



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

「香港學校精神健康教育與相關危機處理策略」教師論壇

校本「家庭教育」：以攻為守，一舉三得

黃重光醫生 JP

MB BS MD FRCPsych FHKCPsych FHKAM(Psychiatry)

全人教育基金主席

前香港中文大學精神科學系教授兼系主任



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

更高的目標是甚麼？

答案：提升整體校園(學生、家長、教師)精神心理健康

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

「香港學校精神健康教育與相關危機處理策略」教師論壇

家庭教育: 以攻為守，一舉三得

黃重光醫生 JP
MB BS MD FRCPsych FHKCPsych FHKAM(Psychiatry)
全人教育基金主席

© Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved.

全人教育基金
Whole Person Education Foundation Limited (non-profit Voluntary Organization)

「香港學校精神健康教育與相關危機處理策略」教師論壇

家庭教育: 以攻為守，一舉三得

黃重光醫生 JP
全人教育基金主席
香港中文大學精神科學系教授兼系主任

2024年7月5日

總發行: 香港九龍彌敦道411號全人教育基金中心11樓1109-4室
Address: Room 1109-4, 11th Floor Grand Century 411, 411 Nathan Road, Kowloon, Hong Kong
電話 (Tel): (852) 2521 8889 傳真 (Fax): (852) 2521 8889
傳真 (Fax): (852) 2523 8823 網址 (Website): www.wpef.org



I 了解精神心理健康及其對個人和社會的重要

世界衛生組織 (World Health Organization) 在其重點著作《投資在精神心理健康》(Investing in Mental Health, WHO, 2003)⁽²⁾ 對精神心理健康作出以下的定義：

“精神心理健康不僅是沒有精神心理疾患，……精神心理健康的概念還包括身心舒泰，內在推動力高，自主能力強，在生活上能夠發揮高效能，與上一代和下一代維繫良好關係，能夠實現自己在智慧和感情各方面的潛能。我們也可以對精神心理健康作出以下的界定：精神心理健康狀態良好的人，心中能夠感覺自己是處於良好狀態，能夠發揮多方面的效能，有力量適應人生壓力，在工作上發揮高效能，並能夠對社會作出貢獻。提升精神心理健康就是強化個人和社群的效能，協助他們追求個人目標的關鍵。精神心理健康不只是精神心理疾患者，更是我們每一個人都要關注的課題。” (第7頁)

校本「家庭教育」**以攻為守**，一舉三得



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

「以攻為守」是甚麼？

現今社會成年人和學生的精神心理狀態

精神心理健康良好 ? %

精神心理亞健康狀態 ? %

精神心理疾患狀態 ? %

100 %

Health, Pharma & MedTech - State of Health

Mental health in Europe - statistics & facts

Choose a region: Europe

Awareness of mental health is increasing around the world, and especially in Europe. Anyone can suffer from mental health problems, and it can have wide-ranging effects on an individual's life. In the same way physical health issues would do. The most commonly diagnosed mental health diseases include depression, generalized anxiety, and eating disorders. The symptoms of psychiatric problems, although different for everyone, include feeling sad and/or down, withdrawal from social life, anger, substance abuse, and suicidal thoughts. In many European countries, around a quarter of the population reported suffering from at least one mental health condition. The prevalence of anxiety disorders which spread around the world in early 2020 has caused and exacerbated mental health problems as almost every part of everyday life was affected.

Transforming the understanding and treatment of mental illnesses.

Celebrating 75 Years! Learn More >>>

MENTAL HEALTH INFORMATION
GET INVOLVED RESEARCH FUNDING NEWS & EVENTS ABOUT
Health Topics Statistics Brochures and Fact Sheets Help for Mental Illnesses Clinical Trials

Definitions
Prevalence of Any Mental Illness (AMI)
Mental Health Services - AMI
Prevalence of Serious Mental Illness (SMI)
Mental Health Services - SMI
Prevalence of Any Mental Disorder among Adolescents

Mental Illness

Mental illnesses are common in the United States. It is estimated that more than one in five U.S. adults live with a mental illness (57.8 million in 2021). Mental illnesses include many different conditions that vary in degree of severity, ranging from mild to moderate to severe. Two broad categories can be used to describe these conditions: Any Mental Illness (AMI) and Serious Mental Illness (SMI). AMI encompasses all recognized mental illnesses. SMI is a smaller and more severe subset of AMI. Additional information on mental illnesses can be found on the NIMH Health Topics Pages.

Investing in
MENTAL HEALTH

World Health Organization

House of Commons Library
Mental health statistics: prevalence, services and funding in England
By Carl Butler, James Cook, and Hannah Cooke
1 March 2024

Summary:
1. How widespread are mental health conditions today?
2. How common are mental health conditions, and the rising cost of living?
3. How many people are in contact with mental health services?
4. What funding is available for depression and anxiety (formerly MIND)?
5. What funding is available for other mental health services in England?
6. Funding for mental health services.
7. What is the cost of mental health for UK countries?

How many Australians have experienced mental illness?

The following estimates come from the 2020-2022 National Study of Mental Health and Wellbeing (NSMHW). It included an in-person interview using the World Health Organization's Composite International Diagnostic Interview, version 3.0. This instrument indicates diagnoses, rather than relying on participant's self-reporting of mental illness (ABS 2023b).

