

第二節簡介：求助資訊全解構

綜觀香港青少年精神健康的狀況，每六位青少年便至少有一人經歷精神疾病。然而，當中74.1%有徵狀的受訪者並未接受精神科或心理治療服務¹。這反映出香港青少年的求助率偏低。外國研究顯示，學生對精神健康的認識不足（例如不懂辨識精神健康警號、不知何時及往哪裏尋求協助等）會減低他們的求助意願²。因此，本節旨在提高學生的精神健康意識，減低他們對精神疾病的負面標籤，並讓學生了解及早求助的需要性和重要性。

辨識精神健康警號與日常情緒困擾

有本地研究指出，精神健康知識與求助意向有密切的關係³。了解日常情緒困擾與精神健康警號的分別，有助學生正確審視個人的精神健康狀態，適時作出尋求協助及治療的決定，從而減低精神疾病對生活的影響和增加康復的機會。

本節將從程度、持續時間和影響三個面向解釋日常情緒困擾與精神健康警號的分別，亦會探討生理、情緒及行為、認知能力、社交和日常生活各方面的精神健康警號。學生亦會在本節活動中認識三種具實證的心理困擾測試工具，包括凱斯勒心理困擾量表（K10）、一般焦慮症問卷-7（GAD-7）和病人健康狀況問卷-9（PHQ9），以初步識別個人的心理狀態。學校人員需要特別留意，這些心理困擾測試工具的目的是讓學生大致了解自己的情緒狀況。評估結果僅供參考，並不能視為或等同於醫護專業人員的診斷。

認識社區上的求助資源及相關的考慮因素

缺乏對求助資訊的認識，是另一個阻礙學生求助的因素⁴。本節將介紹不同的求助途徑，包括網上、電話熱線及校內外的支援服務，讓學生根據自身情況選擇合適的求助方法。學校人員宜與學生一起探討現有的求助資源，以開放的態度討論各資源的特色、優勢和限制，加深學生對各資訊的掌握，減少他們在尋求幫助時的顧慮和不安。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⁵。

了解精神疾病的治療方法及其重要性

「藥物治療」及「心理治療」是兩種常用的精神疾病治療方法。青少年如果對這些治療方法缺乏正確認識，會對尋求專業人士的協助感到卻步。因此，透過提升青少年對各種治療方法的正確認知，可以減少他們不必要的擔憂，從而提升他們在需要時尋求適切有效幫助的意願。

「藥物治療」及「心理治療」兩種治療方法有相輔相成的作用。根據患者的具體情況，治療人員可能會建議合併使用這兩種方法，以發揮最大的治療效果。在藥物治療中，醫生會提供專業意見，並使用藥物協助處理腦部化學物質失衡所帶來的影響。經過一段療程後，大部分患者的病情會有明顯改善⁶。心理治療則建基於心理學理論，並以實證為基礎⁷，針對性地處理由情緒、想法及行為等因素引致的精神健康問題。透過學習改變對事物的想法或處理方式，患者能提升應對情緒和生活各種挑戰的能力，從而緩解困擾。

如學校人員想了解更多有關精神疾病治療方法的基本知識，可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》⁸及青山醫院精神健康學院的網站內有關「治療精神病的方法」的資訊⁹。

第二節參考資料

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. Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 1009-1022.
3. Fung, A. W. T., Lam, L. C. W., Chan, S. S. M., & Lee, S. (2021). Knowledge of mental health symptoms and help seeking attitude in a population-based sample in Hong Kong. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00462-2>
4. Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, R. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183-211. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31965309/>
5. 教育局（2024 年 10 月）。〈社區資源及求助熱線〉。 https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf
6. 香港健康情緒中心（2025）。〈情緒病的治療方法〉。 <https://www.hmdc.cuhk.edu.hk/mood-disorders-method/>
7. 青山醫院精神健康學院（無日期）。〈心理治療是甚麼？〉。2025 年 6 月 1 日，取自 https://www3.ha.org.hk/cph/imh/Document/MentalHealthInfo_Pamphlets/4_TreatmentOfMentalDisorders/3_3_1_TC.pdf
8. 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」（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。
9. 青山醫院精神健康學院（2024）。〈精神健康教育資料：治療精神病的方法〉。 <https://www3.ha.org.hk/cph/imh/tc/mental-health-info/4/1/1/index>