

全人健康概念

精神健康

中四 – 概念及架構

主題冊 (1) 個人成長

主題冊 (2) 健康和幸福

中四 – 全人健康

主題冊(3) 健康體魄

主題冊(4) 精神健康

冊(5) 社群健康

中五 – 宏觀層面

健康管理

主題冊 (6) (8) (9) (10)

社會關懷

主題冊 (7) (11)(14)

總結：主題冊(13) 健康和社會關懷政策

學習目標

價值觀 和態度

- 承擔責任，推廣個人健康和健康的生活方式
- 鼓勵和支持他人選擇較健康的生活方式

能力

- 掌握處理壓力的技巧
- 掌握促進個人的精神健康的方法

知識

- 識別精神健康的重要並描述情緒健康人士的特徵
- 分析影響個人精神健康的因素
- 識別主要的精神病
- 分析引致社會出現精神健康問題的因素

4.2 精神健康

課程及評估指引

課題五 身體力行 — 健康推廣、保健與社會關懷

5C理解精神健康屬個人狀態及其與社會情境的關連

內容

5C1 精神健康的重要性和情緒健康人士的特徵

目的

識別精神健康的重要並描述情緒健康人士的特徵

精神健康管理

主題冊(4)

怎樣才是一個精神健康的人？
如何保持精神健康？

精神障礙

精神健康

4.3 精神障礙

4.1 壓力

4.2 精神健康

4.4 精神病患者面對的
問題與危機

4.5 精神健康服務

精神健康

一種健康狀態，能夠認識到自己的潛力，能夠應付正常的生活壓力，能夠有成效地從事工作，並能夠對其社區作貢獻。

生理層面

沒有

中樞神經系統疾病

其他影響情緒和思考的身體疾病

↓

生理角度

心理層面

認識自我，好好處理現實生活的要求，追求個人理想，避免非理性思想為自己帶來的壓力和困擾，建立健康的自我概念

↓

心理角度

社會層面

好好適應社會環境，明白社會及社會文化，瞭解社會對自己的要求，努力完成自己的角色和責任，貢獻社會

↓

社會 / 文化角度

4.2A 影響精神健康的因素

課程及評估指引

課題五 身體力行 — 健康推廣、保健與社會關懷

5C理解精神健康屬個人狀態及其與社會情境的關連

內容

5C2 影響個人精神健康的**因素**

目的

分析影響個人精神健康的因素和引致**社會出現精神健康問題**的原因

4.2A 影響精神健康的因素

生物角度

「身」「心」整體 –
身體狀況被情緒形響，
亦反映情緒

神經科學：
人的情緒和記憶被
大腦控制

心理角度

個人人格發展影響
情緒控制
(主題冊1)

成長經歷影響自
我概念
(主題冊1)

社會角度

家庭、社群、社會
及文化等不同的社
會系統影響
(主題冊1)

社會/經濟轉變
社會保障/福利制度
(主題冊7,11)

4.2B 怎樣保持良好的精神健康

課程及評估指引

課題五 身體力行 — 健康推廣、保健與社會關懷

5C理解精神健康屬個人狀態及其與社會情境的關連

內容

5C8 - 怎樣保持**良好的精神健康**

目的

認識怎樣促進個人的精神健康

4.2B 怎樣保持良好的精神健康

層面	引述例子
生理層面	<ul style="list-style-type: none">● 睡眠：腎上腺皮質醇的夜間分泌低，令精神容易放鬆● 運動：帶氧運動分泌腦內啡，具止痛、鬆弛及令人愉快的作用● 飲食：咖啡因與尼古丁影響神經系統運作
心理層面	<ul style="list-style-type: none">● 情緒智商 - 自我情緒控制能力的指數● 情緒健康來自個人的信念，情緒問題來自非理性的思想方式。 「A-B-C」理論，A代表引發事件，B代表信念，C代表後果。 一個人的情緒困擾(C)不是來自壓力事件(A)，而是人的信念(B)● 正面的幽默感
社會層面	<ul style="list-style-type: none">● 人際關係構成的社交支援網絡成為解決危機的資源● 詳見主題冊(7)社交支援網絡

4.1 壓力

課程及評估指引

課題五 身體力行 — 健康推廣、保健與社會關懷

5C理解精神健康屬個人狀態及其與社會情境的關連

內容 - 5C3 壓力

何謂壓力

壓力種類：良性壓力(正面壓力)與苦惱(負面壓力)

