

## 美國德州達拉斯孩童學習心靈健康

駐休士頓辦事處教育組

角色扮演與情境活動在世界各地的教室越來越常見。教室裡，一名美國德州達拉斯(Dallas, Texas, USA)的青少年開始詢問起週遭同學的近況，因為她發現同學的行為舉止不像她所認識的同學。然而，對方卻猛然回答：「不要管我！」

達拉斯昂揚漢普頓預備學校(Uplift Hampton Preparatory school)的九年級學生透過課堂中角色扮演活動，學習如何辨別自身及同學是否有憂鬱或沮喪的跡象。根據美國政府健康報告相關統計顯示，自殺是美國十到十八歲青少年的第二大死因，專家們希望透過課程降低青少年憂鬱的傾向。

昂揚教育(Uplift Education)為北德州地區最大的公立特許學校機構，其學生事務處資深處長渥克(Tony Walker)指出，「這就很像『心靈健康 101 (Mental Health 101)』，學生可以如同討論其他常見心理狀態一般談論「憂鬱」及「焦慮」。他認為更重要的是學生能談論為何會有那樣的感覺。上升教育機構學生事務處提供心靈健康課程給達拉斯地區的公立特許學校，其中包含昂揚漢普頓校區。

德州大學西南醫學中心(The University of Texas Southwestern Medical Center)負責執行此項孩童心靈健康關懷計畫(Youth Aware of Mental health)又名「YAM」。此計畫由瑞典斯德哥爾摩卡洛林斯卡學院(Karolinska Institute in Stockholm)以及紐約哥倫比亞大學(Columbia University in New York)的研究團隊共同設計。德州大學西南醫學中心研究者馬森柏格(Marshall Motsenbocker)指導昂揚漢普頓預備學校的五堂四十五分鐘課程，他表示角色扮演引導學生以說話的方式度過難關。當兩位女學生結束角色扮演後，他問全班同學是否發現同學有憂鬱傾向和導致憂鬱的原因。學生們有時候回答得過快，而課堂討論讓學生停下來並思考是什麼原因讓人有特定的行為或表現。

參與昂揚漢普頓預備學校課程的麥迪那(Destinie Medina)表示，幫助有憂鬱或自殺傾向的同學是很重要的，學生要了解導致憂鬱的原因以及憂鬱(depression)與難過(sadness)的差異。學生佩拉雷斯(Jose Perales)

說他學習到有時候傾聽對方的心聲也可以是幫忙的一種。

此計畫的研究成果令人振奮，一篇在醫學期刊（the medical journal Lancet）發表的文章發現此計畫減少試圖自殺的數量以及自殺的想法。卡洛林斯卡學院的研究人員威斯曼(Camilla Wasserman)，也是此計畫的創辦人指出世界各地對此計劃的興趣與日俱增，許多位於瑞典、澳洲、印度、英國及美國的學校都提供此課程，而此課程的優點是鼓勵討論。威斯曼說：「我們不是要找出答案的對與錯，而是探索各種不同的情況。」

今年是德州大學西南醫學中心提供此計畫的第三年，超過一萬八千名學生受惠，目前超過三十所達拉斯地區的學校參與。

撰稿人/譯稿人：李欣寬

資料來源：2019年2月11日，Education Week

[https://www.edweek.org/ew/articles/2019/02/09/depression-101-dallas-schoolkids-learn-about\\_ap.html](https://www.edweek.org/ew/articles/2019/02/09/depression-101-dallas-schoolkids-learn-about_ap.html)

