



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



青少年精神健康推廣及治療中心  
Centre for Adolescent Mental Health Prevention and Intervention



# 青少年精神健康 教師手冊



本計劃由香港公益金贊助

## 我們的服務信念



### 綜合復康服務愿景：

我們共同提升生活質素，活出豐盛人生，齊建共融社區。

### 使命宣言：

1. 我們以人為本作為服務的基礎，重視服務使用者的長處、潛能及個人資源。配合他們人生階段的需要，致力提供適切的服務，促進個人的持續發展和成長。
2. 我們努力與服務使用者建立伙伴關係，幫助他們體驗獨立自主，擴闊參與機會，協力達致至自力更生及回饋社會。
3. 我們積極促進服務使用者的參與，共同合作去營造一個理想的生活環境。
4. 我們透過公眾教育、政策的關注，與各界人士建立關懷社區。

### 信念和價值觀：

#### 我們相信每個人：

1. 擁有各自的價值，需要被接納、欣賞及尊重；
2. 有權過著有尊嚴的生活；
3. 有自我實現及發展潛能的能力；
4. 均應享有平等待遇和機會；
5. 都是社區的一份子，應獲得社區的關懷及認同。

## 中心介紹



本中心於二零一一年得到公益金贊助，為青少年提供一站式精神健康服務，透過及早預防、及早辨識與及早介入服務，協助青少年重整自我，建立正向人生，強調『Smart Youth, Smiling Life』理念

### S.M.A.R.T.

Strengths Perspective  
Meaning of Life  
Achievement Motivation  
Resilience Enhancement  
Talent Development

### 我們的服務目標：

- 協助青少年提昇對精神健康的認識。
- 及早辨識及介入受精神問題困擾的青少年，促進復元。
- 培養青少年正向人生觀，強化克服困難的能力。
- 為家長、教師及青少年工作者提供支援，協助處理青少年的精神健康問題。

### 我們的服務對象：

- 10-19歲青少年
- 家長
- 教師
- 社工
- 其他相關人士



## 中心介紹

### 目錄

1. 前言 P.4
2. 本手冊的目標 P.5
3. 教師應該知道什麼? P.6
4. 什麼是精神健康? P.7
5. 青少年精神健康:「保護因子」及「危機因子」? P.8
6. 什麼是精神健康問題及精神病? P.9
7. 教師可以怎樣初步評估學生精神健康情況 P.10
8. 常見的青少年精神健康問題及評估方法 P.11-15
  - 思覺失調
  - 抑鬱症
  - 焦慮症
  - 自毀行為
9. 教師在什麼時候應該尋求專業人士協助? P.16
10. 協助受精神困擾學生時應該注意什麼? P.17-18
11. 推動青少年精神健康的重要性 P.19
12. 總結 P.20
13. 有用資源 P.21-29
14. 參考資料 P.29

在報章雜誌有關青少年受情緒困擾的報導屢見不鮮，輕則影響個人成長及發展，重則可能引致精神方面問題，例如：抑鬱、焦慮、思覺失調等，甚至輕生等情況，對家庭及社會也會帶來影響。根據世界衛生組織2005年的統計報告，現時全球大約有20%的兒童及青少年患上不同程度的精神病，更指出，有一半的精神病長期患者是在14歲前發病，故青少年的精神健康的重要性不容忽視。

面對青少年精神健康問題，如果能夠及早作出辨識及介入，將可以更有效地協助青少年盡早康復，重新投入生活。然而，要辨識受精神困擾的青少年，並不是一件容易的事，對教師而言，可能會是一個很大的挑戰。

所以，除家長外，如果教師能夠裝備有關青少年精神健康的知識及協助的技巧，相信能更有效地協助辨識有需要的學生，並盡早提供相關服務或轉介予專業人士，以作適切的輔導及治療。

