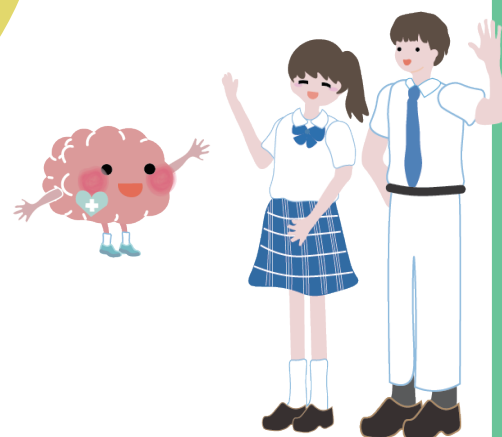


單元一 保持精神健康

第1節 精神健康 解碼

課節目標

- 認識精神健康的概念
- 認識壓力的好與壞及反思個人的壓力來源及影響



課節概覽

流程	時間	物資
引入	3分鐘	附件1.1第一節簡報
認識精神健康的概念	10分鐘	附件1.1第一節簡報
認識壓力水桶的概念	10分鐘	附件1.1第一節簡報 膠樽、膠杯、膠碟、水 附件1.2壓力水桶製作示範影片 附件1.3壓力水桶製作示範圖解 附件1.4壓力水桶（一）影片
認識壓力的好處與壞處	10分鐘	附件1.1第一節簡報 附件1.5壓力的好與壞影片文字版 能使用互聯網的電子產品
了解保養壓力水桶的重要性	5 分鐘	附件1.1第一節簡報 附件1.6壓力水桶（二）影片 附件1.7壓力水桶（三）影片 筆記簿第一節任務：我的壓力水桶(1)
總結	2 分鐘	附件1.1第一節簡報

教學重點和方法

1. 引入



1.1 課程簡介

- 本課程共有四個單元，共九節課堂，內容涵蓋：
 - 認識有關精神健康及精神疾病的知識
 - 學習保持良好精神健康的方法
 - 了解求助的概念及懂得運用求助的方法
- 課堂期望
 - 積極參與課堂
 - 在課堂上或有機會分享個人經歷和感受，但屬自願性質
 - 彼此尊重，以正面的態度交流，不能把其他人分享的內容或私隱公開

1.2 本節內容簡介

- 認識精神健康的概念
- 認識壓力
- 了解自己的壓力狀況



2. 認識精神健康的概念



- 老師向學生詢問當提及精神健康時，大家會聯想到甚麼。歸納學生的意見並寫在黑板上，總結大家對精神健康的大致看法。
- 播放《**精神健康解碼影片**》（簡報第6頁），介紹精神健康的定義、概念和良好精神健康的元素。老師藉影片強調以下三個要點：
 - 精神健康是整體健康的一部分
 - 精神健康不單指沒有精神疾病
 - 精神健康是指在情緒、生活和社交等方面，處於良好或持續發展的狀態，例如：我們能保持情緒穩定，能在家庭、學校或社區與人保持良好的關係，能應付日常生活上的壓力，以致能夠發揮所長，貢獻社群（備註：本教材提倡的精神健康定義，與世界衛生組織及香港精神健康委員會推廣的精神健康概念是一致的。）
- 播放影片後，老師邀請學生分享對精神健康的新知識，並在黑板上作補充。



