

藝起玩好嗎？

藝術陪伴融入初級預防的執行與需求



活動主辦機關：
教育部青年發展署
本場次Talk執行團隊：
Ni砸感舖



目次

01

- Let's Talk 會議流程 P.1
- Let's Talk 活動說明 P.2

03

- 議題觀察與活動目標 P.13
- 校園機制現況 P.16
- 初級預防政策 P.18
- 藝術陪伴作為支持工具 P.23

05

- 相關資料來源 P.31

02

- 心理健康議題介紹 P.6
- 心理健康支持的重要性 P.9

04

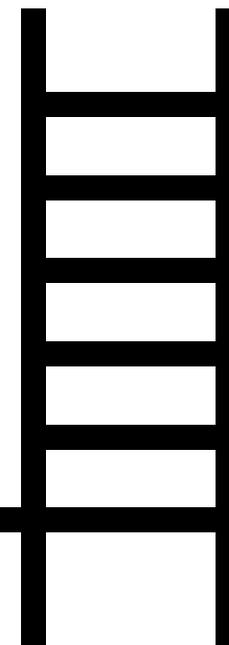
- 戲劇體驗內容與目的 P.29

會議流程



01

— 活動說明



Let's Talk 活動說明

一、什麼是審議討論？

審議民主(Deliberative Democracy)有兩個重要精神，第一是民主參與，不同於傳統多數決投票方式，希望會由受制度影響的人民共同參與並影響制度，同時更期望所有受政策影響的人民能主動、積極參與決策。第二是審議方式，期許參與者在形成意見的過程中，應秉持著理性討論且多元對話和平等精神，包容也傾聽彼此意見再作討論，形成最為客觀、合理實施的決策建議。

也因為現今社會議題和制度希望以多元化觀點，讓不同主張的人們互相聆聽和理解，而「審議民主」強調知情、傾聽、互惠且多元對話，便是一個起點。作為臺灣的青年，也希望透過更整全的方式學習審議、參與公眾事務決策，審議民主有以下三個常見的目的。

1. 意見的徵詢

活動目的包含了解參與者關注的議題焦點，不論是正向的情緒連結或負向的問題觀點。

2. 具體的建議

針對盤點的問題提出建議，可能是政策方向、改革規劃或實際可執行的方案。

3. 方案的決議

條理化的提供建議後，共同以倫理或經驗判斷個建議之良窳，並作成最終決議。

從前述可知，審議民主可依循主辦單位各自的脈絡和需求做調整和設計，以公共討論的目的為基礎再搭配其他因素做考量，也因此本場Talk將以審議民主方式辦理。

二、什麼是Let's Talk?

青年好政 Let's Talk 計畫，於109年列為我國加入開放政府夥伴聯盟（OGP）之「我國開放政府行動方案」-「擴大民眾參與公共政策機制」承諾事項之一，將幫助青年共同參與政府決策，並在未來公民社會中，扮演更積極的角色。

為鼓勵青年參與公共事務，本場次Talk以「審議民主」方式實現「開放政府」精神，藉此形塑青年公共參與文化及實現「永續發展」之願景。

也因為目前心理健康議題仍有進步空間，為能在政府推動相對應政策與措施之前，以青年身份蒐集更多元的建議，表達透過審議討論後促進心理健康實際訴求，也是本次會議使用「審議討論」的核心價值。

三、審議討論小提醒

- 1.每位參與者皆有發言機會，鼓勵各位踴躍發言，但發言以謹慎、不冒犯、不貼標籤為會議禮儀。
- 2.尊重每位參與者，當有人在發言時，積極聆聽，並在發言者發言結束後再發言。
- 3.若有不同意見，或感覺立場對立時，可以緩和情緒後，勇敢表達自己不同的想法。
- 4.分享形式可使用桌上的文具作為發言輔具，例如先寫幾個重點在紙上再與組員分享。
- 5.所有參與者的想法與意見都是本國心理健康議題的參考，希望大家一起努力集思廣益。

四、換桌原則

Talk(I)階段主要釐清討論議題現況與相關問題，討論結束後各桌需做小節。

茶點期間可以觀賞各桌討論重點，在Talk(II)開始前可依個人興桌換桌。

Talk(II)結束前10分鐘，將由小組員推派成員分享該桌討論內容。

Talk(III)由大場主持人帶領與會青年確認議題結論，並產出共同意見。

「心理健康」為今年度的Talk討論主題，全球受疫情籠罩之下，人們生活在不安與不自由之中，去年5月國內爆發社區感染而開始實施三級警戒之後，臺灣人也強烈感受到生活有所不便，也有許多人開始注意到對於身、心、靈的感受與生活、工作的重要性。由於心理健康議題相當廣泛，且涉及多元專業領域，本場次將以「藝術陪伴融入初級預防的執行與需求」作為討論面向。

