

第一節簡介：精神健康與我

第一節的主題是讓學生認識精神健康的基本概念、壓力背後的反應機制作用及身體警鐘，以及精神健康的警號。

學生在成長過程中會面對不同的挑戰。為應付這些挑戰，保持身心健康是重要的。然而一項研究指出，全球約有 14% 的兒童及青少年出現精神病患的徵狀，即每七個 10 - 19 歲年青人當中便有一人出現相關徵狀¹。香港大學的陳友凱教授及其研究團隊亦在 2019 至 2022 年期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，發現 16.6% 青年於過去一年曾出現精神疾病，但 74.1% 有徵狀的受訪者並未有接受精神或心理治療服務。故此，本節旨在增強學生對精神健康方面的認知，培養學生正面的態度，以預防及減少受精神健康問題困擾的風險因素。

認識精神健康的基本概念

學生透過影片會了解到，精神健康屬於個人整體健康的一部分，與我們的生理健康及行為息息相關²。它不僅是指沒有精神病患，而是情緒、生活和社交等方面，處於良好或持續發展的狀態。精神健康的人可適應一般的環境改變、應對壓力和逆境。他們懂得肯定自己的能力，妥善學習或工作，實現自己的潛能，能夠為社會作出貢獻，並感到充實及滿足。學生在本節亦會透過討論和老師講解，了解到身體健康與精神健康同樣重要。而精神疾病其實非常普遍，每一個人都有機會患上精神疾病。所以當精神狀況出現不適時，學生可以尋求專業人士的協助。儘早尋求專業人士的診斷及介入，就能夠越早康復。

如老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，可參考教育局及醫院管理局出版的《認識及幫助有精神病患的學生—教師資源手冊》³。

認識壓力背後的反應機制作用及身體警鐘

學生在本節會透過影片及活動了解到「戰鬥或逃跑反應」機制。這個機制是由 Walter Bradford Cannon 提出，闡述當我們面對突如其來的重大壓力事件或危機時，身體內的「自主神經系統」(Automatic Nervous System) 下的「交感神經系統」(Sympathetic Nervous System) 引發一連串本能反應機制⁴。在這個機制下，我們會出現一些生理反應，包括心跳和呼吸加速、血壓上升、刺激糖質新生和脂肪分解等，使肌肉充滿氧氣和能量，以最佳體能蓄勢待發，用「戰鬥」或「逃跑」兩種基本的反應來應對面前的危機。同時，大腦會分泌荷爾蒙暫時壓抑與「戰鬥」或「逃跑」等無關的反應，例如理性思考。在現今社會，壓力的來源可包括外在及內在因素。外在因素可以是生活上一些重大轉變、困難或挑戰，例如考試、參加比賽、因疫情停課一段時間後恢復面授課堂等，我們都可能感到壓力。內在因素包括我們對自己的期望、面對問題的態度、自我放鬆能力等，也能影響我們受壓的感覺。這些壓力都可能啟動我們身體的「戰鬥或逃跑反應」機制。

簡單來說，這個「戰鬥或逃跑反應」機制就好像身體的警鐘，可啟動一連串有適應性及有效能的身體反應及行動，目的是保護我們，幫助我們面對緊急狀況，脫離威脅。而當壓力事件或危機過去，「自主神經系統」下的「副交感神經系統」(Parasympathetic Nervous System) 的反應機制便會使瞳孔縮小、血管擴張、心跳減慢、肌肉放鬆，讓身體回到放鬆狀態。

然而大腦也有錯誤判斷的時候。在沒有真實的壓力事件或危機時，我們卻感受或想像到威脅，令身體警鐘響起，引致身體進入戰鬥或逃跑的生理反應狀態，便是身體警鐘誤鳴。另外，如果當壓力事件或危機過去，大腦錯誤判斷威脅仍然存在，「副交感神經系統」失效，令身體警鐘長期處於響起狀況，便是身體警鐘長鳴。

適量的壓力能推動我們去努力，有助提升做事的效率和表現。但是身體警鐘誤鳴及長鳴，會導致我們的壓力過高或長期受壓，令身心疲憊，降低日常表現，影響我們的精神健康。因此，我們需要學習如何處理好壓力，把它維持在適量水平，及保持身體警鐘健康運作。

認識精神健康的警號

了解「身體警鐘」誤鳴及長鳴的影響後，學生會進一步認識精神健康的警號，明白精神健康開始出現問題是有跡可尋。本資源套參考「陪我講」（計劃）製作相關資料，讓學生明白需留意自己在生理、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。⁵

第一節參考資料

1. World Health Organization. (2021). *Mental Health of Adolescents* [Fact Sheet]. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. World Health Organization. (2022). *Mental Health* [Fact Sheet]. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
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。
4. Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage* Appleton. New York: Appleton-Century-Crofts.
5. 陪我講 (n.d.)。信息圖像。取自<https://www.shallwetalk.hk/zh/resources/infographics/>