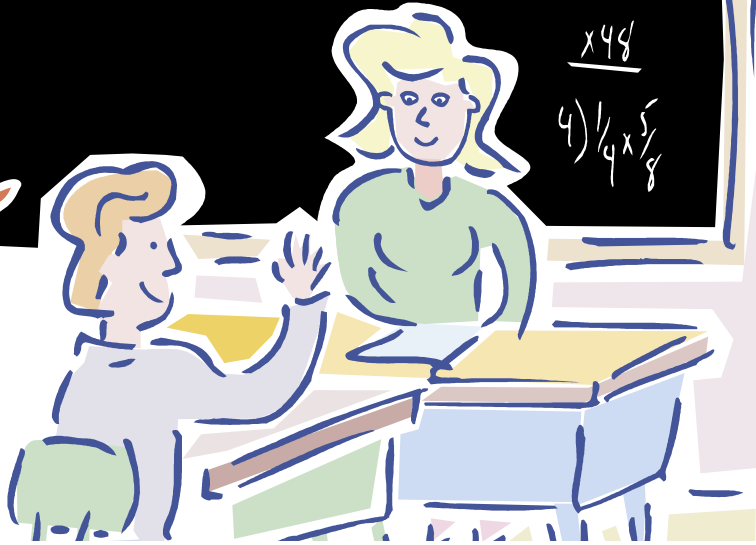


# 談心理健康與學校

文·黎燕冰

甚麼是“健康”？



## 前言

隨著社會日益進步和發展，市民在享受充裕的物質條件的同時，健康狀況亦越來越受到重視。當談到健康，很多人以為是講身體方面沒有疾病，機能良好便是健康。但從一些社會事例表明，若心理方面有問題或缺陷，除了會影響個人表現，且對家庭及社會亦有一定的影響。學校是培育社會未來主人翁的重要場所，如何訂立學生有健全的體格、完全的心理發展、充足的學識及對未來有適切的規劃，正正是學校教育的重要功能，本文試從心理健康的重要性及應推行的策略，說明現時在學校推動心理健康工作的明確方向。



### 甚麼是“健康”、“健康推廣學校”、“心理健康”

“健康”的定義，根據世界衛生組織（World Health Organization，簡稱W.H.O.）所指出的：“健康是指生理上、心理上及社會上安寧美好狀態，不單只是沒有疾病。”也就是說，一個人只有在軀體健康、心理健康、社會適應等方面都完美，才算

是完全健康的人。從這個定義可以得知，“健康”不僅是指生理方面沒有疾病，同時應包括心理層面的健康。只有身與心完整而全面的發展，才能讓個體健康成長，社會才能達致和諧。

“健康推廣學校”的概念，是由世界衛生組織（W.H.O.）於有關健康推廣的渥太華憲章中率先提出的，那就是：在一所推廣健康的學校裡，所

有成員都會通力合作，致力於讓學生享受愉快的經歷；而學校的整個架構，包括行政、教學及學生事務等各處室，由於對“健康”有了正確的認識，亦能協助推動及保障學生的健康狀況。

甚麼是“心理健康”？“心理健康”是指個體具備心理的穩定及良好的社會適應，也可以說，是人的一種較穩定持久的心理機能狀態。利用簡單的一個詞來下定義，就是“和諧”。亦有人指出，“心理健康”是個人在思想、感受和行為上，都能適當地協調，能接納自己，與人相處，同時能適應社會。世界衛生組織(W.H.O.)指出，心理健康標準有三個：第一，具有健康心理的人，人格完整、情緒穩定及有良好的自控能力；第二，對環境有安全感，保持正向的人際關係；第三，對未來有明確的目標，且能切合實際地追求理想。一個心理健康的人必須具備以下特質：1.具處理日常生活的基本能力；2.情緒穩定和經常保持愉快；3.人際關係良好；4.面對事件反應適當；5.意志堅定。

一個人若要了解自己的心理健康狀況，可以留意自己是否具備下列三方面的特徵：

個人方面的特徵	人際方面的特徵	環境的特徵
有自信心、自尊心	樂於與人相處、信任別人	對環境的考驗積極面對
經得起挫折與失敗	為他人著想、有責任感	願意解決生活各種問題
接受自己的優點與缺點	喜歡參與團體活動	能作出抉擇和負起責任
不會被喜怒哀樂過分影響情緒	對別人有愛心	能適應環境和轉變
對自己感到滿意	建立良好而持久的人際關係	有實際的計劃和目標
自我肯定	善於與人溝通	----

“學校心理健康”是指根據中小學生生理和心理的發展特點，運用心理教育的多種方法和手段，有計劃、有目的地對學生的各個方面進行教育和輔導，從而促進學生身心全面和諧發展和素質全面提昇；此外，還應包括對教師、家長的教育活動。

