

## 第四節簡介：保持精神健康

第四節的主題是讓學生認識日常保持精神健康的方法，並鼓勵他們反思及制定自我照顧精神健康的計劃。

如之前的課節提及，壓力和精神健康息息相關。因此，平日如能實踐健康生活方式，增強抗壓能力，學懂如何調節情緒，便能擁有更好的精神健康。香港中文大學心理學系梁耀堅教授根據腦科學研究和臨床心理治療的實踐，創立了「七好減壓法」(Seven-Well Stress Management Approach)<sup>1</sup>，強調在生活的七個方面培養健康習慣的重要性，即「吃得好」、「睡得好」、「運動好」、「愛得好」、「玩得好」、「工作好」和「心態好」。本資源套揉合這些維持精神健康的方法，設計出「好精神村莊」。學生在本節會透過分組討論和老師講解，了解「好精神村莊」內各項對精神健康有益的生活態度和習慣，思考如何於日常照顧自己的精神健康，並訂立保持身心健康的行動計劃。

「好精神村莊」有三大區，包括「健康活力花田」、「互助俱樂部」及「心晴陽光農場」。有關各區域的資訊，包括其與精神健康的關係，如下：

### 健康活力花田

「健康活力花田」選取「七好減壓法」中幾項與健康生活有關的習慣，包括飲食、睡眠、運動和健康休閒活動，提醒學生建立良好的生活模式。當中包括：

- 「食得好大樹」部落(參考「食得好」)—— 均衡飲食能提升大腦處理壓力的能力
- 「瞓得好花花」部落(參考「睡得好」)—— 強調睡眠充足的重要性。研究指睡眠不足使腦內調節情緒的區域——杏仁核對壓力過度敏感，並會使記憶力和學習能力降低
- 「運動小草」部落(參考「運動好」)—— 運動能夠促進新陳代謝，令身體更快排出過多的「壓力荷爾蒙」。同時運動可刺激腦部夜間分泌褪黑色素，有助入眠。帶氧運動也能使大腦釋出安多酚，令人有愉悅的感覺，及鎮靜情緒
- 「玩樂草叢」部落(參考「玩得好」)—— 健康的娛樂活動能增加大腦中的「快樂荷爾蒙」多巴胺，提升正面的情緒，並可讓人從壓力中恢復過來

### 互助俱樂部

「互助俱樂部」參考「七好減壓法」中的「愛得好」，鼓勵學生與親人朋友保持良好社交關係，分享情感和互相支持，並學習好好對待自己。研究指出正面的人際關係會促使大腦增加多巴胺和血清素的含量，能幫助身體減低壓力，增加正面情緒，並增強免疫能力。

### 心晴陽光農場

「心晴陽光農場」參考「七好減壓法」中的「工作好」及「心態好」，鼓勵學生學習平衡生活，並以正面心態面對挑戰。研究指出以有效的方法應對生活各種事件及以積極的心態面對困難，能防止體內產生過量的「壓力荷爾蒙」，避免損害腦部健康。

### 第四節參考資料

1. 香港中文大學臨床及健康心理學中心(2007)。腦力抗壓由生活開始。香港：香港中文大學臨床及健康心理學中心。