

在學校推廣 精神健康素養

教育局

教育心理服務(九龍一)組

2024年1月19日

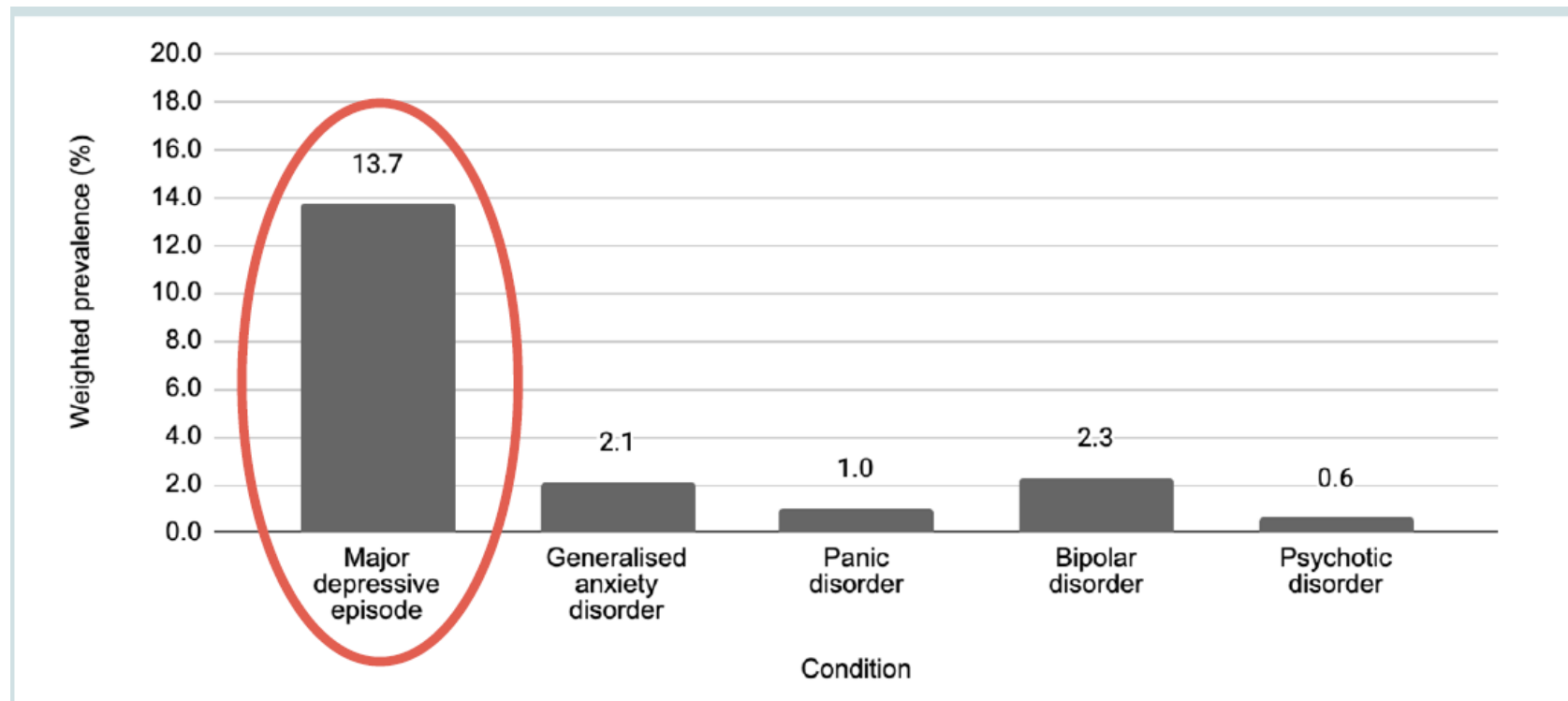


精神健康包括很多元素，例如個人自主性、能夠適應正常生活壓力、發揮潛能、妥善學習與工作、享有良好人際關係，並能貢獻社會等。



香港青年(15-24)精神健康

香港青少年精神健康流行病學研究2019-2022 調查報告



Suicidal ideation and related behaviours

Over the past 12 months,

- Nearly 1 in 5 (19.4%) reported having suicidal ideation,
- Around 1 in 20 (5.0%) reported having suicide plan;
- Around 1 in 66 (1.5%) reported having suicide attempt.

		HK-YES participants (n = 3340)					
		Unweighted			Weighted		
Time frame		%	SE	95% CI	%	SE	95% CI
Suicidal ideation	12-month	20.1	0.70	18.8–21.5	19.4	0.70	18.1–20.8
Suicide plan	12-month	5.3	0.40	4.5–6.0	5.0	0.38	4.3–5.8
Suicide attempt	12-month	1.6	0.20	1.2–2.0	1.5	0.21	1.1–1.9

Note. CI = confidence interval; SE = standard error.

