

健康管理與社會關懷課程學與教策略系列: (6) 在健康及社會服務場所實地學習的有效 學與教策略(新辦)

健康場所的實地學習體驗 (精神健康推廣)

陳國溪先生 註冊社工
認可督導
認證優勢觀點督導
基督教家庭服務中心
精神健康服務
專業服務發展經理



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

14.1.2016

培訓內容

培訓日期	2016年1月14及15日
時間	14.01 2016 (14:00 – 17:00) 15.01. 2016 (10:00 – 16:00)
地點	14.01. 2016 (觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心201室) 15.01. 2016 (柴灣青年廣場3樓335-336室思藝手作)
主題	14.01 2016 • 健康場所的實地學習體驗 (精神健康推廣) 15.01. 2016 • 社福場所的實地學習體驗 (與傷殘人士共融) • 實地學習體驗解說



第一日:健康場所的實地學習體驗 (精神健康推廣)

14:00-14:15	個案研習 -健康場所的實地學習體驗 (精神健康推廣)
14:15-14:30	精神健康推廣之原則 “為什麼要舉辦精神健康推廣活動?”
14:30-14:50	精神健康推廣: 實地學習計劃 - 健康推廣與健康生活 - 精神健康推廣之工作經驗分享(相片與影片)
14:50-15:50	學習體驗:舉辦青少年精神健康推廣活動 - 學習推行青少年精神健康推廣活動(3-5個活動攤位) - 教師將分成多組，帶領活動（分別扮演活動帶領者、參與者及觀察者）
15:50-16:05	茶聚
16:05-16:35	個人反思活動: - 個人反思 - 小組反思 - 小組報告
16:35-16:50	精神健康推廣模式: - 實地學習體驗經驗總結 - 學習過程總結
16:50-17:00	問答時間



個案研習 – 在精神健康推廣中心舉辦實地學習體驗

- **精神健康推廣場地:**

- 青少年精神健康推廣及治療中心 (基督教家庭服務中心)

- **宗旨:**

- 為青少年提供及早預防、及早辨識、及早介入工作
- 為青少年共建支援環境，以促進精神健康發展

- **目標:**

- 精神健康推廣及預防精神病
- 介入受精神困境之青少年及其家庭

- **服務:**

- 精神健康推廣活動
- 輔導服務(個人及家庭)
- 專業培訓
- 共建支援環境伙伴計劃

- **服務詳細:**

- 請參閱服務單位網址: <http://www.cfsc.org.hk/rehab/ym>.



精神健康推廣：實地學習活動計劃

• 活動1(a): 實地學習計劃表

- ✱ 請參閱『實地學習資源系列：學生手冊』第6頁
- ✱ 請完成以下各部分：
 - 主題
 - 級別
 - 時段
 - 有關課題



舉辦精神健康推廣活動之原則

- 健康教育: 行為轉變理論模式 (微觀)

(Prochaska & DiClemente, 1983)