小結

- 良好的精神健康與身體健康同樣重要，會影響着我們的情緒、適應行為以及社交關係，令我們有能力應對生活上各種壓力，發揮個人潛能。

3. 認識壓力水桶的概念

預計需時
(分鐘)
10

- 老師於課堂前準備膠樽、數個載滿水的膠杯及水等物資〔備註：詳細製作過程請參照《附件1.2壓力水桶製作示範影片》及《附件1.3壓力水桶製作示範圖解》〕

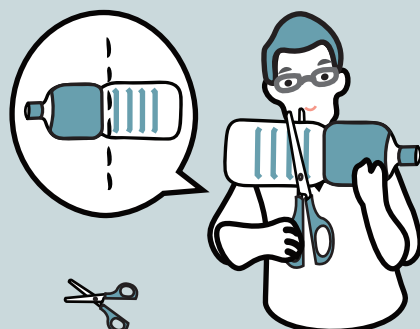
圖解

1



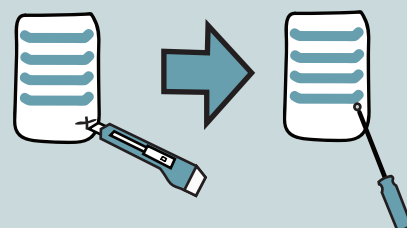
所需工具及材料

2



用剪刀把2升膠樽橫剪成兩半

3



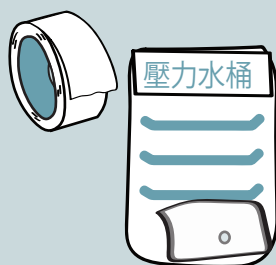
在接近底部的位置，用鉗刀劃一個十字，然後再用螺絲起子或較尖的工具刺穿成一個小洞

4



在膠樽的外面用粗膠紙把小洞封好

5



在膠樽貼上印有“壓力水桶”的字條，並用粗膠紙在水桶頂部邊緣包邊，以免刮傷

6



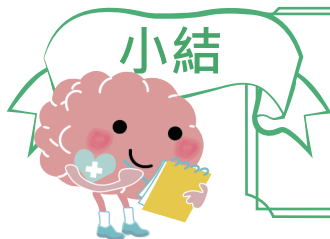
在膠杯貼上印有“壓力事件”的字條

- 老師先拿起膠樽或展示簡報介紹：
 - 「每個人都會遇上感到有壓力的事情，在生活中是無可避免的，所以可以想像每人的身體內都有一個『壓力水桶』盛載所有壓力。現在眼前這個膠樽代表平日用來盛載壓力的水桶。
 - 每個人的『壓力水桶』大小及容量都不一樣，這是由於我們每個人的基因、經歷、所擁有的資源、思維模式等等都不同，例如：有些人的家人有長期疾病、小時候有創傷的經歷、想法比較執着，這代表他們整體可盛載壓力的容量可能會少一點。」



- 老師拿起盛有水的膠杯，介紹生活上的壓力事件：「我們每天面對的事都可能是生活上的壓力，例如學業、家庭生活、朋友關係、健康狀況等。每個人要面對的壓力事情都有所不同。這些壓力事件就好像水一樣注入我們的『壓力水桶』。」老師把一個膠杯內的水慢慢倒進膠樽內。〔備註：老師可選擇播放《附件1.4壓力水桶（一）影片》以協助講解。〕

小結



- 每人都有一個「壓力水桶」。
- 生活上的壓力，例如學業、家庭生活、朋友關係、健康狀況等會如水一樣注入我們的水桶中。

4. 認識壓力的好處與壞處



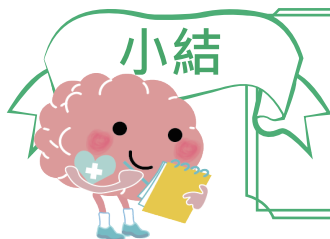
- 老師講解：「很多人可能認為壓力令人感覺很辛苦、不想有任何壓力，但其實壓力不一定是壞的，也有其用處。」
- 播放《壓力的好與壞影片》（簡報第14頁），指出壓力可以是推動力亦可以是阻力。影片內容參考《附件1.5壓力的好與壞影片文字版》。
- 老師於網上投票平台逐一展示一些生活事件，請學生就每項事件逐一考慮會為自己帶來多大的壓力，並進行評分（以1-3分考慮，1分最少、2分為中等、3分最大）。〔備註：如老師不想使用網上平台，可邀請學生舉手進行投票，或派發代表三個分數的顏色紙條，讓學生投進每項事件的紙箱內，並以目測估算哪些紙箱內有較多屬於3分的顏色紙條，即代表該事件是普遍學生感到比較大壓力。〕