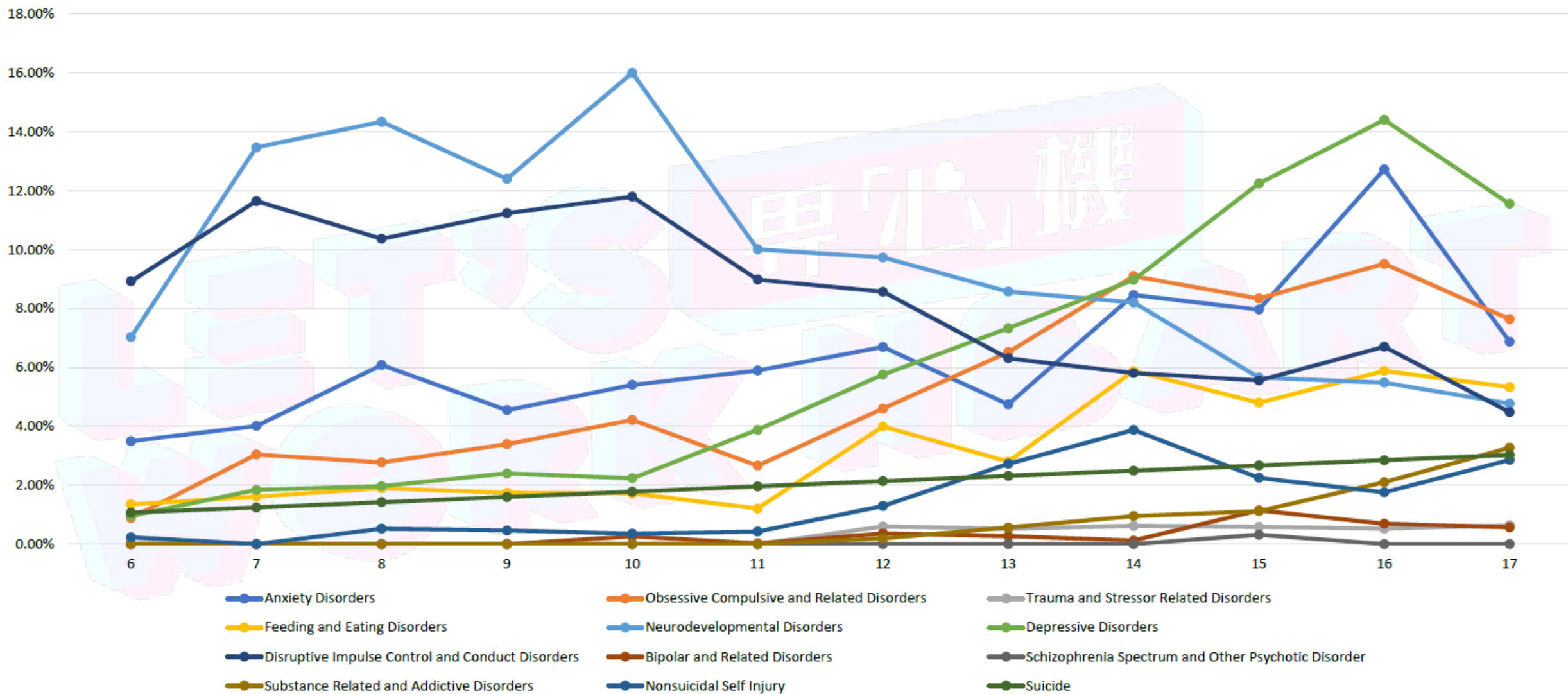
兒童及青少年(6-17)精神健康流行病學調查

在2019年至2023年期間進行

- 「焦慮症」（6.1%），以及「抑鬱症」（5.4%）
- 約10%中學生有「抑鬱症」
- 非華裔青少年則有較高風險患焦慮症

Age trend

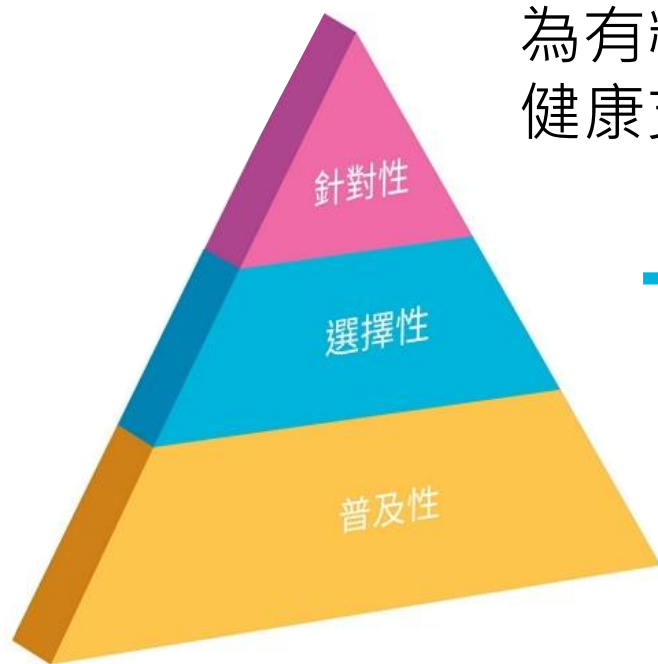
Overall DSM-5 Disorder Group: Age Trend (6-17 years)



自殺風險

- 整體調查對象中，過去一年曾有自殺想法、計劃和行動的比率分別為3.9%、1.9%和1.1%
- 中學生情況更響起警號，比率分別為8.4%、3.8%和2.3%

「全校參與」三層支援模式 促進學生的精神健康



針對性層面

為有精神健康問題的學生提供精神健康支援服務

選擇性層面

及早識別和支援有精神健康風險的學生

普及性層面

加強精神健康的意識和認知，
提升學生的抗逆力

有效提升學生精神健康的計劃

提升學生的幸福感

改善學生情緒調控能力

提升解難和應對技巧

提升學生投入度、成就感和出席率

提升同理心和包容性

減少欺凌和暴力

Health Child Manitoba, n.d.

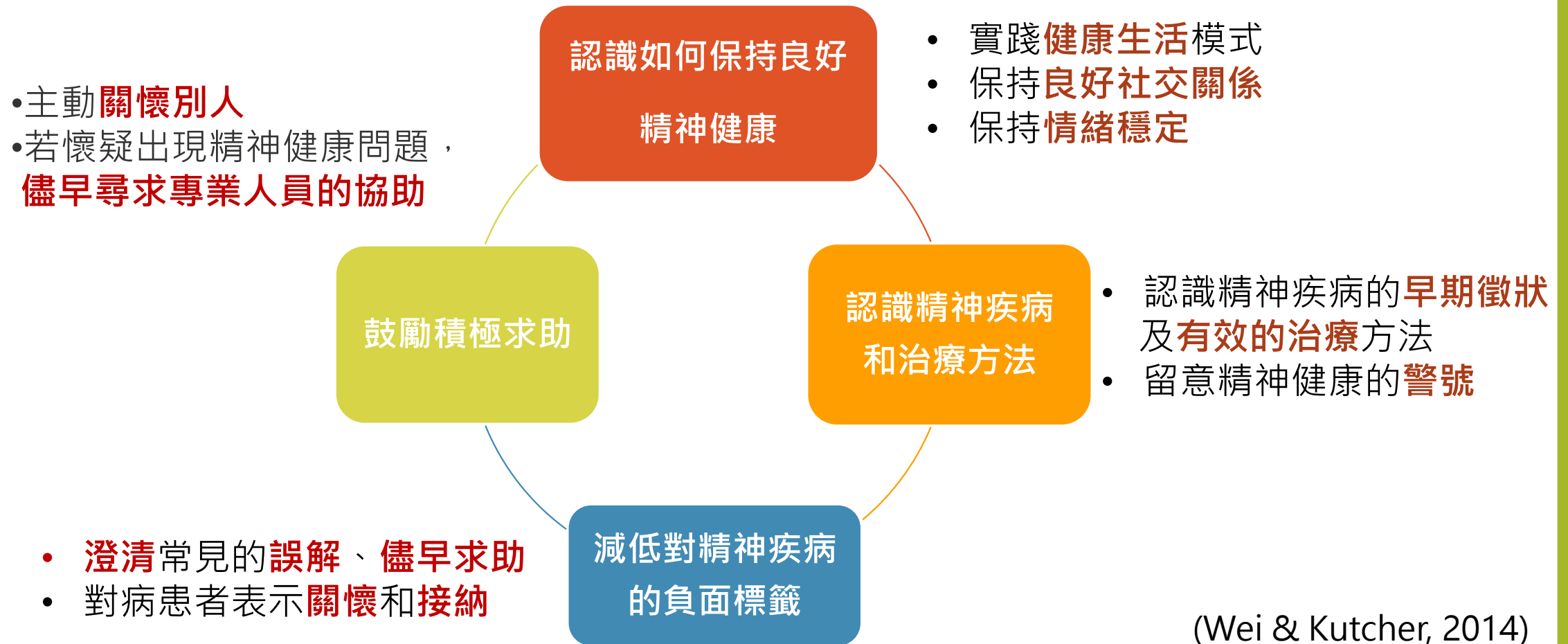
提升學生的精神健康

1. 增加聯繫感

2. 精神健康素養 (Mental Health Literacy)