壓力來源，例如：工作、學習

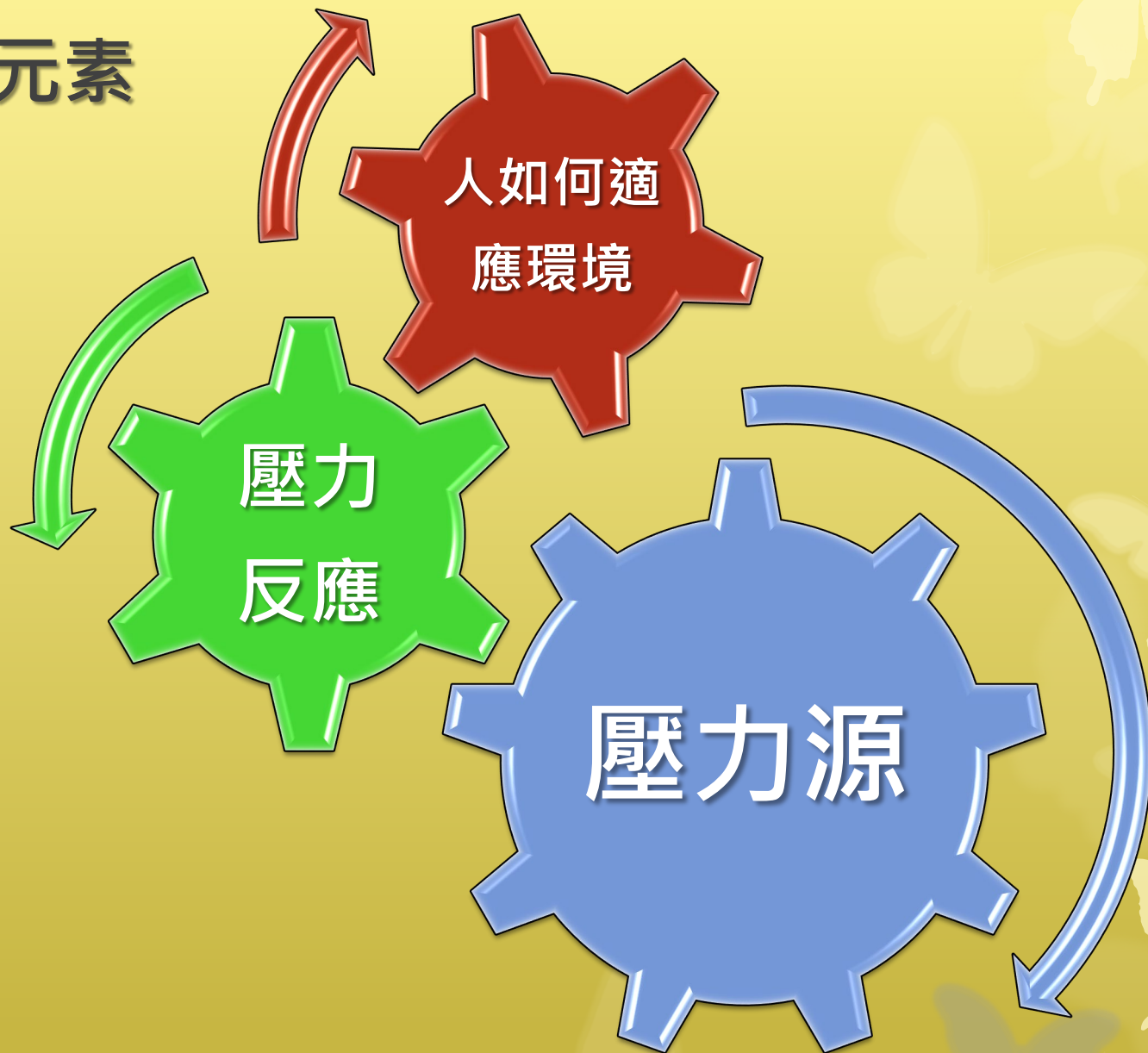
對壓力的反應

減壓的策略

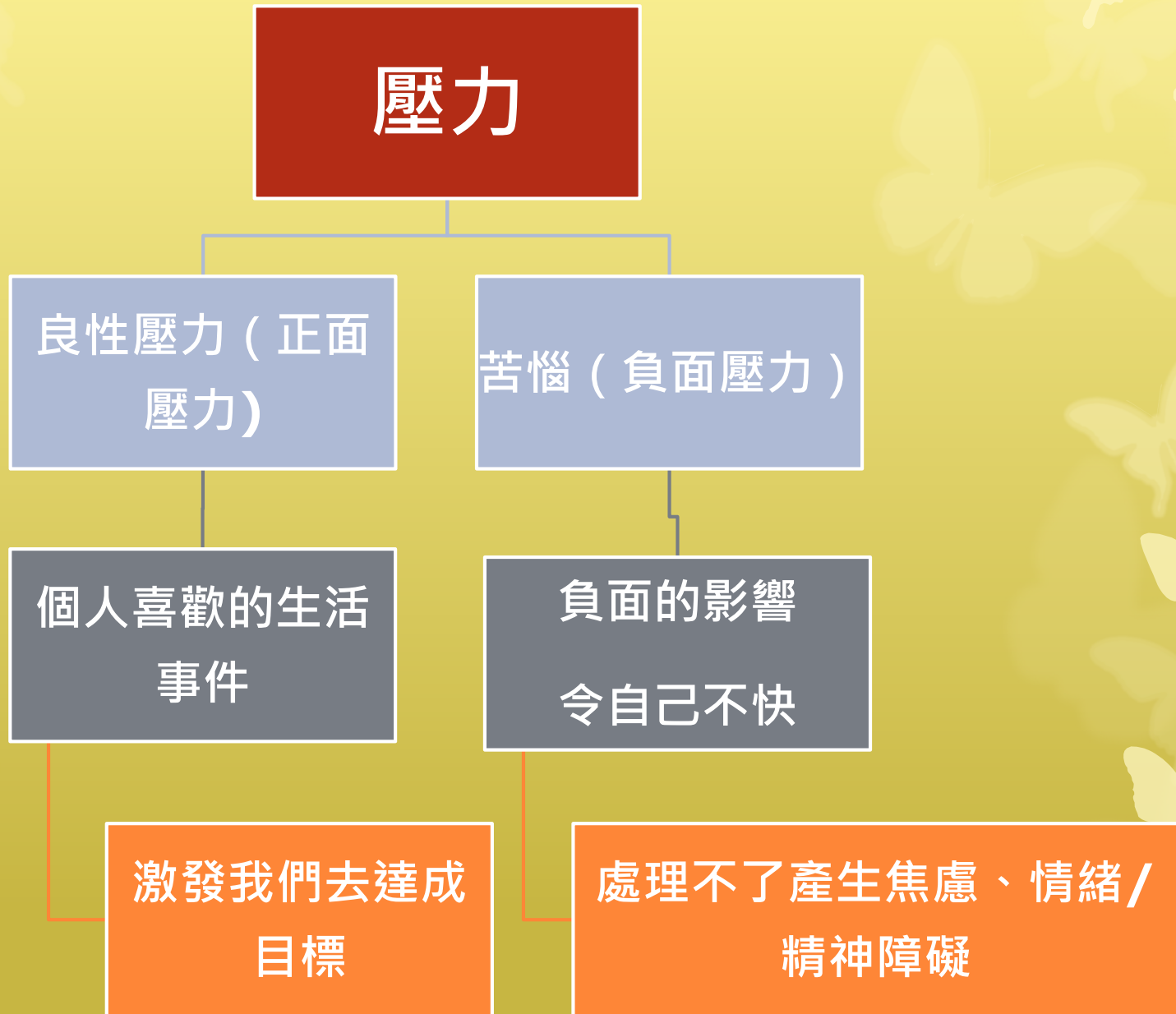
目的

掌握處理壓力的技巧

壓力元素



認識壓力



壓力源

➤ 從環境而來的「刺激」

突如其來的
災難事件

- 飛機失事 (馬航 / 復興航空)
- 日本地震 / 核爆

重大的
生活事件

- 結婚
- 親密家人離世
- 受傷或患病

環境問題

- 環境噪音、擠迫的居住環境
- 工作壓力(長工時/工作量/性質)