Based on the NSMHW, of Australians aged 16-85, an estimated:

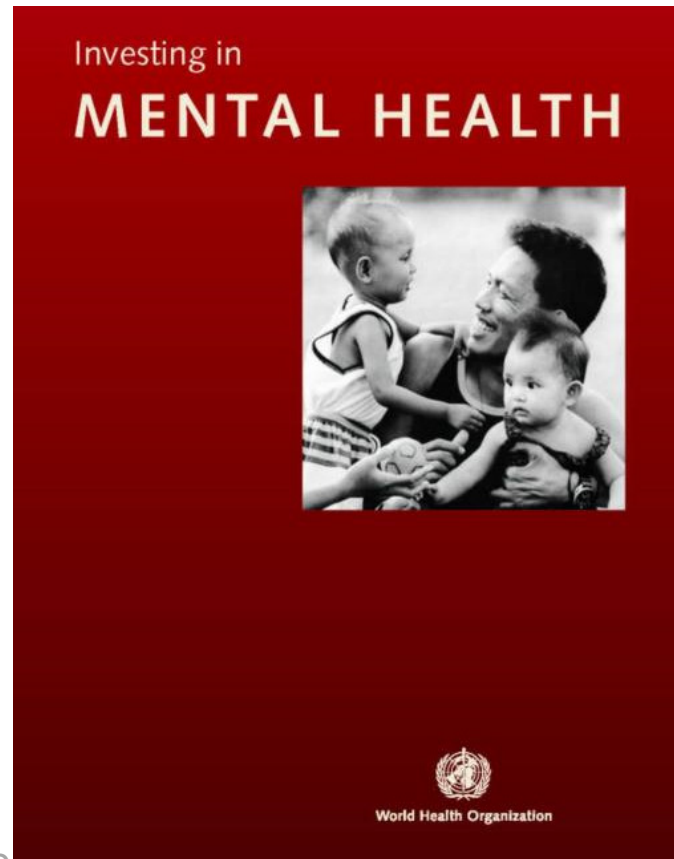
- 8.5 million had experienced a mental illness at some time in their life (43% of the population).
 - 4.3 million had experienced a mental illness in the previous 12 months (22% of the population; Figure 1).
- The most common mental illnesses in Australia, in the 12 months prior to the study, were:
- Anxiety disorders (3.4 million people, or 17% of the population)
 - Affective disorders (1.5 million, or 8%)
 - Substance Use disorders (650,000, or 3%) (ABS 2023a).

Figure 1: Lifetime and 12-month mental illness, by type and sex, 2020 to 2022

www.who.int/mental_health/en/investing_in_mnh_final.pdf



全人教育基金
Whole Person Education Foundation



Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved.



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

Abstract from the World Health Organization (WHO)
Quoted from its publication "Investing in Mental Health" (2003):

"As many as 450 million people [in the world] suffer from a mental or behavioural disorder.

"Nearly 1 million people commit suicide every year.

**「每四個家庭中就有一個家庭，
當中最少一人是精神心理疾患狀態。」**

(depression, alcohol-use disorders, schizophrenia and bipolar disorder).

"One in four families has at least one member with a mental disorder.

校本「家庭教育」**以攻為守**，一舉三得



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

「以攻為守」是甚麼？是**策略**

現今社會成年人和學生的精神心理狀態

精神心理健康良好 25%

精神心理亞健康狀態 50%

精神心理疾患狀態 25%

治療

策略：
以攻為守

How?

