

第二節 求助資訊全解構



課節目標

- 辨識精神健康警號與日常情緒困擾
- 認識社區上的求助資源及相關的考慮因素
- 了解精神疾病的治療方法及其重要性

課節概覽

流程	時間	物資
引入	5分鐘	附件2.1第二節簡報 手指呼吸法影片 手指呼吸法影片文字版
辨識精神健康警號與 日常情緒困擾	15分鐘	附件2.1第二節簡報 電子產品 附件2.2精神健康警號資訊圖
認識社區上的求助資源及 相關的考慮因素	35分鐘	附件2.1第二節簡報 附件2.3網上或電話熱線支援 附件2.4求助分析面面觀工作紙 附件2.5我有計資訊卡
了解精神疾病的治療方法及其重要性	30分鐘	附件2.1第二節簡報 附件2.6治療方法知多少
總結	5分鐘	附件2.1第二節簡報

教學重點和方法

1. 引入



1.1 手指呼吸法練習

- 老師指出透過呼吸練習，留意自己的一呼一吸，把注意力放在此時此刻，有助身心放鬆。
- 老師播放《[手指呼吸法影片](#)》，並帶領學生練習。老師亦可參考《[手指呼吸法影片文字版](#)》帶領學生重複進行練習。

1.2 上節學習重點重溫

- 了解自己的心理健康狀態，並時刻保持良好的精神健康，能讓我們遇到人生各種挑戰時，有更好的保護網幫助我們安然度過。
- 在壓力下，杏仁核會發出訊號，通知大腦及身體系統。這些系統互相協作，以幫助我們應對壓力。認識壓力反應的生理基礎讓我們能採取相應的策略來減少壓力的影響，並改善精神健康。
- 不同壓力調節方法背後有其科學原理。選擇適合自己的方法並將其融入日常生活，有助於維持精神健康，並在需要時幫助我們緩解壓力對身體的影響。
- 善用「提升動機秘笈」中列出的自我反思問題，可以幫助我們認清執行計劃的挑戰，有效掌握實行的方向，進而提升實踐的動力。

1.3 本節內容簡介

- 辨識精神健康警號與日常情緒困擾
- 認識社區上的求助資源及相關的考慮因素
- 了解精神疾病的治療方法及其重要性



2. 辨識精神健康警號與日常情緒困擾



- 老師向學生提問，引起反思：「過往當你感到非常煩惱或遇到不開心的事情時，你會否找人傾訴或向他人尋求協助？有甚麼原因令你對與人分享或尋求協助有所卻步呢？」
- 透過投票活動，了解學生日常尋求協助的取態及狀況。

- 老師登入網上投票平台，輸入以下問題讓學生投票〔備註：若老師不想使用網上平台，可直接邀請學生舉手分享〕：

(1) 假如你遇到一件令你很煩惱或傷心失落的事情時，你會選擇與他人分享或尋求他人協助嗎？

- A. 會
- B. 不會
- C. 有時會



(2) 下列哪項是你選擇與他人分享或尋求協助的過程中會出現的掙扎？
(可選擇多於一項)

- A. 問題不是太嚴重，靠自己解決
- B. 不知如何啓齒
- C. 擔心被其他人取笑或批評
- D. 不知道可以找誰人聆聽或協助
- E. 沒有人能夠幫助自己
- F. 其他掙扎
- G. 沒有任何掙扎

2.1 「日常情緒困擾」與「精神健康警號」的分別

- 老師播放《求助的掙扎（一）影片》（簡報第13頁），讓學生初步了解一般阻礙求助的因素。
- 播放後，學生就以下問題舉手投票，並分享他們的觀察：
 - 阿健最後提及「難道我真的有問題？」，你同意嗎？
- 老師引導學生留意阿健的狀況：
 - 情緒低落
 - 身體疲累
 - 沒有食慾，對喜愛的食物（如豆腐花）失去興趣
 - 健忘（例如：忘記家姐何時回家和自己是否已完成功課等）
 - 對喜愛的活動（如籃球）失去動力
 - 逃避社交生活
 - 缺席上課

- 老師提問：「阿健出現的情緒低落是否屬於精神健康警號？」，並透過程度、持續時間和影響三個面向，講解「日常情緒困擾」與「精神健康警號」的分別：

日常情緒困擾

- **程度**：正常的情緒困擾通常是處境性的，會因特定情境而產生適當的情緒反應。例如，好友移民時感到傷心，或考試前感到緊張
- **持續時間**：這些情緒反應一般是短暫性的，隨着時間推移會逐漸淡化
- **影響**：這些困擾是可控的，並且可以透過不同方式獲得紓緩，不會妨礙我們在日常生活中進行想做的事情

