

第1節

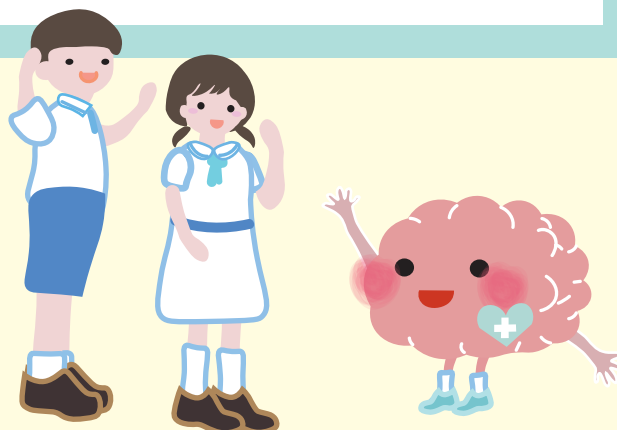
精神健康與我

課節目標

- 認識精神健康的基本概念
- 認識壓力背後的反應機制、「身體警鐘」誤鳴及長鳴的影響
- 認識精神健康的警號

課節概覽

流程	時間	物資
引入	5分鐘	附件1.1 第一節簡報 漸進式肌肉鬆弛練習影片 漸進式肌肉鬆弛練習文字版
認識精神健康的基本概念	15分鐘	附件1.1 第一節簡報 附件1.2 精神健康概念知多啲影片文字版 附件1.3 精神健康與我何干工作紙
認識壓力背後的反應機制作用及身體警鐘	25分鐘	附件1.1 第一節簡報 抽籤工具 便利貼 附件1.4 戰鬥或逃跑影片文字版 附件1.5 第一節課堂工作紙（程度較高） 附件1.6 第一節課堂工作紙（程度較低） 警鐘聲響
認識精神健康的警號	10分鐘	附件1.1 第一節簡報 附件1.7 精神健康警號筆記
總結	5分鐘	附件1.1 第一節簡報 附件1.8 第一節精神健康金句



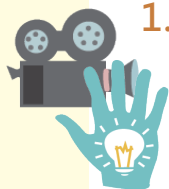
課程內容

1. 引入



1.1 課程簡介

- 老師簡介課程：「本課程共有六節課堂，當中我們會認識有關精神健康的概念，學習一些促進精神健康的方法。」
- 老師講述對學生在課堂上的期望，讓學生明白積極參與課程的重要性，並告知學生在課堂上或有機會分享個人經歷和感受，但屬自願性質。每位學生需要彼此尊重，以正面的態度交流，不能把別人分享的內容或私隱公開。



1.2 漸進式肌肉鬆弛練習

- 老師指出學習鬆弛技巧，有助我們紓緩日常生活的壓力，讓我們保持身心健康。
- 老師播放《漸進式肌肉鬆弛練習影片》，並邀請學生進行練習。
- 老師亦可參考《漸進式肌肉鬆弛練習文字版》帶領學生重複進行練習。



2. 認識精神健康的基本概念

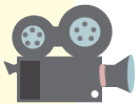
2.1 精神健康與你有關

- 老師展示簡報，並向學生詢問以下問題，邀請他們按自己的情況，在座位上以舉手指的形式展示自己的答覆（1隻手指代表從未發生、2隻手指代表很少發生、3隻手指代表間中發生、4隻手指代表經常發生）。



- △ 過去一個月，你有多少時間感到緊張？（情緒）
- △ 過去一個月，你有多少時間覺得無論做甚麼都「無心機」，連玩樂也不願？（情緒、行為）
- △ 過去一個月，你有多少時間感到身體不適，例如頭痛、胃痛、肚痛？（身體反應）
- △ 過去一個月，你有多少時間因擔心將會發生的事以致不能集中精神？（思想）

- 老師解釋：「大家可能會以為精神健康只是和情緒有關。但其實以上題目所問及的身體反應、行為、思想、情緒，其實都與精神健康息息相關。而我們的精神健康也會影響我們生活各方面，包括學習、與人相處等。接着，讓我們以一段影片認識甚麼是精神健康。」
- 老師播放《精神健康概念知多啲影片》（簡報第9頁）。影片內容可參考《附件1.2 精神健康概念知多啲影片文字版》。



