

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

Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved. 1

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

「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

全人教育基金

「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

Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved. 2

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

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、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患者，更是我們每一個人都要關注的課題。” (第7頁)

Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved. 3

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

校本「家庭教育」 **以攻為守**，一舉三得

「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 %	

Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved. 4

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

Investing in MENTAL HEALTH

Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved. 5

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

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

Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved. 6

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, anxiety, use disorders, schizophrenia and bipolar disorder).

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

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

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

校本「家庭教育」：以攻為守，一舉三得

「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%	} 策略： 以攻為守 How?
精神心理亞健康狀態	50%	
精神心理疾患狀態	25%	

治療 →

100%

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

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

校本「家庭教育」：以攻為守，一舉三得

「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

精神心理
健康問題

學生的
第一個家
家庭問題

學生的
第二個家
學校問題

家庭教育：
• 強化父母/教師
精神心理健康
• 協助父母/教師
掌握培育子女/
學生的方法

收穫：一舉三得

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

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

校本「家庭教育」：以攻為守，一舉三得

「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

強化精神
心理健康

How?

締造
幸福家庭

建構
和諧校園

家庭教育：
• 強化父母/教師
精神心理健康
• 協助父母/教師
掌握培育子女/
學生的方法

收穫：一舉三得

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

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?

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

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

我的46年精神科醫生歷程...

強化整體人口精神心理健康

第一階段
基礎階段

1977 見習醫生

1978 醫生

1982 香港中文大學
醫學博士 (1990)

1990 香港中文大學精神科
學系教授兼系主任 (1995)

1995 創立ICAN實踐
心理學模式 (1996)

1996 1997

1996 1997 第三階段
ICAN實踐心理學模式

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)

2013 香港中文大學
榮譽臨床教授

2024

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

「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。」

國際權威
升整體人
健康的
(2013)

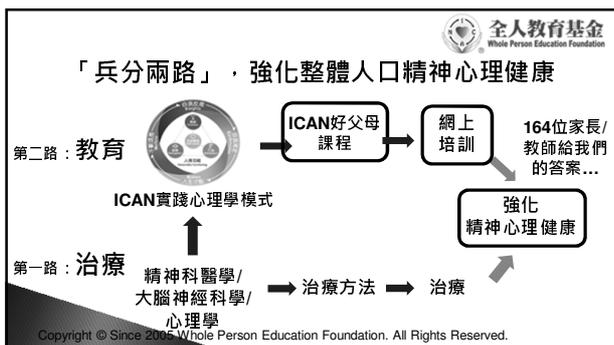
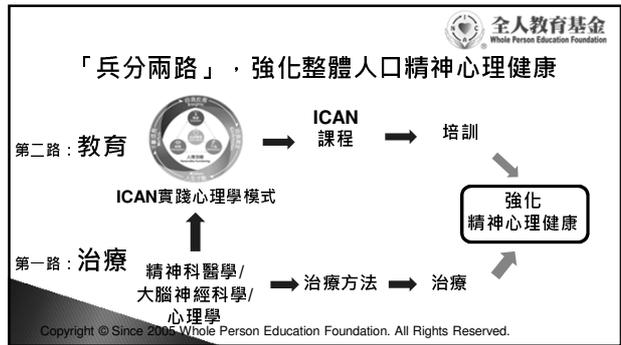
中文大學
臨床教授

1977 19
2024

「英國皇家精神科學院2013年教育家」提名

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.

Recognising excellence in psychiatry



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)

10

課程效果分析

學員分享

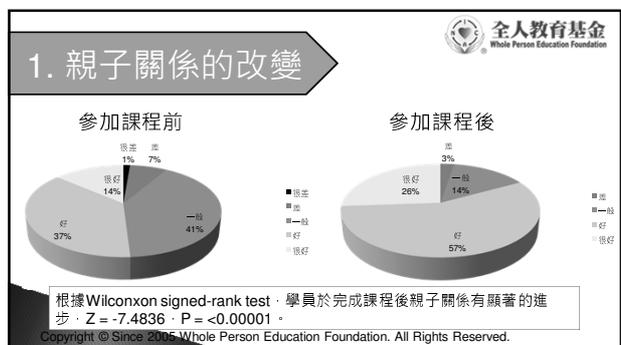
Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved. 16

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

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	49(11(7%))	4(3(17%))
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

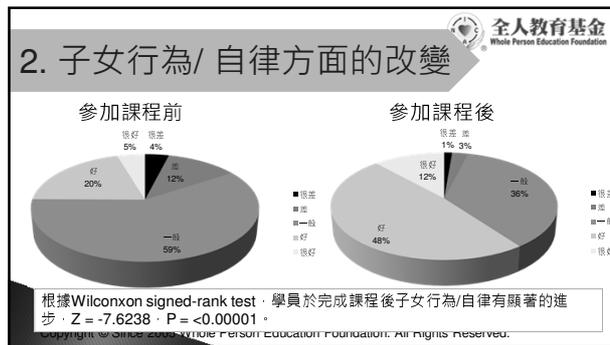
Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved.



