

健康管理與社會關懷科 - 教師參考資料

| 主題冊 4 – 精神健康   |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
| 關鍵問題   | 期望的學習成果<br>(學生能夠...)   | 教學重點   | 課程評估指引 / 課程<br>補充材料  | 教學活動 /<br>教材例子  | 評估例子  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>怎樣才是一個精神健康的人？</li> <li>如何保持精神健康？</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>辨別壓力源、壓力反應及人如何適應環境從而建議壓力管理的策略</li> </ul>                        | <p>4.1 壓力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>與主題冊 2 相關：社會生物及心理生物因素</li> <li>壓力源 (與主題冊 1 生活事件相關) / 壓力反應 / 適應</li> <li>壓力對健康影響</li> <li>減壓的策略                             <ul style="list-style-type: none"> <li>處理問題 - 解難能力 (壓力源)</li> <li>處理情緒 - 積極思維 (主題冊 1)</li> </ul> </li> </ul> | <p>5C 3(3) 壓力</p> <p>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</p> | <p>*邀請「心晴行動慈善基」情緒睇真 D 工作坊</p> <p>*壓力小測試</p>   | <p>(個案)中的壓力源是甚麼？</p>                        |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>從不同角度分析影響精神健康的因素</li> <li>從生理、心理及社交角度，建議維持個人的精神健康的方法</li> </ul> | <p>4.2 精神健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>精神健康影響不同層面健康 (不同角度只供教師參考)</li> <li>佛洛伊德 - 「自我」、「本我」及「超我」之間取得平衡有助個人建立健康的自我概念(補充主題冊 1)</li> <li>健康生活方式的元素(休息、運動及飲食)如何影響精神健康</li> </ul>  | <p>5C1 精神健康的重要性和情緒健康人士的特徵</p> <p>5C2 影響個人精神健康的因素</p> <p>5C8 怎樣保持良好的精神健康</p>          | <p>*東華三院社會服務科《開懷每一天: 婦女心理健康服務》互動教育光碟</p> <p>*《正確認識精神健康--轉態行動》DVD</p> <p>參考網址：<br/><a href="http://www.facebook.com/readytochangehk">www.facebook.com/readytochangehk</a></p> <p>*駐校社工分享</p> | <p>假如你是一位社工，你會給予(抑鬱症病人)甚麼建議，從而促進他的全人健康？</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>香港主要的精神障礙疾病有何成因？</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>從不同角度分析精神障礙的成因</li> <li>識別痴呆症、抑鬱症、災後創傷</li> </ul>               | <p>4.3 精神障礙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>成因/ 不同角度理解精神病成因及病人需要</li> <li>主要的精神疾病 - 基本病癥及症狀</li> </ul>  | <p>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</p>                                       | <p>*有線《杏林專線--綜合症專輯 4: 精神病》VCD</p>   | <p>列出香港常見的兩種精神障礙的名稱。指出(個案)所顯</p>            |

| 主題冊 4 – 精神健康   |   |  |  |                            |  |
|--|---|--|--|----------------------------|--|
| 關鍵問題   | 期望的學習成果<br>(學生能夠...)  | 教學重點   | 課程評估指引 / 課程<br>補充材料                          | 教學活動 /<br>教材例子             | 評估例子   |
|  | 壓力症候群及精神分裂症的主要特徵  |  | 5C4 – 補充課程材料：基本病癥及症狀                         |                            | 示兩項抑鬱症病徵。<br>假如你是一位社工，你會給予(抑鬱症病人)甚麼建議，從而促進他的全人健康？      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>如何協助精神病人克服困難及危機？</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>分辨對精神病的誤解</li> <li>認識相關的問題及為精神病人的康復提出建議</li> </ul> | 4.4 精神病患者面對的問題與危機 <ul style="list-style-type: none"> <li>歧視</li> <li>病人及照顧者的需要</li> </ul>              | 5C5 - 被孤立/排擠和精神病的關係<br>5C6 - 精神健康問題和壓力可引致的後果 | *參觀新生精神康復會<br>*屯門新生農場體驗日   | 將精神病患者非院舍化是一項合適的介入策略，已成為具爭議性的議題。這策略有甚麼利弊？              |
|  |   | 4.5 精神健康服務 <ul style="list-style-type: none"> <li>非院舍化 (主題冊 11 - 正規照顧及非正規照顧 / 主題冊 7 - 社區照顧)</li> </ul> | 5B - 健康及社會關懷的機構和服務<br>5C 7 - 精神健康服務          | *新生精神康復會《精. 心. 導遊 2012》DVD | 作為一位立法會議員，你計劃參照英格蘭的做法，為精神病患者或他們的照顧者建議兩種經濟援助。以理據支持你的建議。 |