就現行政策而言，促進國民心理健康是衛福部「國民心理健康促進計畫」的重要目標，如今計畫已來到第二期的末端（106-110年），對於天然災害、少子化、高齡化、科技化、社會問題、意外事件等符合時局之考量因素，過去都有相關強化作為，新興心理健康議題及因應策略也不斷相應而生。了解了現行政策之後，就可以開始盤點及檢視不足或疏漏之處。

本場Let's Talk聚焦於「心理健康支持資源」面向。以校園心理健康支持面向為例，目前機制為預防、轉介、治療三大步驟，然而現行的模式能滿足學子們的需求嗎？近年來討論校園心理議的報導也有諸多面向：

緣

起

近年來討論校園心理議題的報導

也有諸多面向

根據衛福部統計，我國15至24歲青少年自殺死亡人數從2017年的193人，在2020增加為257人，死亡率更達近10年來高點，相較其他年齡層明顯呈現上升趨勢。年輕人陷入無力、憂鬱的現象，其實並非是台灣獨有，如鄰近的日韓或美國都有類似情況，「這是現在世界各國都需要注意的問題。」

記者張進安製作<鐵門內的少年專題>，便從與校長的訪談之中，可以發現一些難以言喻的苦處。法務部矯正署明陽中學為矯正學校，校長涂志宏在他任職期間也遇過學生突然拿椅子作勢要砸向自己，隨後才被旁邊人壓制住，經過詢問，才知道這名學生有「思覺失調症」困擾，讓他深感無奈道「精神病患的處境在台灣很隱晦也被排斥，這是一大隱憂。」

聯合報曾訪問台師大學輔中心王主任，王主任指出開學第一周就有超過五十位學生預約諮商，從預約到初談就可能需要等1至3週，初談後若無察覺學生有自傷念頭，安排心理師諮商更得等待3週以上的時間，如何強化「預防」的效果，大幅度降低校園心理健康問題的產生呢？

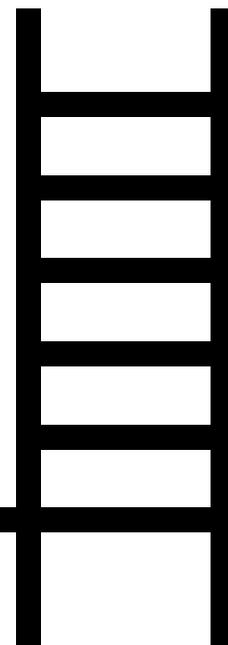
自殺、自傷、精神疾患、校園輔導機制等資訊已不再是「新」聞，除了現有的政策與預防措施等，也期待各領域青年一同來探討、貢獻想法、互相激發，一同為優化現行政策做出確實且可行的建言，讓改變從思辨開始，一起將想法傳達給政府，讓我們的社會能夠共榮共存。



02

心理健康支持的重要性

— 心理健康



心理健康議題

心理困擾會以不同樣態出現，通常尋求協助都是因為生理上出現的困擾，包含「失眠」、「頭痛」、「腸躁」、「經期失調」等等各種各樣的情況。當然並不是說這些症狀都代表有心理困擾，只是很多人經常都是做遍各種生理檢查都找不出問題，最後被轉介到身心科，才發現可能是某些心理壓力導致身心症狀出現。當我們越忽視心理上的困擾，以為我們可以不被它影響情緒時，它反而會轉而影響我們的生理機制。而我們只把重點放在生理上的症狀時，心理上的困擾還是會持續蔓延。

身而為人，都可能遇上情緒困擾或陷入情緒風暴，每個人所遇見的困境與待解的問題來自各方面，原生家庭、性別認同或生涯探索等皆有可能，複雜的問題除卻每個人的自身努力，亦需要政府從制度或政策上提供協助。理想的教育能促進人民培養健康的身心，擁有能力負擔生活和社會的責任。

因此學校不僅會協助學生的學習與課業，同時也必須重視學生的身心狀態，為此教育部積極推動「大專校院校園心理健康促進工作」，鼓勵各校辦理心理健康促進課程與教學的相關活動，目的是對大專校院的學生進行身心教育，同時加強校園輔導工作的專業性，營造溫馨而健康的學習環境。