## 本手冊的目標

本手冊旨在協助教師處理受精神困擾的學生，透過及早辨識與及早介入，協助他們盡快康復，重新融入社區生活。

### 本手冊的目標：

強化教師對  
青少年精神健康  
的認識

協助教師辨識  
受精神困擾  
的學生

強化教師處理  
受精神健康困擾  
學生的技巧

協助教師  
認識社區資源  
及有關服務

## 教師應該知道什麼？

學生的  
成長階段及需要，  
以明白學生  
的處境

青少年精神健康  
的知識

協助受精神困擾  
青少年的技巧

辨識受精神困擾  
青少年的技巧



# 什麼是精神健康?

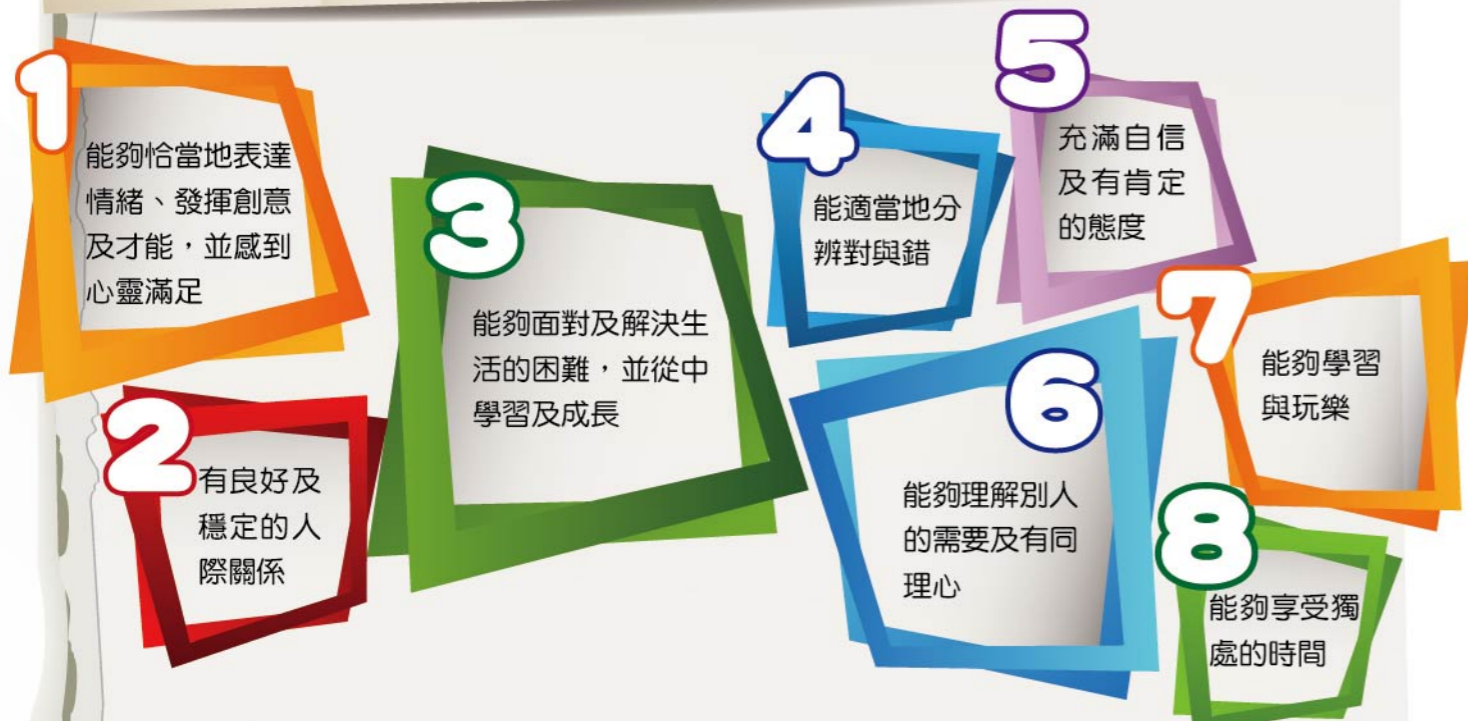
對很多人來說，健康就是沒有疾病。不過，根據世界衛生組織（WHO，1948），「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。」<sup>1</sup>

由此可見，健康是指身體（生理）<sup>2</sup>、精神（心理）<sup>3</sup>及社會（社交）<sup>4</sup>都處於一種充分滿足的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。

