

第6節

勇於求助

課節目標

- 認識精神健康警號
- 建立正面的求助態度，並掌握求助知識，懂得尋找支援

課節概覽

流程	時間	物資
引入	5分鐘	8字呼吸練習影片 8字呼吸練習文字版 附件6.1 第六節簡報
破解求助的迷思	25分鐘	附件6.1 第六節簡報 附件6.2 小傑的困擾影片文字版
掌握求助的知識及技巧	20分鐘	附件6.1 第六節簡報 附件6.3 精神健康警號 附件6.4 社區資源資料 附件6.5 尋求幫助小卡
總結	10分鐘	附件6.1 第六節簡報 附件6.6 第六節精神健康金句 附件6.7 精神健康知識挑戰站簡報 附件6.8 總結簡報

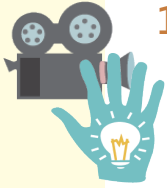


課程內容

1. 引入

預計需時
(分鐘)

5



1.1 8字呼吸練習

- 老師播放《8字呼吸練習影片》，並邀請學生進行練習。
- 老師亦可參考《8字呼吸練習影片文字版》帶領學生重複進行練習。

1.2 上節學習重點重溫

- 老師重溫上節內容：「我們知道面對挑戰和挫敗，是每個人學習過程中必經的階段，透過學習，可以增強腦內的神經元連繫。我們可以以『正面自我對話』來面對挑戰，也可以透過建立實際可行目標和採取實際行動來令自己進步。」
- 重溫上節精神健康金句：「遇到困難不要怕，努力嘗試面對它。」

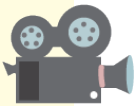
1.3 本節內容簡介

- 老師簡介本節內容：「在本節課堂中，我們會辨識精神健康的警號，以及掌握有關尋求協助的正確態度及知識。」

2. 破解求助的迷思

預計需時
(分鐘)

25



2.1 精神健康警號

- 老師播放《小傑的困擾(第一部分)影片》(簡報第7頁)，並請學生留意小傑正在經歷甚麼令他感到擔憂的事情，並在生理、情緒及行為、認知能力、社交和日常生活方面出現甚麼狀況。(影片內容可參考《附件6.2 小傑的困擾影片文字版》)
- 播放後，老師向不同學生提問：「小傑在生理、情緒及行為、認知能力、社交和日常生活方面出現甚麼狀況？」

△ 參考答案(老師可於學生作答時引導學生把小傑所出現的狀況歸類)：

生理方面	十分疲倦、失眠
情緒及行為方面	情緒低落、對一直喜歡的球類活動失去興趣
認知能力方面	難以集中精神、忘記課堂老師講解的內容
社交方面	變得不願意參與社交活動
日常生活方面	為應付功課及考試感到吃力



- 老師指出小傑似乎已經出現了一些精神健康警號，並以簡報第9-14頁與學生重溫常見的精神健康的警號。

2.2 求助的動機與迷思



- 老師播放《小傑的困擾（第二部分）影片》（簡報第16頁），請學生留意當小傑出現精神健康警號時，他的同學小葦有甚麼建議。影片內容可參考《附件6.2 小傑的困擾影片文字版》。
- 老師提問：「如果你是小傑，你會否尋求班主任的幫忙？」，並請學生舉手示意。老師把學生分成三至四人一組，討論小傑「會求助」及「不會求助」的原因。
- 老師可參考以下答案，藉小傑的例子向學生分享一些有關求助的可能想法：

不會求助的原因	會求助的原因及動機
是自己太不中用才會出現這些警號	每個人都會遇到壓力事件，精神健康都有機會響起警號
小小事情就找人幫忙是自己太軟弱	主動找人幫忙是勇敢面對困難的表現
班主任太忙，沒有時間聽他分享	班主任有時可能忙，但班主任可以安排時間聆聽，而且相信有很多人關心他、願意聆聽他的困擾
把情況說出來沒有用，沒有人能夠幫到他	把情況說出來，班主任可以給他一些意見，一起想辦法，及早處理問題

- 老師繼續講解：「其實，每個人都有機會在學業、朋友關係或家庭關係等遇上壓力，而出現精神健康警號。尋求幫助並非軟弱的表現。總要相信身邊有人，包括你的家人、老師、社工等等，會願意聆聽和伸出援手，與你一起面對。」
- 老師播放《小傑的困擾（第三部分）影片》（簡報第23頁），請同學留意小傑的抉擇及這個抉擇為他帶來甚麼的改變。影片內容可參考《附件6.2 小傑的困擾影片文字版》。

小結

「小傑會遇上壓力，我們每一個人都會。尋求幫助是有勇氣的做法，而小葦的關心和鼓勵對小傑回復身心健康也十分重要。如果你留意到身邊朋友需要幫助時，記得以關心接納的態度聆聽對方的需要，鼓勵對方將擔心的事告訴信任的人。」



3. 掌握求助的知識及技巧

3.1 求助的知識

- 老師指出：「小傑能夠重新出發，回復身心健康的重要因素，是主動尋求信任的人幫助及身邊人的同行和鼓勵。」
- 老師以簡報第26-27頁引導學生明白求助的相關知識，並向學生介紹有關社區資源。
- 接着老師派發《附件6.3 精神健康警號》及《附件6.4 社區資源資料》給學生作參考。

3.2 求助體驗

- 老師派發雙面列印的《附件6.5 尋求幫助小卡》，並請學生在橫線上填上可信任的成人。
- 完成後，老師引導學生思考：「當你尋找可信任的人幫助時，你可以如何表達你的需要？你會說甚麼？」然後請學生翻到小卡另一頁，參考當中的求助短句。



《附件6.5 尋求幫助小卡》前頁示例



《附件6.5 尋求幫助小卡》背頁示例

- 老師請學生分成二人一組，練習向成人求助的說話。學生可參考《附件6.3 精神健康警號》的資料，選擇一些精神健康警號融入對話中。老師先展示例子，並作出示範：「我最近與好朋友吵架，我覺得很傷心，連續幾晚也睡不着覺，我需要你幫助。」

小結



「當出現精神健康警號時，我們可主動與可信任的成人分享，並找他們協助。」

4. 總結



4.1 學習重點

- 老師運用電腦簡報重溫本節的學習重點：
 - △ 認識精神健康警號包括生理、情緒及行為、認知能力、社交及日常生活等方面
 - △ 當自己的精神健康出現警號時，應該主動與可信任的人分享，並尋求他們的協助
 - △ 當察覺身邊的人出現精神健康警號時，鼓勵對方尋求信任的人協助

4.2 精神健康金句

- 老師分享本節精神健康金句。（海報版見《附件6.6 第六節精神健康金句》）



4.3 總結每節內容及金句

- 老師可按學生的興趣和需要，以不同的方式重溫每節內容，例如：金句背誦、問答遊戲或分組匯報等，加深學生對整個課程的學習內容的認識。

—— 小貼士 ——

- ☆ 老師可使用《附件6.7 精神健康知識挑戰站簡報》作問答遊戲。每節的學習重點可參考《附件6.8 總結簡報》。