主題冊 1.6

影響個人發展的生活事件

- 一些對個人發展產生正面或負面的影響的人生經驗和人生大事

可預期

- 兒童期及青少年期：升學
- 成人期：就職、調職、升職和離職
- 老年期：退休

不可預期

- 引致傷殘的疾病
- 分離與重聚
- 死亡

個人發展



壓力反應

心理反應

- 個人思想及情緒，當事人如何看自己人生中的各種際遇，即「覺得緊張」

行為反應

- 因壓力產生的行為，例如：咬指甲、眨眼，以及踱步等身體活動

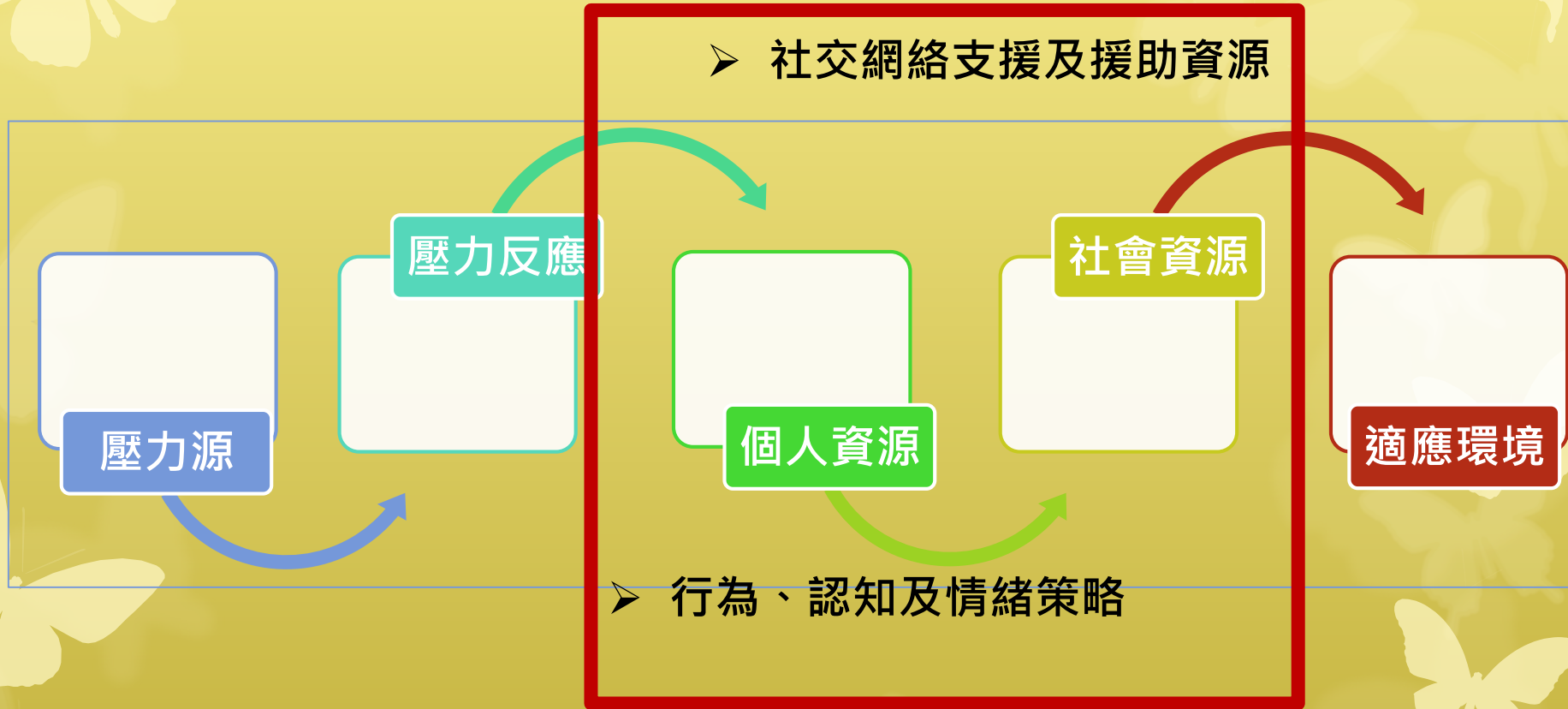
生理反應

- 緊張時會呼吸加重、震顫、發汗及肌肉繃緊等

壓力對全人健康的影響

健康層面	影響
生理層面	<ul style="list-style-type: none">● 可能會降低身體的免疫力，令感染疾病風險增加● 可能增加胃酸分泌，導致胃痛● 可能運用一些危害健康的行為舒緩壓力、暫時處理問題。例如：吸煙、吸毒及過度飲食
心理層面	<ul style="list-style-type: none">● 思考和記憶反應 - 過度的壓力可能會削弱人的記憶力及專注力● 情緒反應 - 害怕 / 悲傷 / 憂鬱 / 倦怠 / 生氣
社交層面	<ul style="list-style-type: none">● 改變人與人的相處方式 - 在災難中合作● 產生的生氣與憤怒卻可能觸發攻擊行為或家庭暴力

人如何適應環境



適應策略 / 壓力管理策略

處理問題

- 直接處理壓力源
- 尋求資訊
- 運用決策 / 解難技巧
- 尋求社交網絡支持

處理情緒

- 學習接受無法改變的事實
- 舒解情緒：運用策略如哭泣、大叫或正面幽默
- 運用認知策略 / 積極思維

壓力管理（個人資源）

減低壓力源影響

社會支持

(自尊、資訊、友誼、
物質援助(主題冊7))

個人性格

(個人認為自己對環境
的控制能力和抗逆
力)(主題冊1,4)

