

抒解壓力，英美加等國促進學生身心健康有哪些做法？



圖片來源：google 圖片

【教育制度及政策研究中心助理研究員 王令宜】

健康為幸福之本，《教育基本法》第二條揭示：「教育之目的以培養人民健全人格、……、強健體魄及思考、……，使其成為具有國家意識與國際視野之現代化國民。」在《十二年國民基本教育課程綱要總綱》規範的九大核心素養中，亦於第一項「身心素質與自我精進」內涵首先指出應培養學生「具備身心健全發展的素質」，以成為均衡發展的現代國民（教育部，2014），顯見學生健康之重要性。

研究指出：規律運動能夠有效延緩長者的失智、失能，且輕度失智、失能的長者也能透過運動達到某種程度的復原效果，惟運動習慣最好能從小養成，以免落入「越少動，越難動」的惡性循環（陳雅美，2020.9）；陳永儀（2020.9）也指出「健康」是父母對子女期望之首選，然而現代人長期處在壓力狀態下，對身心造成不可抹滅的危害，而紓解壓力、調適身心最有效的方法就是建立有氧運動的習慣，而且「有動好過不動，多動好過少動」，顯見重視身心健康可說是教育的終身大事，且從小重視身心健康、培養良好健康運動習慣，將成為一生受用無窮的資產。

本文分析近二年各國促進學生身心健康之動向與做法，針對強化法案政策、撥款補助計畫及鼓勵健體運動等三方面說明如後。

一、強化改善學生心理健康之法案或政策

美國加州於 2018 年 9 月通過多項有關改善學生心理健康的法案，包括：（一）參議員 Anthony Portantino 提出 972 號提案，要求公私立中小學，以及公私立高等教育機構在學生證上提供自殺預防熱線，或是危機求救簡訊（Crisis Text Line）的電話號碼；（二）眾議員 Mark Levine 提出的 1436 號法案，對於申請成為婚姻和家庭治療師、教育心理學家、臨床社會工作者或專業臨床顧問者，要求至少完成六小時的自殺風險評估或干預的相關課程訓練或工作經驗；（三）眾議員 Kansen Chu 的 2022 議案，要求所有學校每年至少兩次通知學生、家長或監護人有關如何在校園或社區獲得可用的學生心理健康服務的資訊。該法案同時允許各縣使用「精神衛生服務法」的資金，協助學校製作或發布訊息；（四）眾議員 Marc Berman 提出的 2639 法案，要求招收 7 至 12 年級學生的學校，每五年檢核一次學生自殺預防相關政策，並進行必要更新，也允許各地教育機構更頻繁的更新政策（駐洛杉磯辦事處教育組，2019）。

德州參議院亦於 2019 年 6 月通過施行推廣公立學校安全及孩童心理健康法案，內容涵蓋健康、心理健康及健康與營養課綱等議題。例如：（一）健康：於地區性健康諮詢單位的職責內容加入提升家長對自殺防治的認知；每個學區須於其轄內學校實施包含創傷通報在內的實務策略、規定等；資源不足的學區可與社區健康組織合作提供相關訓練。（二）心理健康：教育廳須依照法案計畫發展出有效的策略性計畫，教育廳須發展出一套準則供學校依循，以找出經認可的學生身心健康相關資源及供地區教育服務中心使用；教育廳亦須發展出一份有關學生心理健康的全州資源列表供學區使用，其內容包含全州性的學生心理健康協助資料、檢測學區文化的方法、提高介入學校的可行度、支援與資源、提高轉介各種學校事務的可行度等。（三）健康與營養課綱：須包含強化身體健康、心理健康以及自殺防治的課程內容（駐休士頓辦事處教育組，2019a）。

英國政府於 2017 年底發布了有關兒童與青少年心理健康的綠皮書（Green Paper），內容包含：（一）培訓學校高級心理衛生主管，以改善學校心理健康的預防工作；（二）通過建立新的心理健康支持團隊，並與學校直接合作，使兒童與青少年能儘早使用心理健康服務；（三）NHS 兒童與青少年新的心理健康等待服務時間為 4 周；（四）每所英格蘭的中小學都將接受提高心理健康意識的培訓；（五）所有兒童都將接受心理健康和幸福教育，並將此作為改善人際關係教育與「個人、社會、健康與經濟教育」課程（Personal, Social, Health and Economic Education，簡稱 PSHE）的一部分。該綠皮書中也提到兒童

與青少年心理健康服務（children and adolescent mental health service, 簡稱 CAMHS）應提供網絡式的服務，包含普及服務、目標服務與專家服務。除此之外，教育機構應與心理健康服務機構建立緊密的夥伴關係，在先導性研究中，政府已經展開相關試驗，並發現這樣的夥伴關係有助於提升心理健康服務品質和提供學生及時的轉診服務（駐英國代表處教育組，2017）。