100 %

校本「家庭教育」：以攻為守

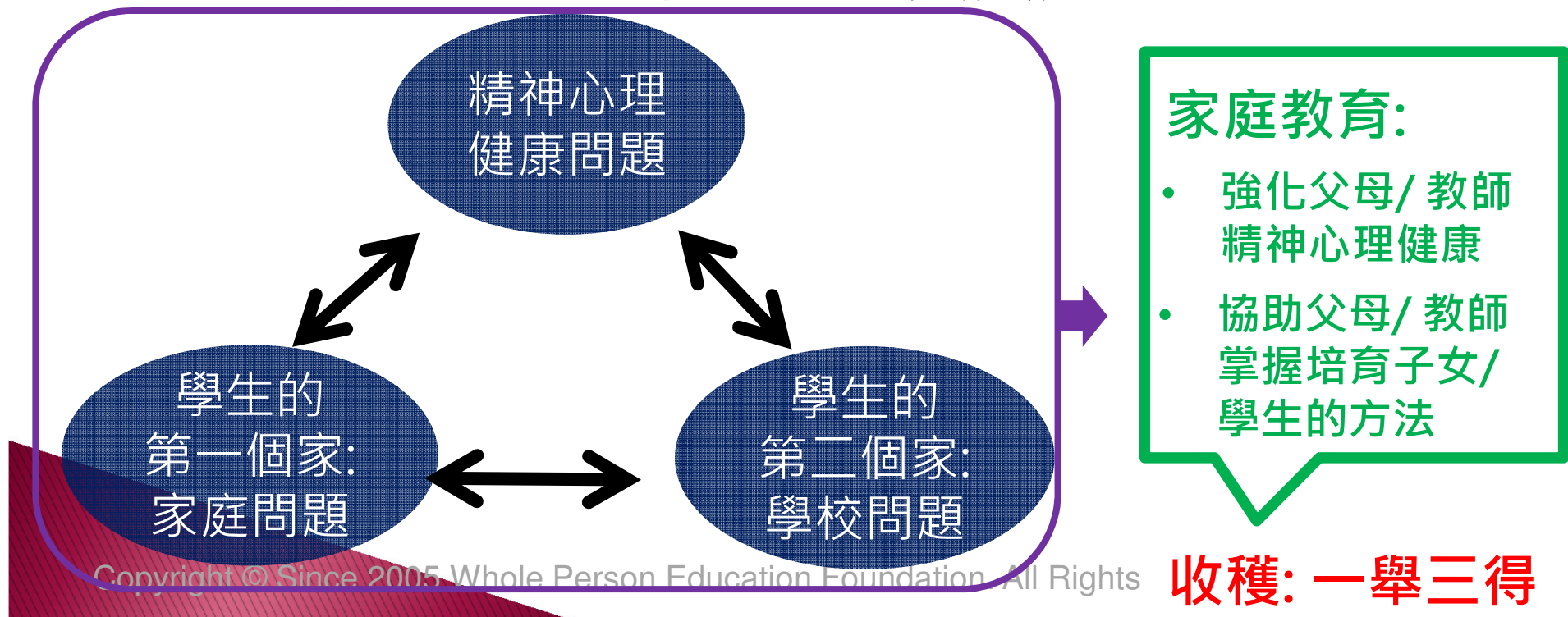
一舉三得



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

「一舉三得」是甚麼？是收穫

校園精神心理健康問題... 其實是三個問題



校本「家庭教育」：以攻為守

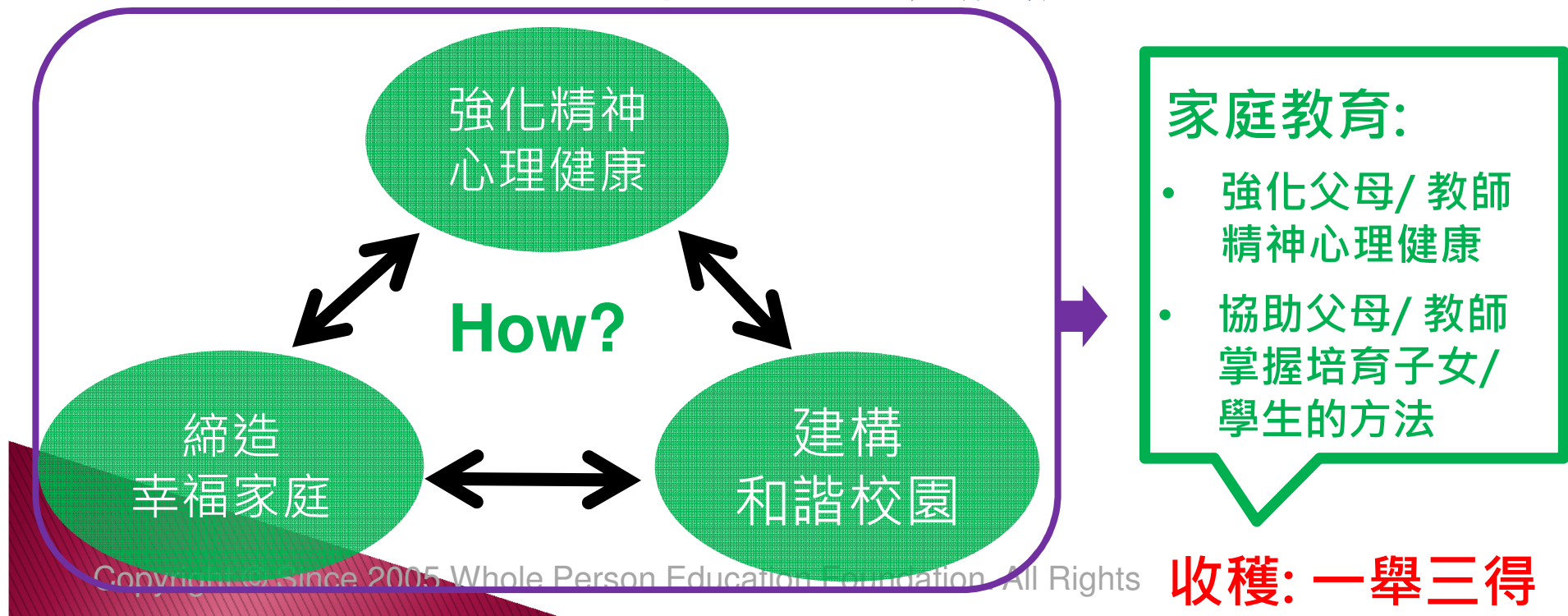
一舉三得



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

「一舉三得」是甚麼？是收穫

校園精神心理健康問題... 其實是三個問題





全人教育基金
Whole Person Education Foundation

校本「家庭教育」：以攻為守，一舉三得

How?

我的46年精神科醫生歷程...



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

強化整體人口精神心理健康

第一階段
基礎階段

第二階段
香港中文大學

第三階段
ICAN實踐心理學模式

1977 1978
見習醫生 醫生
青山醫院



香港中文大學
醫學博士
(1990)



香港中文大學精神科
學系教授兼系主任
(1995)



創立ICAN實踐
心理學模式
(1996)



ICAN模式得到國際權威
肯定為有效提升整體人
口精神心理健康的
教育方法 (2013)

香港中文大學
榮譽臨床教授

1977 1978 1982 1990 1995 1996 1997 2013 2024

「黃重光醫生過去15年，在香港、澳門和國內積極推動精神心理健康教育的工作。他根據心理治療科學，動機心理學和發展心理學創立了“ICAN實踐心理學模式”，並根據此模式研發了高效能，低成本，強化整體人口精神心理健康的培訓方法。」



式



國際權威
升整體人
健康的
2013)

中文大學
臨床教授

→
2024



Dr Chung Kwong Wong has devoted the past 15 years to promoting mental health education in Hong Kong, Macau and mainland China. He innovated the ICAN model based on the principles of psychotherapy, motivational psychology and developmental psychology. From this, he has developed a cost-effective mental health education methodology that can be used to enhance the mental health of whole populations.

「英國皇家精神科學院2013年教育家」提名

青
見習醫生

1977 19

Copyr



「兵分兩路」，強化整體人口精神心理健康





「兵分兩路」，強化整體人口精神心理健康

第二路：教育



ICAN實踐心理學模式

ICAN好父母
課程

網上
培訓

164位家長/
教師給我們的
答案...