處理壓力反應

充足的休息和睡眠

(主題冊3,4.2B)

放鬆練習、運動和
娛樂活動

(主題冊3,4.2B)

適應策略

處理問題

針對長期壓力(第三
類壓力源)

處理情緒

(主題冊 1 -
積極思維)

4.3 精神障礙

課程及評估指引

課題五 身體力行 — 健康推廣、保健與社會關懷

5C理解精神健康屬個人狀態及其與社會情境的關連

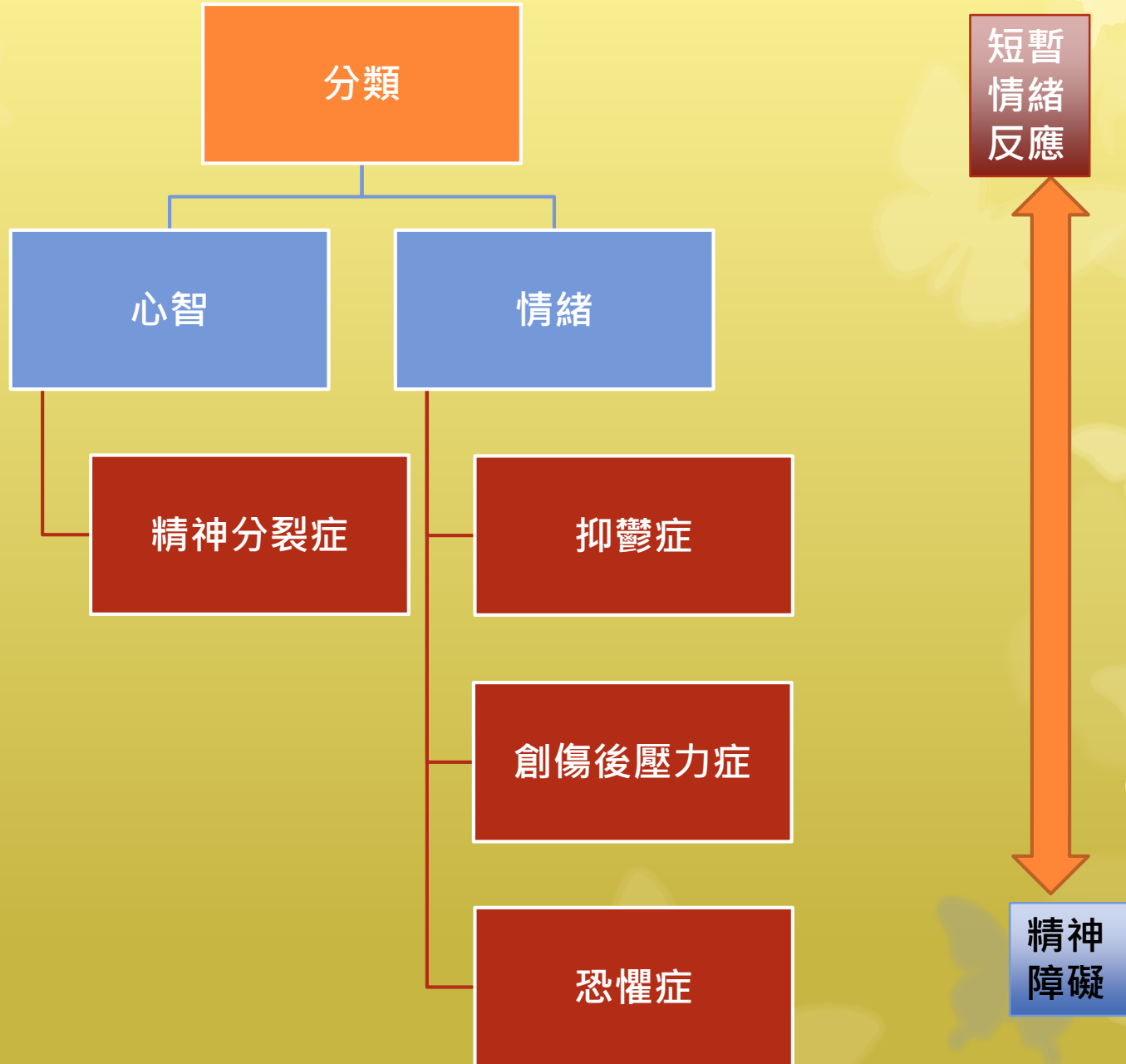
