

健康管理與社會關懷知識增益系列： 全人健康概念

學與教參考資料

- 1 個人在人生不同階段的需要和發展
- 2 健康和幸福
- 3 健康體魄
- 4 精神健康**
- 5 社群健康－人際關係
- 6 健康的社區
- 7 關愛的社區
- 8 生態與健康
- 9 建設健康城市
- 10 健康護理制度
- 11 社會福利制度
- 12 醫護與社福界專業
- 13 健康和社會關懷政策
- 14 關懷社會行動
- 15A 健康和社會關懷議題－人口老化
- 15B 健康和社會關懷議題－歧視
- 15C 健康和社會關懷議題－家庭暴力
- 15D 健康和社會關懷議題－成癮
- 15E 健康和社會關懷議題－貧窮

主題冊(4) 精神健康

2016年9月

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	
心理層面	
社會層面	

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

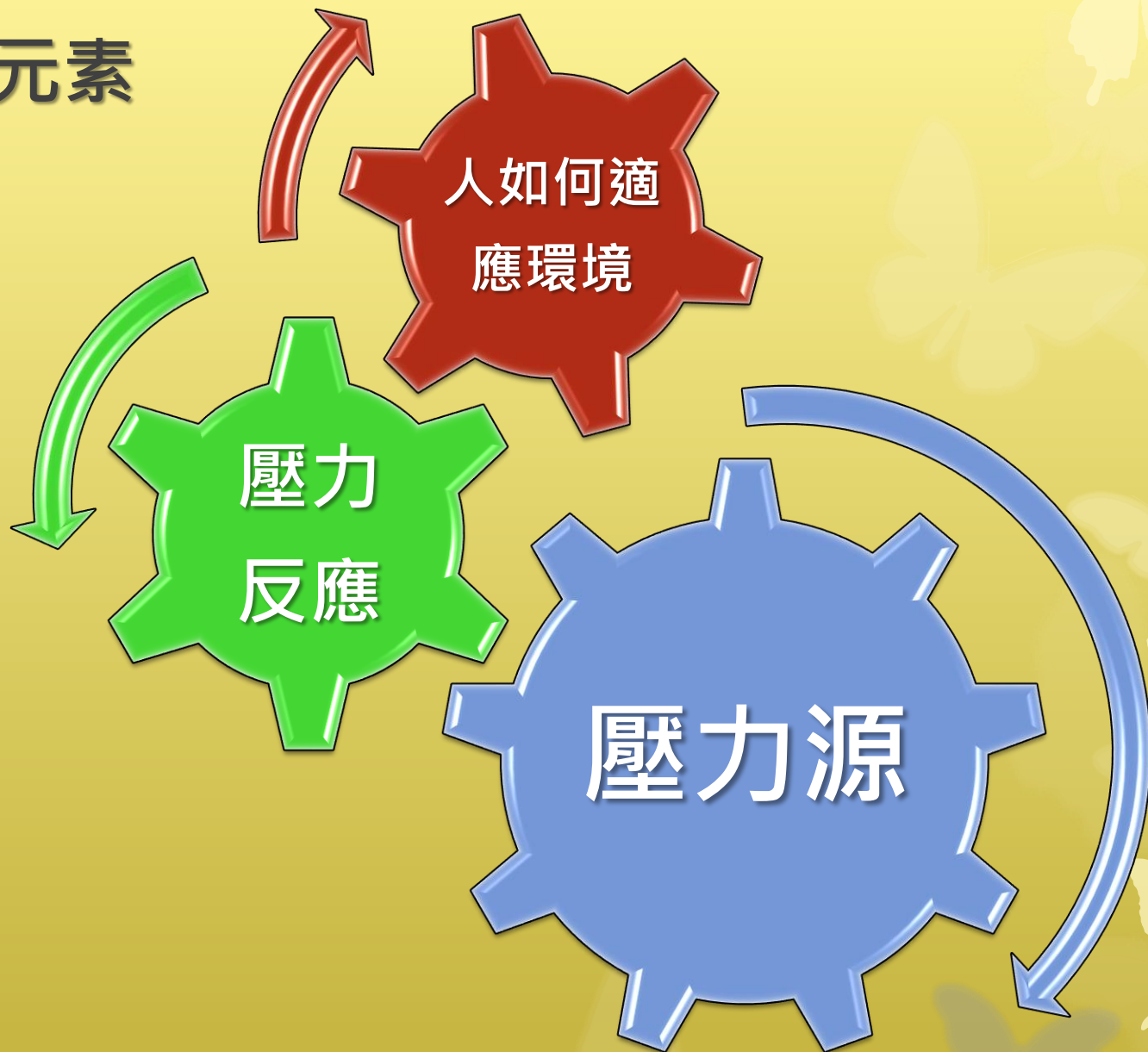
對壓力的反應

減壓的策略

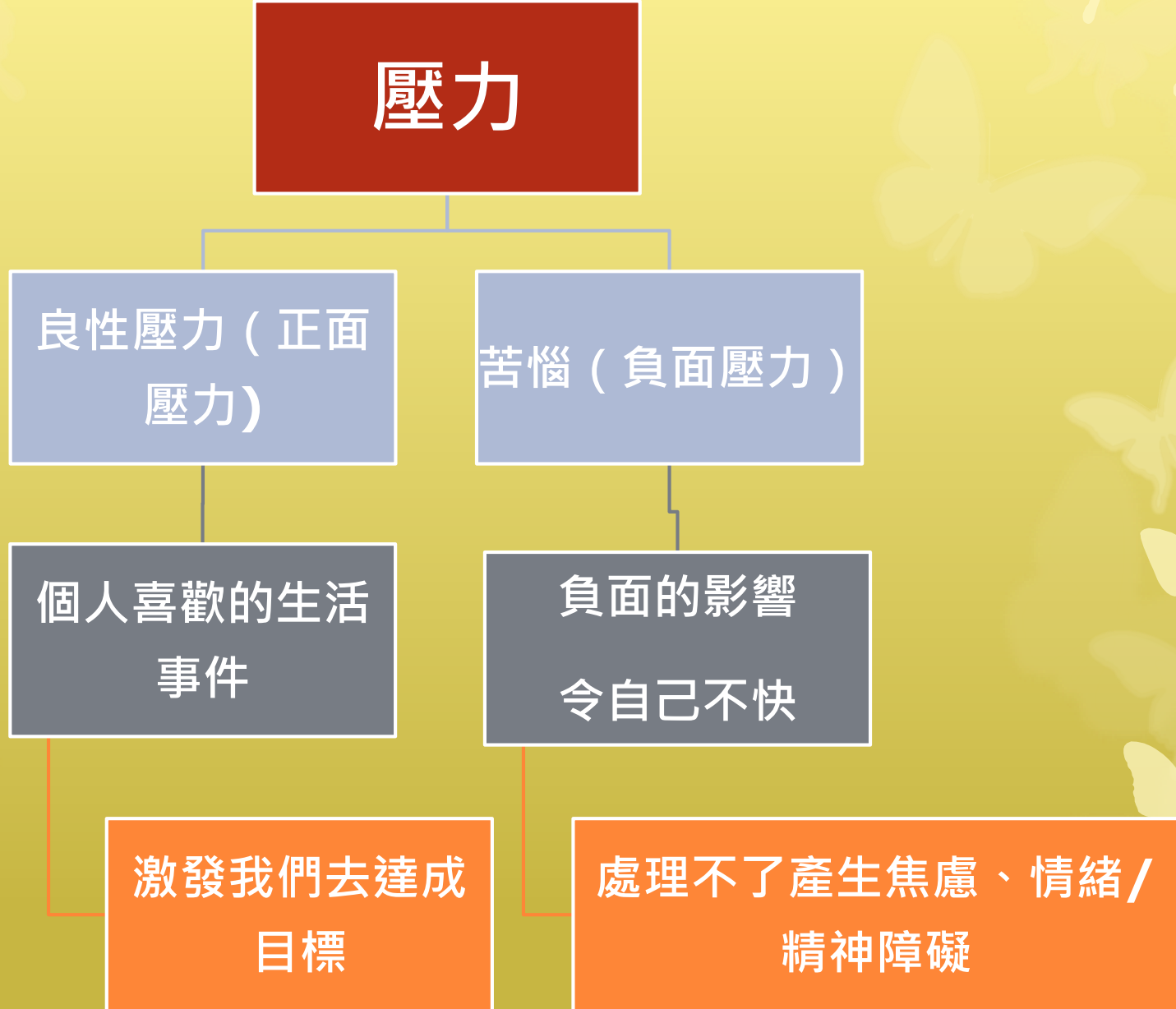
