

胡志明市進行改善學生心理健康護理

駐胡志明市辦事處教育組

2023-2024 學年，胡志明市教育培訓廳推廣「幸福校園」模式。為了實現這一目標，各所學校力爭採取許多措施，以建立積極的學習環境並限制校園霸凌。

有需求的學生被傾聽

2023-2024 學年第二學期，第一郡梁世榮 (Lương Thế Vinh) 高中學校心理諮商 (諮詢) 室服務時間從每週 2 次增至 6 次 (週一至週六)，以有更多時間陪伴學生。胡志明市師範大學講師、梁世榮 (Lương Thế Vinh) 高中學校心理諮商室負責人江天宇 (Giang Thiên Vũ) 博士表示，根據 2023-2024 學年初對全校學生進行心理健康篩選調查結果，逾 70% 學生需要被傾聽和分享。

江天宇博士 (Giang Thiên Vũ) 表示，「我想改變學生的想法，不是等到他們有心理困難時才來諮商室，而這是學生被傾聽、分享心思和情感、鬆弛精神的地方。」

為了給學生創造一個舒適的空間，心理諮商室準備了玩具熊、文學書架、茶和餅乾等。特別是，從 1 月初至今，「我想說的」郵箱一直滿載運行，向學校的另一名成員發送包含學生心思和情感的信件。

梁世榮 (Lương Thế Vinh) 高中十二年級 A5 班學生、學校心理-技能俱樂部負責人阮草媚 (Nguyễn Thảo My) 表示，學生想向某人道歉、道謝或表達愛意時常感到害羞。因此，學生可以在這裡舒緩心情，自信地說出自己的心聲，為自己帶來正能量，並增加校內同學之間的凝聚力。如果不好意思寫信，學生可以把一顆卵石放進 6 格情感盒 (高興、幸福、害怕、不好、生氣、憂愁) 來緩解負能量。這是幫助學生辨識自己的情緒，從而尋求心理諮商室的及時陪伴與分享。

平盛郡黎文八 (Lê Văn Tám) 初中學校教師蘇黃英魁 (Tô Hoàng Anh Khôi) 表示，言語霸凌是當今學校環境中常見的行為之一。為了避免痛苦的情況，學生必須懂得辨識和說出自己所遇到的困難，以便教師諮詢並提供解決問題的技能。同時，守德市福隆 (Phước Long) 高中學校十二年級 A7 班學生阮蔡維平 (Nguyễn Thái Duy Bình) 透

露，臉書、抖音、Instagram 等社交網為學生提供不少便利，但也潛伏不安全的風險，如容易被欺負、被群體嘲笑，甚至在衝突時受到生命威脅。由於學生對負面影響的抵抗力還不夠，需要在教師的陪伴下及時克服困難，避免壓力過大。

預防勝於治療

心理諮商專家蕭明山（Tiêu Minh Sơn）碩士表示，大多數暴力事件不斷升級，都會留下心理和精神的負面影響。因此，為了照顧學生的心理健康，學校要主動預防並為學生提供早期識別風險的技能，以採取校園霸凌防止措施。阮必成（Nguyễn Tất Thành）大學教育科學繫心理學專業講師阮氏黃安（Nguyễn Thị Huỳnh An）碩士表示，發生暴力事件時，學生一定要保持冷靜，與朋友、家人、教師分享，甚至職能部門尋求輔助及設法解決，避免一時生氣作出回應，會使暴力升級。

守德市福隆（Phước Long）高中學校校長武氏紅珠（Vũ Thị Hồng Châu）透露，事實上，現在的學生心理諮詢不僅由一位教師負責，而需要整個集體的參與，包括校務委員會、班主任、學科教師、醫務人員和監督教師等。「每名學生都有不同的情感需求，所以只要他們願意分享自己的想法和感受，教師就變身為學生排憂解難的顧問，不管是在心理諮詢室或醫療室、學科教室、校務委員會辦公室。」

撰稿人/譯稿人：駐胡志明市辦事處教育組

資料來源：2024 年 1 月 17 日，西貢解放電子報 <https://www.sggp.org.vn/nang-chat-cham-lo-suc-khoe-tinh-than-cho-hoc-sinh-post723042.html>