

第4節

保持精神健康

課節目標

- 認識日常保持精神健康的方法
- 反思及制定自我照顧精神健康的計劃

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4.1 第四節簡報
介紹好精神村莊	35分鐘	附件4.1 第四節簡報 附件4.2 好精神村莊討論工作紙 附件4.3 好精神村莊筆記填充版 附件4.4 好精神村莊筆記完整版
製作「你」想的好精神村莊	15分鐘	附件4.1 第四節簡報 附件4.5 你想的好精神村莊工作紙
總結	5分鐘	附件4.1 第四節簡報 附件4.6 好精神村莊地圖 附件4.7 第四節精神健康金句

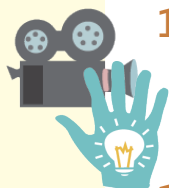


課程內容

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，「『黑雲思想』容易引起焦慮情緒，令身體警鐘誤鳴，進行『應對黑雲四部曲』，可減低焦慮對生活的影響。我們利用當中的四個口訣，提示自己在有需要時使用此四部曲。」老師與學生重溫有關口訣及小法寶。
- 老師邀請學生分享《我的焦慮轉移大法提示卡》的內容，並鼓勵學生可於日常多進行有關練習。
- 重溫上節精神健康金句：「黑雲思想不用怕，應對焦慮有辦法！」

1.3 本節內容簡介

- 老師簡介本節內容：「在本節課堂中，我們將學習培養正面及健康的生活方式，建立獨特的『好精神村莊』，保持精神健康。」

預計需時
(分鐘)

35

2. 介紹好精神村莊



- 老師利用簡報介紹：「每人都有一個『好精神村莊』，而村莊內每個區域和部落都非常重要，需要我們好好經營，才能做到真正的精神健康。『好精神村莊』有3大區，包括『健康活力花田』、『互助俱樂部』及『心晴陽光農場』，而『健康活力花田』裡又有四個小部落，包括『食得好大樹』、『瞓得好花花』、『運動小草』及『玩樂草叢』。現在我們先一起認識村莊裡的不同區域。」
- 老師把學生分成6組，並向每組派發《附件4.2 好精神村莊討論工作紙》，指示每組負責一個不同區域或部落的資料。
- 老師給予學生10分鐘時間，讓各組閱讀資料及進行討論，並在資料的橫線上填寫答案。
- 老師就每個區域或部落邀請每組派發一位代表，向全班分享該組所討論的答案。
- 過程中，老師利用簡報給予回饋及加以舉例和解釋。老師可參考以下資料作解說，答案以**桃紅色粗體**表示。



小貼士

- ☆ 老師可有需要，在同學分享或老師講解時，派發《附件4.3 好精神村莊筆記填充版》予全班同學同步記錄資料。另備有《附件4.4 好精神村莊筆記完整版》可按需要派發給學生。

2.1 健康活力花田

- 老師介紹：「我們可以透過在生活作息、睡眠習慣、運動和飲食等方面建立良好的生活模式。就如『健康活力花田』中的花草樹木，需要我們日夜細心照顧和耕耘，才能夠茁壯成長。」，並利用簡報資料逐一介紹部落。

「食得好大樹」部落

飲食習慣除了影響身體健康，也能影響我們的情緒健康。良好的飲食習慣和足夠的營養有助我們保持精神健康。

- 每日飲6-8杯流質飲品，包括水、奶、清湯
- 避免含**咖啡因**的飲料，例如：茶、咖啡、可樂等。咖啡因可令人快速提神，但過多可以引起焦慮，影響睡眠質素
- 多吃蛋白質食物，例如**雞蛋**、堅果、乳酪、**魚類**等，裡面含氨基酸，有助抗壓
- 壓力及焦慮情緒可能會影響我們的**消化系統**。多吃水果、蔬菜、全穀類和豆類等食物有助腸胃健康

「瞓得好花花」部落

睡眠與身心健康息息相關。良好的睡眠質素有助提升免疫力，並能幫助腦袋整理及記憶每天學到的新知識，更能增加正面的情緒。長期睡眠質素欠佳不但增加患病機會，令專注力、判斷力和記憶力下降，更易令人變得暴躁，引起焦慮等情緒困擾。