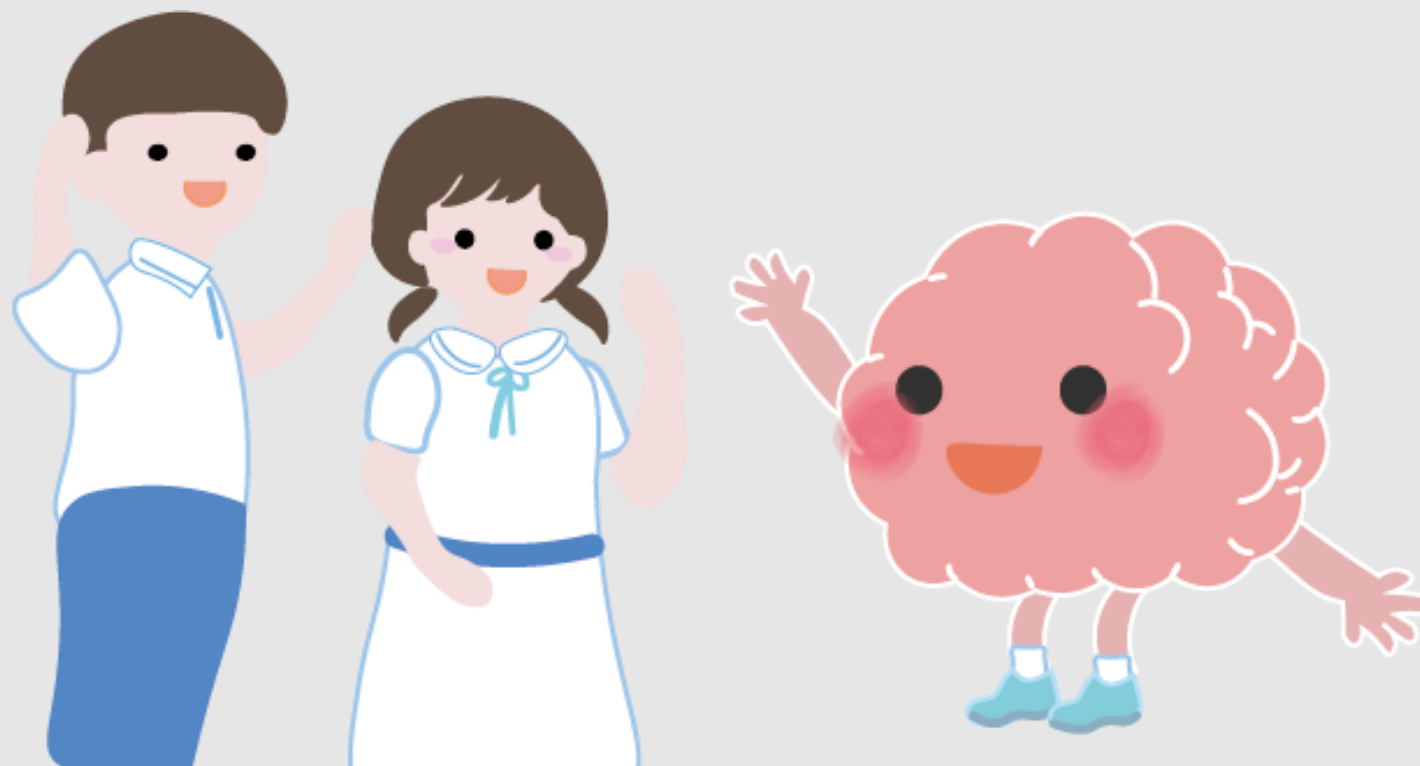
3. 「守門人」 (Gatekeeper)

精神健康素養(Mental Health Literacy)



(Wei & Kutcher, 2014)