2.2 精神健康與我何干？



- 老師派發《附件1.3 精神健康與我何干工作紙》，並指示學生填寫：「相信大家都初步了解到精神健康的概念和它的重要性，但大家又是否真的了解精神健康？就讓我們一起思考以下的問題，拆解一些有關精神健康的迷思。」
- 待學生完成後，老師可就每題句子邀請不同組別分享他們的答案及想法。老師參考下一頁資料並逐一解說。

「精神健康與我何干」題目

精神健康概念

①一個人沒有精神疾病，即是有良好的精神健康。(✗)

解說：精神健康不只是單指沒有精神疾病，而是在情緒、生活和社交等方面，處於良好的狀態，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，以致能夠各展所長，貢獻社群。

精神健康概念

②身體健康比精神健康更重要。(✗)

解說：一個「健康」的人不只擁有體魄上的健康，還有精神層面上的健康。身體及精神的健康同樣重要。

精神疾病的誤解

③只有身體出現毛病的人（例如：感冒）才有需要看醫生，精神狀況出現不適則沒有需要。(✗)

解說：身體健康與精神健康同樣重要。不少的精神疾病也涉及腦部神經傳導的異常。正如身體其他部分不適時，我們會看醫生尋求協助。所以當精神狀況出現不適時，我們同樣也需要尋求專業人士的協助。

精神疾病的普遍性

④任何人都有機會患上精神疾病。(✓)

解說：精神疾病其實非常普遍，每一個人都有機會患上精神疾病。有機構曾在2022年訪問1000多名香港中學生，結果發現有約一半的受訪學生都出現不同程度的精神健康問題徵狀。^{*}而另一個機構也在2022年訪問1000名香港成年人，結果也發現有約一半的受訪人士出現不同程度的精神健康問題徵狀。[#]事實上，各地不同界別的人士都曾公開表示患上精神疾病。例如：香港歌手鄭秀文、藍奕邦、藝人森美；韓國歌手BTS Suga；奧運金牌選手菲比斯、體操天后拜爾絲等。

小貼士

☆ 建議老師可在網絡上以個別人士的姓名作關鍵字搜尋相關照片，例如：「鄭秀文」，並向學生作展示及介紹，以增加真實感。

精神病的誤解、求助態度與及早介入的重要性

⑤一旦患上精神疾病，即永遠無法痊癒。(✗)

解說：精神疾病並非絕症，只要鼓起勇氣尋求協助，就有康復的機會。儘早尋求專業人士的診斷及介入，就能夠越早康復。如果一直採用否定及逃避的態度，只會令病情惡化下去。

^{*} 浸信會愛群社會服務處（2022年9月25日）。〈中學生抑鬱焦慮狀況調查2022〉。取自 <https://www.bokss.org.hk/content/press/306/中學生抑鬱焦慮調查新聞稿2022.pdf>

[#] Mind HK（2022年4月8日）。〈Mind HK 調查顯示第五波疫情下港人精神健康每況愈下〉。取自 <https://www.mind.org.hk/zh-hant/news-zh-hant/mind-hk-調查顯示第五波疫情下港人精神健康每況愈下>

小結



「除了身體健康，每個人都需要照顧好自己的精神健康。良好的精神健康對我們十分重要。未來幾節課堂中，我們會一起討論如何保持良好的精神健康。」

3. 認識壓力背後的反應機制作用及身體警鐘



3.1 即席演講大抽籤



- 老師宣佈：「大家從剛才的影片及活動中已了解精神健康的概念。接着我想請你們當中兩位同學作一分鐘的演講，向同學解釋精神健康與大家的關係。大家現在會有一分鐘時間準備。一分鐘後我會進行抽籤，選出兩位同學作演講；如果表現不理想，有機會要放學後留低進行演講技巧訓練。你們每一個人都有機會被抽中，所以請大家好好準備。」
- 一分鐘後老師進行抽籤，並邀請兩位同學站在全班面前。



