

編號：2713

## 議題研析

### 一、題目：強化青少年心理健康之相關問題研析

### 二、議題所涉法規

學校衛生法

### 三、背景說明（緣起）

報載我國青少年心理健康調查，過半數（54.3%）國中生承受著對未來的壓力，這些感到壓力的學生出現情緒問題是未感受到相同壓力學生的 2 倍，出現身心症狀的比例更高出 3.5 倍，有 16.4% 的學生每週超過 1 次感到情緒低落。國中生最常見的情緒困擾包括易怒、緊張、過度憂慮、害怕、無法控制焦慮、難以放鬆、長期睡眠不足與身心疲憊成為常態，學業與健康難以取得平衡，直接影響了生活品質與學習成效。另青少年每天使用網路社群的時間長達 5 小時，約 37.7% 的青少年存在網路社群沉迷問題，出現情緒困擾的比例是非沉迷者的近 2 倍，出現多重身心症狀的可能性更高達 3 倍<sup>1</sup>。

### 四、問題爭點

針對近年社會關注的青少年情緒困擾及心理健康問題持續惡化，自殺死亡率不斷攀升，成為學校和家長共同關心的議題，若能整合各方資源，將心理健康教育納入學校健康相關課程，以建構學生健康素養，並培訓教師心理健康相關課程，加強對學生心理健康評量及輔導，俾協助學生學習應對情緒問題，將能有效促進青少年

<sup>1</sup> 張雄風，兒盟：過半國中生感壓力 易有情緒問題及身心症狀，中央社，114 年 2 月 17 日，網址：

<https://nplnews.ly.gov.tw/pdf/print?ids=202502173200149&type=detail&statisticMenu=%E6%AF%8F%E6%97%A5%E6%96%B0%E8%81%9E>，最後瀏覽日期：114 年 2 月 26 日。

身心健康與生活品質。

## 五、探討研析

### (一) 明定學校健康相關課程應包括心理健康教育，以強化學生健康意識

「青少年情緒障礙問題」近年來引發社會關注，諸如憂鬱、焦慮、自殺、校園青少年犯罪等行為皆有增加趨勢，令家長與各界擔憂。對此，相關單位於 113 年<sup>2</sup>舉辦「青少年情緒障礙國際研討會」，針對近年社會關注的青少年情緒問題，邀請美國專家分享專業經驗與解決方案。根據衛生福利部（下稱衛福部）統計，15 至 24 歲的自殺率逐年攀升，112 年每 10 萬人中有 10.9 人自殺，值得社會各界高度關注。對於網路原生世代，衛福部並已推動多項針對青年及年輕成人的心理健康專案，讓有需求者能及時獲得支持。教育單位表示，基層學校面臨的最大挑戰是學生的情緒照護，若能整合資源，協助家長與教師學習應對情緒問題，將有效促進孩子身心健康<sup>3</sup>。

以加拿大為例，安大略省 2023 學年度開始實施心理健康課程，2023 年及 2024 年並額外提供補助款，以提供暑期心理健康服務，增加學生在整年期間接觸學校心理健康專業人員和其服務的機會，為學生提供持續和可靠的支援，以回應家庭和學生的重要建議。此項新的義務性心理健康教育資源，係為 7 年級和 8 年級學生提供與健康和體育課程相關的新學習材料，包括學生生活動、錄影帶、互動性節目和資訊等重要工具，幫助學生學習如何應對壓力、瞭解心理健康與精神疾病之間的關係、識別心理健康問題的徵兆和症狀，去除心理健康的污名化，並知道何時以及如何尋求幫助。10 年級學生的心理健康素養必修課將納入職業探索課程內，包括如何識別壓力過大或困擾的徵

---

<sup>2</sup> 本報告有關年分之使用，原則以民國紀年表述，惟涉及外國法制或立法例部分，改採西元紀年表述。

<sup>3</sup> 王冠廷，青少年心理健康卡關！台美專家齊聚分享經驗 盼建立完善制度，健康醫療網，113 年 10 月 21 日，網址：<https://www.healthnews.com.tw/article/63219>，最後瀏覽日期：114 年 2 月 25 日。

