守護學生的精神健康

教育局

教育心理服務(九龍一)組

內容

1.學生的精神健康

2. 精神健康素養 (Mental Health Literacy)

3. 「守門人」(Gatekeeper)

1. 學生精神健康

世界衛生組織（WHO）將健康定義為「健康不僅爲疾病或羸弱之消除，而是體格， 精神與社會之完全健康狀態。」

提升學生精神健康

- 學校是提升學生精神健康的重要媒介
- 透過正向環境和不同類型的活動，提升學生的**保護因素**和減低學生的**風險因素**，以提升學生的精神健康

Health Child Manitoba, n.d.

提升學生精神健康成效

- 提升學生的幸福感
- 改善學生情緒調控
- 提升解難和應對技巧
- 提升學生投入度、成就感和出席率
- 提升同理心和包容力
- 減少欺凌和暴力

Health Child Manitoba, n.d.

提升學生精神健康六要素

- 精神健康素養 (Mental Health Literacy)
- 嵌入式策略 (Embedded Strategies)
- 能力建立 (Building Capacity)
- 正面情緒 (Positive Emotions)
- 有意義的活動 (Meaningful Activities)
- 互助友愛的環境 (Supportive environments)

2. 精神健康素養
(Mental Health Literacy)

精神健康素養(Mental Health Literacy)包括

(Wei & Kutcher, 2014)

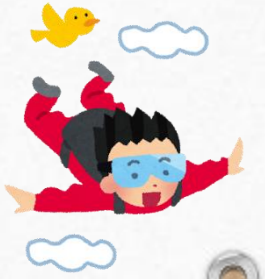
認識如何保持良好精神健康

建立身心健康工具箱

(新生精神康復會, n.d.)

什麼是身心健康工具?

- 這些工具可以是...
  - 幫助你保持良好生理及心理狀態的方法或行動
  - 當你情緒欠佳時能幫你改善情緒的事情、方法或行動

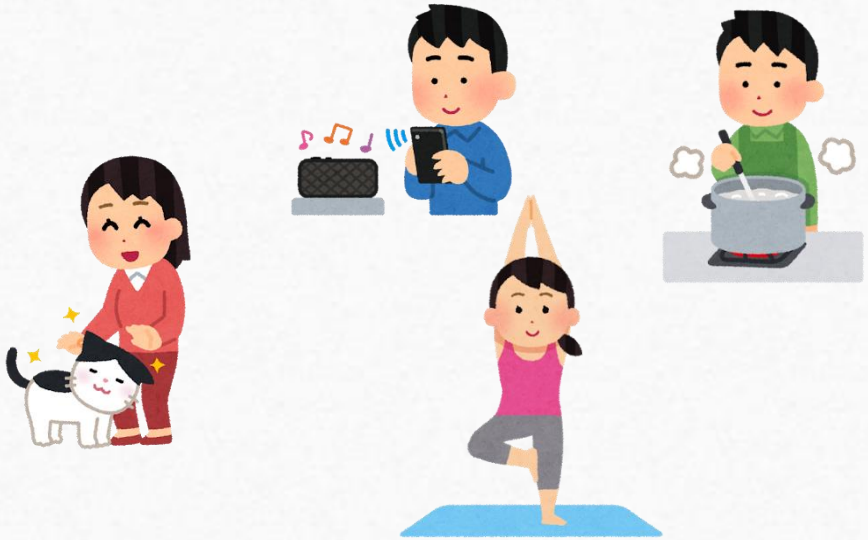


- 這些工具可以在...
  - 由自己的生活經驗中發現
  - 從其他人的經驗或他人的分享中學到
  - 不時增加或修改工具箱內工具

我的身心健康工具

在選擇合適的工具時，請留意以下原則：

- 簡單
- 安全
- 所費無幾
- 無侵害性



(新生精神康復會, n.d.)