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	75% 18(12%)	4(3%) 40%
一般	91(59%)	55(36%)
好	31(20%)	74(48%)
很好	25% 7(5%)	18(12%) 60%
不適用	11(剔除)	11(剔除)
合共	164	164

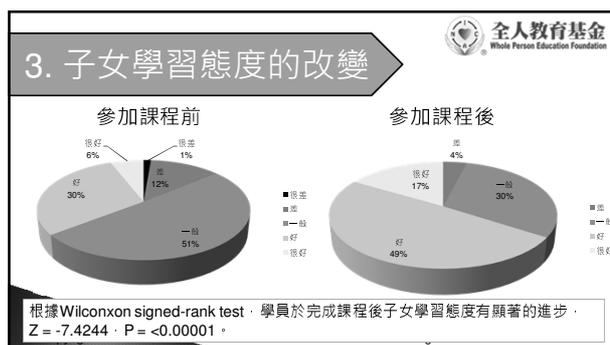
Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved.



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	45(30%)	75(49%)
很好	36% 9(6%)	25(17%) 66%
不適用	12(剔除)	12(剔除)
合共	164	164

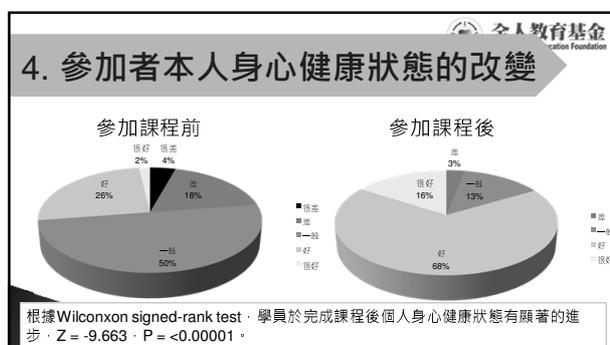
Copyright © Since 2005 Whole Person Education Foundation. All Rights Reserved.



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

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



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

學員感想分享

(真實姓名)

Ella Hau

“先要讓自己成為快樂的人是很重要，因為開心會帶給人正面和正向思維，對身邊的人帶來好的影響。先定了自己的心，才能冷靜有效面對困難。這課程不僅讓我學習到與子女的溝通方法，亦讓自己更了解自己，從而改善和提升個人、婚姻和家庭生活。”

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

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

學員感想分享

(真實姓名)

Eddie Ho

“我可以說獲益良多，但又有點遺憾，就是知道得太遲。我今年已經是74歲了.....”

我在第一次婚姻有兩子，我的子女教育也是承傳了我父輩的方法，所以可以說不成功，簡直一塌糊塗，禍延下代，十分遺憾.....

我的第二次婚姻有一兒子，今年已經7歲了.....經過重複多次使用以上方法，明顯地見到孩子的缺點改善，希望他能繼續挺下去。

總的來說，我的學習感想就是我得到人生的明燈，改變了我對人生事物的看法，雖然是來遲的春天，但肯定對我小兒的將來有莫大的幫助。”

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

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

學員感想分享

(真實姓名)

教師

Chan Pui Shan, Janice
Leung Mung Li
Chan Ka Fong
Ella Hau

Eddie Ho
Meego So
黃克清
黃岳鈞

鍾慧筠
馮嘉文
丁翠蓮
Tang Yuen Wai Livia

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

全人教育基金
Whole Person Education Foundation

學員感想分享

(真實姓名)

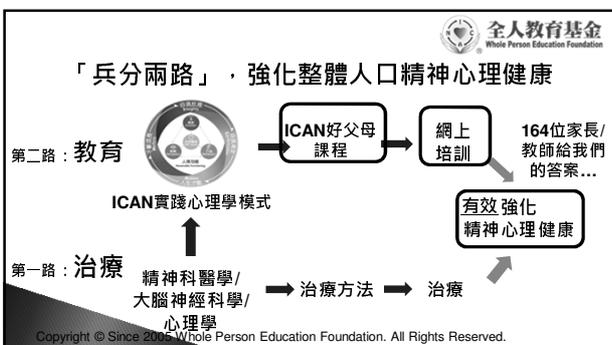
鍾慧筠

“「ICAN好父母」課程對我的專業——教師來說，有如一場「及時雨」.....”

煩惱之際，黃重光醫生清晰又實在的講解令我重拾信心，去和學生修補關係.....

希望運用黃醫生的知識，能繼續跟學生一同進步，邁向成長。”

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



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

校本「家庭教育」：以攻為守，一舉三得

「ICAN好父母」校本培訓課程簡介

高效能，低成本

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

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