兆，以及知道如何在地尋求幫助的方式<sup>4</sup>。

依學校衛生法第 16 條規定：「高級中等以下學校應開設健康相關課程，專科以上學校得視需要開設健康相關之課程（第 1 項）。健康相關課程、教材及教法，應適合學生生長發育特性及需要，兼顧認知、情意與技能（第 2 項）。第一項健康相關課程應包括健康飲食教育，以建立正確之飲食習慣、養成對生命及自然之尊重，並增進環境保護意識、加深對食材來源之了解、理解國家及地區之飲食文化為目的（第 3 項）。學校應鼓勵學生參與學校餐飲準備過程（第 4 項）。」除健康飲食教育外，鑒於近年來，青少年課業壓力及沈迷網路社群，心理健康問題持續惡化，參考前開加拿大安大略省作法，爰建議學校衛生法增訂第 16 條第 4 項為：「**第一項健康相關課程應包括心理健康教育，以促進學生健康意識。**」原第 4 項遞移至第 5 項，俾建構國民健康基礎及提升生活品質。

## （二）明定學校應培訓教師心理健康相關課程，確保學生健康生長發育

查英國教育部於 2021 年發布「促進與支持校園心理健康福祉指南」，透過預算補助計畫協助各級學校發展校園心理健康服務策略。這項補助計畫旨在強化學校教職員辨識學生心理需求的能力，並有效連結當地心理健康服務機構，提供學生及時服務。首先，鼓勵學校引入國民保健服務的心理健康支援團隊，協助學校策劃適合的計畫，完善線上服務，提供家長與學生電話諮詢服務，期能降低疫情對民眾心理健康福祉的衝擊。再者，此項計畫將自 2021 年開始至 2025 年止，完成各級學校高階心理健康指導員的培訓，由學校副校長、主任等行政職主管參與訓練，並返回學校負責校園心理健康服務規劃。此外，

---

<sup>4</sup> 駐加拿大代表處教育組，〈加拿大安大略省 2023 學年度開始實施心理健康課程〉，臺灣教育研究資訊網，112 年 6 月，網址：<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2063633&fileName=1690445567709&format=pdf>，最後瀏覽日期：114 年 2 月 25 日。

因應疫情對學生心理健康的影響，亦補助學校辦理全校教職員工的培訓，希望提升第一線人員對於學生情緒狀態的應變與辨識能力，判斷面臨高風險心理議題的學生特徵，而實現全學校的預防體系<sup>5</sup>。

為了應對日益嚴峻的青少年心理健康問題，德國圖林根邦則自2018年起實施「心靈至關重要專案」，為教師提供心理健康知識、教材和專業培訓，幫助教師在日常教學中加強關注和維護學生的心理健康。自專案啟動以來，已有數百名教師和學校社會工作者接受相關培訓，為預防青少年心理健康問題做出重要貢獻<sup>6</sup>。

有關教師作為接觸學生第一線，其本身身心輔導能力亦為學校須關注之重點，倘教師未具有發現、輔導學生心理健康問題之能力，則何以解決學生問題？參酌前開英國及德國之作法，爰建議學校衛生法第17條第2項修正為：「**主管機關或學校得視實際需要，薦送教師參加衛生、心理健康課程進修。**」以明確教師瞭解學生身心健康問題，並視實際需要加以輔導以確保學生心理健康。

撰稿人：蔡月秋

---

<sup>5</sup> 駐英國代表處教育組，〈英國教育學界呼籲注重學生心理健康議題〉，臺灣教育研究資訊網，110年9月，網址：

<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2058259&fileName=1634817927414&format=pdf>，最後瀏覽日期：114年2月25日。

<sup>6</sup> 駐德國代表處教育組，〈德國圖林根邦實施維護學生心理健康專案〉，臺灣教育研究資訊網，113年8月13日，網址：

<https://teric.naer.edu.tw/wSite/PDFReader?xmlId=2066853&fileName=1728356536637&format=pdf>，最後瀏覽日期：114年2月27日。