- 老師詢問兩位學生：
 - △「進行即席演講前，我想訪問一下你們的狀態。你們現在有甚麼心情？」
(學生可能回答：緊張、擔心、興奮等)
 - △「你們現在身體哪些部分感覺較強烈？」
(學生可能回答：心跳加速、手心冒汗、面紅耳熱等)
 - △老師展示簡報第20頁的人形圖，並按着學生的答案在身體不同的部位貼上便利貼展示。
「如果10分為最強烈，你會給予這心情或感覺幾多分？」
- 老師提問一眾學生：「當大家剛才知道要進行抽籤，有機會被抽中要即席演講時，有何感覺？身體是否都有與兩位同學相似的反應？」老師按着學生的答案在簡報內的人形圖上不同的部位貼上便利貼展示。
- 老師邀請兩位學生回到座位並總結：「其實我並不是想進行即席演講活動，而是想與大家做個實驗。剛才面對突如其來要準備即席演講的要求，对大家而言其實是一件壓力事件。當我們遇上壓力事件時，身體自然會有一些反應，例如：心跳加速、手心冒汗、呼吸加快等，這些都是一些正常反應。現在，我們會了解一下為何遇上壓力事情時身體會出現這些反應。」

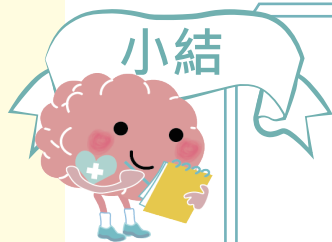


3.2 「戰鬥或逃跑」



- 老師播放《戰鬥或逃跑影片》（簡報第21頁）。影片內容可參考《附件1.4 戰鬥或逃跑影片文字版》。
- 播放影片後，老師提問：「面對壓力事件時，『戰鬥或逃跑』的反應機制會令身體警鐘響起，以致身體即時會出現一些反應，你還記得有哪些例子嗎？（例如：心跳加速、手心冒汗、呼吸加快、肌肉繃緊、發熱等）。」
- 老師以簡報講述：「身體出現這些反應，是否一定是壞事呢？正如剛才影片所提及，這些身體反應協助我們應對眼前的壓力事件（例如：突擊小測、被欺負）。所以警鐘響起，是要提醒我們要做好應對的準備，甚至推動我們把眼前的事情做得更好。其實這個反應機制是幫助我們、保護我們。」
- 老師繼續解說：「一般而言，當壓力事件消失，大腦評估現況沒有威脅後，身體就會開始放鬆，我們不安的反應就會慢慢減退。就如在剛才的即席演講活動中，當大部分同學知道自己沒有被抽中演講時，你們心跳加速、手心冒汗等反應都慢慢減退。這個反應機制旨在幫助我們應對眼前的威脅，過後我們便返回原本的狀態。」

小結



「你們想想，如果我們不斷經歷各種令我們感到壓力的事情，例如測驗考試、與朋友相處出現問題時，警鐘就會不斷響起，令我們長時間沒有放鬆的機會，這便可能會影響我們的精神健康。所以，雖然因壓力事件引起的『戰鬥或逃跑』反應機制會幫助我們，身體警鐘可以保護和提醒我們避開危險，但過多的壓力對我們精神健康也會有不良的影響。這方面，我們會在稍後時間加以解釋。」

3.3 身體警鐘誤鳴的情況

- 老師解說：「另一方面，有時身體警鐘也會有誤鳴的時候。我們可以以消防警鐘來想像及認識誤鳴的情況。
- △ 消防警鐘正常運作是指當有火警發生時，會發出聲響。而身體警鐘正常運作則是當眼前有危機時會響，讓我們啟動『戰鬥與逃跑』，就如當我們見到一隻凶猛的大狗在附近時，身體警鐘響起令我們心跳加速、肌肉繃緊以準備隨時作出應對。
- △ 而警鐘誤鳴有兩個情況。第一種誤鳴就如在沒有真實的火警時，但消防警鐘響起。而身體警鐘誤鳴就是指在沒有真實的危機時或眼前的狀況並不是一些太大的威脅時，我們仍然感到很危險。就像原來凶猛的大狗其實是在籠裡面或有主人看管着，情況是安全的，但大腦誤以為眼前有重大危機，便響起身體警鐘，不必要地讓我們進入戰鬥或逃跑狀態，這其實是誤鳴。
- △ 第二種誤鳴就如火警已徹底被救熄了，已經變回安全情況，但消防警鐘仍然不斷發出聲響，讓人誤以為有危險。而身體警鐘的誤鳴就是我們要應對的危機其實已過去，就像凶猛的大狗其實已離開我們很遠了，我們已回復身處完全安全的狀態，但大腦仍然認為眼前有危機，持續響起身體警鐘。」