而精神健康可定義為：

一個精神健康的人是指整全的個體能夠理解他自身的能力；能面對及處理一般生活壓力；能在工作崗位中有效地工作並感到充實；並能在社會或社區作出貢獻。

## 在青少年階段，良好的精神健康狀態是指：



1. 本定義的文獻資料出處為：1946年6月19日至7月22日在紐約召開的國際衛生會議通過、61個國家代表於1946年7月22日簽署（《世界衛生組織正式記錄》第2號第100頁）並於1948年4月7日生效的世界衛生組織《組織法》的序言。自1948年以來，該定義未經修訂。  
英文原文：“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”
2. 身體（生理）健康是指身體各器官和系統都能夠正常運作。
3. 精神（心理）健康是指人能夠認識到自己的潛力、應付正常的生活壓力、有成效地從事工作，並對其社區作出貢獻；而不僅是沒有精神障礙。
4. 社會（社交）健康是指人能夠與他人和諧共處，並與社會制度和道德觀念相融合。

# 青少年精神健康： 「保護因子」及「危機因子」？

有些青少年會比一般年青人更容易發展成不同程度的精神健康問題，當中是受著一些保護因素及危險因素影響。「保護因子」(Protective Factors)是指一些可以保護及防止我們患上精神健康問題的因素；而「危險因子」(Risk Factors)乃指危害青少年的精神健康的因素。這些「保護因子」及「危險因子」與青少年本身的性格、家庭、社會經濟地位及身處的環境息息相關。

當我們認識這些「保護因子」及「危險因子」後，我們可以進一步探索及協助改善青少年的精神健康狀態。

### 青少年精神健康的「危險因子」包括：

- 貧窮
- 破碎家庭
- 單親家庭
- 父母曾患上精神健康問題
- 父母有犯罪、酗酒或濫用藥物行為
- 家庭經常發生糾紛
- 欠缺個人界限 (lack of boundaries)
- 沒有固定的居所或經常遷移
- 過份受保護
- 不穩定及被拒絕的人際關係
- 兒童成長需求未被滿足
- 經歷死亡及失去至親 (包括失去親人/朋友等)
- 照顧傷殘的父母

### 有關個人/家庭的「危險因子」包括：

- 學習障礙
- 虐待
- 家庭暴力
- 出生重量偏低
- 肢體傷殘
- 欠缺個人界限 (lack of boundaries)
- 對照顧者欠缺依附
- 學業成就感偏低
- 自我形象偏低
- 難與人相處的性情 (difficult temperament)
- 害羞、緊張的性情
- 青少年罪犯
- 長期病患

### 外在「危險因子」包括：

- 學校：不清晰的校規，不能夠視學生為一獨立個體
- 被欺凌
- 受朋輩壓力/ 被朋輩杯葛

### 青少年精神健康的「保護因子」包括：

- 有智慧 (intelligence)
- 感覺被愛及有安全感
- 有穩定的居住環境
- 父母工作穩定 (parental employment)
- 父母的精神健康良好
- 願意參與活動及發展興趣
- 正面的朋輩關係
- 正向思維及有足夠的抗逆力
- 幽默感

(資料來源：Royal College of Nursing (2009). Mental health in children and young people: An RCN toolkit for nurses who are not mental health specialist. London: Royal College of Nursing.)

# 什麼是精神健康問題及精神病?

一般人很容易把精神健康問題與精神病混為一談，實則兩者是有不同程度的分別，後者較前者為嚴重。



## 精神病可以包括<sup>5</sup>:

1. 神經官能症 (NEUROTIC DISORDER)
2. 情感性疾患/ 情緒病 (MOOD DISORDER)
3. 厭食症 (ANOREXIA NERVOSA)
4. 精神分裂症 (SCHIZOPHRENIA)
5. 適應障礙 (ADJUSTMENT DISORDER)
6. 思覺失調 (EARLY PSYCHOSIS)

<sup>5</sup> American Psychiatry Association (2002). DSM-IV: Quick reference to the diagnosis criteria. New York: American Psychiatry Association.

# 教師可以怎樣初步評估學生精神健康情況

## 一般辨識技巧

以下提出一些辨識技巧供教師參考，作為初步評估青少年精神健康情況之用<sup>6</sup>。但是，我們需要留意，當學生出現一項或多項以下情況時，並不代表學生已經出現精神健康問題，相反，可以作為一些警號，讓我們及早作出適切的支援，盡早協助學生處理及面對問題。

### 受以下情緒困擾：

- ✓ 時常發怒、哭泣或對事情過敏
- ✓ 經常覺得自己沒有價值或內疚
- ✓ 比一般年青人容易產生焦慮或擔憂
- ✓ 經歷失去親人一段時間後仍持續悲傷
- ✓ 經歷沒法解釋的恐懼，或比一般年青人較易感到恐懼
- ✓ 經常關注自己身體健康或外表
- ✓ 擔心自己思想被人控制或不受控制

