

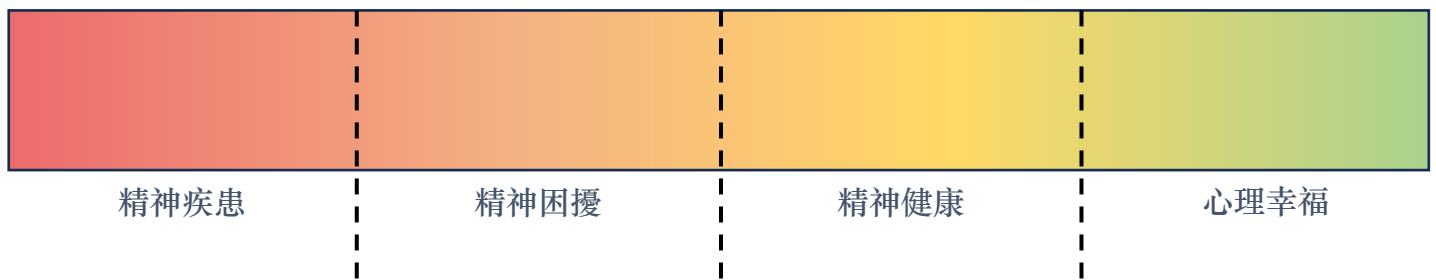
佛教林炳炎紀念學校：家長通訊

精神健康系列：認識精神健康

文/駐校教育心理學家 彭樂謙先生

探索精神健康的多元光譜¹

「精神健康」涵蓋了從精神疾病到心理幸福等不同的心理狀態。想像一下，精神健康好比是一條從左到右的彩虹。左邊是遇到心理困難的時候，比如感到很難過或者有些煩惱；右邊則是心理狀態很好，生活充滿色彩和活力。



理解影響我們精神世界的要素

精神健康的狀態受到多方面因素的影響，涵蓋了身體、心理及環境層面：



生理

- 遺傳
- 腦化學物質失衡。
- 腦部傷害
- 其他生理問題：如甲狀腺功能異常或其他內分泌問題。



心理

- 個性特質
- 壓力
- 抗壓能力



環境

- 家庭環境
- 社會支持
- 學習環境

¹ World Health Organization (17 June 2022), Mental Health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

識別保護與風險因素

保護因素有助於我們保持心理健康，而風險因素則可能引起心理困擾。如果保護因素的比重大於風險因素，我們的心理狀態通常會較為健康；相反，如果風險因素的比重大於保護因素，我們的心理狀態則可能較不理想。



策略小結：增強保護力，降低風險

要增強孩子的心理抵抗力，家長可以鼓勵孩子參加社交活動，發展健康的人際關係，並學習如何有效管理壓力。此外，創建一個穩定而支持性強的家庭環境，定期與孩子溝通，關心他們的感受和需求，都是至關重要的。

下一步：促進子女的心理健康

在我們下一期的家長通訊中，將深入探討如何進一步促進子女的心理健康。我們將介紹實用的策略和活動。這些技巧將有助於孩子更好地應對日常壓力，促進他們的整體福祉，並建立強大的心理基礎。