

英國教育部持續投入資源應對學生心理健康議題

駐英國代表處教育組

新冠疫情持續兩年多以來，對整個社會的各項層面都帶來巨大的改變與衝擊，對病毒的恐懼，以及隨之而來應對疫情的各項管控作為，乃至親情和家庭經濟的失衡，都使這個世代的學生遭遇前所未有的心理健康危機。

2021 年 10 月，英格蘭國家統計辦公室（the Office for National Statistics，簡稱 ONS）針對英格蘭的大學新生調查，發現有超過三分之二的大學新生出現心情低落、沮喪和焦慮的徵狀；有將近四成的新生認為，受到新冠肺炎疫情封閉校園的影響，這段期間無法進行實體課程，導致他們還沒有準備好面對高等教育更深且更艱難的課業學習；37%的學生表示，接受調查前兩週有嚴重的情緒低落困擾；39%的學生表示，接受調查前兩週的生活明顯感受到焦慮的情緒；27%的學生認為他們可能有飲食失調的問題；超過四成的學生認為他們的心理健康狀態隨著時間過去已有進步，但也有 23%的學生認為，跟剛開學時比較起來，他們的心理健康狀態變得更糟了。雖然 ONS 表示，由於參與調查研究的學生樣本數較小，約兩千名學生，且是透過電子郵件方式調查，這樣的研究結果還是值得參考，因為這顯示了新冠肺炎的影響確實存在，也需要持續追蹤，瞭解學生的心理健康是否受到照應並獲得改善。

隨著 2021-22 學年度即將進入尾聲，新的調查數據顯示，疫情對「新冠世代」學生的影響仍是現在進行式，心情低落、焦慮甚至自殘的學生數顯著上升。這份來自全國學生會（National Union of Students，簡稱 NUS）的研究報告甚至悲觀地指出，2022 年（2022）年秋季入學的大學新生，過去兩年的學習也嚴重地受疫情干擾，應該也會出現類似的情緒困擾。NUS 主席 Larissa Kennedy 認為，這樣的研究結果令人憂心，因為學生的心理健康危機正在惡化，多數的學生也正承擔焦慮所帶來沉重的心理負擔而不自知，在沒有自我覺察的狀況下，也就無從著手解決自己的心理困擾。Kennedy 主席表示，學生面對的心理壓力來源，除了疫情帶來的不確定性外，還包括考試學習的壓力和

節節上升的生活支出，他也呼籲政府能夠投入更多資源早期介入，避免學生心理狀態潰堤。另外，學生心理健康專家 Dominique Thompson 博士特別指出，許多學生表現出飲食失調、焦慮、孤獨感和自殘等癥狀，顯示疫情期間各項管控或封城作為至今仍有後遺症，因為學生長期在家線上學習，缺乏與同儕互動機會，導致社交退縮情形嚴重，應該將資源導入，協助學生重建其社交技巧，以此為基礎，幫助學生重拾學習信心，此外，也應特別留意少數族裔和弱勢族群、LGBTQ 學生及身障學生可能需要更多的關懷與支持。

對此，英國政府宣布再投入三百萬英鎊，以填補各大學和健保系統 NHS 提供學生心理諮商服務的不足。英國教育部對於學生心理健康議題一直都很重視，自疫情開始便不斷投入資源，希望提供各級學校學生心理支持，也讓學生的身心壓力獲得抒發。根據英國政府資料，NHS 提供各級學校學生心理諮商服務的人力已經較 2019 年增加 40%，但明顯還是無法應付持續增加的心理諮商需求。2022 年五月，因應心理健康覺察週（Mental Health Awareness Week），教育部也進一步宣布新的支持計畫，希望讓更多訓練有素具備專業心理諮商素養的諮商員走進校園，營造開放的氛圍，鼓勵有需要心裡諮商管道的學生能夠前來求助，同時藉由與社區諮商管道界接，建立健全的社會安全網，主動接住需要幫忙卻求助無門的個案。根據英國政府 2017 年發布的心理健康綠皮書（註 1），政府必須在 2025 年之前，提供必要的訓練與資源改善學生的心理健康，目前數據顯示英國政府已經有效地協助三分之一的學校取得所需資源，新發布的支持計畫，目標將再協助另外三分之一的學校建置其心理健康照護網，確保學生的心理健康獲得支持。

註 1：該綠皮書詳細內容，可以參考英國政府網站：

<https://www.gov.uk/government/consultations/transforming-children-and-young-peoples-mental-health-provision-a-green-paper>

撰稿人/譯稿人：駐英國代表處教育組

資料來源：Gov UK, 12 May 2022, Increased mental health support for children and young people, <https://www.gov.uk/government/news/increased-mental-health-support-for-children-and-young-people>

Gov UK, 20 Jun 2022, Gaps in student mental health services to be tackled,
<https://www.gov.uk/government/news/gaps-in-student-mental-health-services-to-be-tackled>

Guardian, 4 Mar 2022, DfE calls for boost to starting teachers' salaries in England,
<https://www.theguardian.com/education/2022/mar/04/dfe-calls-for-boost-to-starting-teachers-salaries-in-england>

Guardian, 27 Oct 2021, Third of new students in England show signs of depression, survey suggests, **<https://www.theguardian.com/society/2021/oct/27/third-of-new-students-in-england-show-signs-of-depression-ons-survey-suggests>**

Guardian, 28 Jun 2022, Warnings of mental health crisis among 'Covid generation' of students, **<https://www.theguardian.com/society/2022/jun/28/warnings-of-mental-health-crisis-among-covid-generation-of-students>**