### 經歷較大的變化，例如：

- ✓ 學校表現持續退步
- ✓ 對日常的事情失去興趣
- ✓ 飲食習慣或睡眠習慣突然改變而又沒法給予解釋
- ✓ 經常避開朋友或家人，而選擇單獨一人
- ✓ 經常發白日夢而影響事情的進度
- ✓ 感到生活艱難或談論自毀/自殺
- ✓ 聽到一些聲音而又沒法給予解釋

### 觀察到有問題的行為，例如：

- ✗ 飲酒或濫用藥物
- ✗ 進食大量食物，及後利用扣喉、濫用藥物等方法防止增加體重
- ✗ 即使身型瘦削，仍不斷強迫自己節食或做運動
- ✗ 經常傷害他人、破壞公物/財物、或違法事情
- ✗ 做危害生命的事情

### 受以下事情的困擾：

- 集中力較差而影響做決定
- 不能持續安坐或集中精神
- 擔心受到傷害、傷害他人或做壞事
- 經常強迫做一些重複性的行為，例如：洗手、清潔等
- 覺得自己思想太快而難於跟從
- 持續發惡夢

<sup>6</sup> Substance abuse & mental health administration (2012). Identifying mental health & substance abuse problems of children and adolescents: A guide for child serving organizations. N.Y.:U.S. Department of health and human services.

# 常見的青少年 精神健康問題及評估方法

## 「思覺失調」 (Early Psychosis)

『思覺失調』是指一種可能發生於一些人士身上的早期精神健康問題。當一個人經歷「思覺失調」時，其思維、情感及感覺會與現實脫離。任何年齡的人士都有機會患上「思覺失調」，但較大機會發生於15-25歲左右的青少年身上。如果能夠及早察覺及得到適切治療及跟進，是可以減低或避免「思覺失調」發展成多種精神病。

### 「思覺失調」病發過程

一般可分三個階段，而每個階段所持續的時間會因人而異。

#### 第一階段：先兆期

這階段出現的徵狀並不明顯和難以被察覺。徵狀包括失眠、焦慮、多疑、思想難以集中、社交退縮等。

#### 第二階段：急性期

經歷這階段「思覺失調」的人會有較明顯的徵狀，例如：  
(1)思想及言語紊亂  
(2)妄想或  
(3)幻覺

#### 第三階段：康復期

「思覺失調」是可以醫治的，大部份的患者經適當的治療後都可以復原，但復原的模式會因人而異。



### 「思覺失調」的徵狀

在未完全發病前，一些不明顯的症狀可能經已在醞釀，這個階段症狀以情緒紊亂為主，主要有陽性和陰性兩大類症狀。

## 陽性症狀 (Positive Symptom)

### 1. 幻覺：

指在視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺出現與現實脫離的情況，而身邊的人並沒有相同的感受，但對當時人來說是相當真實。

最常見有：

- 幻聽：指聽到一些別人聽不到的聲音（如聽見有人在批評/嘲笑自己，或與自己說話，甚至是一群人在討論自己，但四周並無他人）
- 幻視：指看到一些別人看不到的東西。

### 2. 妄想：

出現非邏輯的想法，令患者深信不疑，即使旁人理性地解釋或証實事件的真偽，但仍難以改變患者的信念。最普遍的情況是感到被迫害、監視、控制思想、相信自己是與眾不同如皇帝等。

常見的妄想種類：

- 迫害妄想（覺得自己被追殺）
- 關係妄想（覺得街上的陌生人都在討論自己）
- 誇大妄想（覺得自己有超乎常人的能力）

### 3. 思想及言語紊亂：

由於思維混亂，甚或出現沒意義的思想，說話內容也變得雜亂無章、詞彙貧乏或語無倫次，令別人難以理解及溝通。

## 陰性症狀 (Negative symptom)

- 面部表情單一，缺少變化
- 對周圍的人和事沒有情緒上的反應，如對快樂的事不會開心，對悲傷的事也不會傷心。
- 語言貧乏，很少說話。
- 對身邊的人或事缺少興趣，不願意接觸社會或他人，不願意上學或上班，睡眠增多，活動減少。
- 嚴重者會忽視個人衛生，不洗澡，不理頭髮，表現的衣著不整潔。