1. 減低對精神疾病的負面標籤



認識大眾對精神疾病 / 患有精神疾人士的誤解



負面的言論

行為怪異

竊線

暴力傾向

發神經

胡言亂語

充滿危險性

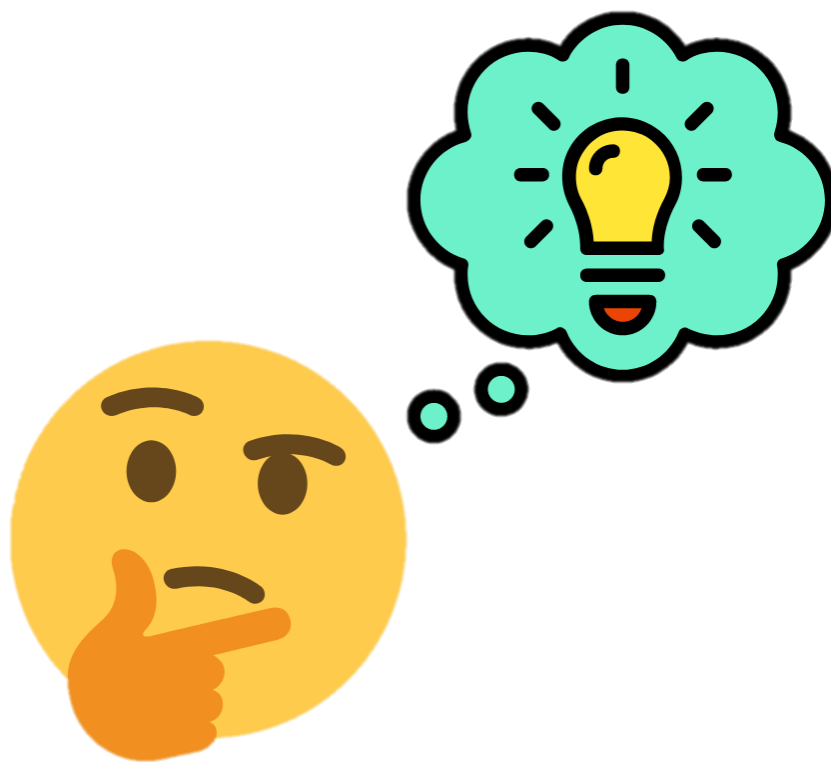
沒有處理日常生活的能力

發癲

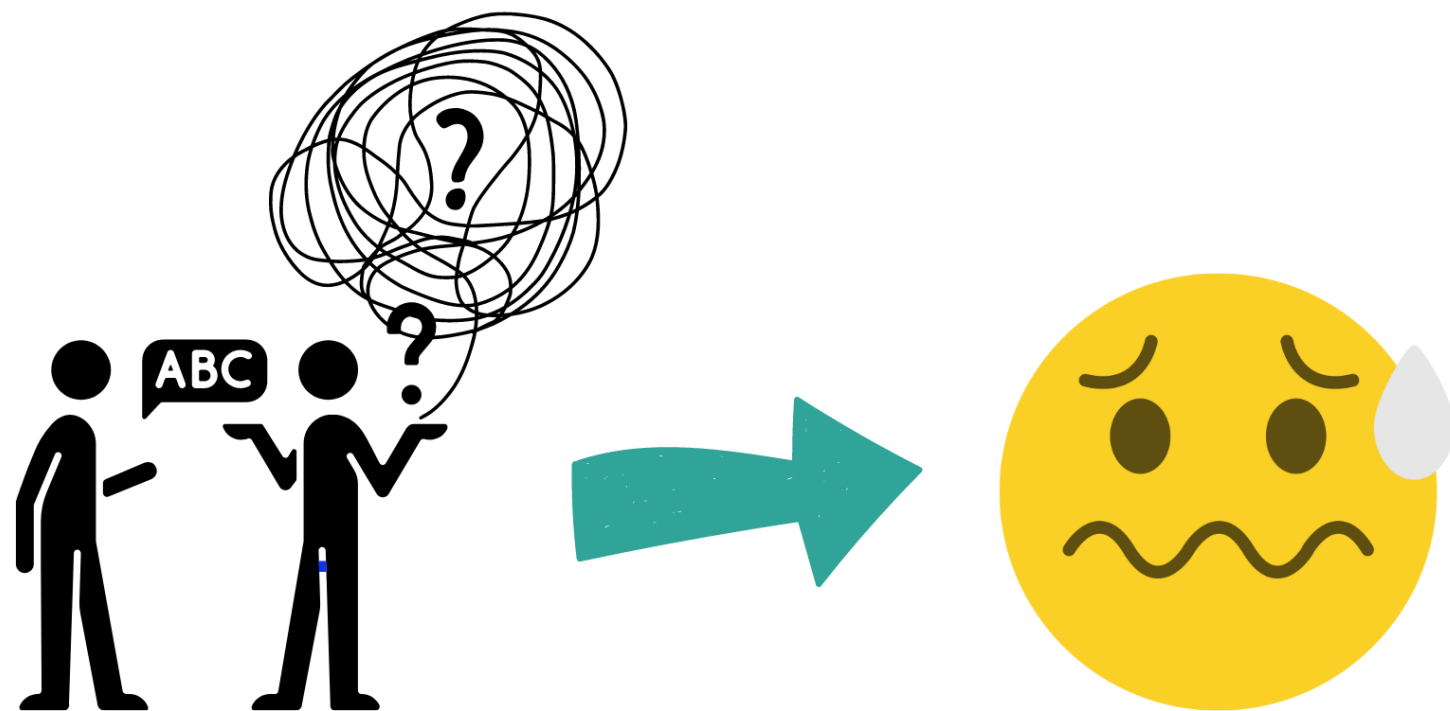


社會上對精神疾病仍有很多**誤解**，

媒體的影響



由於有些人**並不真正了解**有關精神疾病的事實，
會容易感到**害怕**，所以他們更容易會**受到媒體一
些不全面的資訊及說法所影響**，繼而對精神疾病
及患者產生**錯誤及負面**的想法



誤解1：
精神病患者都是
有暴力傾向的

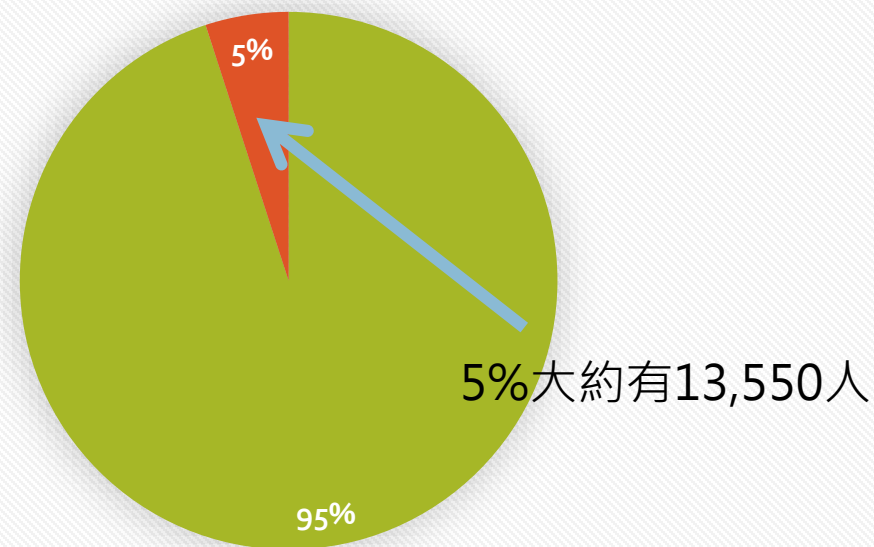




真實是 --精神病≠暴力

- 有暴力行為的精神病患者佔整體精神病患者總人數不到5%，多數由缺乏適當的治療所致。
- 大部分的精神病患者一般是比较被動、內向和退縮。如能定時覆診服藥以及接受專業支援，精神病患者是非常安全的。

接受醫管局治療的精神病患者人數，
2020/21年度逾27.1萬人



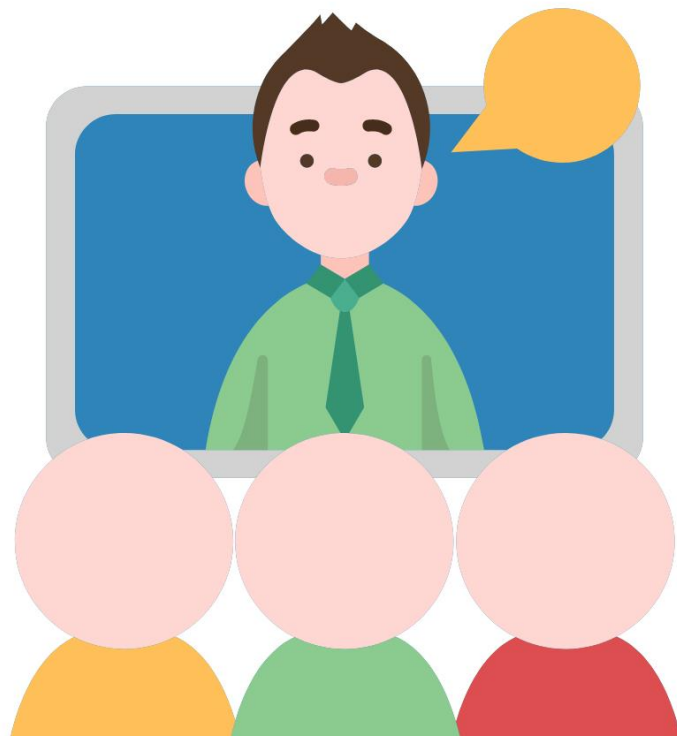
誤解2：
精神病患者都是
瘋瘋癲癲、沒有
處理日常生活的
能力



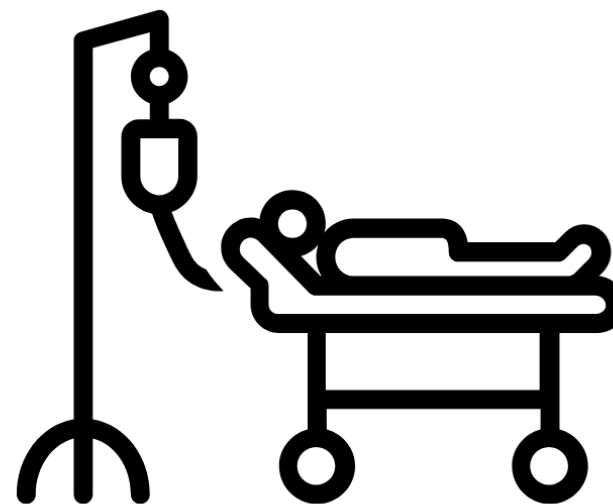


真實是....