精神健康警號

- **程度**：情緒反應過度，與實際壓力源的威脅不成比例
 - **持續時間**：情緒反應持續過長，甚至在壓力源消失後依然未減退
 - **影響**：情緒已超出個人可控制的範圍，對學習表現、社交、健康及日常生活造成顯著影響
- 老師指出：「以主角阿健的情況為例，他的困擾已持續數月，顯著影響了他的正常生活，這顯示他出現了精神健康警號。」老師進一步介紹精神健康警號（簡報第21-25頁），並向學生派發《[附件2.2精神健康警號資訊圖](#)》。
 - 老師講解：「當精神健康警號的程度強烈且持續，並對生活造成不可控制的影響時，便有可能發展成精神疾病。阿健認為自己的情況只是小問題，可以獨自解決，但由以上的指標可見，阿健已出現多個精神健康警號，這可能導致他錯過獲得支援和合適治療的機會。事實上，缺乏精神健康知識和對自我精神狀況的認知是阻礙求助的常見因素之一。」

小結

能夠識別精神健康警號是尋求協助的第一步。當這些警號持續出現並影響日常生活時，我們應該主動向他人尋求幫助。

3. 認識社區上的求助資源及相關的考慮因素



3.1 求助資源

- 老師介紹一些有研究基礎的網上心理困擾測試工具：「網上有一些有研究基礎的問卷可以幫助大家檢視自己的精神健康狀況。部分問卷填寫後會提供一個分數或當前的情緒狀況，讓你了解情緒困擾的程度以作參考之用。大家要留意，這些篩查工具只是讓我們概略了解自己的情緒狀況，評估結果並不能視為或等同由醫護專業人員所診斷的精神疾患。如果你感到很困擾，你適宜尋求專業社工或醫護人員的幫助。」
- 老師可以打開網頁，展示一些有研究基礎的網上心理困擾測試工具：

測試工具	測試內容
凱斯勒心理困擾量表 (K10) ¹	初步評估心理困擾程度
一般焦慮症問卷-7 (GAD-7) ²	初步評估焦慮情緒的困擾程度
病人健康狀況問卷-9 (PHQ9) ³	初步評估抑鬱情緒的困擾程度

- 老師向學生提問，引起反思：
 - 如果你注意到自己出現一些疑似精神健康警號，你會向哪些人求助？誰是你信任的人？
- 老師指出：「一般來說，我們信任的人會願意聆聽我們的傾訴，並關心我們。每個人可能都有不同值得信賴的成年人。對某些同學來說，值得信賴的成年人可能是他們的父母、祖父或姨姨；而對其他同學來說，可能是老師或體育教練等。」

1. 陪我講 (Shall We Talk) (2021年3月22日) 。 < 凱斯勒心理困擾量表 (K10) > 。 <https://www.shallwetalk.hk/zh/mental-health-information/psychological-distress-testing/>

2. 衛生署學生健康服務 (無日期) 。 < 自我測試站：焦慮情緒 > 。 2025年6月1日，取自https://scics.one.gov.hk/forms/dhs006/dhs006_tc.html

3. 醫院管理局 (2015年) 。 < 抑鬱測試 > 。 <https://www3.ha.org.hk/camcom/channel.aspx?code=depression-test>

- 老師播放《求助的掙扎（二）影片》（簡報第37頁），讓學生進一步了解阻礙主角求助的因素及不同的求助途徑。老師請學生在觀看影片時留意以下問題：
 - 影片中，主角的家姐提及了哪些求助途徑或支援服務？（班主任、社工黃姑娘、電話熱線、網上聊天室、心理治療及中醫師服務等）
- 老師總結學生的回答並指出：「阿健對求助渠道缺乏足夠的認識和資訊，這使他抗拒向別人尋求協助，且未能因應自身需要考慮合適的支援。事實上，對求助途徑及各種支援服務缺乏認識，是另一個阻礙求助的常見因素。」
- 老師繼續介紹不同的求助途徑，包括網上或電話熱線，以及校內外的支援：「除了可以向身邊可信任的成人傾訴外，當有需要時，我們還可以透過線上和線下的資源，尋找專業人士如社工、心理學家或醫護人員的協助。」
- 老師邀請學生根據以下三個範疇，分享他們所了解或曾經嘗試過的求助資源途徑，並按需要補充相關資料：
 - 網上或電話熱線支援〔備註：派發《附件2.3網上或電話熱線支援》並與學生檢視相關資料〕
 - 學校支援：老師、社工、輔導員、教育心理學家等〔備註：老師宜介紹該校相關輔導同工的基本資料，例如稱謂、聯絡方法等〕
 - 醫療專業支援：精神科醫生、臨床心理學家等
- 老師宜觀察學生的已有知識。如需進一步補充和講解，可參考《精神健康素養資源套》（初中版）第六節教案第3部分。