隨著身心壓力的議題開始被重視，不難發現昔日的心理健康教育有部分需要調整與補足。在教育部的努力下不只大專校院有相關計畫，學前教育階段的課綱也納入情緒領域，惟校園中經常有健康與體育課被借到考科的狀況，顯現部分校方和家長對該議題的輕忽或無能為力。現在的心理治療的策略上大多採以諮商和藥物控制，傳統的精神病房則是提供封閉的環境，使被心理疾患困擾的人與外界的資訊隔絕，上述三種常見的方式皆有其利弊，目前觀察到可能需要改善的目標。



如何評估影響程度？

一般醫療情境在評估精神疾患對一個人的危害程度會從兩個面向去看：一個是自殺風險、另一個就是對生活/工作的影響程度。通常心理困擾嚴重到以身心問題出現時（想到上學就壓力很大，很焦慮），對學生的生活/課業都會產生很大的影響（焦慮到很多事情為了做好，花太多時間檢查）。這些影響可能回過頭來加劇心理/生理症狀的嚴重程度（對課業成果更挫折），形成一個惡性循環。

正因為心理上的困擾容易被忽視，生理上的症狀又容易讓人搞錯重點，我們才更需要練習去意識到自己內心的狀態。當我們開始感覺到「課業充滿各種厭倦、壓力」、「人際關係索然無味，與他人相處有所困擾」、「找不到生活重心，日子過一天算一天」，就應該開始思考如何幫助自己解決

覺察自己的身心狀態

每個人對於壓力的生理反應都不同，可能是失眠、肚痛、皮膚發炎等等。或是開始對周遭的人事物不感興趣，一個人待在家又感到很空虛。如果你發現最近出現類似狀況好一陣子，沒有好轉，請開始思考是不是最近面臨了什麼樣的壓力或負面事件，已經有點難以負荷。

該怎麼做？

找到釋放管道

一旦發現壓力或負面感受一直在上升，越來越難調適，請找到屬於你自己的釋放管道，可能是找朋友訴說、出去旅遊、追劇、去酒吧喝一杯等等。真正抗壓性強的人不是對任何事都不會感到壓力，而是可以很好的調適自己的壓力，照顧好自己，用最好的狀態去面對任何事。

3



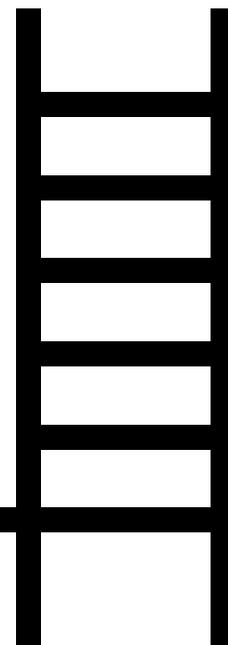
尋求專業協助

當你發現壓力已經大過自己可以因應的程度，嘗試各種方法都沒好轉，務必尋求專業的協助來調適自己。可以去身心科拿藥改善生理症狀、或接受諮商找到能持續調適的方法。適量的藥物或定期的諮商會談，可以減緩心理壓力對生活的影響，就不會形成「壓力-生活」相互影響的惡性循環。

03

活動目標與議題觀察
初級預防政策
校園機制現況

— 議題討論



議題觀察與本場活動目標

本場TALK活動目標

近年來，疫情改變了我們的生活，除了醫療必須進步，心理健康問題也被突顯，也讓政府更加關注國人心理健康的議題。在心理健康支持面向當中，「覺察自己的身心狀態」是十分重要但容易被忽略的環節。以校園來說，許多學生、老師、家長，都在面臨教學現場、課程方式的改變和衝擊，除卻突增的工作量與學習成本外，可能還面臨財務、家庭空間、學習指標等任務要達成，心理壓力無形但巨大，若沒有自我覺察與資源支持，很容易在生活模式巨變時，產生心理健康問題。在人們的成長歷程中，校園是青年們長時間待，本團隊將以「校園中的初級預防」範圍來進行藝術陪伴作為支持系統的審議討論。

目前政策走向推動社會安全網與「預防」的意識，強調人們應主動關懷身邊的人。然而覺察自身情況與覺察他人並非易事，且當發現身旁有心理困擾的人們時，自身也有可能因為不知道如何陪伴，進而影響到自己或對方的心理狀態，導致起爭執與衝突。因此，透過對於覺察觀照與陪伴形式的認識，學習運用相關陪伴工具或了解如何向社會安全網求助，將有機會減少人與人互動時可能的不確定因素。「藝術陪伴」作為心理健康支持系統的促進健康方式，已有許多單位或組織，包含教育、心理工作者都會運用的形式，希望能透過素養導向方式建立校園安全網的「陪伴」支持管道，被他人關懷、自我紓解，才有機會療癒和重建。