內容

5C4一些精神健康問題/疾病 — 抑鬱症、恐懼症、創傷後壓力症、精神分裂

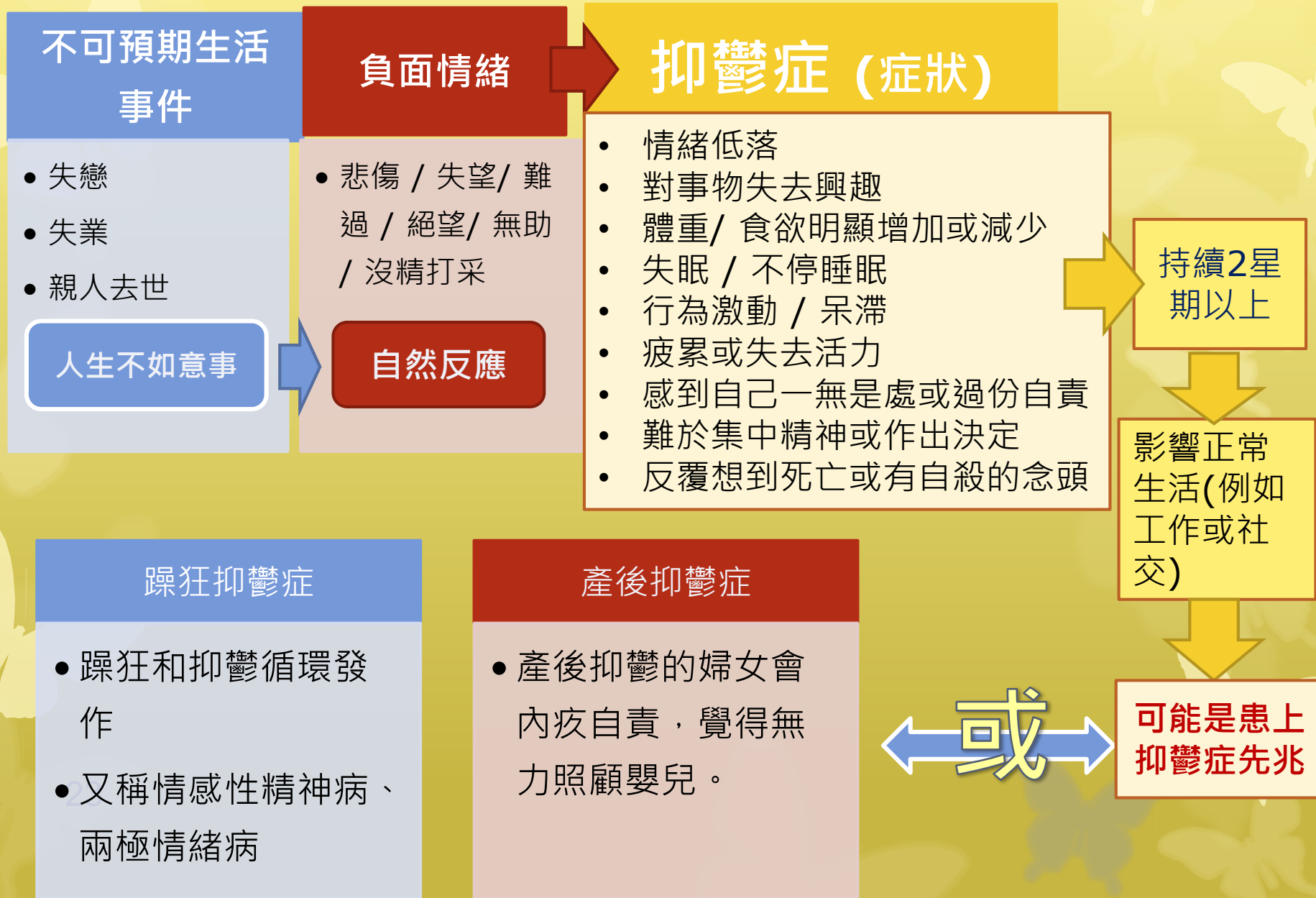
目的

識別主要的精神病

主要精神疾病



抑鬱症



恐懼症

是甚麼？

- 對某些事物或情境(例如飛行、處於高處、動物、被打針、見血等)
- 異常、不理性的恐懼

患病時會...