## 

### ● 現況

學校是一個不同群體的集合，當中除了包括學生外，同時亦有著為數不少的教職員工和家長。學生在學校中不同的學習領域，為未來進入社會做準備，而校內的相關人士影響著學生的成長和價值觀的建立。因此，要建立心理健康的社會，就要關注學校的心理健康。在本澳，有關學校心理健康的相關工作是由教育暨青年局主力推動，在學校實際推行主要由訓導處、導師、輔導老師和駐校的學生輔導員負責推動，並沒有一定的形式和內容，主要視乎學校發展的方向和學生的實際需要，有時候也須因應社會事件的發生而作出回應，主要目的是協助學生更好地面對不同的挑戰。若以教育暨青年局為主導的相關項目而言，主要有三項：

**1. 學生輔導服務：**主要目的為營造適合學生身心健康發展的良好環境，讓學生得以順利學習和成長。透過安排學生輔導員駐校，並配合學校個別特性和需要，為學生、家長和教師提供與輔導相關的專業支援和協助。服務對象包括學生、家長及教師，服務內容主要包括個案輔導及輔導活動等。輔導活動以“生命教育”為主軸，並按學生的需要而實行不同類別的活動。

**2. 健康校園：**主要目的是確保校園的健康、衛生及安全，培育學生健康的生活習慣和掌握個人生活技巧，讓學生可以健康和快樂地成長。

**3. 輔導服務網絡：**建立“伴我同行網” (<http://www.dsej.gov.mo/standbyme/>) 透過整合教青局現時提供輔導服務單位的資源，建構一個輔導服務網絡平台，令本澳中小學及幼稚園學生、家長和

老師，能更好地使用教青局提供的心理輔導服務。參與單位包括塔石青年中心、黑沙環青年中心、駿菁活動中心、綜藝館青年中心及教育心理輔導暨特殊教育中心。

## ● 相關研究

本澳及鄰近的地區曾進行多項有關學校層面的心理健康狀況的研究，現就研究結果加以介紹：

1. 隨著社會的發展，青少年心理問題的發生率有增加的趨勢；中小學生存在的心理行為問題表現了明顯的年齡階段性，中學生心理健康比例高於小學生。
2. 學生須懂得良好的溝通技巧以至朋輩輔導技巧，以輔助面對壓力或受情緒困擾的同學，適當的給予支持、關懷和協助。
3. 調查顯示，教師的心理狀況會直接影響學生。因此，若要使學生心理健康發展，教師自己必須首先擁有健康的心態。
4. 我們應該充分認識學校教育在提高青少年學生心理健康水準方面的地位和作用。
5. 1999年8月13日，中央教育部下發了《關於加強中小學心理健康教育的若干意見》，把中小學開展心理健康教育作為推進素質教育的一項重要措施，並對這項工作提出了具體指導意見。
6. 加強健康生活模式的教育，為學生建立社交支援網絡，加強親職教育，如培養家長的溝通技巧、積極聆聽技巧、敏銳觀察子女情緒問題的能力。
7. 應多關注發展青少年心理健康、性情陶冶及品德培育方面，將精神健康教育納入正規課程中。師資訓練機構應為準老師提供有關青少年精神健康、性格發展的培訓。

以上的各項，可以讓我們更清晰地了解在學校推行心理健康工作的重要性，以及教師和家長在當中所扮演的角色。正如很多研究者所指出的，兒童和青少年時期是培養健康心理的重要時期，各種習慣和行為模式，都在這時奠定基礎，如果有一個好的開始，將來可使其在品德智力得到健康的發展。



## 在學校推行心理健康教育工作的一些建議

在學校推行心理健康教育工作，主要對象為學生，而家長和教師是另一個重要的對象。

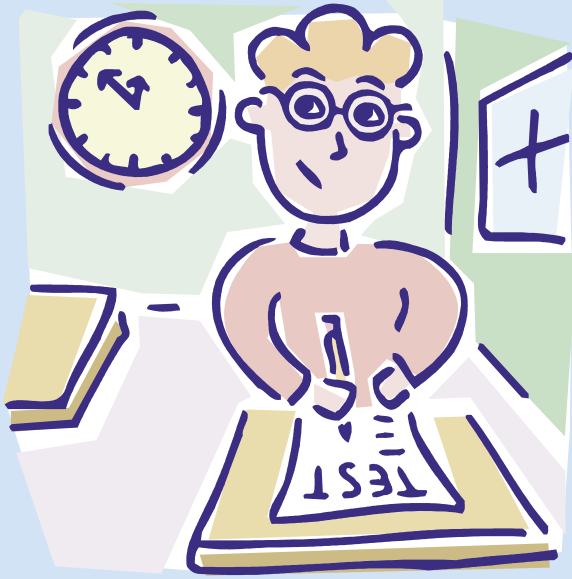
透過不同類型的活動，並整合社區資源，讓學生能在教師和輔導人員的引導下，培養健康的心理。各種活動形式建議可包括：