議題觀察與本場活動目標

過去的校園以升學導向為主，要求學生要有抗壓性，遇到困難時要堅強，但沒有教導學生對於情緒或壓力該如何調適，往往讓學生覺得向他人求助是丟臉的行為。或是當學生有難以對他人說出口的原身家庭困境時，不管在家庭或是校園生活當中，都沒有任何支持，以至於許多人其實都會有心理健康狀況，但習慣忍受。而當情緒或壓力難以承受時便容易呈現極端表現，可能是什麼話都不願開口說，也可能是大量情緒化的抱怨怒罵，都會讓身邊的人無法應對。而大部份人對於覺察身邊人有異狀並不容易判斷，常常會不知道該如何陪伴或是給予幫助，因此本團隊希望討論自我覺察與自我評量的初級預防範圍，希望能先使教育現場在「預防」的能量完全充足，才有機會進到下一個階段。

因此，除了現有導師與輔導室、保健室醫師等專業團隊的合作外，希望能透過初級預防的概念作為最前線的出發點，並討論藝術陪伴的形式作為支持系統，讓學生擁有陪伴感而建立起自己的心理健康機制，學習自我評估、自我療癒，找到穩定自身健康的方式，進而能擴大到關心身邊的人，才能在自身健康的情況下，建立起緊密的預防社群網絡。

而本場活動的目的便是希望透過參與者的集思廣益，一起思考在校園中學生心理健康支持的執行困境、解方與資源為何?該如何一起將現有的缺口補齊，藝術陪伴作為支持性工具，該如何讓更多學生受惠。

校園機制現況

有關校園心理健康促進措施與相關政策如下：

1. 103年訂定學生輔導法，係積極回應校園的學生輔導需求，將各類法規中的學生輔導工作相關規定，加以整合，使各級學校輔導專責單位、人員資格、專業背景和經費編列等方面，有完整的法源依據，並透過學生輔導三級機制之建置與人力增置，有效解決教育現場各類問題。
2. 依據學生輔導法第7條、第8條規定略以，學校之專責單位或專責人員遇有中途輟學等及其明顯有輔導需求之學生，應主動提供輔導資源；高級中等以下學校應設置學生輔導工作委員會，統整學校各單位相關資源，訂定學生輔導工作計畫，落實並檢視其實施成果；規劃或辦理學生、教職員工及家長學生輔導工作相關活動及結合學生家長及民間資源，推動學生輔導工作。
3. 為強化學生(實際使用者)了解輔導處(室)的功能及可提供服務，可積極運用多元管道宣導或辦理相關活動，如：校內相關會議或活動介紹輔導室功能及可提供服務、運用輔導志工或輔導股長傳遞輔導訊息，分發輔導文宣、安排新生參觀輔導室、辦理及安排輔導相關活動課程...等方式，增加學生與輔導處(室)接觸之機會，建立良好互動關係。
4. 另透過學生接受諮商、或參加學校辦理的團體後會有問卷回饋，學校可依學生輔導需求或反饋做為輔導工作規。

5. 積極推動美感教育，依據教育部於102年推出的美感教育中長期計畫，希望培養國民對於美的感知，充分運用身心靈去感受與領會美好經驗，107年10月推出的第二期計畫中也提到，美感的意涵，美感乃理性與感性、精神生活與物質生活之均衡調和，而臻至身心和諧健康之全人發展。

美感教育不同於藝術教育，藝術教育礙於傳統社會風氣影響，更重視於精熟藝術表現及優良成果的產出，藝術教育雖為美感教育之核心，美感教育同樣重視來自於生活、社會的人事物帶來的經驗與感受，同時接納不同年齡和經歷的人有美感的殊異性。

6. 在學前教育端，101年10月發布幼兒園教保活動課程暫行大綱，於105年12月修正發布為幼兒園教保活動課程大綱，並自106年8月1日生效。幼兒園教保活動課程大綱的宗旨，基於「仁」的教育觀，陶養幼兒愛人愛己、面對挑戰的素養，課程總目標第一點亦包含維護幼兒身心健康，其中的情緒領域目標有四點1.接納自己的情緒2.以正向態度面對挑戰3.擁有安定的情緒並自在地表達感受4.關懷及理解他人的情緒，希望從幼兒時期就培養幼兒面對情緒能，覺察與辨識、表達及理解進而調節情緒，使幼兒維持身心健康的狀態。