常化情緒困擾

- 明白因生活事件和壓力出現情緒困擾是正常的
- 焦慮和抑鬱並不反映個人缺陷或不足
- 負面情緒可以誘發適應的行為並繼而提升抗逆力
- 刻意壓抑、逃避或否認負面情緒會影響精神健康

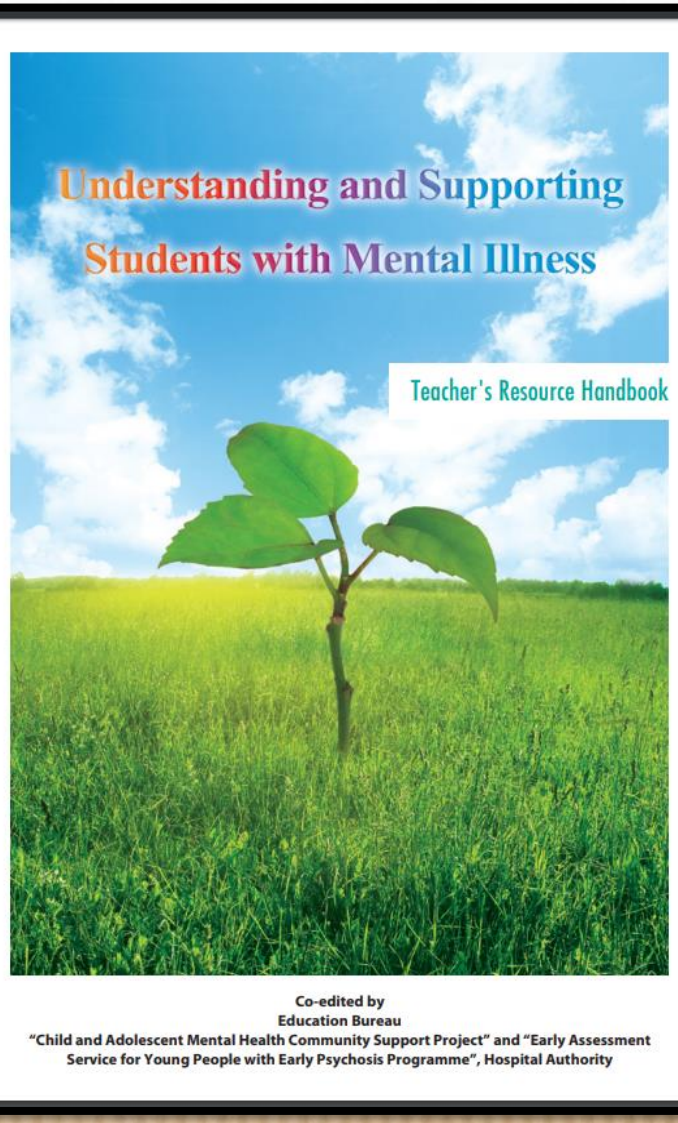
精神健康素養(Mental Health Literacy)包括

(Wei & Kutcher, 2014)

認識精神疾病和治療方法

認識及幫助有精神病患的學生 –
教師資源手冊

Teacher's Resource Handbook on Understanding and Supporting Students with Mental Illness



精神健康素養(Mental Health Literacy)包括

(Wei & Kutcher, 2014)

減低對精神病患者的負面標籤

直接指出謬誤

提供正確的資訊

常見的誤解

- 精神病是個人弱點
- 有精神病的人是自我中心的
- 有精神病的人可以「靠意志」去克服精神病

真相

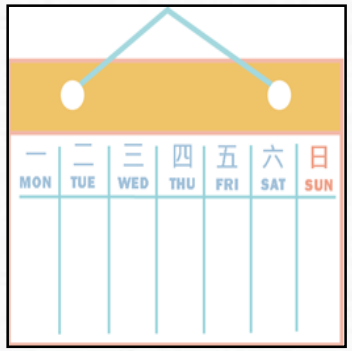
- 精神病是一個大腦某部分受損，產生了各種病徵，包括認知功能、思想、情緒、感官、行為、生理功能 (如睡眠、食慾) 的異常，並影響一個人在生活上各方面的表現。
- 有精神病的人在接受治療後情況會改善
- 有精神病的人常會覺得羞愧和自卑、羞於求助, 出現「自我標籤」的情況。

精神健康素養(Mental Health Literacy)包括

(Wei & Kutcher, 2014)

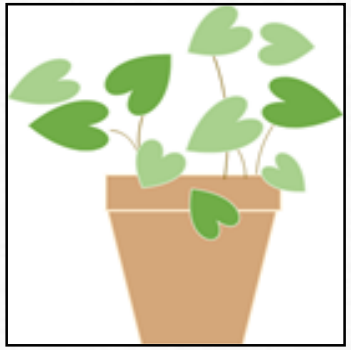
有效求助

認識求助的方法



時間

人物



地點

社區資源

- 求助熱線
- 網上輔導

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Counseling%20services%20webpage_CHI_revised_6.11.2020.pdf

