

單元三
認識求助
與支援

第6節
警號響起
找幫手

課節目標

- 認識精神健康警號
- 了解求助的方法和建立支援網絡



課節概覽

流程	時間	物資
引入	3分鐘	附件6.1第六節簡報 熱朱古力呼吸練習影片 熱朱古力呼吸練習影片文字版
認識精神健康警號	10分鐘	附件6.1第六節簡報 附件6.2情境卡 筆記簿第六節參考資料一：精神健康警號
了解求助的方法和建立支援網絡	25分鐘	附件6.1第六節簡報 電子產品 附件6.3求助小百科工作紙 筆記簿第六節參考資料二：求助資源 筆記簿第六節任務：支援網絡地圖
總結	2分鐘	附件6.1第六節簡報

教學重點和方法

1. 引入

預計需時
(分鐘)
3

1.1 熱朱古力呼吸練習

- 呼吸練習是有效調節情緒的方法之一，透過留心自己的一呼一吸，我們可以把注意力放在此時此刻，為壓力水桶放水，幫助減壓。
- 老師播放《**熱朱古力呼吸練習影片**》，並帶領學生練習。影片內容可參考《**熱朱古力呼吸練習影片文字版**》。

1.2 上節學習重點重溫

- 自我關懷就是把自己當作最好的朋友看待，時刻照顧自己的情感需要。在遇到困難、壓力水桶滿滿的時候，我們可以鼓勵及肯定自己過去的努力，以接納及體諒的方式照顧自己，讓水桶不致滿溢而有更多的盛載空間。
- 我們可以在言語和行動上照顧自己的需要，學習以寬容的心善待自己。

1.3 本節內容簡介

- 介紹精神健康警號
- 學習向別人求助的方法和建立支援網絡

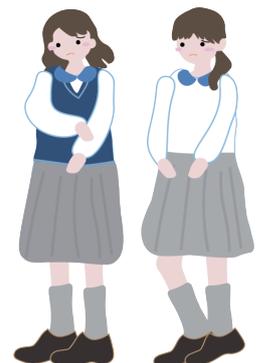
2. 認識精神健康警號

預計需時
(分鐘)
10

- 引入：「我們在第一節了解到，生活上有些事情可能會為我們帶來很大壓力，導致我們的『壓力水桶』很快填滿；而有時微細的生活壓力亦會積聚，也會導致我們的水桶逐漸填滿。如果我們未有定時為水桶放水，水位將到臨界點時，『壓力水桶』會向我們發出警報，提醒我們需要留意自己的精神狀況。這些警報就是精神健康警號。」

2.1 活動：小情境大分析

- 老師指引學生以4人一組進行分組活動，向每組派發一張《**附件 6.2 情境卡**》，讓學生就情境卡上主角所面對的狀況，討論一下他/她出現了哪些值得關注的精神健康警號。



- 完成討論後，提問並邀請各組學生回答：「情境中的主角出現了哪些精神健康警號，令你覺得他/她可能需要幫忙？」老師可按以下參考答案作講解。

情境一：

- 感到很大壓力，好像有大石壓着心口一樣
- 經常睡不好，連續數晚失眠
- 沒有精神上課，頻頻缺課
- 不願參與社交活動
- 經常鬱鬱寡歡
- 社交平台轉載不少負面絕望的資訊

情境二：

- 情緒低落
- 無胃口，甚至胃痛
- 無故發脾氣
- 感到孤單，覺得身邊沒有人關心自己
- 對很多事情都失去動力
- 不願繼續參與喜愛的活動

- 學生分享後，老師可運用簡報，總結精神健康警號及例子，並指示學生可參考《筆記簿第六節參考資料一：精神健康警號》。



小結

- 我們日常要留意「壓力水桶」發出的水位警報 – 精神健康警號，包括生理、情緒及行為、認知能力、社交及日常生活等方面顯著轉變的警號。
- 當這些情況持續或 / 和明顯地出現，便須儘早尋求協助。

3. 了解求助的方法和建立支援網絡

預計需時
(分鐘)
25

- 引入：「當精神健康警號持續出現並影響着我們的日常生活時，我們便須要向他人尋求協助，這是為『壓力水桶』放水的有效方法。我們可以選擇各類型的求助方法及對象，包括：信任的人、校內及校外專業支援服務、網上輔導及電話熱線支援等。」

3.1 信任的人

- 老師講解：「一般來說，讓我們信任的人聆聽我們的傾訴，與我們分憂，並一起尋找有效的方法去處理問題，可以是十分療癒。我們每個人都可能有值得信賴的成年人，例如：父母、祖父母、姨姨、老師、體育教練等。當我們遇到困難、『壓力水桶』滿滿的時候，我們可以尋求他們的支援。」