目前校園心理健康促進措施與實際情況的落差如下：

1. 心理健康課程內容

目前校內心理健康相關課程時數與內容仰賴教師宣導，但若無家庭環境支持，對於提升青少年心理健康知識效度不足。

2. 政策資訊落差

目前政策與實際情況的落差。

3. 評估與輔導能量

目前學校輔導教師或專業輔導人員編制數量與比例不足夠，相關工作內容與環境有調整需求。

學校心理評估與輔導機制效率/效益難以衡量，需有更多資源協助提高校園輔導能量。

4. 預警系統與知識

目前安全網系統都是當出現相關個案時，進行校園緊急處理與通報流程，預警效益不彰，需建立同儕支持系統，提升同儕間的警覺心與通報意識，讓身邊的同儕有機會提升預警效益。

5. 家庭因素問題

家庭組成結構、經濟弱勢、分離個體化，或是網路世代孩子與父母之間的矛盾及溝通不良等情況，都是導致近年青少年憂鬱比例上升的因素。

讓孩子面臨無助時，不一定知道相關輔導資源在哪，或不敢求助管道，學生與家長間的隔閡難以化解。

6. 課業與生活壓力

專注課業型的學生，因自我要求高、課業壓力大，難以意識自身需要壓力調適與紓壓管道，相關資源達不到學生近用可能。

而在校外打工型學生，學校也難有措施了解學生的心理及工作狀況，也難以排解生活壓力。

衛福部(心理及口腔健康司)：

為考量民眾接受心理諮商服務目前係以自費為主，減輕民眾負擔，自107年起推動心理健康網計畫，請全國22個縣市衛生局規劃，於轄區半數以上行政區域，提供免費(或優惠)心理諮商服務，服務地點以各縣市衛生所或健康服務中心為主，安排心理師提供心理諮商服務，以提升心理諮商服務之可近性及可及性，並降低民眾接受服務之經濟障礙。又民眾經前開心理諮商服務據點之心理師評估有精神醫療需求者，亦將協助轉介精神醫療機構接續服務。

『心快活』-心理健康學習平臺：提供具科學實徵性之心理健康知識與策略，包含：文章、影音小品、時事衛教及課程影片，期望民眾藉由深入瞭解，以建立更良好的心理健康素質，其中「心據點」頁面定期更新全臺各地心理諮商所、心理治療所及醫療機構名單，供民眾即時查詢所在地縣市及地區心理健康及精神醫療相關資源。

學校教師除依據課綱及教科書內容，教導學生認識自我、情緒處理、壓力調適等學習內容外，並結合時事或重要議題，將心理健康相關概念納入課程教學，發展多元、豐富且符合學生需求與發展的教材。

為什麼難以執行

• 缺乏足夠的師資與師培管道

以美感教育為例，雖美感計畫規劃一系列人才培育的方案，但校園內較資深的教師不一定有意願再進修，而新培養的具備美感及情緒教育專業的人才，因少子女化使近年各區教甄正式教師職缺有限，難以進入校園擴大影響力。而情緒教育雖有課程設計等必修課程在師培階段培育未來教師，仍難以確保該素養能在有限的課程內讓師資生熟悉。

• 無專門或國家級考核機制

教育部有推出家庭教育專業人員認證，可以讓繼續進修的教師取得，但取得該認證對教師職涯幫助不明確誘因不大。

• 大眾對於心理健康議題相對陌生

• 政府相關資源推廣力道和內容有限

初級預防政策

根據衛生福利部-強化社會安全網(第二期計畫110-114年)所建構心理衛生三級預防策略，加強前端預防結合公共衛生三段五級及兒少保護、家庭暴力三級預防概念，建構多元議題個案三階段預防策略，有提到初級預防的策略：

初級預防一

布建多元社區服務資源，提升心理衛生服務可近性，促進社區民眾心理健康，減少影響社區心理健康的風險因子。

依各縣市人口數，補助各地方政府逐年布建社區心理衛生中心據點及充實心理衛生健康促進服務人力，每處中心據點將設置心理健康組及個案管理組。

心理健康組

負責推動多元心理健康促進團體活動、心理衛生教育宣導方案、並提供心理諮詢及心理諮商服務，提升社區民眾利用心理衛生資源之可近性。

個案管理組

負責精神病人與自殺通報個案之管理服務，就近訪視責任區域個案；必要時提供社區精神病人突發事件緊急處置服務，連結醫療資源，以強化心理衛生服務成效。

初級預防政策

中央單位將透過專業輔導，持續協助地方強化定期/不定期聯繫的跨體系溝通平臺之功能，提升地方行政層級跨部門、跨專業運作機制效能；另為促進公私部門協力合作，規劃運作公私合作平臺，邀請民間團體參與共同討論，發展多元公私協力方案，使服務能更加整合緊密。