強化
精神心理健康

第一路：治療

精神科醫學/
大腦神經科學/
心理學

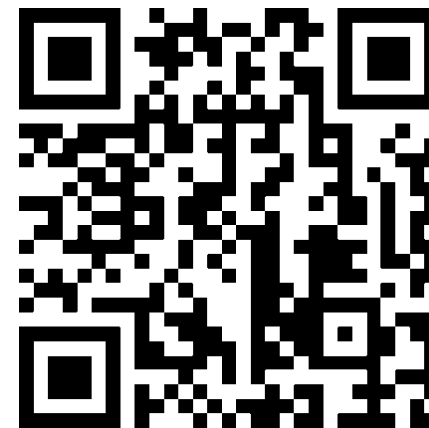
治療方法 → 治療



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

164位家長/教師的收穫...

「ICAN好父母」校本培訓課程(10個課題，共5小時)



課程效果分析



學員分享





1. 親子關係的改變

	參加本課程前	參加本課程後
很差	2(1%)	0(0%)
差	11(7%)	4(3%)
一般	62(41%)	22(14%)
好	57(37%)	87(57%)
很好	21(14%)	40(26%)
不適用	11(剔除)	11(剔除)
合共	164	164

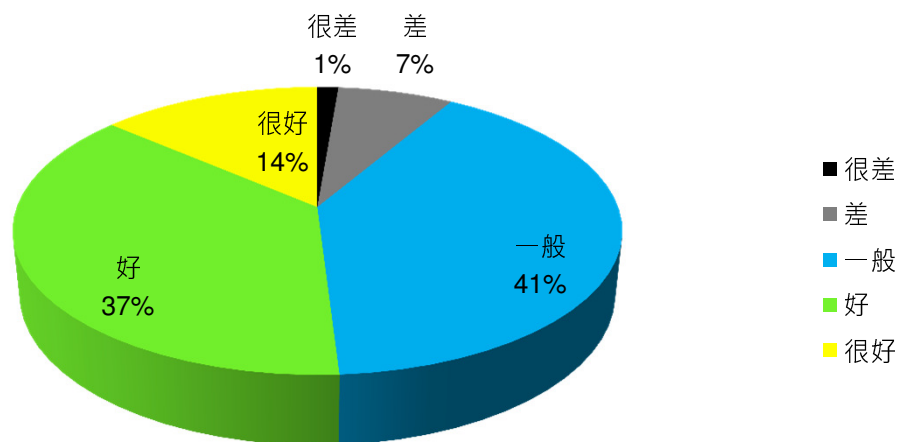
Additional data points from the table:

- Before course: 49% (11/23) were '差' (Poor), 51% (57/111) were '好' (Good).
- After course: 17% (4/23) were '差' (Poor), 83% (87/105) were '好' (Good).

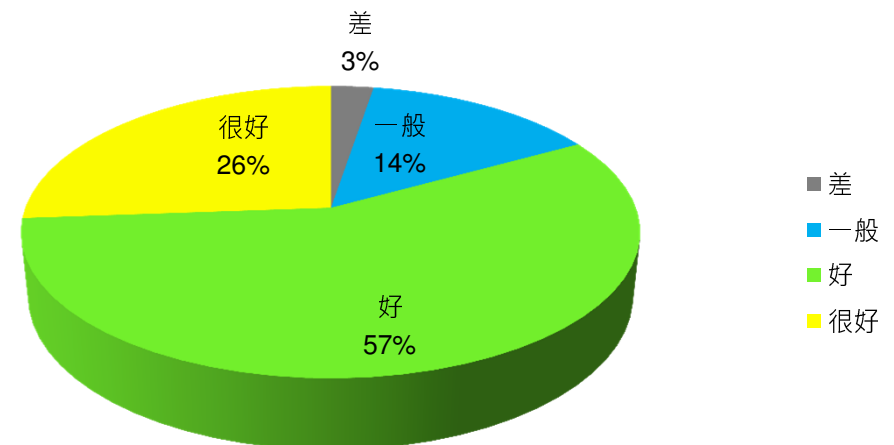


1. 親子關係的改變

參加課程前



參加課程後



根據Wilconxon signed-rank test，學員於完成課程後親子關係有顯著的進步， $Z = -7.4836$ ， $P = <0.00001$ 。



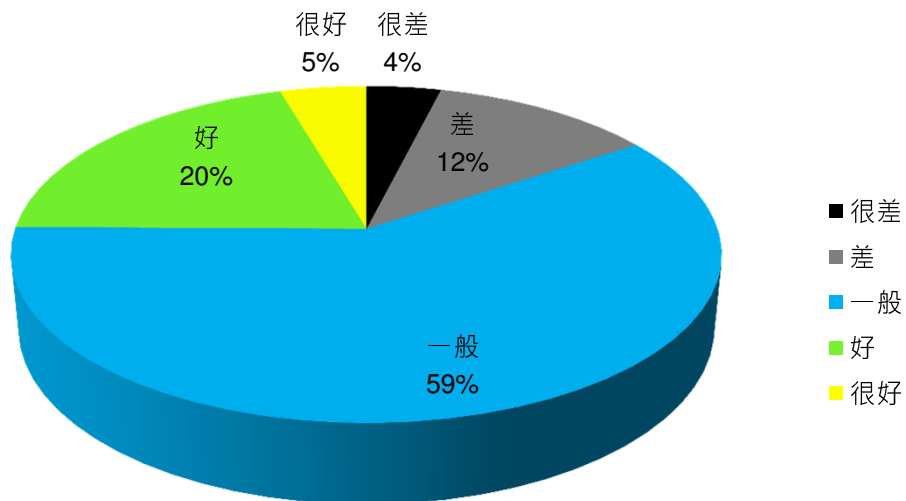
2. 子女行為/ 自律方面的改變

	參加本課程前	參加本課程後
很差	6(4%)	2(1%)
差	18(12%)	4(3%)
一般	91(59%)	55(36%)
好	31(20%)	74(48%)
很好	7(5%)	18(12%)
不適用	11(剔除)	11(剔除)
合共	164	164