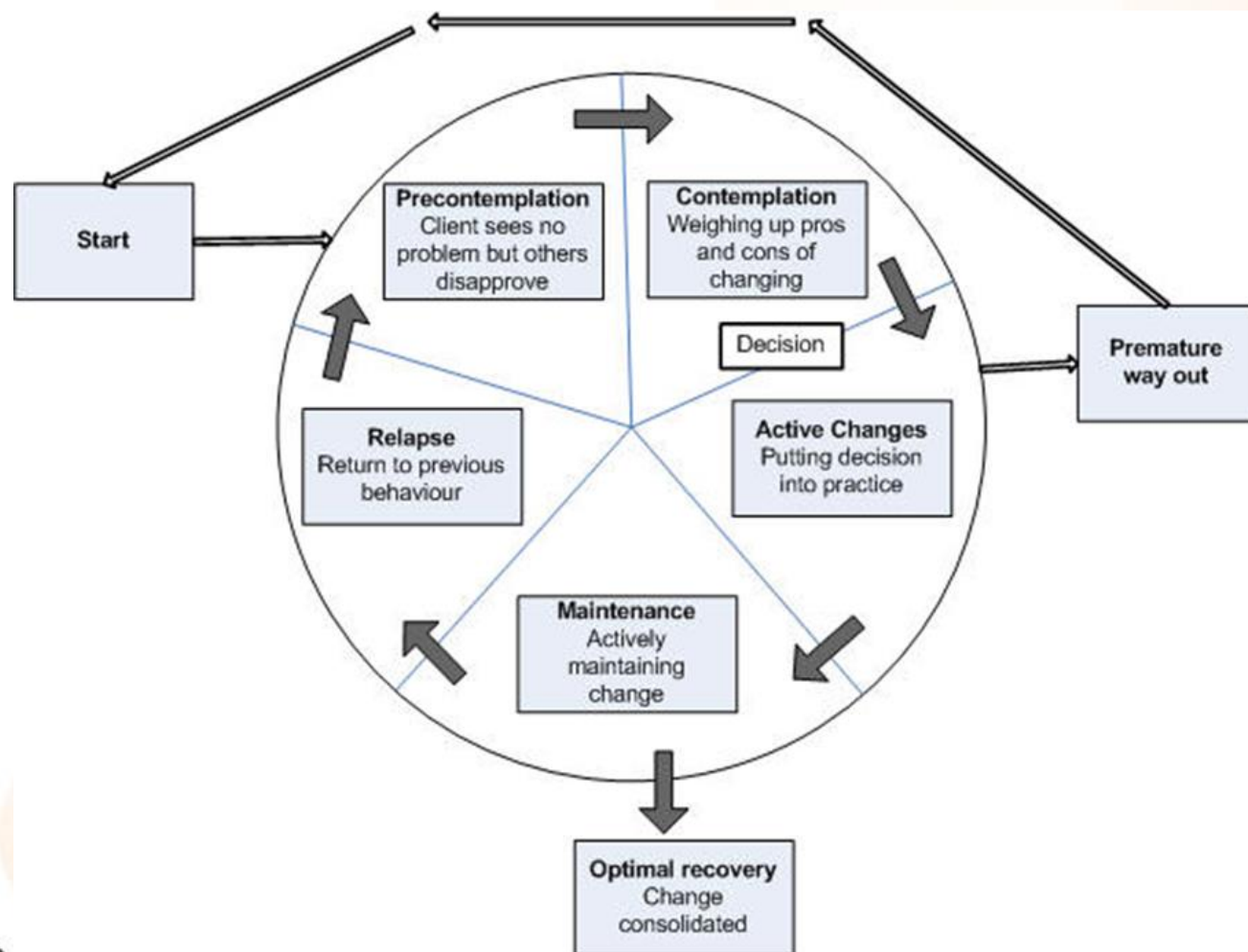
- 改變個人不健康的行為
- 幫助個人建立健康的行為



舉辦精神健康推廣活動之原則

六個階段:

- (1)打算轉變前階段
- (2)打算轉變階段
- (3)行動階段
- (4)鞏固階段
- (5)復發階段, 及
- (6)復元階段



舉辦精神健康推廣活動之原則

- **健康推廣: 五大健康促進行動綱領**(宏觀) (世衛, 1986)

- 建立健康的公共政策

- 創造支援的環境

- 加強社區行動

- 發展個人技能

- 重整醫療服務



個案研習 – 在精神健康推廣中心舉辦實地學習活動體驗

• 行為轉變理論模式--實地學習目標:

- 意識影響精神健康的風險行為（例如：成癮行為）
- 認識到風險行為的危害、及精神健康的重要性
- 促使個人作出自我決定，找到替代風險行為的健康行為
- 支持新的健康行為發展

態度轉變

改變舊有不健康的行為

發展新的健康行為



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

個案研習 – 在精神健康推廣中心舉辦實地學習活動體驗

- 延伸問題:

- 什麼因素造成個人精神健康問題？
- 如何提升個人對精神健康的關注？
- 個人如何改變態度？
- 個人如何改變行為模式？
- 什麼因素促使個人維繫其新的健康行為？



個案研習 – 在精神健康推廣中心舉辦實地學習活動體驗

- 五大健康促進行動綱領--實地學習目標:
 - 了解影響精神健康之廣泛因素
 - 掌握社區不同層面的協作，以推廣健康社區
 - 掌握精神健康促進行動綱領
 - 學習促進精神健康策略



個案研習 – 在精神健康推廣中心舉辦實地學習活動體驗

- 延伸問題:

- 為什麼有些人難以改變一些長期的行為習慣？
- 為什麼一些人容易得到健康生活的資源和服務？一些人卻較為困難？
- 社會不同組織與群體如何協助促進精神健康？(例如：家庭、學校、非政府組織等...)



精神健康推廣:實地學習計劃

• 活動 1(b):實地學習計劃表

✱ 請參閱『實地學習資源系列：學生手冊』第6頁

✱ 請完成以下各部分：

- 關鍵問題
- 目標/預期成果

• 活動 2: 腦震動

✱ 小組討論及分享:

“推行精神健康主要的訊息是什麼?”



精神健康推廣:實地學習計劃

- **推廣精神健康經驗:**

- 精神健康講座和工作坊
- 攤位互動活動
- 精神健康推廣展覽
- 街站推廣活動
- 印刷品：如單張和小冊子
- 電子媒體：例如網站，臉書等...



體驗性學習:舉辦青少年精神健康推廣活動

• 活動:體驗性活動 “身心對話”

- 目標: 讓教師學習和體驗如何進行精神健康活動
- 形式: 攤位互動活動
- 內容: 青少年精神健康一般常識
- 教師角色: 活動策劃者、活動帶領者、參與者和觀察者
- 小組學習: 將參加者分成六組，三組扮演活動帶領者、另外三組為活動參加者（觀察者）



體驗性學習:舉辦青少年精神健康推廣活動

- 透過三個互動攤位活動，讓教師體驗如何舉辦精神健康推廣活動
- 青少年精神健康相關知識展覽
- 簡介各精神健康快測工具，例如壓力指數，幸福指數等



體驗性學習:舉辦青少年精神健康推廣活動

- **攤位 1: “疑幻疑真”**

- 加強參加者對青少年精神健康的認識及提升他們關注精神健康問題



體驗性學習:舉辦青少年精神健康推廣活動

- **攤位2: “世界不能停”**
 - 提升參加者對青少年精神健康的關注



體驗性學習:舉辦青少年精神健康推廣活動

- **攤位3: “手眼協調大測試”**

- 加強參加者對青少年精神健康問題的認識。



精神健康推廣: 實地學習計劃

• 活動 1(c):實地學習計劃表

- ✱ 請參閱『實地學習資源系列：學生手冊』第6頁
- ✱ 請完成“學習活動”部分：



反思

1. 請完成『實地學習資源系列：教師手冊』
第27頁「解說技巧」
2. 請完成『實地學習資源系列：學生手冊』
第33頁「反思日誌」
3. 小組討論
4. 小組報告



反思－解說模式

The Four Zones

4: FUTURES 將來

How will it affect you?
What are your hopes?
[More about futures ...](#)

3: FINDINGS 發現

Why did that happen?
What are you learning?
[More about findings ...](#)

4個區域



1: FACTS 事實

What happened?
What did you do?
[More about facts ...](#)

2: FEELINGS 感受分享

What did you experience?
How did you feel?
[More about feelings ...](#)

The 5th Zone



反思

- 反思問題：
 - 為什麼需要舉辦精神健康推廣活動？
 - 你從活動中得到什麼經驗？
 - 你在活動中有什麼感受？
 - 你從活動中獲得一些有關精神健康推廣的什麼原則？



總結

- 從五大健康促進行動綱領發展健康推廣綜合模式



健康推廣綜合模式

