

# 單元三簡介：認識求助與支援

單元三的主題是讓學生明白當自己或身邊的人出現精神健康警號時，可主動尋求不同的支援。

## 及早辨識精神健康警號

每個學生都有機會在學業、朋輩關係、或家庭生活等方面感到困擾或承受壓力，影響個人的精神健康，甚至出現精神健康警號。本資源套參考精神健康諮詢委員會的「陪我講Shall We Talk」（計劃），製作相關資源，讓學生明白精神健康開始出現問題是有跡可尋，須留意自己在生理、情緒及行為、認知能力社交及日常生活方面有否持續或 / 和明顯地出現精神健康轉差的警號<sup>1</sup>，以便及早識別精神健康問題及尋求協助。

## 認識求助的方法

香港大學的陳友凱教授及其研究團隊在 2019至2022年間進行全港首個精神健康流行病學研究，訪問逾 3340名 15至24歲的青年人，結果顯示，香港青年精神疾病的盛行率為16.6%，但74.1%有徵狀的受訪者並未有接受精神科或心理治療服務<sup>2</sup>。及早識別精神健康警號及介入，除了可以穩定精神疾病病情，亦會大大提升康復的機會及康復後的狀態。因此，本單元教導學生有關求助的方法，讓學生明白當察覺自己出現早期精神健康警號時，可尋求信任的人、校內及校外專業人士的支援。同時，本單元亦向學生介紹不同網上輔導及電話熱線支援等社區資源，使學生明白有不同途徑尋求協助。如學校人員想了解更多不同社區專業支援服務的資訊，可參考教育局「校園•好精神」網站內有關社區資源及求助熱線的資料<sup>3</sup>。

## 關懷和鼓勵有情緒困擾的朋輩

除了懂得自己尋求協助之外，朋輩支援亦相當重要。不少研究顯示，青少年較傾向與朋輩傾訴和分享自己所遇到的問題<sup>4</sup>。因此，本單元將向學生講解「3S助人技巧」，即「展開對話」（Start conversation）、「尋求協助」（Seek help）和「支持和陪伴」（Support and accompany），讓他們了解如何關懷和鼓勵有情緒困擾的朋友，及幫助朋輩尋求專業協助。

教育局在2019 / 20學年開始在中學開展「學生守護大使」(Peer Power – Student Gatekeeper Training Programme) 計劃，培訓中學生成為「守護大使」，提升他們對精神健康的認識和處理壓力及情緒的技巧，裝備他們識別和應對有精神健康需要的朋輩，並在校園推廣積極面對逆境和求助的文化。如學校人員想進一步了解此計劃，可參考教育局「校園•好精神」網站的相關資料<sup>5</sup>。

### 單元三參考資料

1. 陪我講（無日期）。〈信息圖像〉。2024年7月2日，取自 <https://www.shallwetalk.hk/zh/resources/infographics/>
2. 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。
3. 教育局（2024年1月）。〈社區資源及求助熱線〉。取自 [https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline\\_c.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf)
4. Gould, M. S., Greenberg, T., Velting, D. M., & Shaffer, D.(2003). Youth suicide risk and preventive interventions: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42(4), 386-405.
5. 教育局（無日期）。〈學生守護大使計劃〉。2024年7月2日，取自 <https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-programmes/peer-power-student-gatekeeper-training-programme.html>