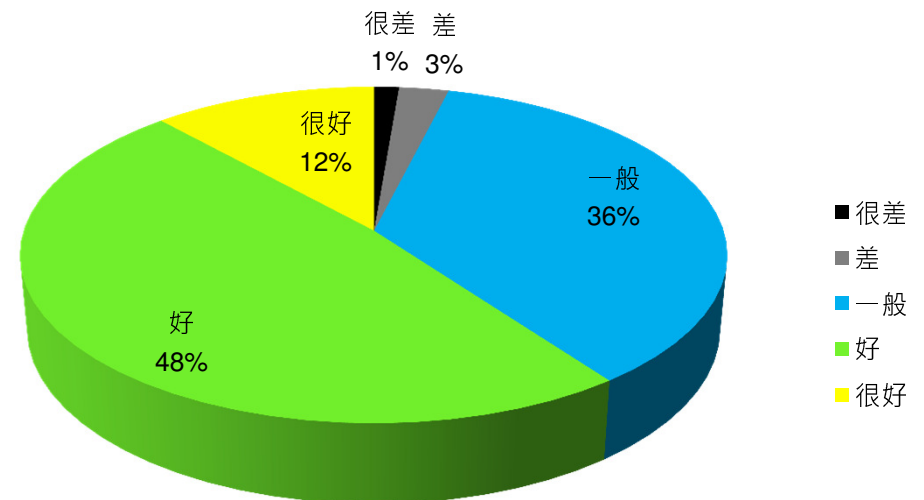


2. 子女行為/自律方面的改變

參加課程前



參加課程後



根據Wilconxon signed-rank test，學員於完成課程後子女行為/自律有顯著的進步， $Z = -7.6238$ ， $P = <0.00001$ 。



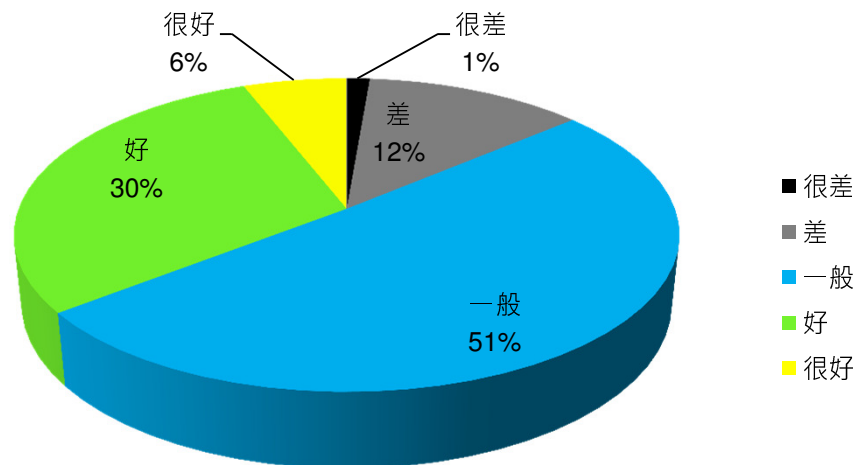
3. 子女學習態度的改變

	參加本課程前	參加本課程後
很差	2(1%)	0(0%)
差	64% 19(12%)	6(4%) 34%
一般	77(51%)	46(30%)
好	36% 45(30%)	75(49%) 66%
很好	9(6%)	25(17%)
不適用	12(剔除)	12(剔除)
合共	164	164

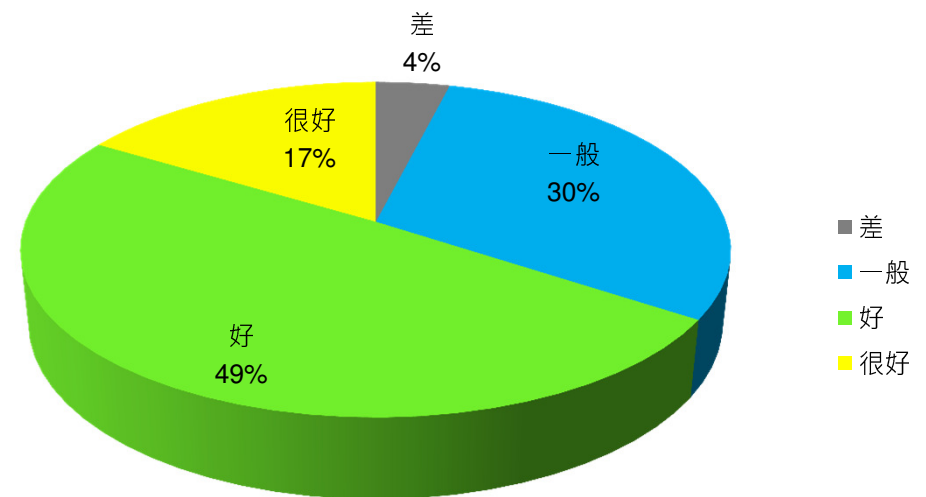


3. 子女學習態度的改變

參加課程前



參加課程後



根據Wilcoxon signed-rank test，學員於完成課程後子女學習態度有顯著的進步，
 $Z = -7.4244$ ， $P = <0.00001$ 。