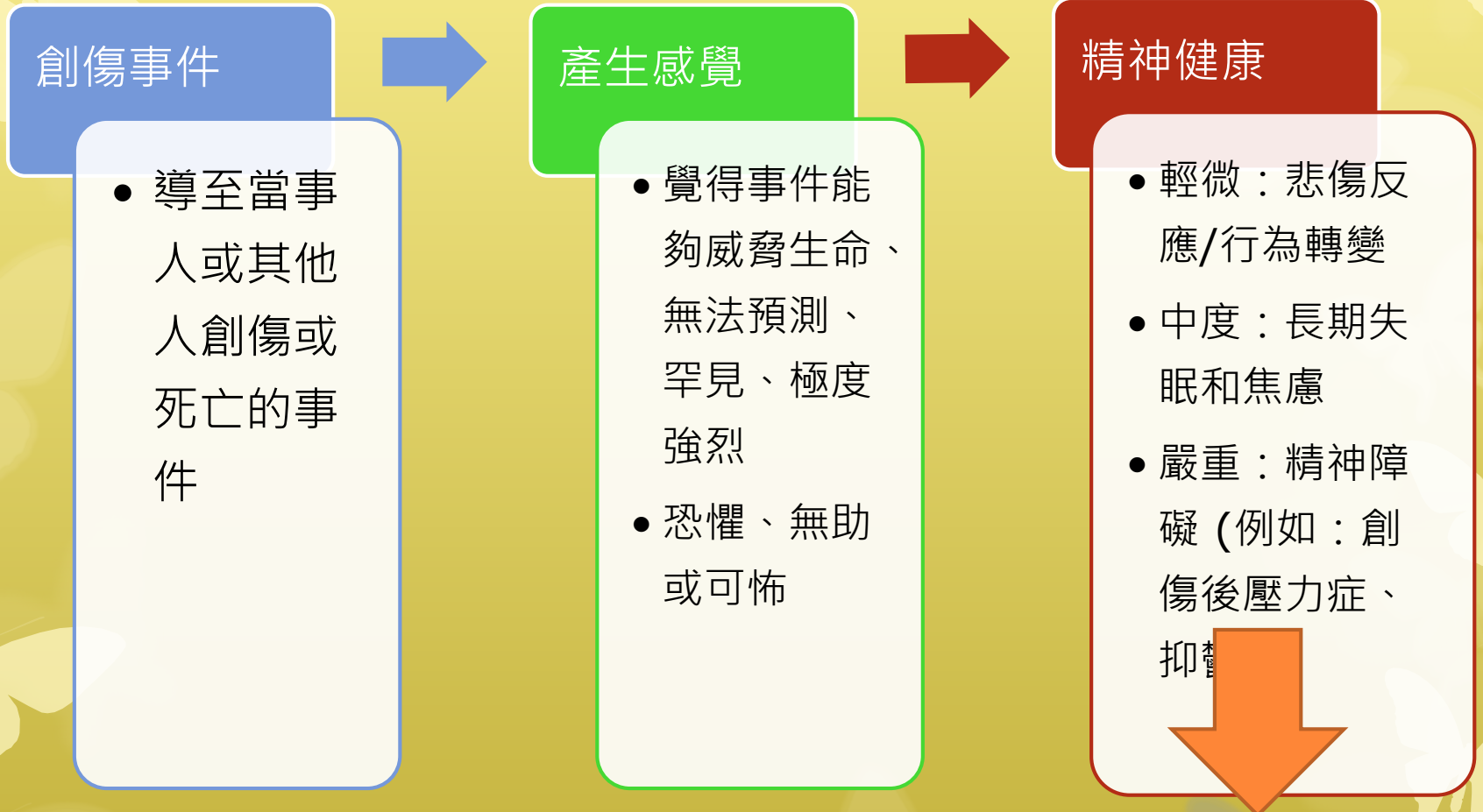
- 極度強烈情緒反應
- 恐慌 – 例如：心跳加速、戰慄、胸口翳悶、呼吸困難等
- 清楚恐懼是過份而且非理性，但不能自己
- 設法避免再遇上這些事物或情境

後果

- 干擾患者日常生活 (例：避免乘坐飛機旅行)、工作效率 (例：避免高空工作) 及人際關係。

創傷後壓力症

- 主題冊1 – 不可預料的生活事件
- 主題冊4 – 壓力源





精神分裂症

病徵

陽性

妄信（錯誤的信念，就是別人不能接受或事實擺在眼前，仍是堅信不移）、思想紊亂（說話變得不合邏輯，別人根本聽不懂他的意思）、幻覺及怪異行為

陰性

社交退縮、不願跟別人說話、不理會週圍的事、對事物提不起興趣、做事缺乏動力、思想行動緩慢、木無表情、缺乏對事物的情感變化

4.4 精神病患者面對的問題與危機

課程及評估指引

課題五 身體力行 — 健康推廣、保健與社會關懷

5C理解精神健康屬個人狀態及其與社會情境的關連

內容

5C5 被孤立/排擠和精神病的關係

5C6 精神健康問題和壓力可引致的後果

自殺

生產力/效率下降

成為家庭成員的負擔

目的

分析引致社會出現精神健康問題的原因



孤立及歧視

負面標籤

暴力和自殺
傾向

行為是無法
預測

無能力作理
性決定

負面影響

令精神病患者受歧視 / 不公平的對待

令精神病患者自我孤立 / 被社會隔離

精神病患者怕受歧視，會隱瞞他們病歷，阻礙及早診斷和醫治 / 增加病情復發的風險

自殺

企圖自殺

- 當事人不是真的希望結束生命
- 因為痛苦和沮喪而求助
- 在出問題後一種求助的訊號

自殺徵兆 (壓力及情緒低落)

