



精神健康基本認識及輔導技巧認識

心理疾病盛行

- 「要改善社會的精神健康必須正視污名及歧視的問題。而這些問題不只是病人及專業人士的責任，也是對整個社會的挑戰。」

心理疾病盛行

- 精神健康較差可能是源自不同環境、社會及個人壓力因素，包括生活壓力、缺乏恆常運動、誤用藥物及酒精、經濟困難、居住在公營房屋及長期病患等

精神健康基本認識

精神健康是指一種健康狀態，在這種狀態中，每個人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，並能夠對其社區作出貢獻。

心理健康的定義：

1 有幸福感和安全感
2 身心的各種機能健康
3 符合社會生活的規範，自我的行為和情緒適應
4 具有自我實現的理想和能力
5 人格統一和調和
6 對環境能積極地適應，具有現實志向
7 有處理、調節人際關係的能力
8 具有應變、應急及從疾病或危機中恢復的能力

整體情況

心理疾病盛行

- 61% 香港成人正經歷較差的精神健康狀態
- 每七位香港人就會有一位在一生中經歷常見心理疾病：
  - 混合焦慮抑鬱症
  - 廣泛性焦慮症
  - 抑鬱症



資料來源：2018年精神健康檢討報告，食物及衛生局

心理疾病盛行

港人精神健康指數連續五年不合格

- 調查結果顯示，2022年香港市民精神健康指數的平均分為47.64分（標準差為16.76），
- 比2021年的調查結果（指數平均分為48.03分）稍降，而由2018年開始，香港市民的精神健康指數的平均分一直處於不合格水平。
- 在2022年，逾半受訪者的精神健康指數不合格（54.4%），36.8%的受訪者的精神健康狀況處於可接受水平，而8.8%的受訪者的精神健康為良好。

資料來源：「2022全港健康月」籌備委員會調查研究工作小組今日（26日）公布2022全港精神健康指數調查

心理疾病盛行

- 是次調查也問及受訪者各個生活範疇對其精神健康有多大影響。

- 33.5%受訪者指出工作對其精神健康有非常大負面/頗大負面的影響、而也有近三成受訪者認為個人前途（27.7%）及財政狀況（26.9%）對其精神健康有非常大負面/頗大負面的影響。

資料來源：「2022全港健康月」籌備委員會調查研究工作小組今日（26日）公布2022全港精神健康指數調查

心理疾病盛行

- 2022年年中的全港精神健康指數調查亦問及受訪者其他精神健康狀況，如焦慮症徵狀和抑鬱症徵狀。

- 調查結果發現，15.3%的受訪者有焦慮症徵狀，12.1%有抑鬱症徵狀。

資料來源：「2022全港健康月」籌備委員會調查研究工作小組今日（26日）公布2022全港精神健康指數調查

心理疾病盛行

混合焦慮抑鬱症

- 混合焦慮抑鬱症是香港最普遍的情緒問題，影響著大約7%的香港人。這狀況是指當事人同時面對焦慮和抑鬱情緒的困擾，而兩者各自的嚴重程度都不至於構成一個獨立的診斷。

- 話雖如此，研究顯示，面對混合焦慮抑鬱症的人跟面對焦慮症或抑鬱症的人都一樣感到十分困擾，甚至大大影響工作及日常的生活。

- 若置之不理，有可能會演變成抑鬱症、焦慮症或其他精神健康問題。所以，及早發現和合適的治療是非常重要的。

資料來源：2018年精神健康檢討報告，食物及衛生局

心理疾病盛行

廣泛性焦慮症

- 患者生活在過度的憂慮及壓力當中，即使生活上並無任何特別事情引發這些焦慮。
- 焦慮的主題可能是日常生活上的各種事情，包括健康、財政、家庭、學業及工作等等。
- 患者對這些事情經常及慣性地感到擔憂，難以控制焦慮的情緒。
- 情況嚴重時，可能會影響患者日常活動的功能，例如社交活動及人際關係。

資料來源：2018年精神健康檢討報告，食物及衛生局

心理疾病盛行

醫管局確診患有抑鬱症，並接受治療的人數，共有66,000人，較5年前的56,100，合共多近兩成。

年度	於醫管局確診抑鬱症人數
2022-23	66,000人
2021-22	64,700人
2020-21	61,300人
2019-20	58,800人
2018-19	56,100人