許多病患者表達自然，能處理日常生活



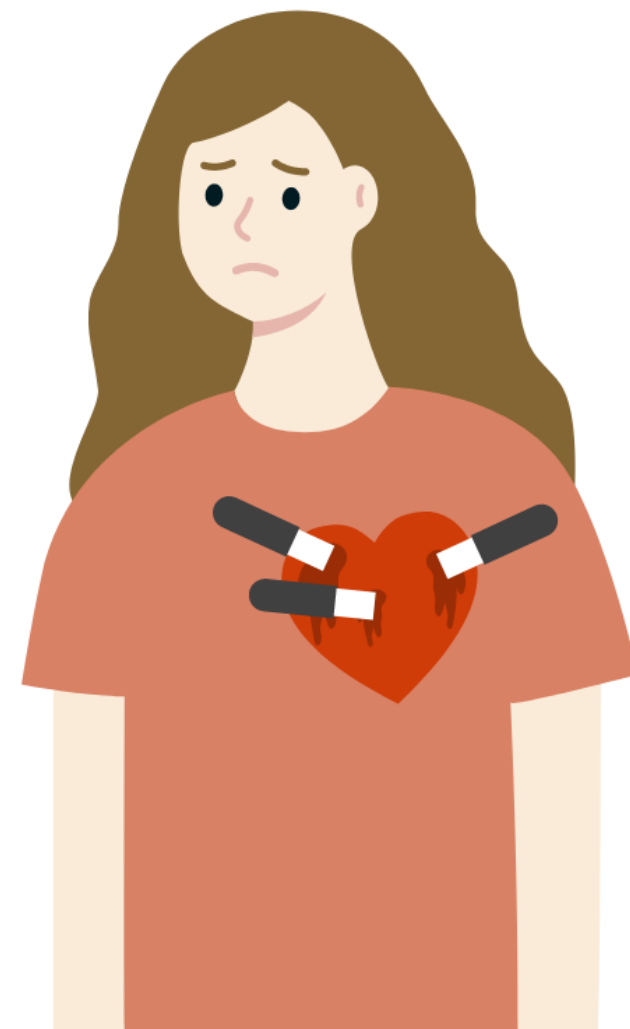
精神疾病有很多種類，病情有輕有重，因此對患者日常生活所造成的影響各有不同，他們所需要的治療亦各有不同。





精神病患者透過治療控制病情，可以處理日常事務，更可發揮所長，為社會作出貢獻。

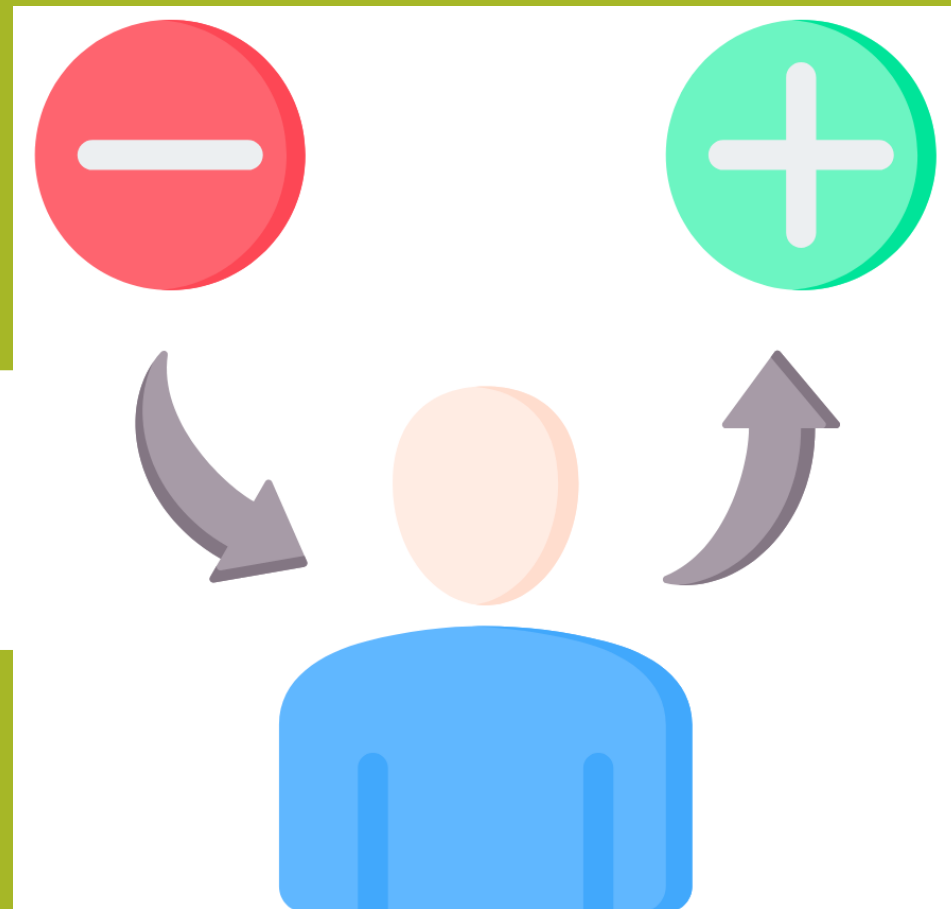
大眾的誤解，可能會令精神
疾病患者或情緒受困的人士
不敢向他人透露自己的需要
不尋求幫助和治療。



社會人士的誤解亦可能
造成患者融入社會方面
的困難，影響患者的康
復進度。



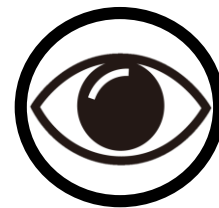
以正確態度看待 精神疾病 / 患有精神疾病人士





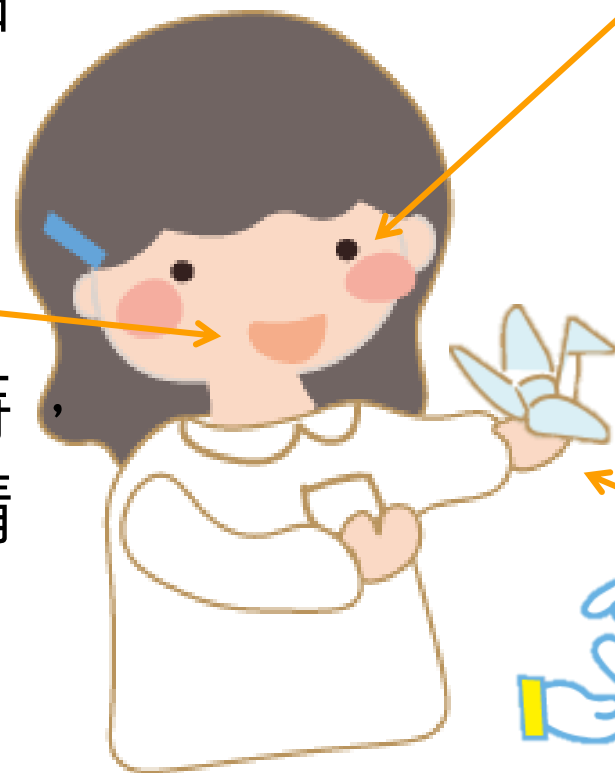
嘴巴：

- 不要用帶貶意的說話去形容精神疾病/患有精神疾病人士
- 當別人有負面言論時，說出自己知道有關精神健康的資訊



眼睛：

- 認識精神健康的資訊，了解曾患過 / 正在經歷精神疾病人士的故事



手：

- 鼓勵身邊有需要者向人尋求協助



2. 認識如何保持良好精神健康



壓力—脆弱模式 (Stress-Vulnerability model)

方法二：把杯弄大

方法一：
減輕壓力事件的影響



成績不似預期

無助感

考試壓力

家長不設實際的期望

與同學的爭執

半日課的適應



增加保護因素



減少危險因素

七好大法

(7-Well Approach)

七好大法



Eat Well
吃得其法



Sleep Well
睡得其道



Mentality Well
由「心」開始



Exercise Well
運動抗壓



Play Well
玩物「壯」志



Love Well
人間有情



Work Well
人職相配

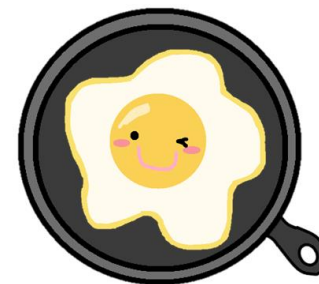


1. 吃得其法 (Eat Well)



均衡營養我要知!