初級預防又稱為一級預防(預防醫學)，不同於次級或第三級的預防概念。主要意涵有三個方向

1. 提升個人高層次的潛能或協助相關環境改變的**促進性活動**。
2. 適當功能狀態或協助相關環境改變的**保護性活動**。
3. 預先增強個人抵抗能力以避免產生可預測的問題之**防範性活動**。

初級預防的範圍與可建立的安全網

大眾都需要心理健康相關資源，但當有人步入三級狀態時，已經脫離預防的範疇，要再去給予幫助就需要更多成本，同時也需要更小心造成二次傷害的可能性，因此本提案團隊期盼能在預防階段施力，讓現有的初了五級預防能發揮功效，讓大多數的人都可以在初級預防的階段就得到需要的幫助。

初級預防的校園相關應用

案例一【從風箏計畫到《風箏少一年》劇場培力演出計畫】

「青藝盟」創辦人余浩瑋於2000年投入劇場領域，受啟蒙老師的影響接續辦理「花樣戲劇節」，並於2006年成立「青少年表演藝術聯盟」（簡稱青藝盟），為台灣唯一專職專業深耕青少年藝術教育的藝文團體。透過劇場藝術，培育、陪伴、培力，發展創造力、包容力、感動力，建構更友善、完善的藝文環境。

「青」少年與青年是國家的希望與光明

「藝」術能啟發自我成為完整的人

「盟」有跨域連結、攜手努力的意涵

青藝盟的風箏計畫

2014年起，青藝盟透過戲劇陪伴高關懷、安置機構、非行青少年等特殊境遇青少年。2018年啟動《風箏少年》劇場培力演出計畫，招募來自安置機構或關懷據點的25名特殊境遇青少年，以售票演出為目標，透過6到11月共6個月的培力，啟發他們對表演藝術的興趣同時培力劇場技能，能將興趣結合謀生管道，開闢人生第二條路。

✓ 參與者1回饋：許多創作的人執著於自己的作品，但在這裡，能和一群人完成演出是很值得感動的事情！

✓ 參與者2回饋：很多時候都能在學生身上獲得感動。比如說：他們很在乎比賽，一群人一起用盡全力完成演出！（在漫長又不太對題的話語中整理出這個重點，小編有點佩服自己）

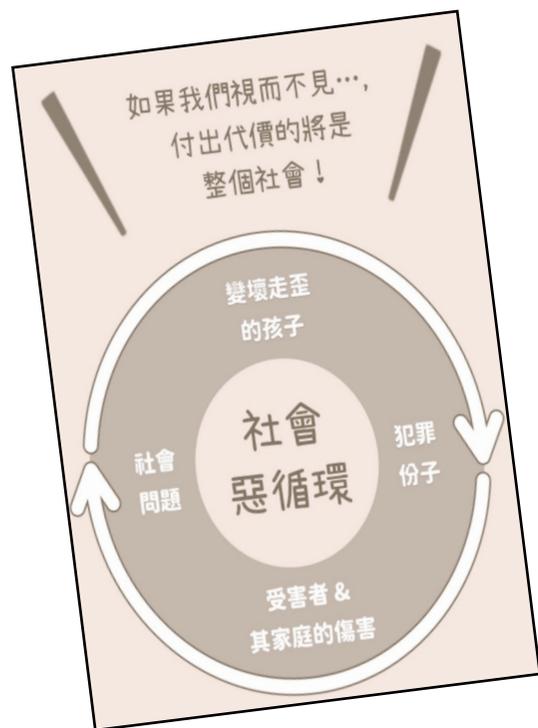
✓ 參與者3回饋：以前用電腦只會打遊戲，現在還多學了word、excel，拍照.....夥伴們像家人一樣，一起吃飯、一起開會，雖然有摩擦，但還是能完美地一起完成很多事情！



案例二-嘉義縣立民和國民中學慈輝分校

為一所預防中途輟學與專門輔導、教育、照顧家遭變故孩子的住宿型專案編班之(中介教育)學校，學生來自全國各縣市，但以嘉義縣學生最多，約佔六成；中途輟學生多數來自於家庭功能不彰之不幸、清寒家庭，希望透過中介教育使他們不致成為社會負擔。

