

單元四
認識
精神疾病

第9節
當憂愁
失控時

課節目標

- 認識抑鬱症的定義及常見徵狀
- 認識精神疾病的治療方法

課節概覽

流程	時間	物資
引入	3分鐘	附件9.1第九節簡報 正方形呼吸法影片 正方形呼吸法影片文字版
認識抑鬱症	20分鐘	附件9.1第九節簡報 電子產品 附件9.2抑鬱徵狀四格拼圖表 附件9.3抑鬱徵狀卡
了解精神疾病的治療方法	10分鐘	附件9.1第九節簡報
總結	7分鐘	附件9.1第九節簡報 附件9.4總結簡報

教學重點和方法

1. 引入



1.1 正方形呼吸法

- 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，為壓力水桶放放水，幫助減壓。
- 播放《**正方形呼吸法影片**》，並帶領學生練習。影片內容可參考《**正方形呼吸法影片文字版**》。

1.2 上節學習重點重溫

- 精神疾病是一個涉及腦部功能的疾病，是由內在及外在因素一起造成的，在兒童、青少年或成人階段皆可出現。當「壓力水桶」持續滿瀉，便有機會觸發精神疾病。
- 當焦慮情緒的程度嚴重，與實際壓力源頭的威脅不成正比、長時間持續、及顯著地影響學習表現、社交、健康和日常生活等，便可能是患上了焦慮症的徵兆。當出現焦慮症的徵狀時，就要及早向醫生或輔導人員尋求協助。

1.3 本節內容簡介

- 認識抑鬱症的定義及常見徵狀
- 了解精神疾病的治療方法

2. 認識抑鬱症



2.1 抑鬱症的定義及常見徵狀

- 引入：老師以網上投票平台，設定問題讓學生投票是否同意以下句子的說法，以了解學生對抑鬱症的看法。〔備註：如老師不想使用網上平台，可邀請學生舉手作答及進行投票〕
 - 句子一：抑鬱症只是感到情緒低落。
 - 句子二：受抑鬱症影響的人都有一樣的徵狀。
- 邀請學生分享，並歸納學生意見。
- 播放《**我有一隻黑狗，它的名字叫抑鬱**》影片¹ [0:00-2:38]（簡報第8頁），讓學生透過影片了解抑鬱症對人所造成的影響。

¹鳴謝：與版權所有者Matthew Johnstone及Curtis Brown (Aust) Pty Ltd協議安排
英文版本請前往世界衛生組織（WHO）的連結觀看名為「I had a black dog, his name was depression」的影片：<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGyc>。

- 運用簡報，歸納有關抑鬱症的基本知識。
 - 抑鬱症是一種精神疾病，主要特徵包括：長期且持續地情緒低落、悶悶不樂或煩躁，並對大部分事情失去興趣或動力；而這些徵狀會影響患者的日常生活，例如：學業、人際關係或社交活動等。
- 派發《附件9.2抑鬱徵狀四格拼圖表》及《附件9.3抑鬱徵狀卡》，指引學生四人一組於組內討論及配對與抑鬱症相關的常見徵狀。完成後，老師以簡報進行講解。

抑鬱症的常見徵狀：

情緒方面	<ul style="list-style-type: none"> • 長時間情緒低落或悶悶不樂 • 容易情緒波動或發怒
身體方面	<ul style="list-style-type: none"> • 容易疲倦、無精打采 • 失眠或渴睡 • 食慾或體重有顯著的減少或增加 • 身體不適，出現不明疼痛
思想/認知方面	<ul style="list-style-type: none"> • 難以集中精神、做決定 • 失去自信，感到自己無價值 • 容易感到內疚、無助 • 嚴重時可能出現自殺念頭
行為方面	<ul style="list-style-type: none"> • 對大部分事物失去興趣或動力 • 社交退縮 • 躁動不安或行動遲緩 • 欠缺學習的動力（例如：成績下滑）