(資料來源：香港思覺失調學會)

### 思覺失調之初步評估

網上評估資源：

香港思覺失調學會網址：<http://episo.org/quiz.html>

心思樂園網址：<http://www.seeingheart180.com/showroom/test08.html>

## 抑鬱症 (Depression)

統計和研究顯示，兒童和青少年患憂鬱症愈來愈普通，發病的年紀有愈來愈年輕的趨勢。許多輕生的青年人其實很大可能已患了憂鬱症，卻常被忽略。由於青少年往往把憂鬱情緒隱藏，旁人是不容易察覺的。而最先被留意的，可能是一些行為的轉變，例如：學業成績退步、在課堂上發白日夢、或成為同學的笑柄等。憂鬱的情緒對年青人影響深遠，可以令他們變得非常沉默和遠離他人；使他們有侵略性和好勇鬥狠，與老師和學校對著幹；甚至濫用藥物及自毀輕生。

### 抑鬱症主要徵狀

#### 情緒方面

- 持續憂鬱心情，而兒童及青少年則是表現異常暴躁的情緒
- 反應過敏或遲緩，影響心情

#### 思想方面

- 自我價值偏低、喪失自信心
- 過份或不合宜地自責而產生罪疚感
- 專注力減退
- 難以思考或作出決定
- 反覆想到死亡或出現自殺念頭

(資料來源：  
青山醫院精神健康學院)

#### 行為方面

- 顯著減少社交活動
- 對一向喜愛的事物和活動失去興趣
- 表現煩躁不安，或呆滯遲鈍

#### 生理方面

- 飲食習慣改變，體重明顯下降或增加
- 持續失眠或嗜睡
- 每天都感到疲累
- 常覺頭痛、胃痛或其他部位不適，但醫生卻查不出原因來
- 失去活力

### 抑鬱症之初步評估

網上評估資源：

憂鬱小王子：[http://www.depression.edu.hk/b5/content/p3\\_1.php](http://www.depression.edu.hk/b5/content/p3_1.php)

## 焦慮症 (Anxiety Disorder)

出現焦慮症人士長期處於焦急和憂慮的狀態，病徵包括頭痛、頭暈、易驚、手顫、冒汗、不能集中精神、心跳、心悸、呼吸急促和困難、作悶、嘔吐、肚瀉、腹痛、食慾不振、小便頻密、易倦、周身疼痛、肌肉跳動等。焦慮症的病徵許多時被誤為身體上的疾病。長期處於壓力及焦慮的狀態會導致抑鬱情緒的產生。藥物可以把病徵控制，病人同時需要心理輔導去發現致病的原因和學習控制及應付壓力的方法。

### 焦慮症的種類：

1. 驚恐症: 驚恐症患者，害怕突如其來的強烈身體反應
2. 社交焦慮症: 社交焦慮症患者，害怕在社交場合中表現失禮
3. 強迫症: 強迫症患者，害怕若不跟從某些規則，便會導致嚴重後果
4. 創傷後遺症: 創傷後情緒病患者，害怕憶起慘痛的經歷
5. 廣泛性焦慮症: 廣泛性焦慮症患者，不能自控地過度焦慮和擔憂很多事情/活動

### 焦慮症主要徵狀

焦慮症的症狀及嚴重程度因人而異；常見的包括以下症狀：

#### 生理

- 胸口疼痛、心跳加速
- 容易疲倦、失眠
- 冒汗
- 肌肉繃緊、痠痛
- 發抖或顫慄
- 吞嚥困難
- 呼吸困難或有窒息的感覺
- 噁心
- 嘔吐或腹部不適
- 經常需要上廁所
- 胃痛
- 抽搐
- 頭暈、頭痛

#### 情緒

- 容易憤怒、不耐煩
- 坐立不安

#### 思想

- 對於過往及將來的事情感到過度恐慌或擔憂
- 思緒絮亂
- 難以集中精神(腦海中空白一片)
- 專注力及記憶力下降

#### 行為

- 逃避個別場合
- 強迫重覆性的行為
- 害怕出席社交場合
- 出現驚恐性行為

(資料來源：青山醫院精神健康學院)

### 廣泛性焦慮症之初步評估

網上評估資源：

青山醫院精神健康學院 ([http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article\\_02\\_03\\_04\\_chi.asp](http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_03_04_chi.asp))