目的

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

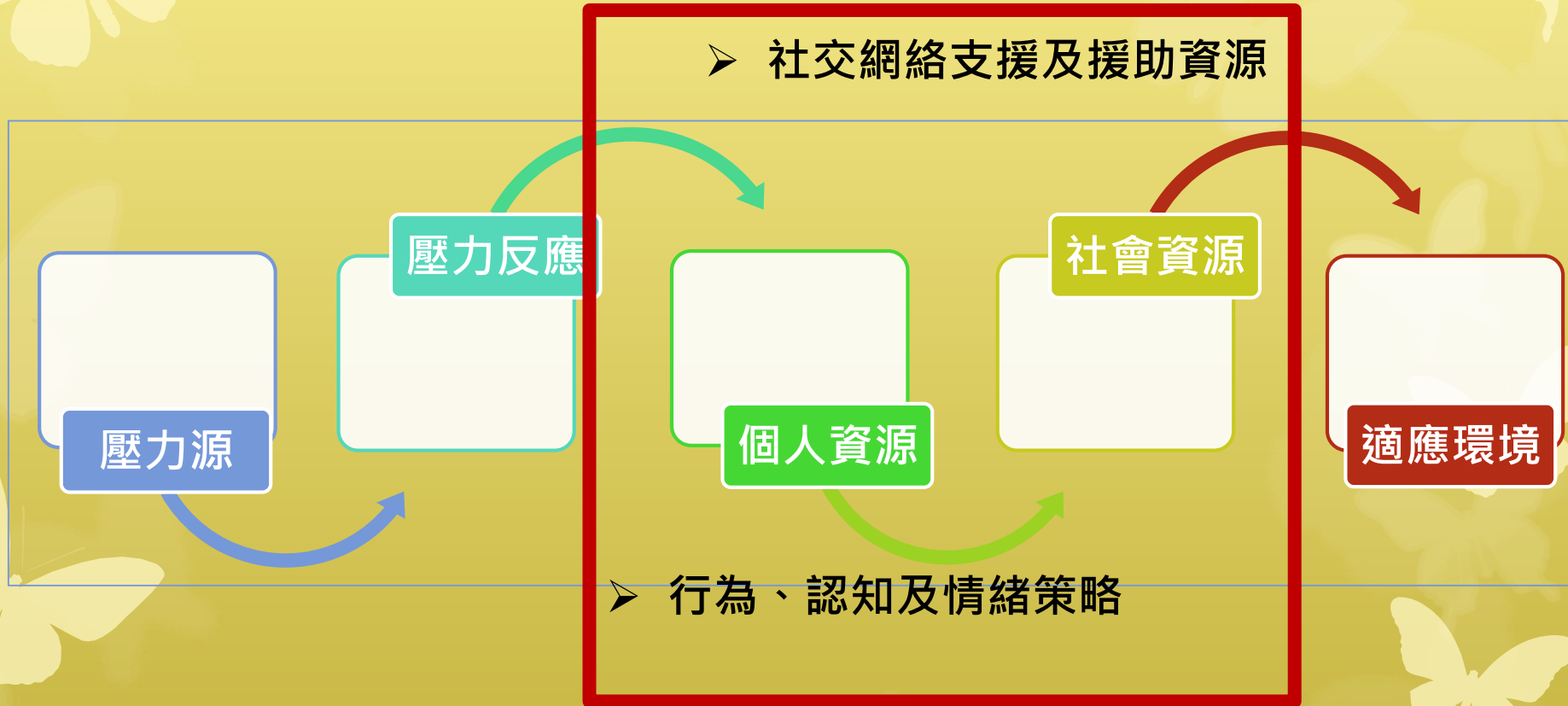
生理反應

- 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

