

單元三  
認識求助  
與支援

# 第6節

## 警號響起 找幫手

課節目標

- 認識精神健康警號
- 了解求助的方法和建立支援網絡



### 課節概覽

| 流程             | 時間   | 物資                                                                         |
|----------------|------|----------------------------------------------------------------------------|
| 引入             | 3分鐘  | 附件6.1第六節簡報<br>熱朱古力呼吸練習影片<br>熱朱古力呼吸練習影片文字版                                  |
| 認識精神健康警號       | 10分鐘 | 附件6.1第六節簡報<br>附件6.2情境卡<br>筆記簿第六節參考資料一：精神健康警號                               |
| 了解求助的方法和建立支援網絡 | 25分鐘 | 附件6.1第六節簡報<br>電子產品<br>附件6.3求助小百科工作紙<br>筆記簿第六節參考資料二：求助資源<br>筆記簿第六節任務：支援網絡地圖 |
| 總結             | 2 分鐘 | 附件6.1第六節簡報                                                                 |

# 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

- 自我關懷就是把自己當作最好的朋友看待，時刻照顧自己的情感需要。在遇到困難、壓力水桶滿滿的時候，我們可以鼓勵及肯定自己過去的努力，以接納及體諒的方式照顧自己，讓水桶不致滿溢而有更多的盛載空間。
- 我們可以在言語和行動上照顧自己的需要，學習以寬容的心善待自己。

### 1.3 本節內容簡介

- 介紹精神健康警號
- 學習向別人求助的方法和建立支援網絡

## 2. 認識精神健康警號



- 引入：「我們在第一節了解到，生活上有些事情可能會為我們帶來很大壓力，導致我們的『壓力水桶』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。如果我們未有定時為水桶放水，水位將到臨界點時，『壓力水桶』會向我們發出警報，提醒我們需要留意自己的精神狀況。這些警報就是精神健康警號。」

### 2.1 活動：小情境大分析

- 老師指引學生以4人一組進行分組活動，向每組派發一張《**附件 6.2情境卡**》，讓學生就情境卡上主角所面對的狀況，討論一下他/她出現了哪些值得關注的精神健康警號。



- 完成討論後，提問並邀請各組學生回答：「情境中的主角出現了哪些精神健康警號，令你覺得他/她可能需要幫忙？」老師可按以下參考答案作講解。

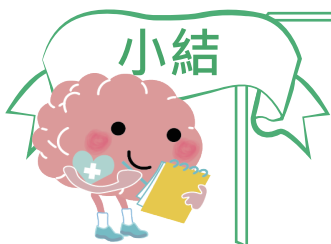
情境一：

- 感到很大壓力，好像有大石壓着心口一樣
- 經常睡不好，連續數晚失眠
- 沒有精神上課，頻頻缺課
- 不願參與社交活動
- 經常鬱鬱寡歡
- 社交平台轉載不少負面絕望的資訊

情境二：

- 情緒低落
- 無胃口，甚至胃痛
- 無故發脾氣
- 感到孤單，覺得身邊沒有人關心自己
- 對很多事情都失去動力
- 不願繼續參與喜愛的活動

- 學生分享後，老師可運用簡報，總結精神健康警號及例子，並指示學生可參考《筆記簿第六節參考資料一：精神健康警號》。



### 小結

- 我們日常要留意「壓力水桶」發出的水位警報－精神健康警號，包括生理、情緒及行為、認知能力、社交及日常生活等方面顯著轉變的警號。
- 當這些情況持續或 / 和明顯地出現，便須儘早尋求協助。

## 3. 了解求助的方法和建立支援網絡

預計需時  
(分鐘)  
25

- 引入：「當精神健康警號持續出現並影響着我們的日常生活時，我們便須要向他人尋求協助，這是為『壓力水桶』放水的有效方法。我們可以選擇各類型的求助方法及對象，包括：信任的人、校內及校外專業支援服務、網上輔導及電話熱線支援等。」

### 3.1 信任的人

- 老師講解：「一般來說，讓我們信任的人聆聽我們的傾訴，與我們分憂，並一起尋找有效的方法去處理問題，可以是十分療癒。我們每個人都可能有值得信賴的成年人，例如：父母、祖父母、姨姨、老師、體育教練等。當我們遇到困難、『壓力水桶』滿滿的時候，我們可以尋求他們的支援。」