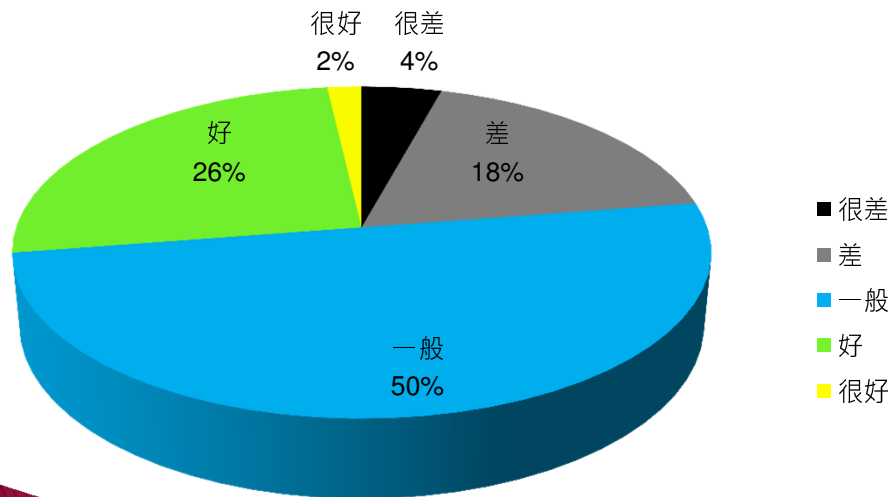


4. 參加者本人身心健康狀態的改變

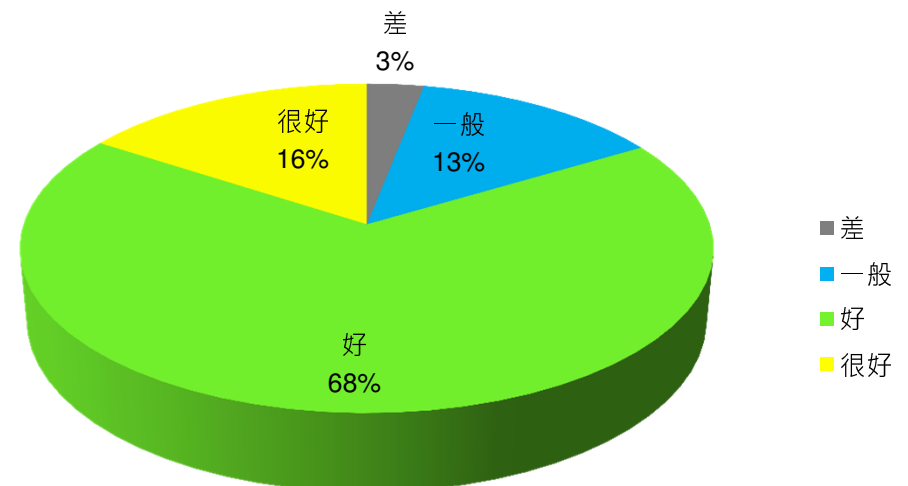
	參加本課程前	參加本課程後
很差	7(4%)	0(0%)
差	72% 30(18%)	5(3%) 16%
一般	82(50%)	22(13%)
好	42(26%)	111(68%)
很好	28% 3(2%)	26(16%) 84%
合共	164	164

4. 參加者本人身心健康狀態的改變

參加課程前



參加課程後



根據Wilconxon signed-rank test，學員於完成課程後個人身心健康狀態有顯著的進步， $Z = -9.663$ ， $P = <0.00001$ 。



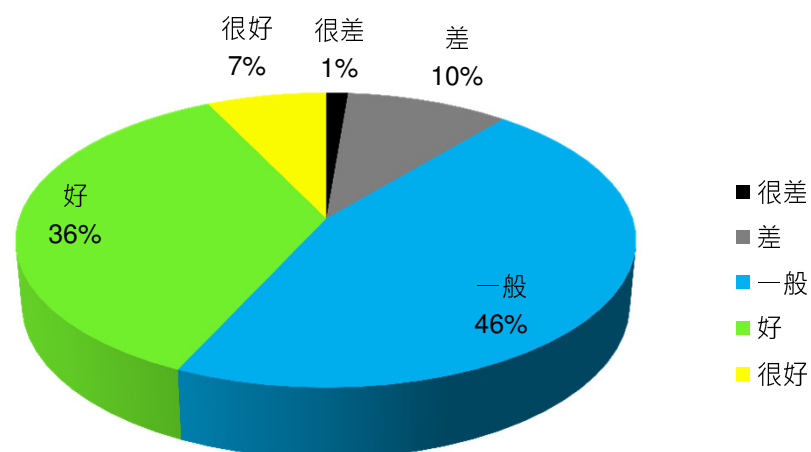
5. 子女身心健康狀況的改變

	參加本課程前	參加本課程後
很差	2(1%)	0(0%)
差	15(10%)	6(4%)
一般	70(46%)	29(19%)
好	55(36%)	92(60%)
很好	11(7%)	26(17%)
不適用	11(剔除)	11(剔除)
合共	164	164

