

# 英政府發布促進兒童及青少年心理健康指導原則

駐英國代表處教育組

據統計，英國學生有經歷霸凌、個人自傷、家庭貧窮、心理議題、單親或喪親等困境者，比例約有三分之一。近期來自利物浦的調查，自傷的兒少人數攀至新高；而在 2020 年的「英格蘭兒童與青少年心理健康」(Mental Health and Young People Survey, MHCYP 2020) 報告中，六名兒少中就有一人罹患心理疾病，相較於 2017 年時，九名兒少中一人患有心理疾病的統計數字，有顯著的提升。

面對心理疾病患病率的上升，提升心理健康已刻不容緩。有鑑於兒童時期的心理健康，對成年後的身心健康與幸福感影響甚鉅，英國教育部 (Department for Education, DfE) 發布〈促進兒少心理健康及幸福感 - 中小學及學院方針〉(Promoting children and young people's mental health and wellbeing - A whole school or college approach)，規畫了八項原則來提升中小學兒少心理健康，包括一項核心原則及七項附加原則。

## 1. 核心原則

以支持政策推動與管理為主要目標，也是推動心理健康的方針，其它的七項原則均建立在此原則之下運作。設定這一個要素，是為了要促進心理健康及幸福感 (mental health and wellbeing)、回應「中小學如何能達到該目標」的關鍵問題。而在此原則下，鼓勵學校端推動參與學習、與外部資源連結為首要的工作。

## 2. 附加原則

以課程教學來促進學生的復原力 (註 1)，並支持人際與情緒學習：在這項原則中，希望除了一般學科外，需再增設具情緒教育、心理健康、提升復原力等教學內容的課程。讓學校或教師端明確具體地知道什麼是要教導的、如何讓學生在逆境中復原，以及如何評估學習成效。

納入學生的聲音：一般認為學生是「受教者」，作為消極的一方，學生從生活乃至學習多由家長、教師、學校來主導。因此，在本原則中更期待讓學生願意發聲、且有管道能達到發言的目的；鼓勵學

生站在自己立場表達自己的需求，並以此做為學校決策的一部分，是建立這項原則的期待。這樣的概念也推展了心理健康的範圍，認為讓學生在學校能發揮潛能，為自己負責，亦是心理健康的一環。

學校教職員的自我發展與幸福感的提升：提供學校教職員接受評估的機會，促進正向的工作與休閒平衡，並發展心理自我照護的能力；英格蘭地區的「心理急救訓練」(psychological first aid training) 也提供此項服務。這項計畫與英國的國民保健署 (NHS) (註 2) 合作，是一個連結學校與醫療的訓練。

辨識介入的需求：教師與學校端如何發現、指認出需要協助的學生，是這個原則的主要工作，期待在這個計畫的協助下，可以指認出有心理急救或心理復健需求的學生，以利早期介入，使處遇發揮最大作用。

與家長、家庭或照顧者一起工作：家長在學童生的生活中扮演重要的角色，而家庭的支持也與學生是否能較好地學習息息相關。因此，學校與家庭合作、連結彼此的功能，對促進心理健康也有正向效果。

提供支持及適當的轉介：學校端可做初步評估，若發現學生有進一步的需求，可以就近並儘速轉介，以達到適時介入，達到心理、情緒、促進正向人際交流及建立支持網絡的目標。

在環境中推展尊重多元價值信念：因社會組成多元，因此尊重不同人種、社經地位、健康狀態等等的目標如何達成為核心。設定此原則是為了回應「學校如何推動相互尊重、促進融合教育」的問題。

上述這八項原則不僅適用於學校；平時即關注心理健康議題的個人或群體，均可據此原則來協助遭遇困境、心理議題的學生。這些內容亦和「讓學生安心就學」(keeping children safe in education) (註 3)、「學校諮商」(counselling in schools) (註 4) 等指導方針高度相關，是一項考量目前困境及檢視現有資源後整理出的原則。

註 1：復原力(Resilience)是心理學家提出的用語，指一個人遭遇逆境或挫折後，能夠回覆心理健康的能力。目前普遍認為，兒童時期的復原力，可為成長後正向發展的指標，而成人之復原力，亦為是否能維持心理健康之關鍵。

註2：國民保健署（National Health Service，簡稱NHS）為英國國家醫療服務體系，主責保障英國全民公費醫療保健，類似臺灣的全民健康保險署，為一公共醫療制度。

註3：「讓學生安心就學」（keeping children safe in education）係英政府在2015年提出，目的在於促進學生安心就學的一項政策。詳參<https://www.gov.uk/government/publications/keeping-children-safe-in-education--2>

註4：「學校諮商」（counselling in schools）是英政府在2015年提出的指導方針，其目的在於提升中小學的諮商服務。詳參<https://www.gov.uk/government/publications/counselling-in-schools>

撰稿人/譯稿人：駐英國代表處教育組

資料來源：Gov.uk, 10 November 2021, Promoting and supporting mental health and wellbeing in schools and colleges, <https://www.gov.uk/guidance/mental-health-and-wellbeing-support-in-schools-and-colleges#RHSE>

The National College, 28 November 2021, Certificate in the Role of the Senior Mental Health Lead 2021-22, <https://thenationalcollege.co.uk/courses/mental-health-lead-2021>

NHS Digital, 22 October 2020, Mental health of children and young people in England, 2020: Wave 1 follow up to the 2017 survey, <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2020-wave-1-follow-up>

NHS Digital, 30 September 2022, Mental health of children and young people in England, 2020: Wave 2 follow up to the 2017 survey, <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2021-follow-up-to-the-2017-survey>

BBC, 9 December 2021, Children's mental health: 'The type of self-harm is the worst we have seen', <https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-merseyside-59576669>