3.2 不同求助途徑的好處及限制

- 老師向各組隨機派發《附件2.4求助分析面面觀工作紙》的其中一頁，指引學生以小組形式討論向不同途徑或對象求助時可能考慮的事項，包括好處及可能遇到的困難或限制。完成後，老師請部分組別分享他們的想法，並以簡報作歸納及解說。

參考例子：

支援來源	好處	可能遇到的困難或限制
網上或電話熱線支援	<ul style="list-style-type: none"> 對部分人來說，線上聯繫比面對面會談更容易 大部分服務提供24小時協助，隨時可獲得支持 信譽良好的機構或組織能提供適切的建議 根據需要，亦可提供或轉介面對面的支援服務 	<ul style="list-style-type: none"> 每次接觸的支援人員可能不同，難以建立信任關係 如需全面的精神健康評估或跟進，求助人會被轉介至醫療專業人士，這可能導致求助人需要重新介紹自己的情況，影響持續支持和治療的連貫性
學校支援 (老師、社工、輔導員、教育心理學家等)	<ul style="list-style-type: none"> 學校人員更了解學生在校內的情況 學生可在熟悉的環境中找到信任的人尋求幫助 學校人員能提供支持及跟進，幫助求助人處理在校遇到的困難 學校有專業支援，例如社工和教育心理學家，協助學生應對精神健康問題帶來的困擾 	<ul style="list-style-type: none"> 對部分人來說，向認識的學校人員尋求幫助可能會感到尷尬或擔憂 在一般老師初步接觸後，如需全面的精神健康評估或跟進，求助人會被轉介至醫療專業人士，這可能導致求助人需要重新介紹自己的情況，影響持續支持和治療的連貫性
醫療專業支援 (精神科醫生、臨床心理學家等)	<ul style="list-style-type: none"> 其專業培訓和工作範疇主要與精神健康相關，具備豐富的臨床經驗，能協助有精神健康困擾的人 相關專業能為求助人提供針對性的援助和治療 能根據需要提供持續性的跟進 	<ul style="list-style-type: none"> 可能需要透過轉介，或輪候一段時間才能獲得相關服務 私營服務或對部分求助人士造成額外的經濟負擔

- 老師在與學生討論不同求助途徑的好處及限制後指出：
 - 我們可以同時向不同的人士尋求不同類型的支援。
 - 當出現精神健康警號時，應根據實際情況尋求專業人士的協助，以獲得適切的治療和跟進。

- 老師向每位學生派發《附件2.5我有計資訊卡》，請學生就自身情況及取態，在卡上寫下在面對壓力和情緒困擾時可聯絡去尋求協助的對象和機構。
- 老師提醒學生填寫具體的人名或機構名稱、聯絡資料等，而非填寫「家人」或「老師」等類別。學生也可參考《附件2.3網上或電話熱線支援》上的資訊。



增加對求助途徑的認識及了解不同支援服務的好處與限制，讓我們可以在有需要時選擇適合的求助方法。

4. 了解精神疾病的治療方法及其重要性



- 老師引入：「若我們察覺到自己出現精神健康警號，懷疑患上精神疾病，就需儘快尋求協助。然而，部分人士可能因缺乏對治療方法的正確認識，及不明白治療對病情控制的重要性而抗拒尋求幫助，導致情況惡化。」
- 老師播放《求助的掙扎（三）影片》（簡報第55頁），讓學生了解主角阿健對接受治療的掙扎。老師請學生在觀看影片時留意以下問題：
 - 阿健對接受治療有甚麼掙扎？（可參考以下答案）
 - 不確定治療是否能改善自己的精神健康狀況
 - 認為自己的情況並沒有嚴重到需要專業人士的幫忙
 - 缺乏對常見治療精神疾病方法的認識
- 老師指出及早治療的重要性：「影片中阿健不了解治療的方法，又認為自己的情況並不嚴重，使他對尋求專業協助感到卻步。事實上，對治療方法缺乏認識和存在誤解，亦是阻礙求助的另一個常見因素。表舅父解釋『病向淺中醫』，即是當察覺自己出現精神健康警號時，應該儘快求助，尋求專業意見。延遲求助可能會加重病情、延長醫治時間，並對大腦功能及日常生活造成更大影響。」

- 老師進行《治療方法知多少？》活動，拆解學生對治療方法的迷思，並增進對藥物及心理治療的認識。
 - 老師將學生分成四人一組。在每個小組內，分配不同的角色，確保每位成員都有任務。老師可參考以下內容以定義每個角色：