精神健康素養(Mental Health Literacy)包括

(Wei & Kutcher, 2014)

3.「守門人」(Gatekeeper)

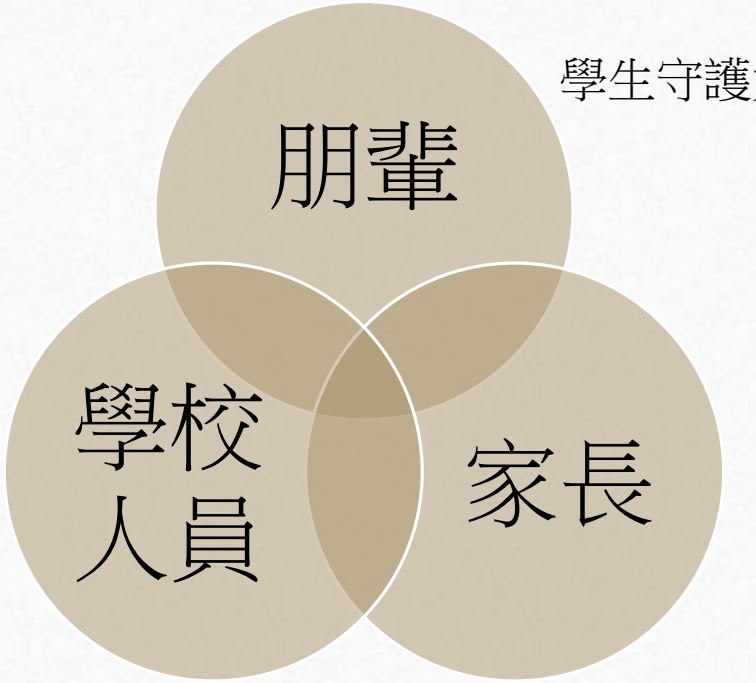
誰可以是「守門人」?

- 留意到學生有抑鬱或自殺危機的人
- 和學生定期相處/接觸的人

老師	輔導員	社工	行政人員
教練	圖書館管理員	家長	朋輩

重要的守門人

學生守護大使計劃



校本教師講座/工作坊

「家」多點守護家長工作坊

老師作為守門人

- 研究顯示
  ★58.8%的老師曾接觸過有自殺念頭的青少年;
  ★少於9%的老師有信心自己可以發現及幫助有自殺念頭的學生
- (Freedenthal & Breslin, 2010, King et al., 2009)

不是治療者

守門人的工作

留意
學生的背景
(危險/保護因素)

學校資源手冊 P.8-10

識別
精神健康/自殺
風險

學校資源手冊 P.14-17, 21-28

鼓勵
學生求助

學校資源手冊 P.36-37

轉介
專業支援

學校資源手冊 P.38

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/CHI_A%20Resource%20Handbook%20for%20Schools%20(March%202017).pdf

校園好精神
Mental Health
@ School

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

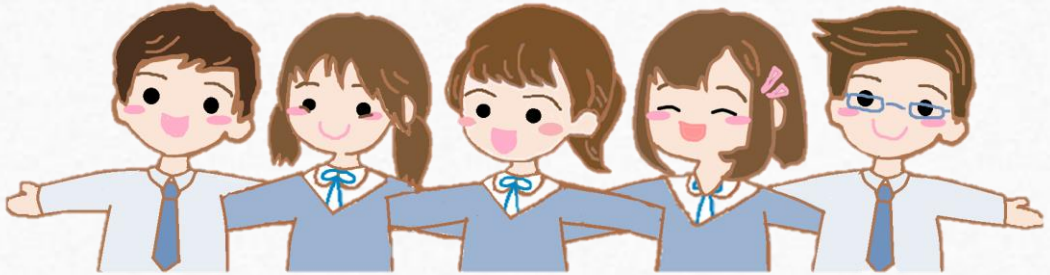
「家」多點守護 – 家長網上工作坊

教育局

教育心理服務(九龍一)組

2021/22 學年

- 對象：小四至小六學生家長 (全港政府及資助小學)
- 日期：
  - 場次一：**2021年11月3日、11月10日、11月17日及11月24日(逢星期三)**
  - 場次二：**2022年3月1日、3月8日、3月15日及3月22日(逢星期二)**
- 時間：上午**9:30 - 11:30**
- 形式：**Zoom**
- 對象人數：約**500**人