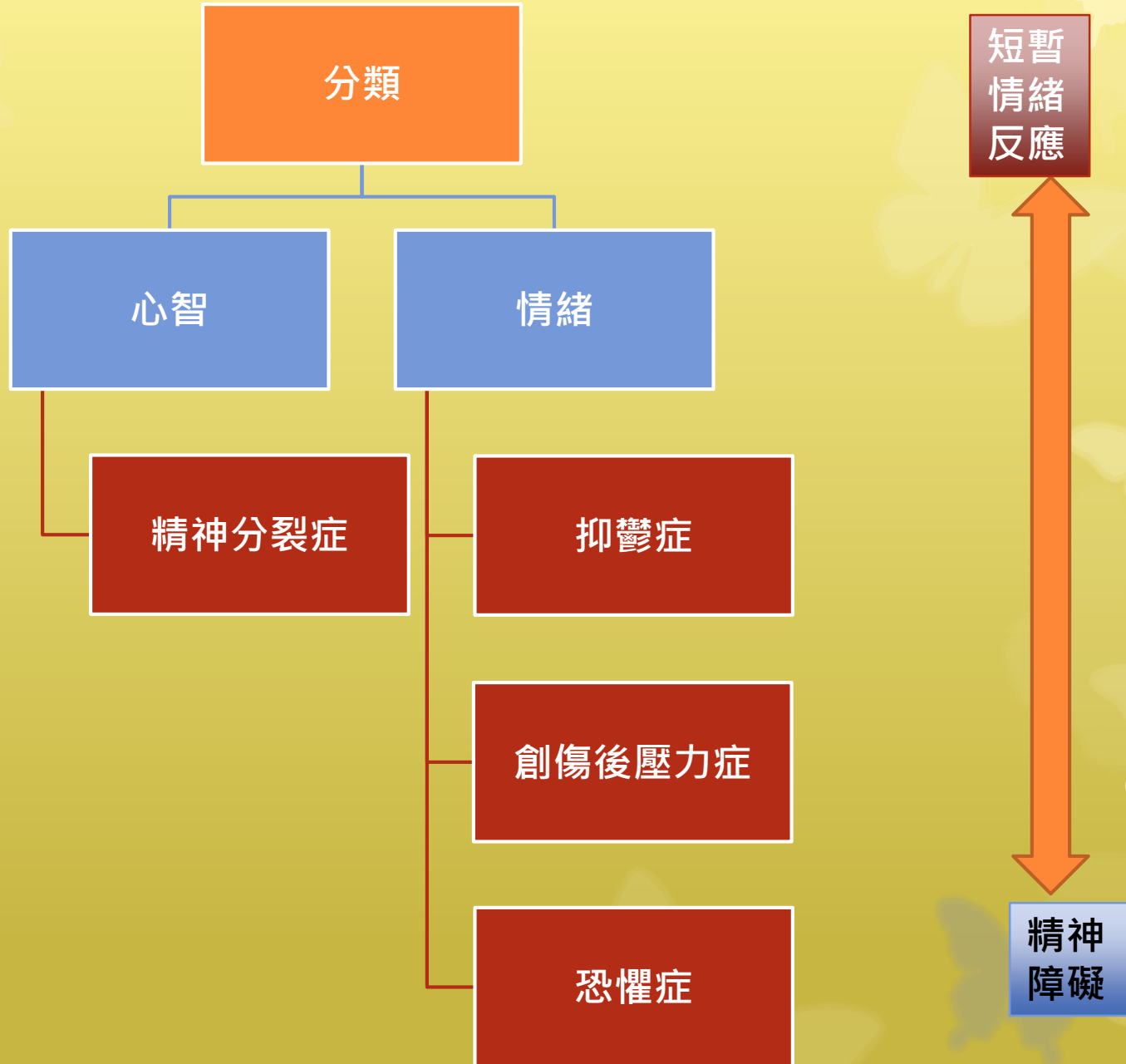
內容

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

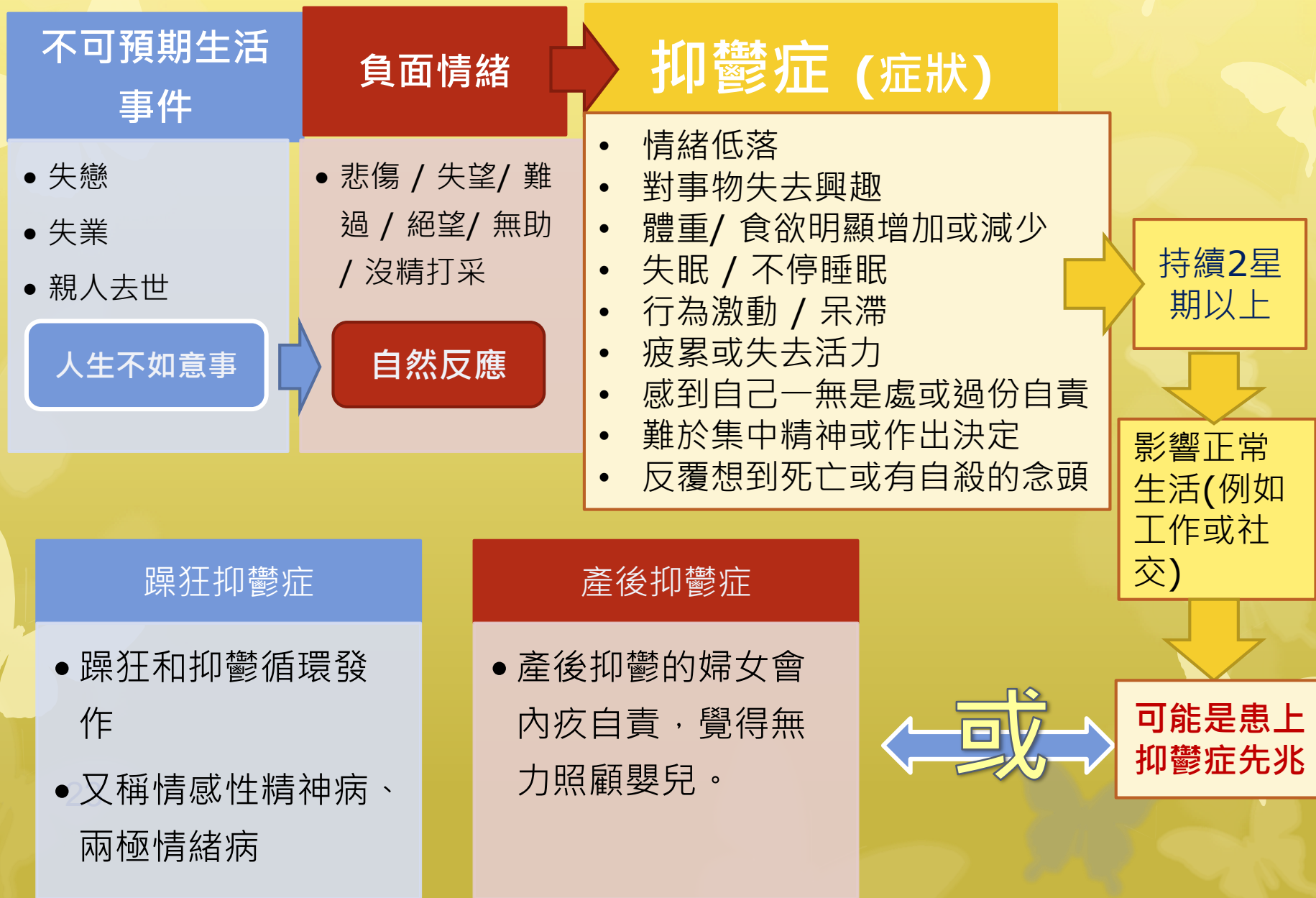
目的

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...