另外，過去5年抑鬱症輪候時間中位數(星期）亦有遞增。由2018-19年的30星期，增至2022-23年的40星期。

資料來源： Topick社會17:19 2023/05/03

心理疾病盛行

抑鬱症輪候時間中位數(星期)

年份	新症人數	醫管局專科門診新症輪候時間
2022-23 （臨時數字）	38,608人	40周
2021-22	37,025人	40周
2020-21	33,411人	27周
2019-20	31,978人	27周
2018-19	34,684人	30周

資料來源： Topick社會17:19 2023/05/03

不健康的職場文化及壓力

- 工作對精神健康較差的影響可能源於缺乏實際上和心理上的空間、缺乏休息時間、工作不穩定，以及因為職場衝突或上司緣故造成緊繃的職場文化



不健康的職場文化及壓力

近半受壓受訪者表示睡眠受影響

- 壓力和工作過勞深深影響港人的身心健康，
- 47%受壓受訪者表示睡眠受影響，
- 35%無法集中注意力和專注工作，
- 亦有受訪者感到抑鬱（30%）
- 和容易情緒波動（31%）。

青年精神疾病

青年精神疾病上升

香港家庭福利會昨日發布本港青少年精神健康研究結果，屬下的青少年服務Power T.A.G.「心•動啟航」計劃，於2022/23學年調查來自40間中學共2464名介乎12歲至19歲中學生的回應，男女各佔一半。

結果顯示，54.4%的青少年認為精神健康不理想。

影響他們精神健康的三大因素，包括：

- 學業成績（95.1%）、
- 家人期望（93.7%）及
- 家庭關係（92.2%）。

青年精神疾病上升

香港的青少年群體面臨著嚴重的心理健康和睡眠質素危機，

- 其中 52.5%的受訪者感到焦慮，
- 46.2%患有抑鬱症，
- 以及 30.5%受壓力困擾。

最嚴重受影響的是中四至中六的學生，其次為高小學生。升學及公開試對年青人情緒構成一定影響。

資料來源：《2023 香港青少年心理健康，升學計劃及睡眠質素調查》

長者精神健康

長者精神健康問題

- 65 歲以上長者佔香港總人口 16%。在 2041 年，香港三分之一人口將會由 65 歲或以上長者組成

- 長者自殺率是其他年齡層的幾倍。目前在香港有大概 100,000 名長者患有認知障礙症（ 10% 的香港長者人口 ）。而在 65 歲後，認知障礙症的盛行率每 5 年增長一倍

長者精神健康問題

老年抑鬱症

- 踏人老年階段需面對的問題比以往更多，例如退休、疾病、身體機能退化及身人離世等問題。
- 老年抑鬱症的嚴重之處，就是它跟自殺比率有相當密切的關係。

長者精神健康問題

老年抑鬱症的成因

- 老年抑鬱症是由多種原因形成的。老年抑鬱症很多時候都是由一些不愉快的事件觸發，例如是家人或好友離世；

- 若長者於年輕時曾患有抑鬱症或其他情緒病，於年老時，如遇到生活上的轉變或刺激，則會較容易患上抑鬱症或復發；

- 有部份長者即使沒有突如受到打擊也會有患上抑鬱症的可能，可能是處理問題的能力慢慢下降、身體狀況出現問題（如：腦血管問題，如甲狀腺問題第）、慢性疾病(如：認知障礙症)等均會令長者情緒受困擾，更甚會導致抑鬱。