2021/22 學年

- 工作坊目的
  - 提升家長對心理健康的認識和對自身心理健康的意識
  - 提升家長及早識別有心理健康問題孩子的知識和技巧
  - 加強父母應對和支持有心理健康問題的孩子
  - 提升家長對可用於幫助孩子精神健康資源的了解

2021/22 學年 -工作坊安排流程

場次一

工作	日期
發送學校邀請函(附家長邀請信)	27.9.2021
截止報名日期	22.10.2021
向參與者發送確認郵件	25.10.2021

場次二

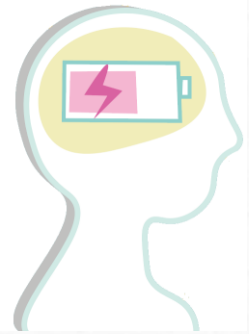
工作	日期
發送學校邀請函(附家長邀請信)	17.1.2022
截止報名日期	18.2.2022
向參與者發送確認郵件	21.2.2022

如有查詢，可聯絡

教育局教育心理服務（九龍一）組

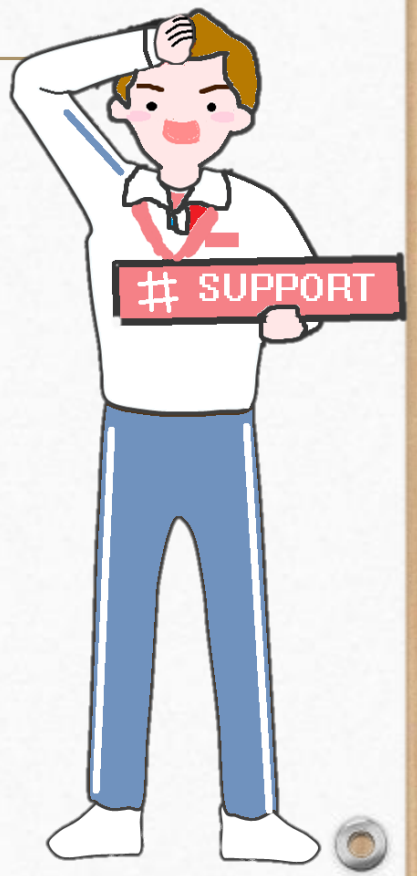
學校發展主任彭麗文女士（電話：**3698 4308**）

謝謝



總結

1. 提升精神健康素養 (Mental Health Literacy)
2. 鼓勵家長、學校人員及朋輩成為守門人
3. 保持身心健康



參考資料

- Every Moment Counts (n.d.) *Mental Health Promotion: 6 Key Ingredients.* Every Moment Counts. http://s3.us-east-2.amazonaws.com/s3.everymomentcounts.com/wp-content/uploads/2021/01/11165612/6-Key-Ingred_MH_Prom_1-11-21.pdf
- Freedenthal, S., & Breslin, L. (2010). High School Teachers' Experiences With Suicidal Students: A Descriptive Study. *Journal of Loss and Trauma*, *15*(2), 83–92.
- Health Child Manitoba (n.d.). *Mental Health Promotion in Schools.* Manitoba Healthy Schools. https://www.gov.mb.ca/healthyschools/docs/Mental_Health_Promotion.pdf
- King, K. A., Price, J. H., Telljohann, S. K., & Wahl, J. (1999). High School Health Teachers' Perceived Self-Efficacy in Identifying Students at Risk for Suicide. *Journal of School Health*, *69*(5), 202–207.
- Wei, Y., & Kutcher, S. (2014, April 2). *School Mental Health Literacy*. EdCan Network. https://www.edcan.ca/articles/school-mental-health-literacy/
- 新生精神康復會. (n.d.). *身心健康行動計劃 WRAP®*. 精神健康推廣及預防. Retrieved July 22, 2021, from https://www.nlpra.org.hk/TC/pnp/wrap