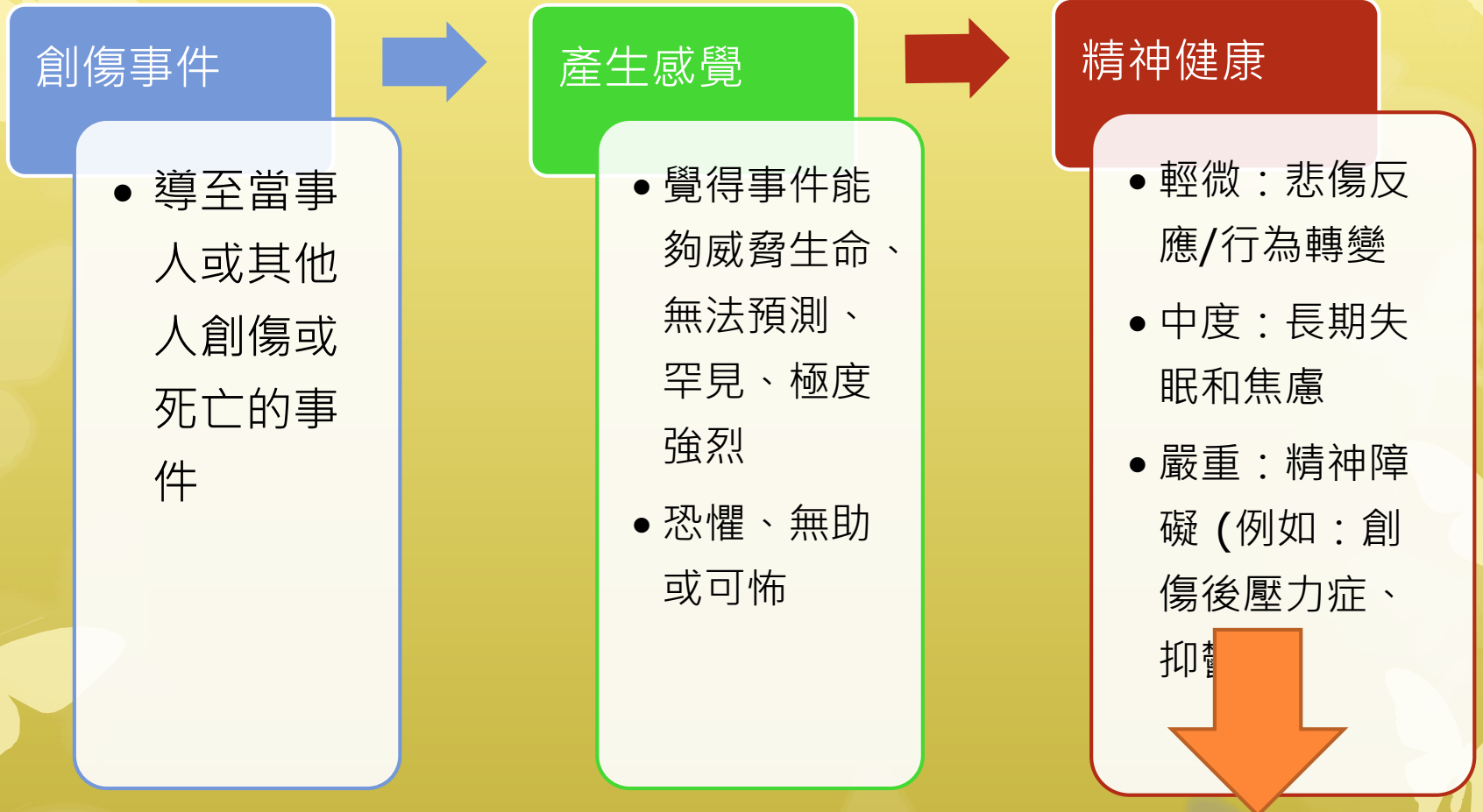
- 極度強烈情緒反應
- 恐慌 – 例如：心跳加速、戰慄、胸口翳悶、呼吸困難等
- 清楚恐懼是過份而且非理性，但不能自己
- 設法避免再遇上這些事物或情境