發言人	挑戰者	記錄者	匯報者
負責在小組內首先就題目表達其個人觀點	負責在小組內提出與發言人不同的意見和質疑，促進更深入的討論	負責在討論過程中記錄各種意見和觀點，以便報告，同時也可積極參與討論	負責向全班報告小組的討論結果，同時也可在小組內參與討論

- 老師派發《附件2.6治療方法知多少》，當中共有三組題目。每個小組將獲派其中一組題目。
- 討論完成後，每個小組將分享他們的討論要點。老師可引導全班發表看法，並比較不同小組的看法，集思廣益；甚或進行辯論，深入探討大家都關注的議題，並利用簡報（第60-72頁）加以講解。

第一組題目：

1. 患上精神疾病是否必須要服藥？

- 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。
- 藥物治療和心理治療皆是常見治療精神疾病的方法。治療方法的選擇主要取決於個人的具體情況、症狀的嚴重程度以及對治療的反應等。
- 患者可與提供精神健康服務的專業人士討論可用的治療選擇，找到最適合自己的方案。

2. 心理治療是否等於傾訴心事？

- 心理治療是一種基於心理學理論和實證研究的治療方法，主要通過對話進行。
- 接受過專業訓練的心理治療師會針對精神健康問題的根本原因和症狀，以理論和研究為依據，進行系統性的討論。
- 因此，心理治療雖然可能涉及分享個人的感受，但並非只是單純的傾訴。

第二組題目：

1. 被建議接受多於一種治療方式的人士，其精神健康狀況是否很嚴重？

- 被建議接受多於一種治療方式並非代表其狀況比較嚴重。
- 專業人士會根據個人的具體情況來制定最合適的治療計劃，包括考慮以多管齊下的方式更有效地處理病情。
- 例如，藥物治療常與心理治療結合，前者主要是透過平衡腦部裏傳遞訊息的化學物質，來處理患者的症狀及控制病情。後者可以提供藥物以外的方法處理問題，亦會針對性地處理一些影響病徵的想法、行為等因素。

2. 精神科藥物是否能立即發揮療效？

- 患者通常需要服用藥物一段時間，藥物在大腦中逐漸發揮作用，最終幫助穩定神經化學物質的平衡。
- 例如：大多數患者可能需要服用抗抑鬱藥兩至四星期，才察覺到徵狀有所改善。
- 不同病症的治療時間各異，患者需要耐性適應療效的顯現或副作用。

第三組題目：

1. 心理治療可否幫我解決生活上的問題？

- 心理治療並非直接解決生活上的問題。
- 提供心理治療的專業人士會幫助個人理解自己的困境，並提供分析和策略以更有效應對。透過治療過程，個人可以學會如何改變自己的思維和行為方式，從而增強應對當前和未來挑戰的能力。

2. 服藥後若出現副作用，是否應立即停止藥物治療？

- 每種藥物，無論是中藥或是西藥，都會有一定的副作用。
- 精神科藥物的副作用通常較快出現，藥效則需要時間發揮。有些副作用會隨着身體的適應而減輕，而有一些副作用是可以用其他方法處理。
- 醫生會和患者商討，平衡病發的風險及副作用對生活的影響，以選擇合適的治療方向，所以向醫生詳細描述服藥後的不適是非常重要的。

〔備註：老師可瀏覽「陪我講Shall We Talk」⁴及青山醫院精神健康學院⁵網站以獲取更多相關資料。〕

4. 陪我講 (Shall We Talk) (2025年2月27日) 。 < 其他精神健康問題 > 。 <https://www.shallwetalk.hk/zh/mental-health-information/other-mental-health-problems-and-other-frequently-asked-questions/>

5. 青山醫院精神健康學院 (2024年) 。 < 精神健康教育資料 > 。 <https://www3.ha.org.hk/cph/imh/tc/mental-health-info>

- 老師就活動總結：「藥物治療和心理治療以不同的方式協助患者處理問題並減低疾病對生活的影響。這兩種方法都是常見治療精神疾病的方法。此外，藥物治療可以與心理治療相結合，以更有效地幫助患者應對各種症狀。」



正確認識不同治療方法及其作用，有助我們及早獲得合適的支援和治療，大大增加康復的機會。

5. 總結



重溫本節的學習重點

- 能夠識別精神健康警號是尋求協助的第一步。當這些警號持續出現並影響日常生活時，我們應該主動向他人尋求幫助。
- 增加對求助途徑的認識及了解不同支援服務的好處與限制，讓我們可以在有需要時選擇適合的求助方法。
- 正確認識不同治療方法及其作用，有助我們及早獲得合適的支援和治療，大大增加康復的機會。