「鬱」到病　大流行引發精神疾病危機



資料來源：香港01，2020年

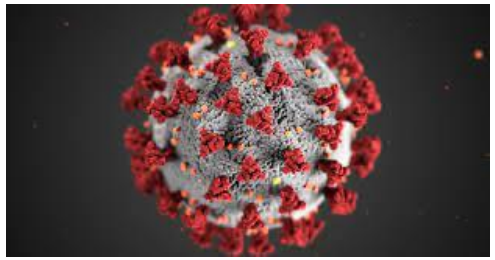
疫情致長時間留家

- 新冠肺炎疫情持續一年，青少年經歷長時間在家學習及家居抗疫，不少人出現不同程度的壓力，影響身心健康。

- 調查發現，有48%受訪者感到孤獨，而在青年自評量表中，70%人出現不同程度的精神困擾的狀況，情況令人關注。

- 結果發現，77%受訪者不抗拒獨處，但有60%人渴望有朋友陪伴，亦有48%人感到孤獨，59%人感覺得沒有人真正明白自己。

- 對於情緒支援需要，有76%受訪者指有人願意聆聽很重要，亦有69%人知道有可以依賴的人，亦有66%人指在心情低落時，需要有人來令他提起精神。



專業精神健康支援短缺

- 患者約見精神健康專業人士的輪候時間可以超過2年，而每次會面時間平均僅有 6-8 分鐘。
- 60% 香港成人並不知道可以醫院以外尋求精神健康服務的途徑。
- 低收入家庭經常無法負擔沒有資助的精神健康服務——私人精神健康服務收費一般由 790 元到 3,000 元不等

港抑鬱指數見新高

- 經濟問題?
- 健康問題?
- 養老問題？
- 房屋問題？

理財與輔導

輔導學的重要理念是助人自助，既可幫到人又幫到自己

- 學好箇中技巧，有助化解工作間的衝突，提升溝通能力，為事業增值
- 像財務策劃工作，客戶年紀各異，必須了解他們所需，但30歲跟50歲的客戶，對理財的想法有很大分別

輔導學的重要理念是助人自助，既可幫到人又幫到自己

- 要懂得與對方建立關係，閱讀對方的身體語言
- 輔導很多時須注意非語言上的溝通，例如對方皺眉，欲言又止，就要留意這些細微之處，協助對方把內心的問題逐步處理



輔導學的重要理念是助人自助，既可幫到人又幫到自己

- 懂得運用同理心，代入對方位置
- 有助平衡情緒



輔導學的重要理念是助人自助，既可幫到人又幫到自己

- 學習輔導既可幫助他人，也可促進個人成長
- 透過心理測驗和客觀數據，認識自己

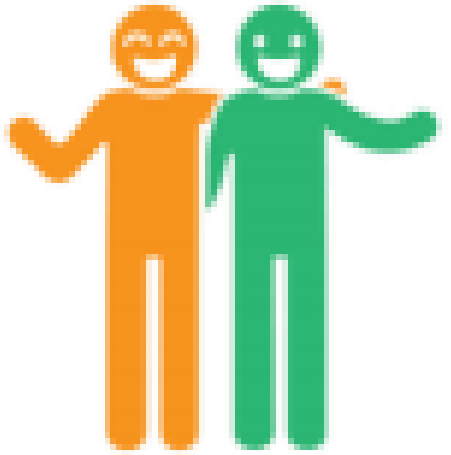


由負面跳到正面

「與人分享」

- 與家人及朋友分享，和幫助有需要的人
- 維持適當的社交生活是十分重要的，即使與家人及朋友並非經常見面，都可以透過電話及通訊軟件等保持聯繫

PS



「正面思維」

- 保持開放思想，以積極態度和樂觀想法去理解事情
- 懂得放鬆自己：每天做一些簡單的呼吸法和伸展運動，又或者進行冥想、靜思等，最重要是積極和持之以恆地做



「享受生活」

- 參與令自己享受的活動，以發揮潛能和獲得滿足感
- 要好好照顧自己的健康：例如飲食要均衡、多飲水、戒煙酒、有足夠和規律的睡眠及適量的運動，即使居家工作或停課在家亦要保持規律的生活





正向心理

- 對抗挫折，掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法
- 「快樂的科學」
- 有正向思考的習慣的人受挫時會力圖解決問題，找方法迎戰