二、撥款補助加強學生心理健康之方案計畫

美國德州大學西南醫學中心（The University of Texas Southwestern Medical Center）連續三年負責執行一項孩童心靈健康關懷計畫（Youth Aware of Mental health, 簡稱 YAM），指導北德州地區最大的公立特許學校機構「昂揚漢普頓預備學校」進行 5 堂 45 分鐘的課程，透過角色扮演與情境活動，讓學生能了解導致憂鬱的原因以及憂鬱（depression）與難過（sadness）的差異，並引導學生以說話的方式度過難關。計畫創辦人威斯曼（Camilla Wasserman）表示該課程的優點是鼓勵討論：「不是要找出答案的對與錯，而是探索各種不同的情況。」其研究成果令人振奮，讓學生學習到如何辨別自身及同學是否有憂鬱或沮喪的跡象，並成功減少學生試圖自殺的數量以及自殺的想法（駐休士頓辦事處教育組，2019b）。

加拿大卑詩省教育廳於 2018 年 2 月撥款 300 萬加元投資校園，加強心理健康計畫，並提供全省 60 個學區及私立學校教育人員的培訓課程、舉辦家長諮詢會、學生工作坊，也為教育人員、家庭和社區組織開發新的資源；隨著學校獲得新的資源及推行新的心理健康計畫，讓學生需要時能提供即時的幫助至關重要，故教育廳必須幫助教育人員能及早識別預警信號，當學生出現心理健康症狀時，學校能及早介入，防止情況惡化，同時也為患有心理健康問題的青少年提供長期持續的支持與協助。再者，為進一步協助青少年能維持身、心、靈的健康發展，卑詩省兒童與家庭發展廳與加拿大焦慮協會合作推動一項名為「教育工作者的日常焦慮策略」（Everyday Anxiety Strategies for Educators, 簡稱 EASE）計畫，為教育人員開設幼稚園至 7 年級的焦慮預防講習班，提供課堂資源（駐溫哥華辦事處教育組，2019）。

三、鼓勵學生與家庭強身健體並培養運動習慣

加拿大非營利組織 ParticipACTION 於 2018 公布最新研究顯示：加國兒童整體體育活動評分為 D+，加國兒童看螢幕的時間過多，而參與「心跳體育活動」（heart-pumping physical activity）的時間不足，缺少運動則可能損害兒童腦部健康。報告指出，缺乏運動除了對心血管健康、肌力、睡眠和體重等造成負面影響之外，亦會影響學習表現；同時，達到運動量指標的兒童比沒有達到指標的同學較有創意、理解能力較好、較少犯錯，

較少患有抑鬱或焦慮症等精神健康問題，並且記憶力較佳、專注力時間較長、自信心亦較強；報告亦指出，時常運動，就算時間短，都能在不同層面改善兒童腦部健康，而根據「加拿大兒童青少年 24 小時運動指南」(The Canadian 24-Hour Movement Guidelines) 的建議，5 至 17 歲兒童每天至少要運動 60 分鐘，3 至 4 歲幼童則每天至少要運動 180 分鐘；此外，該報告也建議，應額外投注經費或資助低收入家庭參與體育活動，同時應避免以減少戶外玩耍作為懲罰學生的手段，並鼓勵全家一起參與體育活動（駐加拿大代表處教育組，2018）。

參考文獻

教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自

https://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/87/pta_18543_581357_62438.pdf

陳永儀（2020.9）。壓力、情緒與生活。「國家教育研究院第 148 次院務會報」專題演講。國家教育研究院。

陳雅美（2020.9）。長照資料應用與長照政策回應。「行政資料加值應用研究經驗分享」專題演講。國家教育研究院。

臺灣健康促進學校（n. d.）。健康促進學校計畫—WHO 定義。取自

<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/plan/who>

駐加拿大代表處教育組（2018）。研究顯示：加拿大兒童運動量不足，可能損害腦部健康。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2010113

駐休士頓辦事處教育組（2019a）。德州推廣公立學校安全及孩童心理健康法案。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=655&mp=teric_b&xItem=2046398

駐休士頓辦事處教育組（2019b）。美國德州達拉斯孩童學習心靈健康。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2040924

駐洛杉磯辦事處教育組（2019）。加州通過多項改善學生心理健康法案。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2029869

駐英國代表處教育組（2017）。英國兒童與青少年心理健康政策。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2005593

駐溫哥華辦事處教育組（2019）。加國卑詩省政府撥款改善校園心理健康計畫，預防為上策。國家教育研究院臺灣教育研究資訊網。取自

https://teric.naer.edu.tw/wSite/ct?ctNode=647&mp=teric_b&xItem=2040930