

英國開始重視中小學生心理健康議題

駐英國代表處教育組

英國教育界開始注意青少年與兒童心理健康議題，目前統計資料顯示英國 18 歲以下的兒童與青少年約有十分之一的人深受焦慮、憂鬱情緒、自傷與飲食失調所困擾。英國全國防止虐待兒童協會(NSPCC)最新研究更指出，僅英格蘭地區，過去 3 年求助國民健康服務體系(NHS)協助學生處理心理健康問題的學校數量成長超過三成。威爾士地區已有呼聲要求心理健康教育納入學校必修課程，並培訓教師，使其具備心理健康覺知的基本能力，對此威爾士政府表示，新課綱已納入心理健康相關課程，並將提撥 1,400 萬英鎊，協助學校與地方心理治療機構建立網路，讓師生能更早察覺到個別學生的心理困擾，及早得到應有的處遇。英格蘭中小學則將於 2020 年開始將心理健康納入正式課程。

英國教育部的教育與訓練督導處(Education and Training Inspectorate, ETI)於 2017 年 10 月至 2018 年 4 月針對中小學教育現場所做出的研究指出，國民健康服務體系所提供的兒童與青少年心理健康服務(NHS child and adolescent mental health, CAMHS)，其轉介流程過於漫長，因此，許多學校必須要運用校方經費，才能讓學生得到及時所需專業協助。

教育與訓練督導處的研究包含 79 所學校的問卷與實地訪查 35 所具備優良輔導制度的學校，並透過校方接觸的 4 千名受心理健康議題困擾的學童共同參與是項研究。所有參與研究的學校都指出，受心理問題困擾的學生與日俱增，儘管政府免費提供兒童與青少年心理健康服務，但現行冗長的轉介制度讓校方感到困擾，且無法讓有緊急需求的學生得到即時的協助，訪查中發現有學生須等待 18 個月才能順利轉介至兒童與青少年心理健康服務，為此學校多半動用自有資源讓有急需的學生能盡快得到幫助。這些學校也注意到，學生以社交媒體上的歡迎程度為衡量自身價值的標準，而家長也不清楚孩子在網路上接觸的內容是否會對其身心造成不良影響。整體說來，需要專業心理協助的學生比例與年歲增長成正比，參與研究的學校樣本中，需要專業心理協助的男生比女生略多。但很多家長不知如何提供孩子所需的情感支持，現行心理諮商時間過短，致成效甚微，教師也欠缺對有心理

困擾的學生提供協助的訓練。教育與訓練督導處建議，國小應與家長討論情緒健康，讓後者對此有基本認識，學校應與外部專業機構合作，以提供有需求的學童即時的專業協助。

無獨有偶，針對青少年心理健康的非營利組織 stem4 調查 300 名老師，發現約 78% 的受訪者在過去 1 年中曾遇到或協助受心理問題困擾的學生。這些學生中有 14% 有自殺想法或行為，焦慮症是最常見到的心理問題。但各層級的教師皆表示，這些學生很難得到兒童與青少年心理健康服務的免費服務，僅 46% 受訪者表示其所見到的個案順利轉介至國民健康服務體系。36% 的受訪教師表示，很怕學生在漫長的等待過程中想不開，22% 表示轉介等待時間至少 5 個月。受訪教師認為家庭問題、考試壓力與霸凌是造成學生心理問題的主要因素。

同志慈善團體石牆(Stonewall)針對 5 千名同志所做的調查發現，同志團體受憂鬱症困擾的比例(52%)遠高於憂鬱症患者占總人口的比例(25%)。國民健康服務體系執業心理師 Chris Wilson 表示，心理治療現場所見與這項調查大致相符，受訪同志表示，在青少年時期因性傾向被同儕孤立、排斥、嘲笑或霸凌為肇生心理問題的主要因素。

英國政府發言人已於今年 6 月表示，政府將再增加 3 億英鎊的預算，協助 1,200 所學校與地方專業心理健康機構建立輔導網路，讓學生能及時取得所需專業服務，改善心理健康，增進其情緒福祉。

資料來源：

2018 年 11 月 21 日，BBC，'Compulsory' mental health education call to tackle suicide in Wales，

https://www.bbc.com/news/uk-wales-46277389?fbclid=IwAR3BRN_GzF__C2ZKWLghGQlz8UxtpH5UkmUGMIXtpIOuxu6EBn090M1FuEA

2018 年 11 月 29 日，BBC，Schools paying for mental health support，

<https://www.bbc.com/news/uk-northern-ireland-46379273?fbclid=IwAR0aXXFsvc-9OT0MaG1UTLs2MmNkDCRSH2bsm-390ntvtjaxfRXOjfGMI-o>

2018 年 11 月 8 日，BBC，LGBT mental health: 'Being the butt of gay jokes made me ill'，

https://www.bbc.com/news/newsbeat-46140985?fbclid=IwAR2GGj30qZ3VEjC1kaOI-ggXuY0zzUplR_hzt-z8Pam4HoVxa3-AJOtGJ08

2018 年 6 月 23 日，The Guardian，Children face mental health epidemic, say teachers，

<https://www.theguardian.com/society/2018/jun/23/schoolchildren-facing-mental-help-epidemic>

2018 年 5 月 14 日 , The Guardian , Mental health referrals in English schools rise sharply ,

<https://www.theguardian.com/society/2018/may/14/mental-health-referrals-in-english-schools-rise-sharply-nspcc>