正常運作

消防警鐘的比喻



火警發生時，會發出聲響

身體警鐘



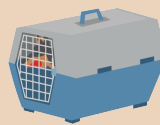
眼前有危機時，令我們心跳加速、肌肉繃緊以準備隨時作出應對

誤鳴

兩個情況



在沒有真實的火警時響起



沒有真實的危機時或眼前的狀況並不是一些太大的威脅時，我們仍然感到很危險



火警已徹底被救熄了，但消防警鐘仍然不斷發出聲響，讓人誤以為有危險



我們要應對的危機其實已過去，但大腦仍然認為眼前有危機，持續響起身體警鐘

小貼士

- ☆ 學生可能會認為大狗有回頭的可能性，危機依然未消除。此時老師可以回應：「擔心大狗會回頭是合理的，雖然機會不大，但的確有這個可能性。不過如果這份擔心的感覺很強烈，並持續一段很長的時間，影響到我們的日常生活，那就是不合理的擔心，屬於警鐘誤鳴了。」

3.4 身體警鐘誤鳴體驗



- 老師派發《附件1.5 第一節課堂工作紙（程度較高）》或《附件1.6 第一節課堂工作紙（程度較低）》，並指示學生完成：「在今節課堂完結之前，各位同學需要完成一份工作紙，反思你們所學習的內容。你們將會有3分鐘完成。最後1分鐘的時候，會有鬧鐘聲提示你們。」
- 學生開始填寫時，老師立即播放大聲的警鐘聲響。不論學生有甚麼反應，老師都照舊播放聲響並指示學生繼續填寫工作紙。
- 過30秒後，老師關閉警鐘聲響，並詢問學生剛才冇甚麼感受（學生可能回答：聲響很煩厭、令人不能集中精神等）。
- 老師解說：「身體警鐘本來是提醒我們要避開危險，幫助我們應對眼前情況，但一旦出現誤鳴，可能會為我們帶來不良的影響。例如：剛才大家填寫工作紙時，鬧鐘聲本來是要提醒我們剩餘的時間，讓我們知道要儘快完成眼前的工作。但鬧鐘失靈早響了，且沒有停下來，它沒有幫助我們反而令我們覺得困擾，令大家不能集中精神。這就如身體警鐘誤鳴會為我們帶來負面的影響，影響我們的精神健康。」



小貼士

- ☆ 老師可自行選擇適合學生程度的工作紙。
- ☆ 老師可先在網上下載警鐘聲響的聲效。
- ☆ 若老師欲收回工作紙以了解學生的學習表現，可按需要給予學生適量時間繼續完成工作紙。

小結



「警鐘長期誤鳴會導致我們身心疲憊，降低日常表現，影響我們的精神健康。」

4. 認識精神健康的警號

預計需時
(分鐘)
10



- 老師與學生講述：「生活上如我們持續承受壓力，身體警鐘長響，或身體警鐘出現誤鳴的情況，皆會影響我們的精神健康。我們要先認識及留意精神健康的警號，學懂用方法調節身體警鐘的反應，避免長期被不適的感覺困擾着日常生活。」
- 老師使用簡報介紹精神健康警號，同時派發《附件1.7 精神健康警號筆記》，讓學生一邊聆聽老師講解，一邊作記錄。
- 老師預告：「未來五節課堂，我們將會了解面對焦慮事件時我們的身體警鐘會有甚麼反應，如何避免警鐘出現誤鳴，如何保持自己的精神健康，以及當自己或身邊人的警鐘長期誤鳴時我們應該怎樣應對。」

5. 總結

5.1 學習重點

- 老師運用電腦簡報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
 - △ 「戰鬥或逃跑」是與生俱來的反應機制，身體警鐘響起能給予提醒，幫助我們應對困境
 - △ 身體警鐘長期出現誤鳴，會影響我們的精神健康

5.2 精神健康金句

- 老師分享本節精神健康金句。（海報版見《附件1.8 第一節精神健康金句》）