- 課堂教學（如班主任課、自修課、公民課）。
- 課堂外的活動（如戶外活動、參觀、探訪）。
- 駐校學生輔導員舉辦的輔導活動（如講座、工作坊、小組、領袖培訓）。

內容方面建議包括：

- 適應及處理成長中的各種問題，如性教育、生涯發展、同儕互助等。
- 建立正向的人生觀，培養正確的價值觀，如金錢價值觀等。
- 協助學生善用餘暇，妥善安排作息時間。
- 情緒管理和人際相處的技巧，如學習克服衝突的技巧、適當處理情緒和壓力，了解壓力來源和應付焦慮的方法。
- 處理危機和拒絕引誘的態度和技巧。

家長和教師方面，除了在學校和家庭生活中協助培養學生的健全身心外，自身也需要不斷加強教導技巧和提高自身的心理健康水平，以應付學



生成長和社會要求的不斷改變。



## 保持心理健康小秘訣

### 一些保持心理健康的原則：

1. 培養健康正向的性格，發展廣泛的興趣和愛好。
2. 樹立正確的人生觀。
3. 培養積極的心理，學習預防與處理心理衝突。
4. 良好的環境適應性，為自己保留彈性空間。
5. 參與有益的集體活動。
6. 善用幽默。
7. 與朋友保持聯繫，有需要時尋求協助。
8. 從事創意活動，學習新技巧。

### 家長可以做的事：

1. 對子女給予適度關注。
2. 讓子女知道權利與義務的關係，不盡義務者不能享受權利。
3. 鼓勵子女與同輩一起生活、學習、玩耍，學會與人相處的方法。
4. 讓子女做他/她能夠勝任的事情。
5. 不要對子女太嚴厲、苛求甚至打罵。
6. 對子女要守承諾，言而有信。
7. 對子女可給予真誠的稱讚、適度的鼓勵。
8. 要用一致的態度對待子女。
9. 幫助子女分析其身處的環境，對其應對方法給予意見。

### 教師的心理健康

教師可主動地調整自己的心理狀態，以適應其角色的特定要求：

1. 對自我及自己從事的教育職業有一個較為全面、客觀的認識和評價。
2. 根據自身的能力和客觀環境，制定適合自己的目標，對人和事常保持樂觀積極的態度。
3. 正視現實，用實事求是及負責任的態度來對待週遭的人和事。
4. 主動虛心地向同事請教不明白或不清楚的地方。
5. 採取正確的態度及使用合理的方法面對挫折。
6. 注意生理上的健康，是促進自己心理健康的良好基礎。

(作者為教育暨青年局教育心理輔導暨特殊教育中心職務主管)

### 【參考文獻】

- 李大拔編(2003)，香港健康學校獎勵計劃《健康促進學校工作指引》(精要版)。香港：中文大學健康教育及促進健康中心。
- 王書荃編(2006)，學校心理健康教育概論。北京：華夏出版社。
- 趙有業(1998)，心理自我測評。香港：南粵出版社。
- 新華網 [http://news.xinhuanet.com/edu/2006-12/11/content\\_5466679.htm](http://news.xinhuanet.com/edu/2006-12/11/content_5466679.htm)
- 快樂閱讀網 <http://www.zuowenw.com/Article/200512/34888.shtml>
- 好媽媽網 [http://www.haomama.com/hmm/contentHP.htm?content\\_id=d965328a-199a-4164-b8bed038eae9e625](http://www.haomama.com/hmm/contentHP.htm?content_id=d965328a-199a-4164-b8bed038eae9e625)
- 教育部 <http://www.moe.gov.cn/zonghe/lutan/1.htm>
- 廣州市體育局 <http://www.gzsports.gov.cn/datum/lw010.htm>
- 基督教聖約教會堅樂中學 <http://web.holmglad.edu.hk/is/s3/psycho1.htm>
- 突破青少年研究資料庫香港青少年研究檔案 [http://www.breakthrough.org.hk/ir/youthdatabank/he/he\\_02.htm](http://www.breakthrough.org.hk/ir/youthdatabank/he/he_02.htm)
- 林家興，李曉燕譯，Health Education Authority (1999). Positive steps.
- 37度醫學網 [http://www.haomama.com/hmm/contentHP.htm?content\\_id=d965328a-199a-4164-b8bed038eae9e625](http://www.haomama.com/hmm/contentHP.htm?content_id=d965328a-199a-4164-b8bed038eae9e625)