系列的培訓課程，能打破學生對於心理健康的禁忌，讓學校能幫助學生勇於面對自己的心理健康問題，勇敢說出心理的感受，如此一來，學校和相關機構才能即時地幫助更多面臨心理健康問題的學生。

資料日期：2016 年 9 月 13 日

資料來源：

The Telegraph, 5th April 2016, Primary school pupils driven to suicide, survey reveals,

<http://www.telegraph.co.uk/education/2016/04/04/primary-school-pupils-driven-to-suicide-survey-reveals/>

TES, 25th April 2016, Teaching assistants will be trained to respond to pupils' mental health issues,

<https://www.tes.com/news/school-news/breaking-news/teaching-assistants-will-be-trained-respond-pupils-mental-health>

TES, 12th May 2016, 'Wellbeing and good mental health should be seen as equally as important as academic success',

<https://www.tes.com/news/school-news/breaking-views/wellbeing-and-good-mental-health-should-be-seen-equally-important>

TES, 16th May 2016, Hand schools £500m of NHS funding to deal with mental health 'crisis', says report,

<https://www.tes.com/news/school-news/breaking-news/hand-schools-ps500m-nhs-funding-deal-mental-health-crisis-says-report>

TES, 3rd August 2016, 'Mental health needs to become part of the vernacular of schools. It needs to be "normal"',

<https://www.tes.com/news/school-news/breaking-views/mental-health-needs-become-part-vernacular-schools-it-needs-be>