3.2 校內專業支援

- 老師介紹校內專業支援：「學校內的社工、輔導員、教育心理學家等，能為學生提供心理輔導及相關支援。」
- 老師簡單地介紹相關輔導同工的稱謂（例如：張姑娘李Sir）、駐校日期及如何可以面見他們等，並清晰地指出他們都樂意與同學傾談願意與同學共渡困難，令同學明白，如果出現任何情緒或精神困擾情況，校內除了找老師外，亦可以向他們尋求幫助。〔備註：上課前老師需先了解學校內的心理輔導及相關支援的服務內容。〕

3.3 校外專業支援

- 老師介紹校外專業支援：「校外專業支援包括能夠提供藥物治療或心理治療的專業人員。藥物治療主要由精神科醫生負責，可以幫助改善或控制患者的症狀，例如持續的失眠、低落的情緒等。此外，亦有提供各類心理治療的專業人員，包括：臨床心理學家、輔導員、精神科護士等，能協助有精神健康困擾的人士，重拾精神健康。」

3.4 網上輔導及電話熱線支援

- 把全班分成6組，指示學生以電子工具在網上瀏覽不同的社區求助資源，在組內完成《附件6.3求助小百科工作紙》。完成後，邀請各組分享。〔備註：如學生未能使用網絡搜尋相關資料，老師可列印網站中相關資料供學生作參考。〕完成後，與學生一起瀏覽網站，並大致講解如何使用相關資源。老師可參考以下資料作講解：〔備註：以下資料於2024年7月摘取。由於網站資料或會不時更新，老師在教學前宜先瀏覽相關網站，並按需要更改簡報第23至25頁內容，以確保資料內容準確。〕

資源1：香港大學精神醫學系「headwind迎風」
<https://www.youthmentalhealth.hku.hk/>

1. 提供服務的機構	<ul style="list-style-type: none">• 香港大學精神醫學系
2. 服務對象	<ul style="list-style-type: none">• 面對初期情緒困擾的年青人
3. 服務形式 (面談、熱線、 文字訊息或其他)	<ul style="list-style-type: none">• 評估個人心理狀況工具：心之流• 免費線上對談支援服務：迎風 F2O<ul style="list-style-type: none">◦ 精神科專科醫生或臨床心理學家會以線上形式提供一個簡單又方便的免費專業諮詢

資源2：賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嘢」：
<https://www.openup.hk/>

1. 提供服務的機構	<ul style="list-style-type: none">• 香港賽馬會慈善信託基金支持及捐助，由5間社福機構共同營運
2. 服務對象	<ul style="list-style-type: none">• 11至35歲受情緒困擾青少年人
3. 服務形式 (面談、熱線、 文字訊息或其他)	<ul style="list-style-type: none">• 24小時網上文字訊息服務，提供真人文字對話• 如有需要尋求專業支援，會獲即時轉介予社工及其他服務

資源3：香港撒瑪利亞防止自殺會情緒支援

https://sbhk.org.hk/?page_id=31214#mailing

https://sbhk.org.hk/?page_id=31242#online

1. 提供服務的機構	<ul style="list-style-type: none">香港撒瑪利亞防止自殺會
2. 服務對象	<ul style="list-style-type: none">任何有情緒困擾的人士
3. 服務形式 (面談、熱線、 文字訊息或其他)	<ul style="list-style-type: none">24小時中文情緒支援熱線英語情緒支援熱線CHAT隆 (網上聊天服務)書信及電郵求助預約與熱線中心義工面談專業社工提供的個案輔導

- 老師亦可介紹《筆記簿第六節參考資料二：求助資源》內的其他社區資源。

3.5 活動：設計支援網絡地圖

- 請學生思考並計劃自己的支援網絡地圖，並完成《筆記簿第六節任務：支援網絡地圖》。〔備註：老師可提醒學生在「信任的人」一欄中，填寫確實的人名，而非只寫上朋友、家人等類別。〕
- 學生完成支援網絡地圖後，老師可提醒學生：「我們可以同時尋求不同類型的支援。不同支援方法都有其好處及限制，我們可以按自己的情況和需要選擇適合自己的求助方法。」

小結

- 每一個人也有機會出現精神健康問題。
- 當我們出現精神健康警號時，我們可以在支援網絡地圖上選擇各類型的求助方法及對象。當中包括：信任的人、校內及校外專業支援服務、網上輔導及電話熱線支援等。

4. 總結

預計需時
(分鐘)
2

重溫本節的學習重點

- 我們日常要留意「壓力水桶」發出的水位警報 – 精神健康警號，包括生理、情緒及行為、認知能力、社交及日常生活方面顯著轉變的警號。當這些情況持續或 / 和明顯地出現，便須儘快尋求協助。
- 每一個人也有機會出現精神健康問題。當我們出現精神健康警號時，我們可以在支援網絡地圖上選擇各類型的求助方法及對象。當中包括：信任的人、校內及校外專業支援服務、網上輔導及電話熱線支援等。

