

## 第六節簡介：勇於求助

第六節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，可主動與信任的人分享，並尋求他們協助。

### 破解尋求協助的迷思

每個學生都有機會在學業、朋友關係、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。因此，除了增加學生對精神健康警號的認知外，建立其正面的求助心態亦相當重要。然而，一些學生可能對求助有負面想法。他們可能會認為出現精神健康問題及求助是軟弱的表現。同時，他們可能認為即使與人分享自己的情況，也沒有人能夠幫忙，對求助抱消極的態度。這些誤解或會阻礙學生在有需要時及早向成人尋求協助。學生在本節透過個案討論，破解求助的迷思，並了解尋求協助是有勇氣而非軟弱的表現，相信身邊會有可信任的成人願意聆聽和伸出援手。另外，老師也可藉個案討論，鼓勵學生主動關懷身邊的人，守望相助。

### 掌握求助知識，懂得尋找支援

學生亦會在本節掌握有關求助的簡單知識及技巧，明白當察覺自己或身邊的人出現精神健康警號時，可找老師、家長、社工等成年人幫忙，並認識相關的社區資源。學生亦會在課堂內練習向成人求助的說話。

如老師想了解更多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>1</sup>。

### 第六節參考資料

1. 教育局 (2022年8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)