

單元四簡介：認識精神疾病

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 指出，每七個10-19歲年青人當中，便有一人出現精神病患。當中，焦慮症及抑鬱症是最常見的兩種精神病患¹。而上一個單元所提及香港大學陳友凱教授及其團隊以3340名15至24歲的受訪者所作的本地研究，亦有類近的發現，13.7%的受訪者出現抑鬱發作，而2.1%及1.0%的受訪者患有廣泛性焦慮症和恐慌症²。

本單元將介紹精神疾病的基本概念，以及焦慮症及抑鬱症兩種精神疾病。透過教導學生焦慮症及抑鬱症的徵狀和有效的治療方法，提升學生對於精神疾病的認識，減低學生對精神疾病的負面標籤，並鼓勵有需要的學生儘早求助。

認識精神疾病的基本概念

學生在本單元會認識精神疾病的定義、出現的階段，以及成因，並學習在內在和外因素互相影響下，持續和過多的壓力會影響腦部功能，容易觸發精神疾病。

認識焦慮症和抑鬱症

焦慮是我們面對困難或危險時的一種正常情緒反應，能幫助我們提高警覺和採取相應的行動。同樣，人人也有機會偶爾感到悲傷或情緒低落。傷心引導我們反思、推動我們尋求協助、處理難題或改善人際關係。然而，當焦慮或抑鬱的情緒程度嚴重、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，便可能是患上焦慮症或抑鬱症的警號。學生在本單元會透過影片及討論等活動，認識焦慮症及抑鬱症的定義及常見徵狀，明白當出現焦慮症或抑鬱症的徵狀時，就要及早尋求協助。

一般而言，教師若懷疑學生有精神健康問題，可以透過學校的專業人員（例如：社工或輔導人員）與有關學生和家長溝通，並在有需要時轉介學生接受相關的專業評估或諮詢服務。如教師有興趣了解更多有關兒童及青少年的不同精神病患的基本知識、教學原則和處理的方法，可以參考教育局及醫院管理局於2017年出版的《認識及幫助有精神病患的學生—教師資源手冊》³。此手冊就兒童及青少年的不同精神病患，為教師提供基本知識、教學原則和處理的方法，以便教師及早識別有需要的學生，並給予適切的支援和輔導，以促進他們康復進程。

了解治療方法

當出現焦慮症或抑鬱症的徵狀時，學生應儘早向專業人士尋求協助。學生在本單元將了解常見治療精神疾病的方法，包括藥物治療及心理治療，並明白如能及早察覺病發的早期徵狀，並接受適當的治療，便可避免病情惡化，減少患病對生活的影響和增加康復的機會。

單元四參考資料

1. World Health Organization: WHO. (2021, November 17). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
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、醫院管理局「兒童及青少年精神健康社區支援計劃」及「思覺失調服務計劃」聯合編寫。（2017）《認識及幫助有精神病患的學生：老師資源手冊》。香港：香港特別行政區政府教育局及醫院管理局。