辦法總比困難多



強調樂觀

- 你不能預知明天,但你可以利用今天
- 你不能決定生命的長度,但你可以控制它的寬度





協助客人一起面對

高危人士

- 抑鬱症徵狀：
  - 不開心
  - 睡眠質素轉差
  - 負面思想
  - 睡眠質素轉差
  - 對事物失去興趣
  - 性情改變

多聆聽及陪伴

- 不要視作等閒事
- 嘗試聆聽他們的心聲
- 幫助紓緩其壓力及照顧他們的需要
- 更應鼓勵及陪伴他們求醫

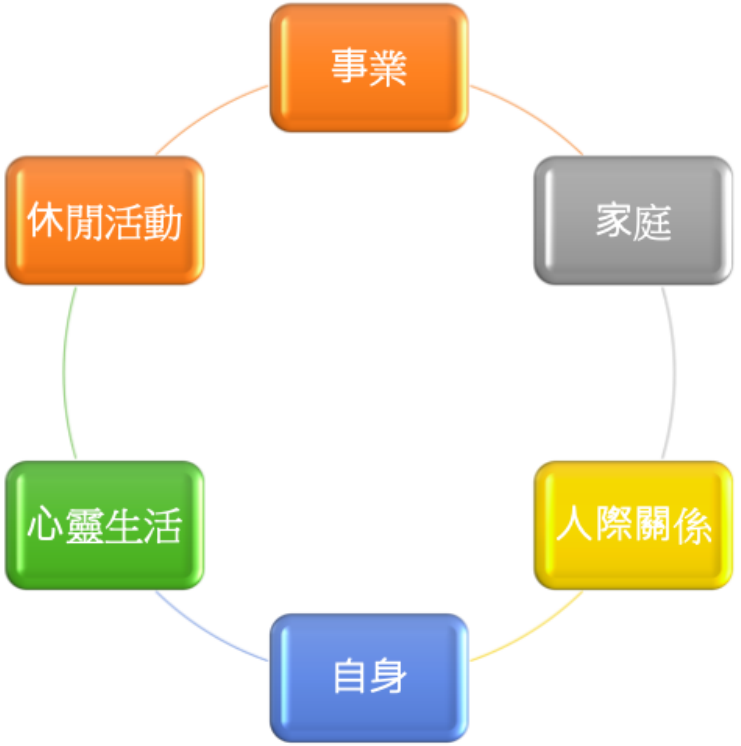
強調正向情緒

- 積極 、滿足、愉悅、信賴、樂觀、希望、勇氣、幫助、善良、建設、合作

留意溝通時所用的用詞

——清點與評估

- 協助客戶列一張清單，檢視已經改變和尚未改變的事，定義哪些事情已經結束，哪些還沒結束
- 客觀看待擁有的資源、選擇和現實



探索不同的未來

- 我們通常會以「過去的經驗」，而不是「未來的潛力」來定義自己



慶祝成就

- 愈客戶一起面對人生的任何事情，只要客戶做出任何代表新思維、讓他/她有全新開始的行為，就好好慶祝







尋找正確方法

專業的輔導工作

- 輔導的定義及本質
- 輔導的流程及目標
- 促使受助者接受輔導

輔導的定義及本質

- 輔導或輔導心理學，是指應用精神健康、心理學或人類發展的理論和原則等，透過認知、情感、行為或系統性的介入方式，協助當事人發揮個人價值、提升個人成長與發展以及緩解心理困擾。
- 輔導是一個專業關係，通過輔導領導不同的個人、家庭及團體達至精神健康、健康（wellness）、教育及事業的目的

輔導的定義及本質

- 輔導工作尊重個體的價值、尊嚴與獨特性
- 輔導工作是教育計畫中獨特而重要的一環
- 輔導工作的基本功能為預防性功能
- 協助個體達到改變、成長及成熟
- 運用科學方法研究人的行為

輔導的功能

- 了解個別當事人（評量與診斷）
- 協助個別當事人成長與發展
- 促進個別當事人的適應（矯正與治療）
- 提供資料服務與進行溝通的回饋

輔導的流程及目標

- 評估個案是否有心理輔導之需求
- 預約心理輔導時間
- 心理輔導及面談
- 個案跟進及檢討會議

促使受助者接受輔導

- 與受助者建立互相信任的關係
- 提供專業資訊給受助者
- 與受助者一同面對
- 留意受助者的心理及生活習慣變化

醫保對精神病之保障

精神健康保障

- 市面上有保險公司針對市場，推出個別設有精神健康保障的產品，但精神科治療一項會較為嚴格
- 受保年齡有額外限制（一般只受保至中年）
- 當受保人成為長者時，精神病治療就會不獲保障

自願醫保包精神治療

- 於2019年4月推出的自願醫保計劃，食物及衞生局就要求有關產品涵蓋每年最少$3萬的「精神科治療」保障，並保證續保到 100 歲
- 不過，根據食衞局的認可產品保單範本，產品只會賠償受保人在專科醫生建議下，於香港境內住院接受精神科治療所收取的合資格費用，而不包括門診及心理輔導等
- 亦即是，保單只會承保因精神科治療而入院的醫療支出；至於其他精神科相關的治療開支，例如在日間門診同心理輔導等，若果不涉及住院治療，就很大機會不符合申請索償的資格