生活事件	
家人的健康狀況變差	與好朋友絕交
測驗考試將至	成績不理想
結交新朋友	搬屋
新學年開學	入選學校校隊
父母吵架	遇到心儀的對象

- 老師可簡單歸納學生的想法，並帶出以下訊息：



- **有些事情可能會為我們注入很多水，有些事情可能較少。**（老師可按學生的投票結果舉例，例如：大部分同學都認為父母吵架有3分的壓力，但大部分同學認為結交新朋友的壓力指數為2分或以下。）
 - **就同一件事，每個人所感受到的壓力程度可能有分別**，有些令自己感到很大壓力的事件，對其他人而言可能會覺得只有輕微壓力或根本沒有壓力。這都是很自然的。（老師可按學生的投票結果舉例，例如：有同學認為新學年開學有3分壓力，為水桶加添了很多水，但有些同學則認為同樣事情只帶來1分壓力。）
- 老師指出：「生活上有不同的壓力來源，而每個人所感受到的壓力程度都不同。生活上大大小小的轉變，都可能為我們帶來不同程度的壓力。不過，即使我們對某件事感到很大壓力，這不代表抗壓能力弱。這可能是反映該事情對我們非常重要，所以我們不需要與其他人比較自己的壓力狀況，這是沒有對錯之分的。其實有壓力亦不一定是壞事，它可以鍛鍊我們的韌力、成為我們的推動力，和帶來滿足感甚至成就感。」
- 學生完成《筆記簿第一節任務：我的壓力水桶(1)》，在壓力水桶上，寫上會令自己的水桶注水的壓力事件。



- 每個人對不同事情所感受到的壓力程度都不同。
- 適量的壓力可以鍛鍊我們的韌力、成為我們的推動力和帶來滿足感甚至成就感，但過多的壓力會適得其反，成為成長中的阻力。



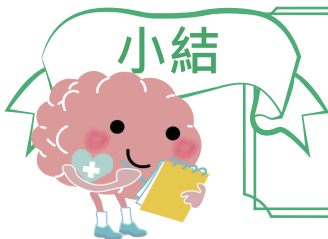
預計需時
(分鐘)
5

5. 了解保養壓力水桶的重要性

- 老師以膠樽及膠杯講解壓力滿瀉的情況：「生活上有些事情可能會為我們帶來很大壓力，導致我們的水桶很快填滿；而有時微細的生活壓力亦會積聚，也會導致我們的水桶逐漸填滿。」同時，老師邀請學生把數個膠杯內的水倒入膠樽內。當膠樽差不多滿瀉時，便叫停學生。〔備註：老師可選擇播放《附件1.6壓力水桶（二）影片》以協助講解。〕
- 老師以膠樽及膠杯講解為「壓力水桶」放水的情況：「當『壓力水桶』的容量未能足以容納所有水時，為『壓力水桶』繼續注水就會出現滿瀉的情況。為了避免『壓力水桶』長期很滿或者滿瀉，我們需要時常關心自己的狀態，定時為它放水進行保養，即是將壓力釋放出去。我們可以想像在水桶側旁開幾個水龍頭，這些水龍頭代表一些可以幫助我們釋放壓力並預防壓力超出負荷的有效方法。」老師邀請學生把兩側旁的膠紙撕開，為水桶放水，並以膠碟盛載多餘的水。在釋放出一定容量的水後，再邀請學生把剛剛餘下膠杯內的水，重新倒入『壓力水桶』。〔備註：老師可選擇播放《附件1.7壓力水桶（三）影片》以協助講解。〕
- 老師請學生想想有甚麼釋放壓力的方法，然後把一個即時想到的方法與鄰座的同學分享。〔備註：學生一般會提及普遍同學採用的方法，例如：打機、上網、做運動、大吃一頓、睡覺、聽歌等，老師宜以不批判的態度聆聽學生說出的方法。〕
- 老師講解：「我剛才聽到大家提及的一些方法，你們猜猜哪些是有實證及理論基礎的減壓方法？我在這裏賣個關子，在往後的課節，我們會一起探討一些有實證、大家都可以採用的減壓方法，為我們的『壓力水桶』放水。放水可以幫助我們把多餘的水釋放出來，容許我們有空間繼續盛載生活上遇到的各種壓力。」



小結



- 過多或積聚過久的壓力會影響身體及精神健康。
- 因此我們需要定期及用心地保養「壓力水桶」，適時釋放壓力，避免出現壓力滿瀉的情況。

6. 總結

預計需時
(分鐘)
2

重溫本節的學習重點

- 良好的精神健康與身體健康同樣重要，會影響着我們的情緒、適應行為以及社交關係，令我們有能力應對生活上各種壓力，發揮個人潛能。
- 每人都有一個「壓力水桶」。生活上的壓力，例如學業、家庭生活、朋友關係、健康狀況等會如水一樣注入我們的水桶中。
- 每個人對不同事情所感受到的壓力程度都不同。適量的壓力可以鍛鍊我們的韌力、成為我們的推動力和帶來滿足感甚至成就感，但過多的壓力會適得其反，成為成長中的阻力。
- 過多或積聚過久的壓力會影響身體及精神健康，因此我們需要定期及用心地保養「壓力水桶」，適時釋放壓力，避免出現壓力滿瀉的情況。

