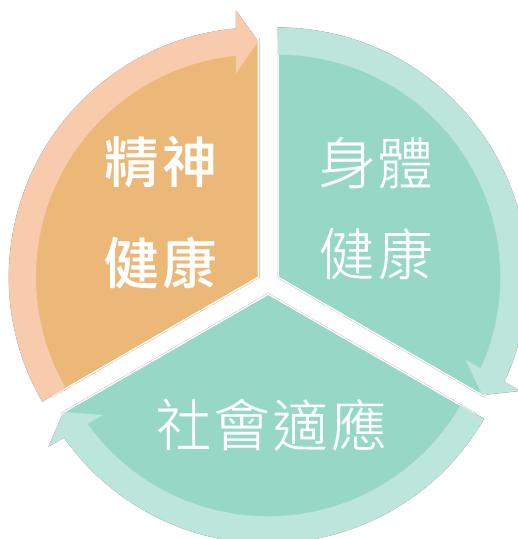


# 第一節簡介：精神健康導航

近年，青少年精神健康問題引起了社會的廣泛關注。本地一項針對15-24歲青少年精神健康的流行病學研究顯示，本港每六位青少年便最少有一位經歷精神疾病（16.6%）<sup>1</sup>。有見青少年面對精神健康的挑戰和迫切需求，本節將介紹精神健康的基本概念，透過神經科學原理解釋壓力與大腦反應之間的關係，幫助學生理解在壓力多於我們能承受時大腦的過敏反應；若不理會，可能會影響生活甚或發展成精神疾病。故此，學習適合自己的壓力調節方法，以維持良好的精神健康，至關重要。

## 認識精神健康的概念

世界衛生組織（World Health Organization）指出，健康不僅僅是指身體健康，還包括精神健康和社會適應各方面的良好穩定狀態。精神健康作為整體健康的一部分，不僅是「沒有精神疾病」，還包括發揮個人潛能、應對日常生活壓力、有效率地工作及為社會作出貢獻<sup>2</sup>。因此，有學者建議，我們不應只由消極層面（如有否出現精神疾病徵狀）來判斷個人是否擁有精神健康。「沒有精神疾病」並不等於對生活感到滿意，反之應該加入積極層面作出更全面的考量<sup>3</sup>。美國社會學家Corey Keyes認為良好的心理健康狀況包括「正向情感」（Positive feelings）和「正向生活功能」（Positive functioning in life）<sup>3,4</sup>，是一種主觀的幸福感受（Subjective Well-being）。這種主觀的幸福感除了體現對生活的滿意度外，也包括以積極的態度面對生活挑戰，以及對生活擁有明確的目標<sup>4</sup>。

