

單元四
認識
精神疾病

第8節 當焦慮 失控時

課
節
目
標

- 認識精神疾病的基本概念
- 認識焦慮症的定義及常見徵狀



課節概覽

流程	時間	物資
引入	3分鐘	附件8.1第八節簡報 熱朱古力呼吸練習影片 熱朱古力呼吸練習影片文字版
認識精神疾病	10分鐘	附件8.1第八節簡報 電子產品 附件8.2精神疾病知多啲影片文字版
認識焦慮症	25分鐘	附件8.1第八節簡報 電子產品 附件8.3認識焦慮症（一）影片文字版 附件8.4焦慮症你我齊認識工作紙 附件8.5認識焦慮症（二）影片文字版
總結	2 分鐘	附件8.1第八節簡報

教學重點和方法

1. 引入



1.1 熱朱古力呼吸練習

- 呼吸練習是有效調節情緒的方法之一，透過留心自己的一呼一吸，我們可以把注意力放在此時此刻，為壓力水桶放水，幫助減壓。
- 老師播放《[熱朱古力呼吸練習影片](#)》，並帶領學生練習。影片內容可參考《[熱朱古力呼吸練習影片文字版](#)》。

1.2 上節學習重點重溫

- 每個人都可以成為別人的支持者和「壓力水桶」的守護者。認識精神健康警號有助我們留意及關心身邊的人的需要。
- 當朋友出現情緒困擾時，我們可以運用「3S助人技巧」去幫助他們：
 - Start conversation 展開對話
 - Seek help 尋求協助
 - Support and accompany 支持和陪伴

1.3 本節內容簡介

- 認識精神疾病的基本概念
- 認識焦慮症的定義及常見徵狀



2. 認識精神疾病



- 引入：「當『壓力水桶』持續滿瀉，就有機會發展成為精神疾病。相信大家都有聽過焦慮症、抑鬱症等詞彙，但大家知道甚麼是精神疾病嗎？甚麼原因會導致精神疾病？患上精神疾病的狀況是怎樣的？有甚麼治療的方法？在餘下兩節我們將了解一些有關精神疾病的基本概念。」
- 老師以網上投票平台，設定以下問題讓學生投票，以了解學生對精神疾病的基礎認識：〔備註：如老師不想使用網上平台，可邀請學生舉手作答及進行投票。〕

Q1 精神疾病涉及身體哪一個器官？（答案：2）

- 1) 心臟
- 2) 大腦
- 3) 肌肉
- 4) 以上皆非

Q2 以下哪些精神疾病在兒童及青少年階段是較常見的？（答案：2）

- 1) 焦慮症和飲食失調
- 2) 焦慮症、抑鬱症和強迫症
- 3) 抑鬱症和思覺失調

Q3 精神疾病可以是甚麼原因造成的？（答案：4）

- 1) 生活壓力
- 2) 創傷經歷
- 3) 大腦受損
- 4) 以上皆是

- 老師歸納學生的意見後，播放《精神疾病知多啲影片》（簡報第9頁），讓學生從影片中找出以上答案。影片簡介精神疾病的定義、出現的階段以及引起的成因。影片內容可參考《附件8.2精神疾病知多啲影片文字版》。
- 老師講解：「每個人都有機會患上精神疾病，而引發的原因各有不同，有內在和外等在因素。就如第一節所提到，每個人的『壓力水桶』本來的大小容量就不一樣，因為我們每人的內在及外在因素都不一樣，而同樣的壓力事件對水桶所造成的負荷都不同。長期及過大的精神壓力可導致『壓力水桶』持續滿瀉，從而影響腦部，觸發精神疾病。」