獎勵自己食好嘢!



2. 睡得其法 (Sleep Well)

失眠，點算好？



人腦 ≠ 電腦

不能一關機就立刻進入
睡眠狀態



宜

- 固定的作息時間
- 做些有助入睡的活動

忌



- 接觸電子產品
- 睡前進食含咖啡因
/ 高糖份的食物 / 飲料



3. 由「心」開始 (Mentality Well)

做極都錯！

點解我咁蠢！

我真係好無用！

唔洗問，我一定考唔好！



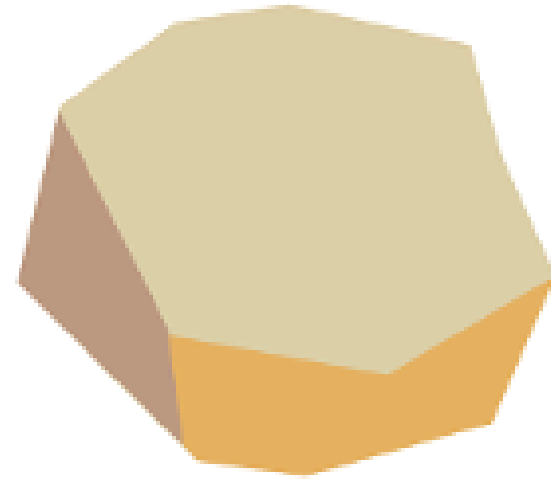
3. 由「心」開始 (Mentality Well)

成長型心態
Growth mindset



VS

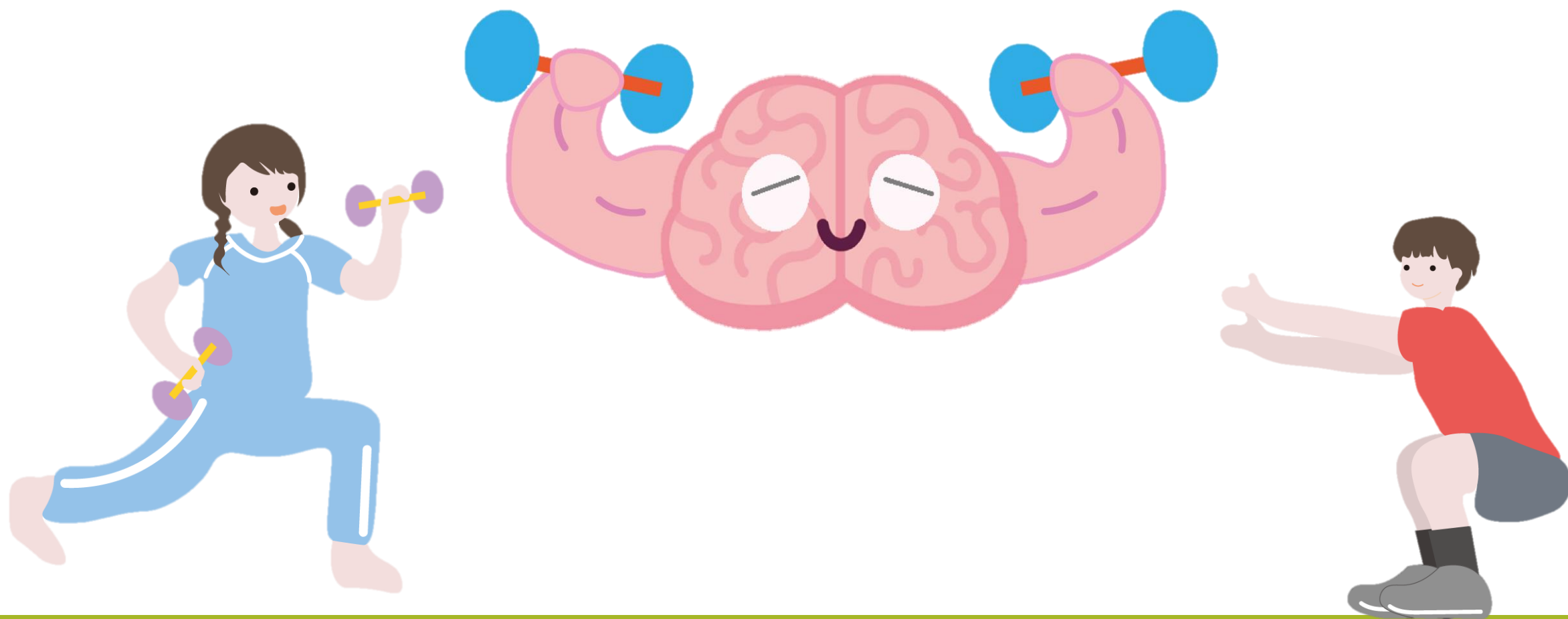
固定型心態
Fixed mindset



大腦可成長?