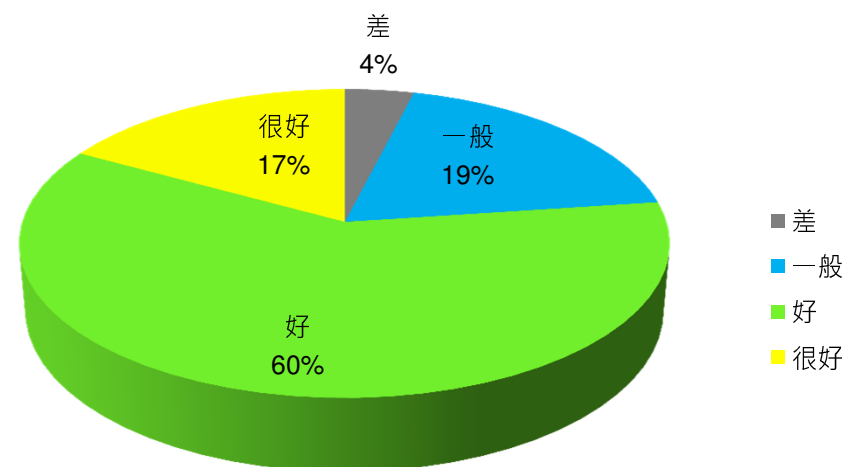


5. 子女身心健康狀況的改變

參加課程前



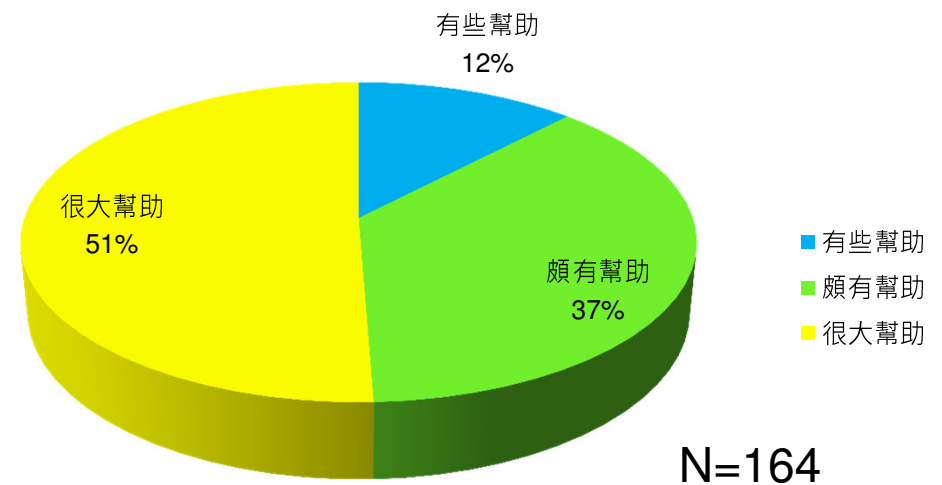
參加課程後



根據Wilcoxon signed-rank test，學員於完成課程後子女身心健康狀態有顯著的進步， $Z = -7.6238$ ， $P = <0.00001$ 。

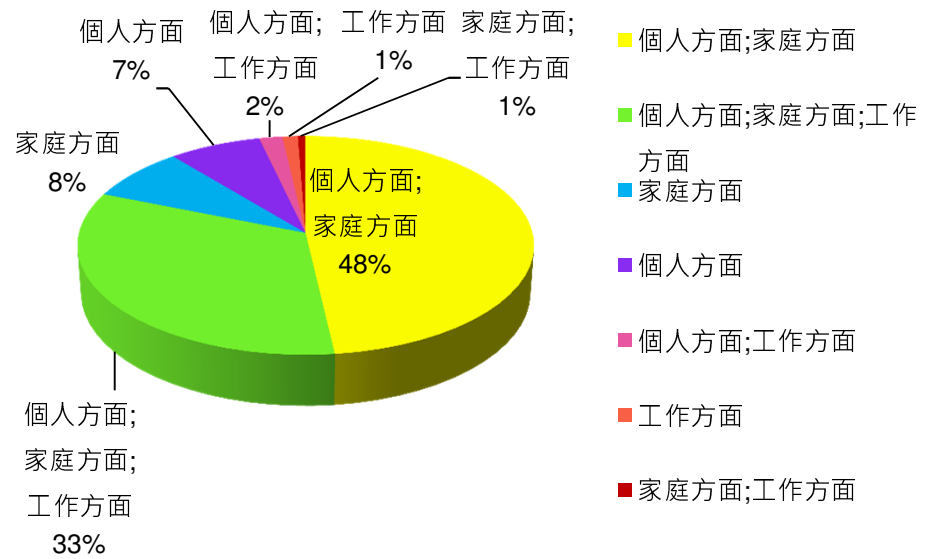
6. 參加者對課程給他們整體幫助的評估

沒有幫助	0	0%
有些幫助	20	12%
頗有幫助	61	37%
很大幫助	83	51%
合共	164	100%



7. 參加者認為課程對自己那些方面有幫助

個人方面	12	7%
家庭方面	13	8%
工作方面	2	1%
個人方面及家庭方面	79	48%
個人方面及工作方面	3	2%
家庭方面及工作方面	1	1%
個人方面、家庭方面及工作方面	54	33%
合共	164	100%





學員感想分享

(真實姓名)

在 104 位完成第一屆課程的學員中，除了家長，還有不少人士同時是教師，以下三位教師分享了他們對課程的感想及心得，與大家分享。

Chan Pui

"我參加課程之前，我經常在他們學和而已，他們愛理不理的情緒狀態，久而久之會不自覺"

Leung M

"我本身上了很多不同類型的和其他以心理學方向出發的課程"

魏秀圓

"這個課程很實用，每個課程透過是次課程學習，讓我的有分重要，我希望能自己及人"

Chan Ka

"反思自己做父母後，沒有應給他們後，讓自己明白父母"

Ella Hau

"先照顧自己成為快樂的人影響，先定了自己的心，才能冷己更了解自己，從而改善和很"

Leung Mung Li

“我本身上了很多不同類型的正向教育/家長課程，黃醫生這個課程強調最重要的是個人的精神健康，和其他以心理學方向出發的課程有點不同，是從精神健康方面著手，我覺得這課程能使個人的轉變更徹底，是治本的方法。亦更令我敏感另一半、兒子和別人的精神健康狀態，不是一味應用學到的技巧。”

全、自信心和正確的價值觀。成功的人生不單是財富的積累，更是品質、知識和經驗的豐富。精神資本，如正面思維和堅韌不拔，對孩子的成長至關重要。保持積極的態度，設定合理的期望，並與孩子建立開放的溝通渠道。了解孩子的心理發展和需求，可以幫助我們更有效地與他們溝通和指導。鼓勵孩子追求個人成就的同時，也要重視他們的權威福祉和個人興趣。不論家庭背景，都應給孩子提供成長為幸福個體的機會和支持。教育孩子追求平衡的生活方式，重視身心健康。一個穩定和諧的家庭環境對孩子的心理發展和社會發展有深遠的影響。一個快樂、充實度的童年可以培養出更有韌性、更自信的下一代。