小結



- 精神疾病是一個涉及腦部功能的疾病，是由內在及外在因素一起造成的，在兒童、青少年或成人階段皆可出現。
- 當「壓力水桶」持續滿瀉，便有機會觸發精神疾病。

3. 認識焦慮症

預計需時
(分鐘)
25

- 引入：「大家心裏面有出現過焦慮情緒嗎？在一些情況下，出現焦慮情緒是很正常的事，情緒沒有好壞之分，焦慮只是想幫助及保護我們。但當焦慮持續地失控暴走，便可能會引起一連串的反應，甚至演變成焦慮症。」
- 播放《認識焦慮症（一）影片》（簡報第13頁），由精神科醫生講解有關焦慮症的定義。影片內容可參考《附件8.3認識焦慮症（一）影片文字版》。

- 運用簡報第14-16頁，歸納有關焦慮症的基本知識。

焦慮症的定義：

- 焦慮症是一系列以過度焦慮或恐懼為主要表徵的精神疾病。其主要特點是會過度地擔憂和預期危險即將發生。不論是面對日常情況或生活壓力，焦慮或恐懼的反應都超出正常比例。

焦慮甚麼時候是正常的？甚麼時候會成為問題並需要尋求協助？

- 對於一些未知的情況、危險或有壓力的事情，有擔心或感到焦慮是很正常。適當的焦慮可以幫助我們更小心和認真去做一些事情，或可以保護自己。
- 焦慮症的過度焦慮與正常、適當的焦慮不同。當焦慮出現以下情況，便構成問題：
 - 1) 程度：正常的焦慮一般是處境性的，因個別處境而產生適當的焦慮。但過度焦慮指的是焦慮程度嚴重，並與實際壓力源頭的威脅不成正比。
 - 2) 時間：正常的焦慮一般是短暫性的。但過度焦慮指的是焦慮持續時間過長，即壓力源頭過後，焦慮感並沒有減退。
 - 3) 影響：正常的焦慮一般是可以控制及得到紓緩的。但過度焦慮指的是焦慮超越個人可以控制的水平，顯著地影響學習表現、社交、健康和日常生活等。

- 指示學生二人一組，讓學生根據個人對焦慮症的已有知識，完成《附件8.4焦慮症你我齊認識工作紙》，思考當一個人患上焦慮症時，他／她會在情緒、身體、思想／認知，及行為方面出現的變化。
- 邀請部分組別分享後，播放《認識焦慮症（二）影片》（簡報第18頁），讓學生認識焦慮症的常見徵狀。學生觀看影片時，可在原有的工作紙上補充新的資訊。影片內容可參考《附件8.5認識焦慮症（二）影片文字版》。
- 運用簡報第19-20頁，歸納有關焦慮症的常見徵狀：

情緒方面	- 過多的擔憂及不安 - 害怕、恐懼
身體方面	- 心跳加速 - 呼吸短促 - 肌肉繃緊或疼痛 - 頭痛 - 腸胃不適 - 睡眠問題
思想／認知方面	- 難以集中精神，空白一片 - 記憶力下降 - 判斷力下降 - 災難化的思想（估計有不幸／不好的事情將會發生，而且後果嚴重）

行為方面

- 坐立不安
- 容易暴躁
- 畏縮
- 逃避困難的事情

- 老師提醒如出現焦慮症的警號，須儘早向醫生或輔導人員尋求協助。

小結



- 當焦慮情緒的程度嚴重，與實際壓力源頭的威脅不成正比、長時間持續、及顯著地影響學習表現、社交、健康和日常生活等，便可能是患上了焦慮症的徵兆。
- 當出現焦慮症的徵狀時，就要及早向醫生或輔導人員尋求協助。

4. 總結



重溫本節的學習重點

- 精神疾病是一個涉及腦部功能的疾病，是由內在及外在因素一起造成的，在兒童青少年或成人階段皆可出現。當「壓力水桶」持續滿瀉，便有機會觸發精神疾病。
- 當焦慮情緒的程度嚴重，與實際壓力源頭的威脅不成正比、長時間持續、及顯著地影響學習表現、社交、健康和日常生活等，便可能是患上了焦慮症的徵兆。當出現焦慮症的徵狀時，就要及早向醫生或輔導人員尋求協助。