### 3.2 校內專業支援

- 老師介紹校內專業支援：「學校內的社工、輔導員、教育心理學家等，能為學生提供心理輔導及相關支援。」
- 老師簡單地介紹相關輔導同工的稱謂（例如：張姑娘李Sir）、駐校日期及如何可以面見他們等，並清晰地指出他們都樂意與同學傾談願意與同學共渡困難，令同學明白，如果出現任何情緒或精神困擾情況，校內除了找老師外，亦可以向他們尋求幫助。〔備註：上課前老師需先了解學校內的心理輔導及相關支援的服務內容。〕

### 3.3 校外專業支援

- 老師介紹校外專業支援：「校外專業支援包括能夠提供藥物治療或心理治療的專業人員。藥物治療主要由精神科醫生負責，可以幫助改善或控制患者的症狀，例如持續的失眠、低落的情緒等。此外，亦有提供各類心理治療的專業人員，包括：臨床心理學家、輔導員、精神科護士等，能協助有精神健康困擾的人士，重拾精神健康。」

### 3.4 網上輔導及電話熱線支援

- 把全班分成6組，指示學生以電子工具在網上瀏覽不同的社區求助資源，在組內完成《附件6.3求助小百科工作紙》。完成後，邀請各組分享。〔備註：如學生未能使用網絡搜尋相關資料，老師可列印網站中相關資料供學生作參考。〕完成後，與學生一起瀏覽網站，並大致講解如何使用相關資源。老師可參考以下資料作講解：〔備註：以下資料於2026年9月摘取。由於網站資料或會不時更新，老師在教學前宜先瀏覽相關網站，並按需要更改簡報第23至25頁內容，以確保資料內容準確。〕

資源1：香港明愛連線Teen地網上青年支援隊  
<https://it.caritas.org.hk/>

|                                |                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. 提供服務的機構                     | • 香港明愛                                           |
| 2. 服務對象                        | • 6至24歲活躍於網上，並受情緒困擾青少年人                          |
| 3. 服務形式<br>(面談、熱線、<br>文字訊息或其他) | • 提供線上及線下情緒支援服務<br>• 初步網上評估問卷，如有需要尋求專業支援，可預約社工會面 |

資源2：賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嚟」  
<https://www.openup.hk/>

|                                |                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. 提供服務的機構                     | • 香港賽馬會慈善信託基金支持及捐助，由5間社福機構共同營運                         |
| 2. 服務對象                        | • 6至24歲受情緒困擾青少年人                                       |
| 3. 服務形式<br>(面談、熱線、<br>文字訊息或其他) | • 24小時網上文字訊息服務，提供真人文字對話<br>• 如有需要尋求專業支援，會獲即時轉介予社工及其他服務 |

|                                |                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 提供服務的機構                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>香港撒瑪利亞防止自殺會</li> </ul>                                                                                                       |
| 2. 服務對象                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>任何有情緒困擾的人士</li> </ul>                                                                                                        |
| 3. 服務形式<br>(面談、熱線、<br>文字訊息或其他) | <ul style="list-style-type: none"> <li>24小時中文情緒支援熱線</li> <li>英語情緒支援熱線</li> <li>CHAT隆 (網上聊天服務)</li> <li>書信及電郵求助</li> <li>預約與熱線中心義工面談</li> <li>專業社工提供的個案輔導</li> </ul> |

- 老師亦可介紹《筆記簿第六節參考資料二：求助資源》內的其他社區資源。

### 3.5 活動：設計支援網絡地圖

- 請學生思考並計劃自己的支援網絡地圖，並完成《筆記簿第六節任務：支援網絡地圖》。〔備註：老師可提醒學生在「信任的人」一欄中，填寫確實的人名，而非只寫上朋友、家人等類別。〕
- 學生完成支援網絡地圖後，老師可提醒學生：「我們可以同時尋求不同類型的支援。不同支援方法都有其好處及限制，我們可以按自己的情況和需要選擇適合自己的求助方法。」



#### 小結

- 每一個人也有機會出現精神健康問題。
- 當我們出現精神健康警號時，我們可以在支援網絡地圖上選擇各類型的求助方法及對象。當中包括：信任的人、校內及校外專業支援服務、網上輔導及電話熱線支援等。

## 4. 總結

### 重溫本節的學習重點

- 我們日常要留意「壓力水桶」發出的水位警報－精神健康警號，包括生理、情緒及行為、認知能力、社交及日常生活方面顯著轉變的警號。當這些情況持續或 / 和明顯地出現，便須儘快尋求協助。
- 每一個人也有機會出現精神健康問題。當我們出現精神健康警號時，我們可以在支援網絡地圖上選擇各類型的求助方法及對象。當中包括：信任的人、校內及校外專業支援服務、網上輔導及電話熱線支援等。

