促進學生的精神健康素養

教育局

教育心理服務(九龍一)組

2023年4月

針對性
為有精神健康問題的學生
提供精神健康支援服務
選擇性
及早識別和支援有精神
健康風險的學生
普及性
加強精神健康的意識和認知，
提升學生的抗逆力

精神健康素養(Mental Health Literacy)

(Wei & Kutcher, 2014)

精神健康素養(Mental Health Literacy)

認識如何保持良好
精神健康

- 世界衛生組織（WHO）將**健康**定義為「身體上、精神上和社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱。」
- **學校**是提升學生精神健康的重要媒介
- 透過正向環境和不同類型的活動，**提升**學生的**保護因素**和減低學生的風險因素，以提升學生的精神健康

精神健康素養(Mental Health Literacy)

認識如何保持良好精神健康

- 實踐**健康生活**模式，例如：有規律的作息、充足睡眠、恆常運動、均衡飲食。
- 保持**良好社交關係**，例如：多與親人或好友相聚、培養助人的習慣、做義工關懷別人。
- 保持**情緒穩定**，例如：懂得調控情緒，能應付日常壓力，享受學習或生活樂趣。

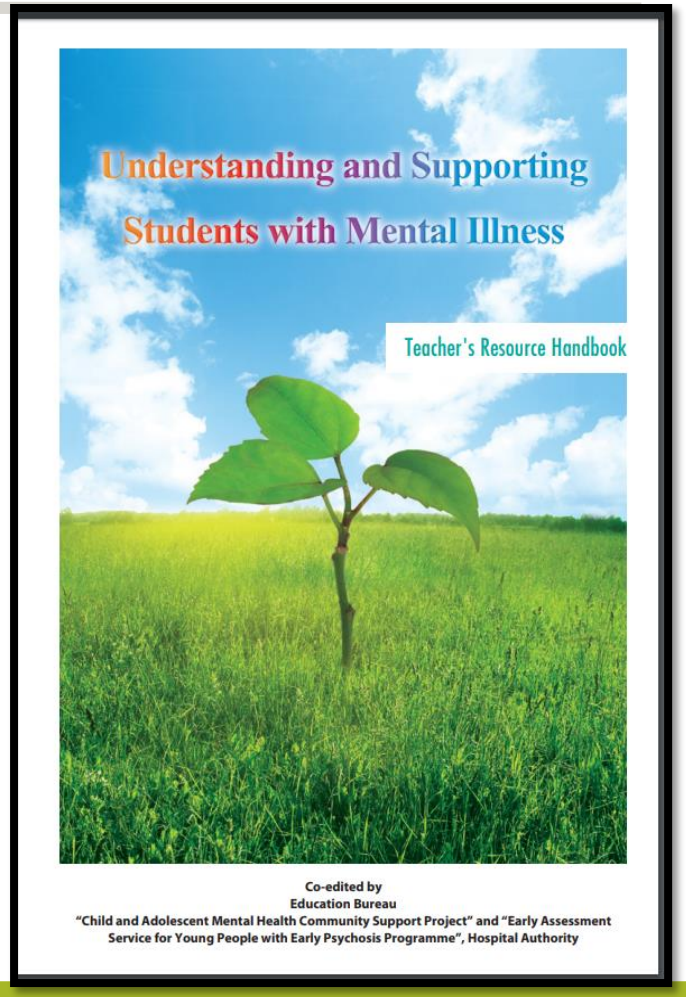
精神健康素養(Mental Health Literacy)

認識精神疾病和治療方法

- 認識對精神疾病的**早期徵狀**及**有效的治療方法**
- 留意精神健康的**警號**，及早發現，儘早求助

精神健康素養(Mental Health Literacy)

認識精神疾病
和治療方法



精神健康素養(Mental Health Literacy)

- 大眾對有精神病患人士的負面標籤:

減低對精神疾病的負面標籤

暴力

想引人注意

行為怪異

唔夠堅強

唔做野嘅藉口

痴線

自己照顧唔到自己

精神健康素養(Mental Health Literacy)

- 學生因精神疾病的負面標籤而不願意就自己的情緒問題求助

- Chung & Wong (2004) 發現，193名20-58歲的受訪者中:

  - 不少人表示曾經因為公開自己的精神病經歷而**受到歧視**
  - 大部分人**選擇隱藏**自己的精神病經歷，也會建議有相關經歷的親友**將其病情保密**

減低對精神疾病的負面標籤

精神健康素養(Mental Health Literacy)

減低對精神疾病的負面標籤

- 以持平的態度去認識及處理精神疾病，包括**澄清常見的誤解**、**儘早求助**，對病患者表示**關懷**和**接納**

精神健康素養(Mental Health Literacy)

積極求助

- 主動**關懷別人**，守望相助
- 若懷疑自己或朋友出現精神健康問題，應**儘早尋求專業人員的協助**

精神健康素養(Mental Health Literacy)

積極求助

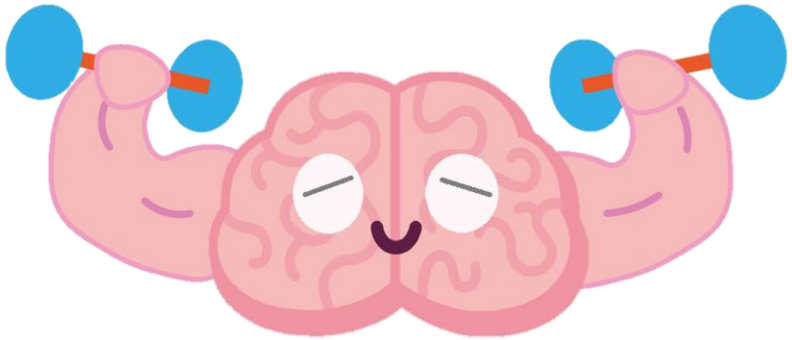
- 何時
- 何地
- 何人
- 如何

《促進學生的精神健康素養計劃》

- 透過使用本計劃的教材套推行課堂教學活動，讓學生掌握及運用精神健康方面的知識和態度

計劃目的：

- 增強學生對精神健康方面的認知
- 培養學生正面及包容的態度
- 促進自己及他人的心理健康



課程內容重點

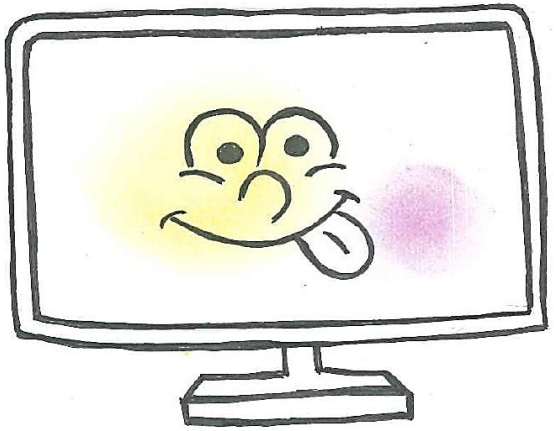
高小	主題	初中
• 精神健康的基本概念 • 焦慮情緒 • 應對焦慮情緒的策略	**認識精神疾病和治療方法**	• 抑鬱症、焦慮症等常見精神疾病 • 壓力背後的腦神經科學
• 日常保持精神健康的方法 • 通過培養「成長型思維」來加強學生應對壓力和挑戰的能力	**認識如何保持良好精神健康**	• 健康生活模式背後的腦神經科學 • 情緒調節技巧 • 即時紓緩身心技巧
• 大眾對精神疾病 / 精神病患者的誤解	**減低對精神疾病的負面標籤**	• 個人反思對精神疾病 / 精神病患者的態度
• 精神健康警號 • 「何時」、「向何人」以及「如何」尋求幫助的方法	**積極求助**	• 精神健康專業人士的角色及工作 • 朋輩間的支援

高小教材使用/校內安排

- 參考時段：學校特定課堂（如：成長課）或活動時段，每節約一小時
- 節數：共六節
- 對象：小四至小六年級學生
- 教材使用者：一般教師或學校社工

高小教材套內容

- 教案
- 簡報
- 影片
- 工作紙
- 海報
- 附加資料



高小教材特色

- 鬆弛及呼吸練習
- 精神健康金句
- 信息圖像
- 以影片介紹重要概念
- 公開討論
- 名人故事
- 自我覺察
- 體驗式活動
- 角色扮演
- 簡單直接的應對技巧
- 行動計劃

更多計劃內容，將於23/24學年前發放

謝謝!