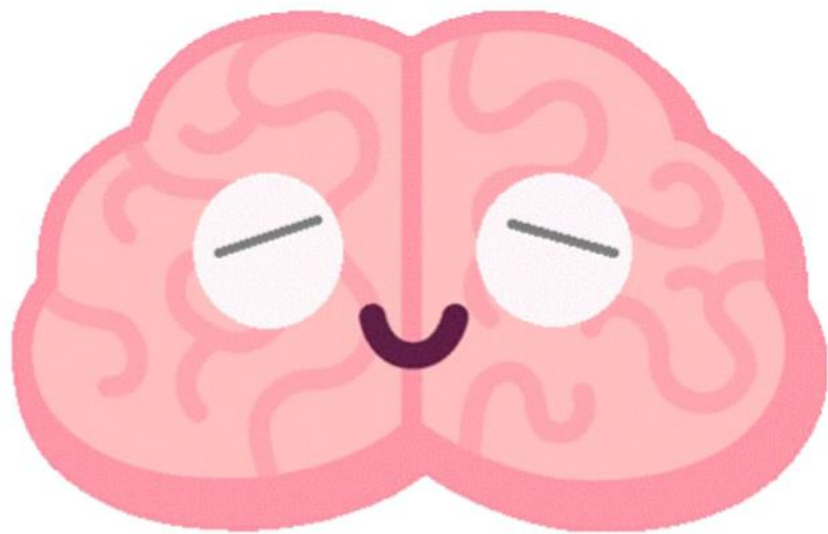


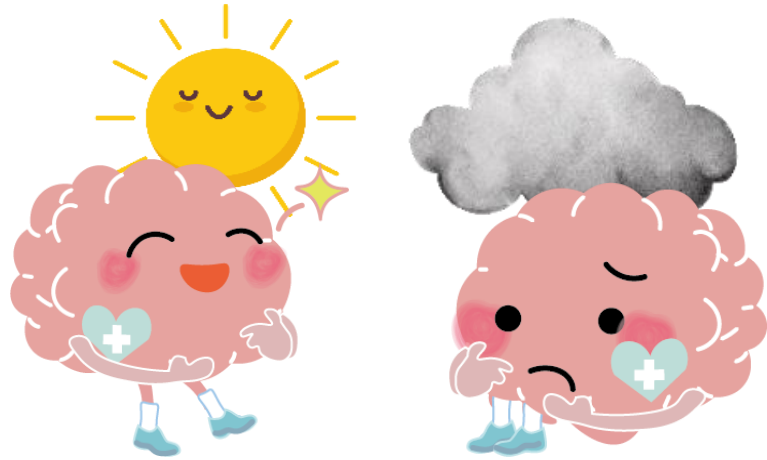
像鍛煉肌肉般，我們的大腦也可透過**鍛煉**發展！





齊來認識腦神經網絡



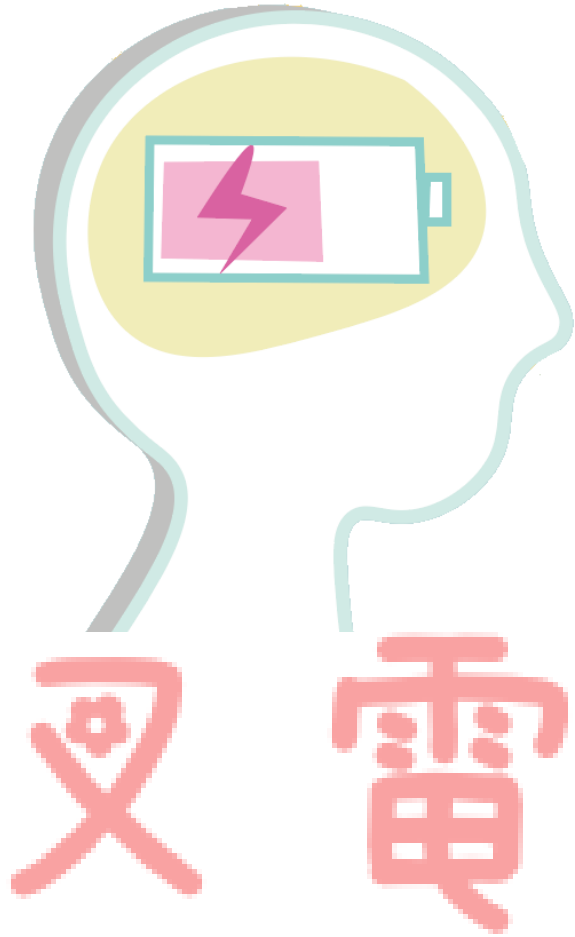


Mentality Well 由「心」開始

正面及負面想法可以影響我們的情緒，
並影響其他身體及行為反應。



4. 運動抗壓 (Exercise Well)



5. 玩物壯志 (Play Well)

那些我喜歡做的事：

煮嘢食

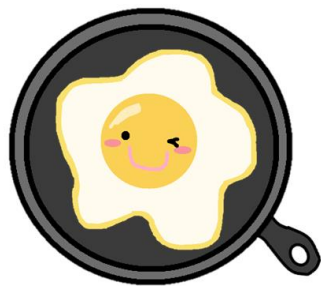
聽音樂

做手工

彈結他

玩手機

玩遊戲



6. 人間有情 (Love Well)



讀男不獨

Sharing
Mind
Enjoyment

與人分享
正面思維
享受生活



6. 人間有情 (Love Well)

那些支持我的人...

家長

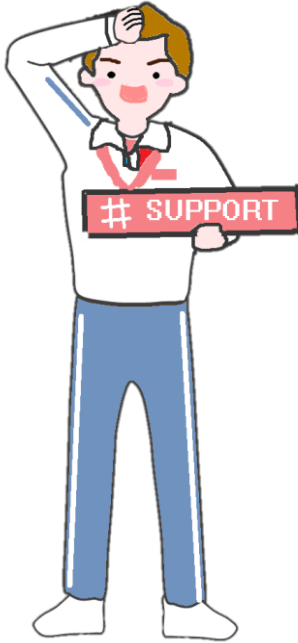
同學

老師

社工

朋友

親人



6. 人間有情 (Love Well)



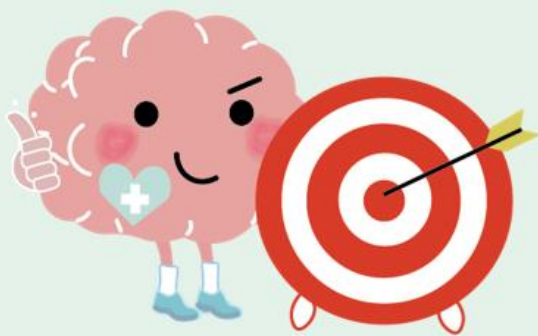
HUG HUG



7. 人職相配 (Work Well)

根據自己的能力定立合理的目標

「好」目標的準則



具體
有清晰的內容和細節



可行
合理、可以在能力
範圍內做到的



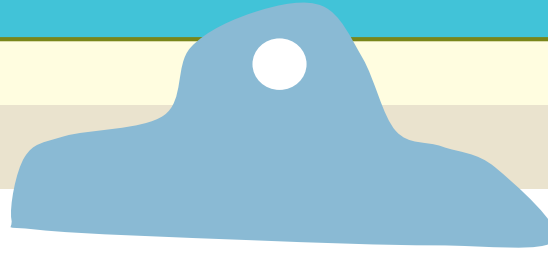
3. 認識精神疾病和治療方法



兒童及青少年階段的精神病類別

- 兒童及青少年階段的精神病種類繁多，包括
 - 焦慮症 Anxiety Disorders
 - 抑鬱症 Depressive Disorders
 - 強迫症 Obsessive Compulsive Disorder
- 當中亦有較嚴重的精神病，其病徵一般較為持續、影響範圍較廣，例如
 - 思覺失調 Psychotic Disorders
 - 鬱躁症 Bipolar Disorder

焦慮症的主要徵狀：



行為方面

- 坐立不安
- 逃避擔心、害怕的事情或場合
- 容易暴躁

生理方面

- 突如其來的心跳及呼吸加速
- 胸部及腹部不適
- 肌肉繃緊、疼痛及疲倦
- 口乾
- 出汗

若有類似以上情況，我們便要及早向醫生或臨床心理學家尋求協助



抑鬱症的主要徵狀：

行為方面

- 對以往的嗜好和喜愛的活動失去興趣、無法享受樂趣
- 行動變得遲緩或急躁、說話減少或 / 和變得緩慢
- 愁眉不展、哭泣
- 疏遠別人

生理方面

- 疲倦、失去精力
- 食慾改變和體重明顯轉變
- 難以入睡、無法持續睡眠或嗜睡
- 身體出現不明疼痛

如果出現以上徵狀，持續的時間又超過兩星期，同時對日常生活造成嚴重影響，就可能是患上抑鬱症



4. 鼓勵積極求助



何時求助?

向何人求助?

如何求助?

何時求助?

當以下方面出現警號：

- 生理方面
- 情緒及行為方面
- 認知能力方面
- 社交方面
- 日常生活方面

向何人求助?

可信任的成人，
例如：

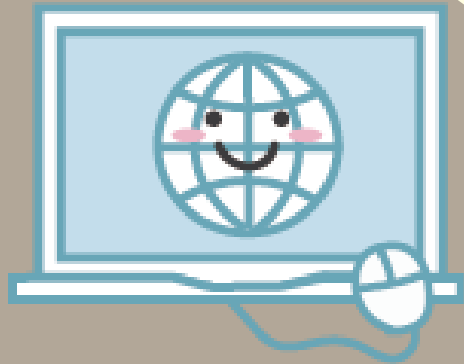
- 家人
- 老師
- 社工

如何求助?