各項教育輔導措施其目標在結合政府及社會資源，幫助家遭變故或遭遇不幸的學生，提供其適性教育，充實生活知能，發展健全人格，增進身心健康，實施職業陶冶與職業訓練，培育社會適應能力，以逐漸養成自立自主的健全國民。



面對總被貼滿標籤的孩子，慈暉運用各式課程，希望能陪伴孩子慢慢找出支持自己的方式。

慈暉課表：

課程類別	課程內容	備註
學習適應課程	適度安排補救教學、閱讀指導	
輔導課程	探索教育、體驗活動、壓力管理、情緒管理、正向思考教育、問題解決訓練、行為與自我管理訓練、人際互動、生活輔導、感覺統合遊戲、個別晤談（諮商）、團體輔導、性教育及法律知識等課程等	
技藝類	電腦教學、樂器、武術、餐飲技藝、手工藝等	
服務學習課程	課程結合社區服務活動等	
生涯輔導課程	生涯規劃、進路輔導等	
休閒藝文	藝術欣賞、休閒教育、電影欣賞、音樂欣賞、體能活動、美術課程等	
其他	適合學生需求之課程、轉銜措施（課程）等	

為討論藝術陪伴融入初級 預防的執行與需求

本團隊觀察到幾個面向：

政策執行面中的**宣傳推廣** - 我們如何透過政策或執行者的調整，提高支持性環境或藝術陪伴系統**對學生的可近性**？

目前校園中推動各式心理健康支持系統，但如何增進學生主動使用這些內容，將會是在宣傳推廣階段需考量的。

而專業人士雖能提供支持，但輔助機制除了人的陪伴，自身的覺察訓練仍十分重要，需要更多可自己運用的工具(或考量與他人互動時可能會造成情緒的二次傷害)，哪些是有可能的作法？同時，如何有效推廣相關資源也是值得思考的問題，例如家庭中有經濟壓力的學童可能因為打工，缺乏額外的時間取得相關支持。

為討論藝術陪伴融入初級 預防的執行與需求

政策執行面中的**人員教育與管理**- 補充性、支援性的常設性現場教育人員如何檢視、評測、加強對情緒議題的瞭解程度和接受度，以及相關藝術陪伴教育系統及管理辦法以及有哪些風險與擔憂？

不同角色可以去做到什麼？即便是資深的教師也可能受情緒困擾，或因學校以升學為主要目標時，如何有效支持現場教育人員，甚至提供誘因促使其提高意願去重視學童的心理健康？

政策執行面的**協力資源整合** - 藝術陪伴遇到跨體系、跨專業或原生家庭等跨單位公私協力服務時，是否有什麼是公部門可跟上現場的資源。

在執行上有需要哪些硬體資源、軟體資源？你的領域怎麼運用？有運用的可能嗎？在政策或組織是否有能夠施力的可能？

有哪些已經在做情況，那有沒有多元創新的可能與想像？

藝術陪伴作為支持系統

藝術陪伴與藝術治療有什麼不同呢？

治療，是解決健康問題的手段，有具體的形式，且通常於診斷後實施。

不同於治療，藝術陪伴的概念為促進健康與支持，以更低成本與較容易執行方式，協助每個參與者找到自己適合的模式，給自己覺知觀照的體驗與機會，其重點在於「陪伴」，而非療效。

先透過了解藝術治療，能更加掌握藝術陪伴作為支持系統的概念為何：

根據美國藝術治療協會(AATA)的說法

藝術治療是一種綜合的心理健康和人類服務專業，透過積極的藝術創作、創作過程、應用心理學理論和心理治療關係中的人類經驗來豐富個人、家庭和社區的生活。

根據台灣藝術治療學會(TATA)的說法

藝術治療是一種結合創造性藝術表達和心理治療的助人專業。

藝術治療工作者提供一個安全而完善的空間，與案主建立互信的治療關係，案主在治療關係中，透過藝術媒材，從事視覺心象的創造性藝術表達，藉此心象表達，反映與統整個人的發展、能力、人格、興趣、意念、潛意識與內心的情感狀態。在治療關係中的表達經驗和作品呈現出來的回饋，具有發展(成長)、預防、診斷和治療功能。個人情感、問題、潛能與潛意識在治療關係中被發掘與體悟，進而得以在治療關係中加以解決與處理，幫助個案達致自我瞭解、調和情緒、改善社會技能、提昇行為管理和問題解決的能力，促進自我轉變與成長、人格統整及潛能發展。