- 直言將會殺害自己
- 對個人外觀不感興趣
- 遠離家人和其他人
- 專注於死亡的事情等

防止自殺 的技巧

- 知道防止自殺熱線
- 處理當事人沮喪的感受
- 建立支援網絡
- 看見警告訊號時，立刻尋求醫護及專業社工處理

生產力 / 效率下降



經濟負擔

工作

- 精神病患者可能因為復發 / 經常需要覆診而失去工作
- 遇到歧視，精神病患者可能無法保持穩定工作與收入

藥物治療

- 精神病患者需要額外資源支持長期的藥物治療

照顧者

- 有些照顧者需要辭職照顧精神病患家屬，增加家庭經濟負擔

對照顧者及家屬的影響

家屬面對的問題及需要

- 因照顧精神病患家人而長期未能工作
 - 沒有收入，經濟可能出現困難，需要依靠綜援
- 長期面對患病家屬
 - 經常需要與患病親人溝通
 - 經常看見患病親人病情，擔心親人康復進展
- 照顧病人的需要
 - 可能獨自照顧精神病患者，處於長期壓力狀態，沒有其他家屬分擔或協助
 - 需要不斷尋找支援服務及有關治療和病情資料
- 面對歧視

長期壓力

心力交瘁

抑鬱指數偏高

4.5 精神健康服務

課程及評估指引

課題五 身體力行 — 健康推廣、保健與社會關懷

5C理解精神健康屬個人狀態及其與社會情境的關連

內容

5C7 精神健康服務

減低對院舍服務的依賴

復康服務

家庭關懷和支持

融入社區

目的

33 認識怎樣促進個人的精神健康

治療及出院後的康復服務

出院後的康復服務

醫院以外的社
區治療

精神科診所
及門診服務

兒童精神科
服務

老人精神科
治療

精神科社康
護士

住院

醫院管理局

精神科日間醫院

專科門診診所

社區精神科服務

非政府機構

長期護理院

中途宿舍

續顧服務

庇護工場

精神健康綜
合社區中心

院舍服務

考慮	要點
住院原因	<ul style="list-style-type: none">● 需要接受藥物治療，直至情況穩定● 假如病人的痛苦劇增，有可能對自己或他人造成傷害時，將其遷離當前環境是必要的● 應用於患有精神病的犯人身上
長期住院壞處	<ul style="list-style-type: none">● 導致個人對院舍產生依賴的心理和社交退縮● <i>長期住院為病人的治療及康復帶來負面影響：病人從社區分隔出來，一旦重投社會，便產生很多適應上的問題</i>
解決方法	<ul style="list-style-type: none">● 讓病人出院，返回社區● 在社區提供精神科服務● 防止再度入院



非院舍化

利

- 留在社區可以享受與家人及社區的緊密接觸
- *長期住院為病人的治療及康復帶來負面影響：病人從社區分隔出來，一旦重投社會，便產生很多適應上的問題*

弊

- 若社區沒有準備好接受精神病患者，**負面標籤**會嚇怕他們，導致他們與**社會疏離**
- 精神病患者或許會在找工作、受教育、找居所和參加社交活動上遇到困難，**遭受挫敗**，令他們**病情惡化**

家屬關懷和支持

○ 溝通技巧，例如：

- 以尊重的態度與患者相處
- 多認識患者需要，接納及包容他們的不足 / 多聆聽，少責備
- 多留意患者細微的好轉，給予鼓勵

○ 家屬及照顧者服務

- 相關刊物及講座，增加家屬對精神病的認識
- 輔導：處理情緒及壓力
- 輔導 / 小組活動：建立溝通技巧、減壓活動、興趣小組

融入社區

○ 社區支援

➤ 經濟援助

□ 現金、服務津貼

➤ 就業需要

□ 例如：庇護工場

➤ 住宿照顧

□ 例如：中途宿舍 / 長期護理院

➤ 社交需要

□ 例如：精神健康綜合社區中心 - 社交及康樂活動

➤ 心理需要

□ 例如：個案輔導 / 治療小組

○ 公眾教育(包括
健康管理與社會
關懷科)