留意自己所面對的問題，向可信任的成人表達自己的困擾，尋求支持及協助



向何人求助



網上或電話熱線支援



學校支援 (老師、
社工、輔導員、
教育心理學家等)



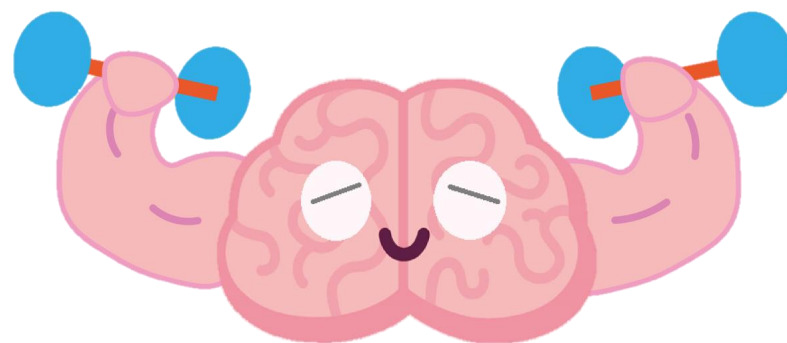
醫療專業支援
(精神科醫生、
臨床心理學家等)

教育局《精神健康素養》資源套

- 透過班本教學活動，讓學生掌握及運用精神健康方面的知識和態度

目的：

- 增強學生對精神健康方面的認知
- 培養學生正面及包容的態度
- 促進自己及他人的心理健康



《精神健康素養》高小資源套使用/校內安排

- 參考時段：學校特定課堂（如：成長課）或活動時段，每節約一小時
- 節數：共六節
- 對象：小四至小六年級學生
- 教材使用者：一般教師或學校社工
- 已於2023年11月上載致「校園@好精神」網站



《精神健康素養》高小資源套

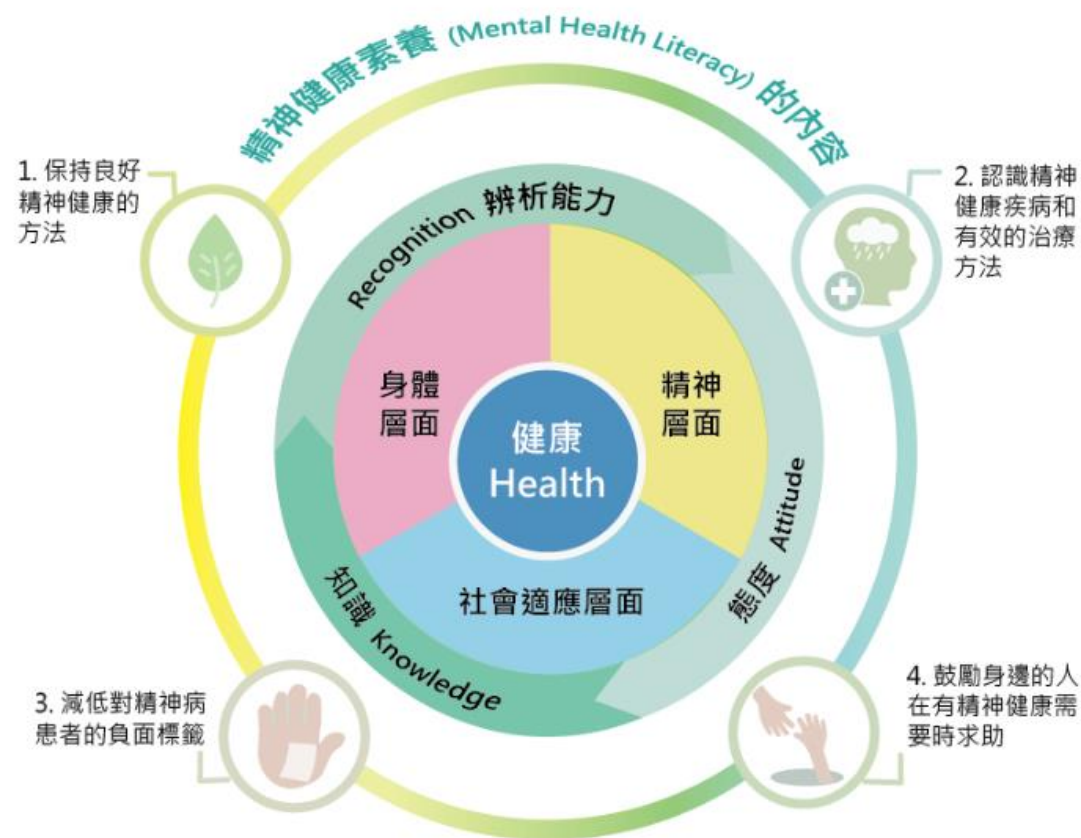
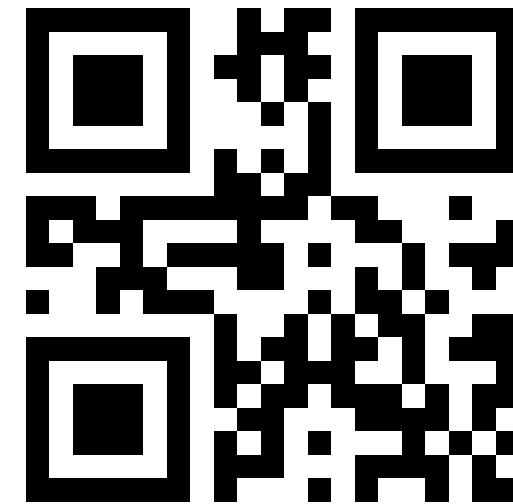


圖1：精神健康素養的內容



- <https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/index.html>



應對考試壓力

「陪您考試的日子－應對考試壓力相關資源」專頁

- 整合社區和教育局資源
- 分享實證為本的應對壓力策略



「自我關懷，創造幸福」資源下載區（2023 年 5 月）

「自我關懷，創造幸福」電子海報

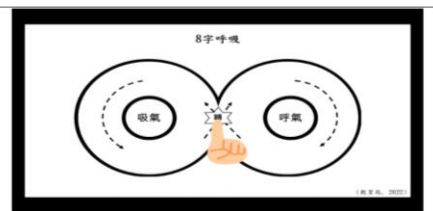
- 提供相關資源，幫助學生以積極態度面對挑戰



「多關懷・添幸福」大行動專頁

環境配置

減壓方法



7-11呼吸 腹式呼吸法練習



漸進式肌肉鬆弛練習



自我關懷三步曲

當察覺身體出現以下反應時，例如，心跳加速、肌肉繃緊等，在心裡說出「停一停」，然後數數自己的呼吸十次
「吸...呼...吸...呼...」

停

問

問一問自己到底出現了甚麼情緒和有甚麼想法
可以嘗試用以下句子來檢視自己的狀態：
情緒：「這刻，我感到 _____」
想法：「這刻，我想的是 _____」

動

全然接受自己的情緒，找出適合自己的情緒調節方法，例如：做自己喜歡的事、找個朋友開談
如果情緒未得到紓緩，需及早求助

了解更多相關資訊：

香港大學精神醫學系
香港賽馬會慈善信託基金
精神健康諮詢委員會
教育局

headwind迎風
www.youthmental-health.hku.hk
headwind.hkpsychiatry

Open Up
www.openup.hk
hkopenup
9101 2012

SHALL WE TALK
陪我講
www.shallwetalk.hk
shallwetalkhk20

Mental Health@School
校園好精神
mentalhealth.edb.gov.hk

教育局 二零二三年





祝願大家
身心健康!