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

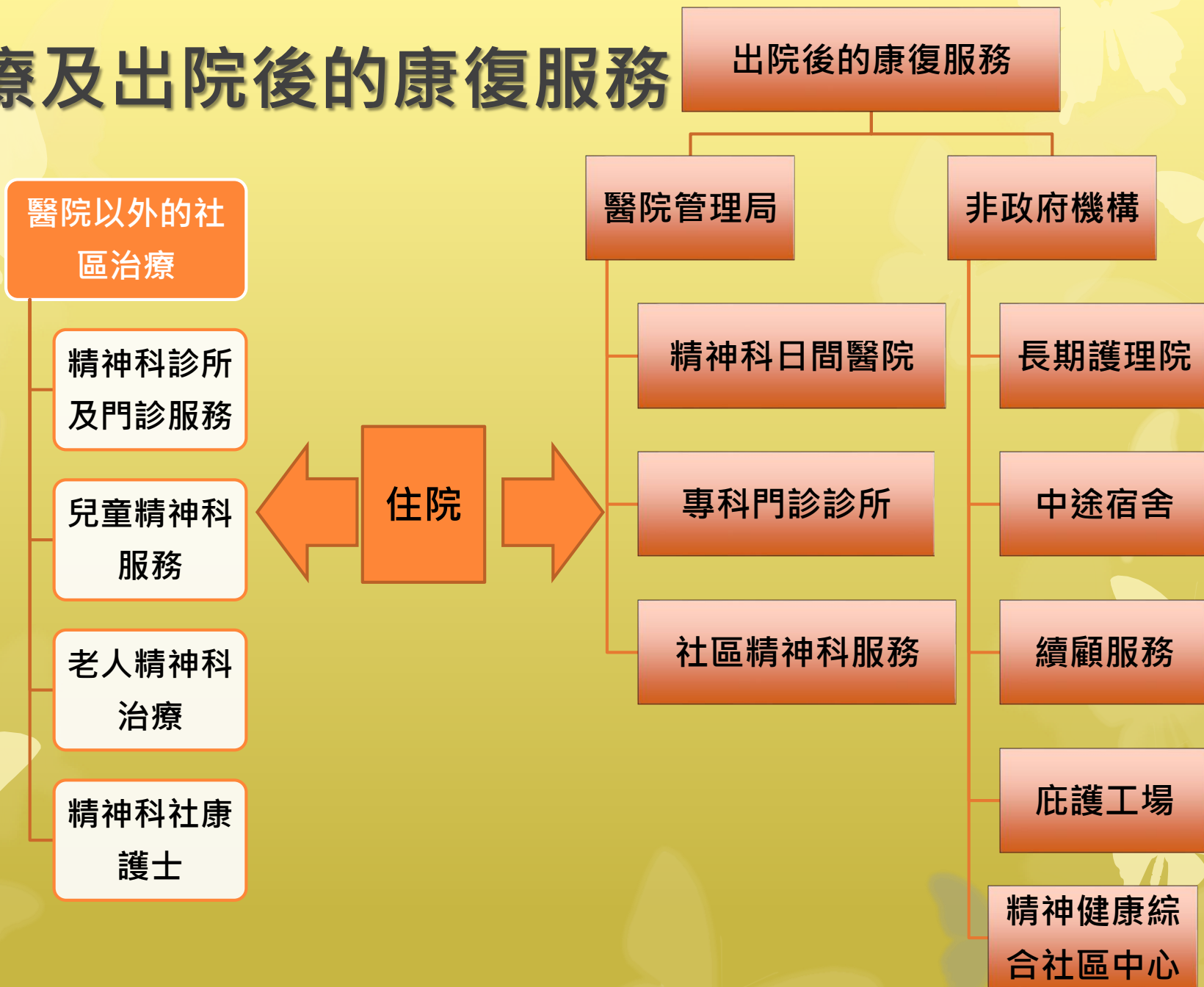
家庭關懷和支持

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



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)