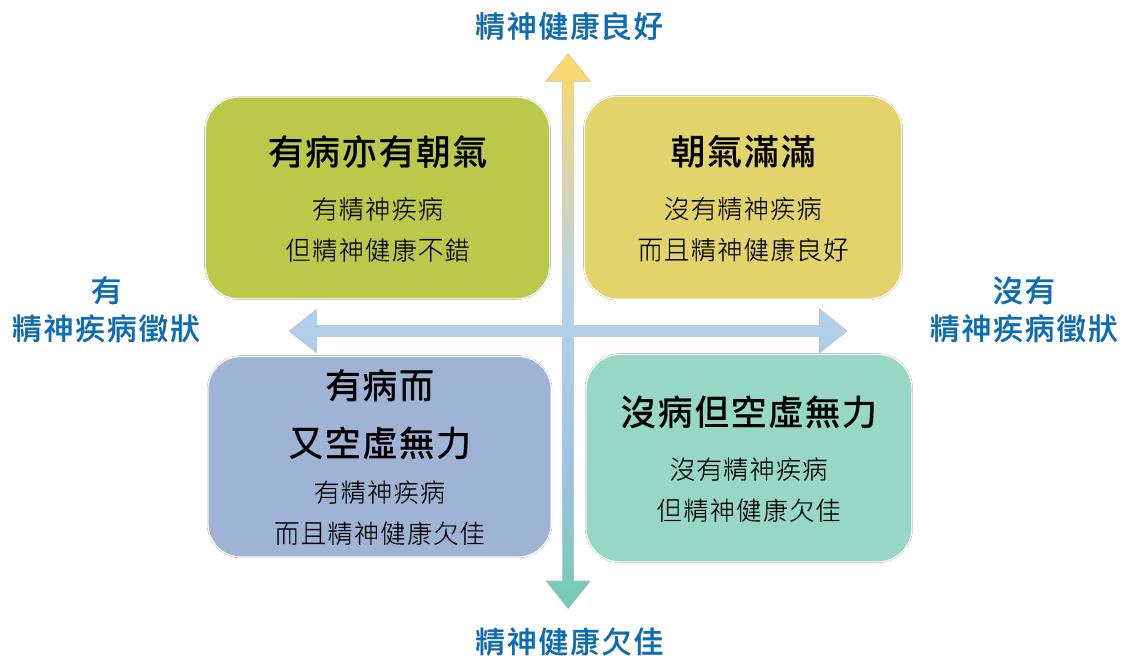


世界衛生組織對  
「健康」的定義

參考Keyes提出的心理健康理論，完整的心理健康狀態可以通過精神健康狀況（縱軸）和精神疾病徵狀（橫軸）來量度，並分為以下四個類別<sup>4</sup>：

- 1) 朝氣滿滿  
( Flourishing—即沒有精神疾病，而且精神健康良好 )
- 2) 沒病但空虛無力  
( Languishing—即沒有精神疾病，但精神健康欠佳 )
- 3) 有病亦有朝氣  
( Flourishing and mental illness—即有精神疾病，但精神健康不錯 )
- 4) 有病而又空虛無力  
( Languishing and mental illness—即有精神疾病，而且精神健康欠佳 )

## 心理健康模型



無論一個人是否患有精神疾病，若能夠察覺自己的心理健康狀態，適當調節自身的壓力來源，並進行有助維持身心健康的活動，是可以幫助自己邁向「有朝氣」的狀態。本節將透過影片和生活例子，加深學生對以上概念的認識，同時提升他們對個人心理健康狀態的覺察。

## 認識與壓力相關的神經科學知識

我們在日常生活中難免遇到各種壓力。當面對壓力時，身體會自動啟動一系列的反應，如心跳加速、肌肉繃緊等。這些看似平常的反應，其實與腦部功能密切相關。當大腦偵測到危機，例如遇到壓力或感到危險、威脅時，大腦中掌管情緒功能的杏仁核會馬上發出警號，通知其他系統作出應對。交感神經系統會使身體進入戰鬥或逃跑的狀態（fight-or-flight response），內分泌系統則會分泌大量皮質醇，以隨時支援行動，而腦前額葉會評估當前環境，以決定下一步的行動。這些反應是與生俱來的應對壓力機制，能夠保護我們的安全，並且促進我們的成長。

本節藉影片以神經科學的角度切入，讓學生深入淺出地了解各身體系統如何協作及發揮不同的功能以應對壓力。學生也將認識到，當杏仁核過度敏感及腦前額葉功能受損時，身體可能長期處於受壓狀態，導致精神繃緊，容易出現精神健康問題。

## 了解調節壓力的原理和方法

綜合本地流行病學研究指出的精神疾病風險因素及介入建議，本節將提出四個針對性且具科學根據的應對壓力方法，包括進行恆常運動、減少使用電子屏幕產品、進行與人聯繫的活動，以及練習放鬆身體的方法。