2.2 拆解抑鬱症的迷思

- 引入：「相信每個人都經歷過感到傷心、難過的時候。日常生活中出現的情緒低落與抑鬱症到底有甚麼分別？」
- 老師先透過提問引導學生思考情緒低落與抑鬱症的分別。
- 老師引導學生回想課堂開首時有關抑鬱症句子的討論，並作以下講解。
 - 「抑鬱症只是感到情緒低落。」（回應句子一）
 - 情緒低落是一種情緒狀態，而抑鬱症是一種涉及大腦的病症。
 - 當我們在生活上遇到不如意的事，例如：考試不合格、被父母責備等，我們會感到難過、失望，這是自然、正常的情緒反應。不快的情緒往往可以成為我們反思的機會，並推動我們尋求方法去處理難題或改善人際關係。
 - 抑鬱症與日常的情緒低落不同。日常的負面情緒一般會隨着時間而淡化，或在找到有效的紓緩或解決方法後可以得到釋懷。而當出現以下情況，便可能是患上抑鬱症的徵兆：
 - 1) 程度：負面情緒嚴重，並使人對周遭事物失去興趣，長期伴隨其他的負面思想和行為，甚至出現生理徵狀
 - 2) 時間：負面的情緒是持續揮之不去的
 - 3) 影響：顯著地影響學習表現、社交、健康和日常生活等，例如：使人不能入睡、吃不下東西、甚至不想出門

- 「受抑鬱症影響的人都有一樣的徵狀。」（回應句子二）
 - 受抑鬱症影響的人不一定有一樣的徵狀。
 - 事實上，有部分病人開始時並不覺得自己情緒低落，而是受失眠困擾，感到心情煩躁，又或者感到無助無望。
 - 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，便須要儘早向醫生或輔導人員尋求協助。



小結

- 當抑鬱的情緒是嚴重而持續的，長期伴隨其他的負面思想和行為以及生理徵狀，並顯著地影響學習表現、社交、健康和日常生活等，便可能是患上了抑鬱症的徵兆。
- 當出現抑鬱症的徵狀時，就要及早向醫生或輔導人員尋求協助。

3. 了解精神疾病的治療方法



- 老師先以提問形式引起學生學習動機及了解其已有知識：
 - 患上精神疾病，能否醫治及康復？
 - 一般人可否協助精神疾病患者康復？
- 邀請學生分享，並歸納學生意見。
- 老師指出：「若『壓力水桶』持續滿瀉，發出精神健康警號，便需要及早尋求協助。愈早去求助或治療，情況就能夠愈早得到改善。」
- 繼續播放《我有一隻黑狗，它的名字叫抑鬱影片》[2:39-5:23]（簡報第19頁），以抑鬱症為例，讓學生透過影片了解治療精神疾病的常見治療方法。
- 以簡報介紹常見治療精神疾病的方法：
 - 藥物治療是透過平衡腦部的化學物質，治療相關症狀，例如：抗抑鬱藥、抗焦慮藥等，主要由精神科醫生負責。精神科醫生會為患者進行專業診斷和評估並根據患者的病情、個人體質及患者對藥物的反應，甚至家族病史等因素，處方藥物。
 - 心理治療是經科學驗證的治療方法，透過使用各種技巧和策略，例如改變患者的負面思想及行為模式，並協助患者學習一些處理壓力和情緒的方法，從而在生活上作出改變及面對其困擾。
- 老師指出：「除專業治療外，在治療及康復期間，身邊人的關懷、支持、體諒和接納，亦有助促進康復的進程。增加對精神疾病的了解及認識，有助我們及早發現及照顧自己或身邊人的精神健康需要。」

小結



- 大部分患者如能及早察覺病發的早期徵狀並適時接受治療，一般都能穩定病情，減少患病對生活的影響和增加康復的機會。

4. 總結

預計需時
(分鐘)
7

4.1 重溫本節的學習重點

- 當抑鬱的情緒是嚴重而持續的，長期伴隨其他的負面思想和行為以及生理徵狀，並顯著地影響學習表現、社交、健康和日常生活等，便可能是患上了抑鬱症的徵兆。當出現抑鬱症的徵狀時，就要及早向醫生或輔導人員尋求協助。
- 大部分患者如能及早察覺病發的早期徵狀並適時接受治療，一般都能穩定病情，減少患病對生活的影響和增加康復的機會。

4.2 總結每節內容

- 老師可按學生的興趣和需要，以簡報或不同的方式重溫每節內容，例如：問答比賽或分組匯報等，加深學生對整個課程的學習內容的認識。每節的學習重點可參考《附件9.4總結簡報》。