- 每晚有**9-12**小時睡眠
- 建立規律固定的睡眠時間，讓身體的生理時鐘有固定的時間表
- 睡前1小時，避免使用**電子產品**（例如電腦、電視或手提電話等）
- 避免於睡前2小時進行**劇烈活動**
- 睡前若有擔憂的事情，可以善用「**安心保管瓶**」將事件寫下，留待明天處理

「運動小草」部落

恆常運動不但增強身體抵抗力及心肺功能，以促進健康，更令大腦釋出一種令人快樂的化學物質——安多酚，有助改善情緒。運動有助改善焦慮抑鬱的狀況，提升思考和學習能力，改善睡眠質素。

- 每天做**15-20**分鐘的帶氧運動
- 安排特定時間進行運動，例如放學後，有助建立習慣
- 選擇合適及有興趣的室內/ 室外運動，例如**跑步**、**跳繩**、**踏單車**等
- 低強度運動例如做家務、公園散步、行樓梯等也是不錯的選擇
- 陪伴同樣重要，邀請**家人**及**朋友**一起運動，增加動力和趣味

「玩樂草叢」部落

玩樂是生活的一部分，進行感興趣和休閒的活動，同樣能令大腦釋出安多酚，提升正面快樂的感覺，調劑繁忙的學習生活，有助維持身心健康。

- 選擇感興趣或休閒的活動，例如**砌積木**、**做手工**、**到公園玩耍**、**玩樂器等**
- 安排自由創作時間，例如自由作畫、隨意舞動身體、享受創意空間，釋放壓力
- 參觀不同博物館、體育館、**郊野公園**、**遊樂場**等，發現新樂趣
- 相約**朋友**玩耍，令樂趣倍增
- 邀請**家人**一起參與玩樂時間，享受親子關係

2.2 互助俱樂部

- 老師介紹：「『互助俱樂部』是讓我們可以與朋友親人分享情感和相聚的地方，不論是開心還是遇到困難挑戰，都可以互相支持、互相幫助。」
- 『與人』方面：我們與親人朋友保持良好社交關係，傳遞溫馨情感，培養助人的習慣
- 『與己』方面：我們照顧內心需要，學習好好對待自己。」



- 與家人朋友分享**每天的趣事、挑戰**等，保持情感聯繫
- 向一個身邊的家人或朋友說些好說話
- 主動在**課室或家中**幫忙做雜務或家務
- 每星期向兩個**親人、朋友、老師、同學**等表達謝意，亦可寫感謝卡表達心意
- 做一件令自己快樂的事，例如，**穿一件喜歡的衣服**，吃一樣喜歡的零食等

2.3 心晴陽光農場

- 老師介紹：「『心晴陽光農場』充滿生氣，有不同的動物需要照顧，就如生活中有大小事情需要我們應對。學習平衡生活，保持情緒穩定，就可以享受生活當中的樂趣。」



- 訂立**生活作息表**，分配好學習、休息和玩樂的時間
- 對於感壓力的事，例如小測、考試，及早作出計劃
- 保持正面思維，善用「**應對黑雲四部曲**」
- 視每次挑戰都是一次成長的機會
- 給予自己每天一讚，欣賞自己每天的**進步**

3. 製作「你」想的好精神村莊



- 老師派發《附件4.5 你想的好精神村落工作紙》，請學生思考自己可以如何於日常照顧自己的精神健康，並在每個區域和部落畫上或填上一至兩項適合自己的方法。（備註：老師可以小冊子的格式進行列印。）
- 學生在填寫工作紙時可參考《附件 4.3 好精神村莊筆記填充版》或《附件 4.4 好精神村莊筆記完整版》的詳細內容。

預計需時
(分鐘)

15

4. 總結

預計需時
(分鐘)

5

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「好精神村莊」的三大區域（「健康活力花田」、「互助俱樂部」、「心晴陽光農場」）及四個小部落（「食得好大樹」、「瞓得好花花」、「運動小草」和「玩樂草叢」）
 - △ 在日常生活中要實踐照顧自己精神健康的方法

小貼士

- ☆ 老師可於課室內張貼《附件4.6 好精神村莊地圖》，提醒學生日常保持精神健康的不同方面。

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4.7 第四節精神健康金句》）