進行恆常運動能使皮質醇的分泌量保持穩定，即使在面對壓力時，皮質醇的分泌量也相對較低，有助於穩定情緒，並改善身體對壓力源的應對能力<sup>5</sup>。研究發現，運動過程中的身體反應類似於遭受精神壓力時的反應，例如心跳和呼吸加速，這會促使皮質醇分泌量增加，以分解蛋白質為身體提供能量。而運動結束後，血液中的皮質醇含量會快速回復到正常水平，甚至低於運動前的水平，從而幫助穩定情緒。

減少使用電子屏幕產品能避免腦前額葉受損。腦前額葉是負責認知和決策，也是掌管專注力及調節情緒的重要區域，平均要到25歲才會發育完成。於青少年階段，若長期頻繁使用電子屏幕產品，可能導致腦前額葉出現結構性的轉變，這將對腦部發展造成不可逆轉的影響<sup>6</sup>。縱然數碼生活已成為學生日常的一部分，但提升他們對過度使用電子產品可能引致的腦部損害的認知，將有助學生思考如何適當地使用電子屏幕產品。

進行與人聯繫的活動能刺激大腦釋放催產素，降低杏仁核的敏感度。催產素被稱為「幸福荷爾蒙」，是一種透過健康人際關係產生的神經傳導物質，能夠讓我們產生愛和信任的感覺，減少身體進入備戰狀態的可能性。當危機過後，催產素亦能抑制杏仁核，解除備戰狀態，穩定情緒。哈佛大學的一項研究發現，良好的人際關係有助於對抗體內的壓力反應和減少炎症，從而促進身心健康<sup>7</sup>。

練習放鬆身體的方法亦能降低杏仁核的敏感度。進行與身體緊張反應相反的行動，例如呼吸及肌肉放鬆練習，就如主動向身體傳遞安全的訊息，有助於啟動副交感神經系統，使身體放鬆。

### 認識提升實踐動機的方法

不少人即使認識了維持精神健康的方法，但往往知易行難，難以堅持和實踐。根據動機式訪談法（Motivational Interviewing）的理論<sup>8</sup>，能引起動機進行改變的因素包括：

- 1 ) 支持接納的環境：安全開放地討論實踐過程中將出現的擔憂和願望，有助減低實踐時的抗拒；
- 2 ) 預備改變的心態：於改變前，對實踐計劃有完整的構想和預測，以制定適合當下心態和能力的計劃；
- 3 ) 正面回應內在的矛盾心理：有效衡量改變的利弊和挑戰，以疏理個人的感受和動機；
- 4 ) 設立有效目標，增強自我效能感：明確有效的目標，有助建立信心，肯定每次的進步，增加持續改變的動力；
- 5 ) 反思個人遠景與現況的差距：將改變的結果與個人價值和遠景掛鉤，讓不理想的現況成為轉變的催化劑。

參考以上元素，本節將透過《提升動機秘笈》協助學生檢視實踐良好精神健康習慣帶來的好處及過程中的困難，並制定可行的目標，以提升實踐動力。

## 第一節參考資料

1. 陳友凱與王名彥（2023）。《香港青少年精神健康：香港青少年精神健康流行病學研究 (HK-YES) 2019-2022 調查報告》。香港：匯智出版有限公司。
2. World Health Organization: WHO. (2025). *Mental health*. [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)
3. Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.3.539>
4. Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.62.2.95>
5. Childs, E., & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in physiology*, 5, 161.  
<https://doi.org/10.3389/fphys.2014.00161>
6. Weng, C., Qian, R., Fu, X., Lin, B., Han, X., Niu, C., & Wang, Y. (2013). Gray matter and white matter abnormalities in online game addiction. *European Journal of Radiology*, 82 (8), 1308–1312. <https://doi.org/10.1016/j.ejrad.2013.01.031>
7. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The good life: Lessons from the world's longest study of happiness*. Simon & Schuster.
8. Rollnick, S., & Allison, J. (2004). Motivational interviewing. In *The essential handbook of treatment and prevention of alcohol problems* (pp. 105-115). Wiley.