他們都說「幸福」！這樣的爸爸也鼓勵我繼續照顧自己，成為更好的自己，給孩子一個幸福的家。本人現職於香港某教育學院及學生服務部總監，服務對象是學生、家長、老師和學校。除了統籌全人發展課程給學生外，另一大職責是家長教育。在 2021 年剛任職，我著實讓家長在日常生活實踐了方面達到很大的困難和挑戰，但積極提出及與家長溝通家長訓練課程。這個課程為十個的工作坊，目的是幫助家長了解解讀家長，讓家長掌握知識和技能，為家長提供提供適當的指導和支持。主題包括了解家長的溝通與支持、建立有利的學習環境和習慣、培養動機、社交情緒發展、管教方法、情緒管理、家庭溝通、關係及行為處理等。就在課程開始前，規劃及執行的過程中有了很多的機會，將這些課程在不同的層面上可以幫助家長。

“相信有機會讓家長把他們的家長訓練課程，讓更多家長受惠！”

當了 10 年老師 12 年，我用心愛護和照顧我的學生，雖然不捨得，但我選擇了辭職，休養身心。想不到這 10 年老師生涯，竟在我和丈夫等孩子家裏的第六年，大兒子終於出世了！那時我的自我感覺，簡直是世界上最幸福的人。兒子出世後的自我感覺，也完美，但隨即發現：大兒子剛滿 8 個月，我發現自己已經第一胎，同時 COVID 也傳來香港，體弱的不適，這些的不安，這些人不能來探探探探幫忙，有點死氣沉沉的說，面對很多事情都不知如何處理，感到不快樂。剛生了一個大女兒出世時，我在不適應中也有進步，之後的身體比以前好了，女兒轉瞬又比較健康，因為媽媽的照顧不足，給我的照顧的照顧，會一覺驚覺我的孩子，一會一會更加快樂，然後繼續失眠，成了一個慢性失眠。

其實我在不適應中，因為這一代的後代是我們的後代，我們知道很多心理學的知識，自己又是一個專業的人，但就是不知道如何給孩子正確的照顧，明明知道這道理，但就是做不到。這就是一個悖論，原來因為自己的不快樂，所以不快樂地失眠，進步，成了慢性失眠。

到了 2023 年中，我的二女兒出世了，這次同樣由山比較多，我又又一胎，體弱更加快樂，又在慢性失眠中掙扎...

請問他以上的問題時，門談會了，這就將事實也與我的關係仍的實

雖然會漸漸好起來，以其能日得得長實地，最終他在一次公開的說話，是說我小時，而自己的生活方式。

中這也經過過年的成長，我沒有動的工作，這快樂的人，是說他，最要自己大(笑)

學習課程理念，到底能做到的程度！這課程中，我體驗到，隨處一片空白，你，他寧了能在後也

能走下去，我開始的「覺察」，我是最難的

「Resilience」，我試，過了一段時間，心的感受和體察，體

能將這些理念，到底能做到的程度！這課程中，我體驗到，隨處一片空白，你，他寧了能在後也

能走下去，我開始的「覺察」，我是最難的

「Resilience」，我試，過了一段時間，心的感受和體察，體

能將這些理念，到底能做到的程度！這課程中，我體驗到，隨處一片空白，你，他寧了能在後也



「兵分兩路」，強化整體人口精神心理健康

第二路：教育



ICAN實踐心理學模式

ICAN好父母
課程

網上
培訓

164位家長/
教師給我們的
答案...

有效強化
精神心理健康

第一路：治療

精神科醫學/
大腦神經科學/
心理學

治療方法

治療



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

校本「家庭教育」：以攻為守，一舉三得



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

課程簡介

課程內容

學員分享

成效分享

參加方法

「ICAN好父母」校本培訓課程簡介

課程背景

過去幾年的多方面逆境對成年人（包括家長和教師）及學童造成相當沉重的影響，可以歸納為三方面：

1. 成年人和學童心理健康欠佳
2. 家庭問題愈趨普遍
3. 家長對培育子女感到迷惘

高效能，低成本

為了協助社會解決以上三方面問題，黃重光醫生IP聯同其黃重光精神教育學院全工籌劃「ICAN好父母」校本培訓課程。

課程特色

本課程由前香港中文大學精神科學系教授兼系主任黃重光醫生IP，根據他廿多前創立的「ICAN實踐心理學」模式設計而成。「ICAN實踐心理學」模式得到英皇精神科醫學院肯定為有效提升整體人口精神心理健康的教育方法。有關黃醫生及「ICAN實踐心理學」模式。

課程亮點

1. 理念和實踐並重
本課程所採用的「ICAN好父母」網上課程，取材自黃重光醫生的最新著作《培育子女成長為人生Billionaire》系列四冊書籍，理論與實踐並重，並透過實例讓參加者容易了解和掌握。
2. 培訓過程輕鬆靈活
參與計劃的家長只需要付出共6.5小時，包括參與1.5小時的校本講座和5小時的網上培訓。網上培訓以每星期一個課程進行，每個課程只需要30分鐘，學員可以按自己方便的時間去學習，因此培訓過程輕鬆靈活。





總結：家庭教育是社會的「金鑰匙」

- 校園精神心理健康問題恍如是無形卻也是持久的戰爭
- 戰勝這場戰爭的戰略 - 「兵分兩路」
 - 第一路：治療
 - 第二路：家庭教育
- 戰勝這場戰爭，社會有兩大收穫
 - 一) 今天的社會更和諧團結繁榮
 - 二) 明天的社會一代更勝一代