簡單整理一下，藝術治療有以下特色：

- 藝術創作是一種不會傷害到他人，又能被社會所接受發洩憤怒、敵視感覺的方法。
- 藝術創作是一種自發與自控行為，經由創作的過程，當事人的情緒得以緩和。
- 在藝術創作的過程中，當事人較能投入於事件的主體，降低防衛心理，而讓潛意識的內容自然地浮現，是建立良好關係的有效方法。
- 藝術治療的表達，常運用心象作思考。心象思考，屬於直覺式的思考方式，往往能透露潛意識的內容。
- 藝術治療因具**非語言**溝通的特質，治療的對象較一般心理治療更廣。舉凡智能障礙、幼兒、喪失語言功能者等均能接受藝術治療。藝術陪伴作為促進健康的支援系統，讓校園中擔心被貼標籤的學生可以輕鬆接觸，且「藝術陪伴」符合初級預防階段的預防面向，且大多透過簡單的工具或概念便能進行，可以有效減少經濟與心理上造成額外負擔。

藝術陪伴：戲劇遊戲體驗內容與目的

戲劇遊戲的概念是Winnicott在「遊戲與現實」中提出之理論，戲劇是創造生活，是虛實之間的交界地帶，用來協助人們調整日常生活與想像世界，建立一個「我」與「非我」之間的矛盾與界限。遊戲源於潛意識，會重複表現出被壓抑的能量乃至於調節現實生活。

藉由戲劇遊戲之練習意識到個體對於情緒、行為細節等變化與其背後之原因或動機，藉由戲劇遊戲的引導，將平時生活中較難以投射之情緒或事件，以虛構的方式達成或介入，觀察者也可以透過戲劇創作之呈現，進而理解、認識創作者之狀態。

戲劇遊戲體將戲劇應用在戲劇療育的過程，是在一個安全保密的環境中，藉由身體伸展活化，心理放鬆信任，自然流露內心情感。

不是要演戲，不是要被評價演得像不像或好不好，只要願意面對自己，願意支持彼此，願意分享個人或淺或深的經驗與體會，都可以發揮效用。

戲劇遊戲-眼神交流練習：

兩人為一組對坐、雙手緊握，眼神「盡量」維持四目相交不打斷，由最直觀的感受去告訴對方自己所感覺到的（我感覺到你很緊張、我感覺到你不自在等）、注意到的（我注意到你會駝背、我注意到你在發抖等）以及喜歡的地方（我喜歡你的髮色、我喜歡你的眉毛等）。

目的：

使參與者在審議討論前啟動議題破冰與積極聆聽練習，觀察、練習將感官放大並提升參與者感受力，使參與者能更加安心在議題討論的發言，乃至於能夠感受與察覺到自身與他人之狀態，並進而給予適當的反饋或回應，亦或是自我保護。

戲劇遊戲-被壓迫者劇場：論壇劇場

利用被壓迫者劇場其中一形式「論壇劇場」，將參與者於生活中會發生的被壓迫事件（或曾發生過的事件）例如校園霸凌等事件架構重新演譯，並邀請台下擁有同樣或類似情緒經驗之其他人員，在故事發生時「隨時」喊停介入，改變表演者對於原本故事的回應，進而產生討論。

目的： 透過戲劇形式，達到校園案例討論的可能。

參考資料

「110 年青年好政系列-Let's Talk」部會提供之議題背景參考資料彙整

<https://www.youthhub.tw/Content/Uploads/File/67a8b2f6-e94a-4f22-ad93-97c57700044b.pdf>

110年心理健康討論主題部會盤點

<https://www.youthhub.tw/Content/Uploads/File/3920eaaf-5902-46f4-a68e-adab42856307.pdf>

青藝盟

<https://www.facebook.com/whatsyoung>

嘉義縣立民和國民中學慈輝分校

<https://www.mhjh.cyc.edu.tw/tzihui/3school.htm>

戲劇治療概念、理論與實務 - Robert J. Landy

https://www.eslite.com/product/1001114761378562?gclid=Cj0KCQiAubmPBhCyARIsAJWNpiM37COAP1hZaZuO4ZHEb3-iNbloKOLv3pdN9kY4zgq20J1MMmzyTegaApAnEALw_wcB

心理師公會文章

<https://www.twtcpa.org.tw/column/743>

聯合報專題 憂鬱世代：校園心理安全漏洞全解析

https://udn.com/newmedia/2021/teenage_depression_problem/

教育部美感教育資源整合平台

<https://aew.moe.edu.tw/#/list/1>



主辦單位

教育部青年發展署



本場次Talk執行團隊

Ni 砸 惑 舖

