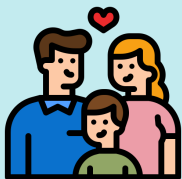
A photograph of two young women with long, wavy hair embracing each other from behind in a field. The woman in the foreground has long, wavy blonde hair and is wearing a brown jacket. The woman behind her has long, wavy brown hair and is wearing a red top. They are standing in a field with tall grass, and the background is a soft, out-of-focus landscape with trees and a bright, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is warm and supportive.

支援中學生減壓錦囊 — 家長篇

教育心理學家鍾晞信姑娘
實習教育心理學家鄭靜怡姑娘

目錄

1. 家長角色



2. 什麼是壓力



3. 減壓五式



4. 外間支援



1. 家長角色

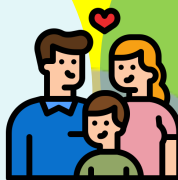
與子女保持良好關係及溝通

陪伴

理解子女所面對的困難

支援

理解



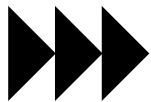
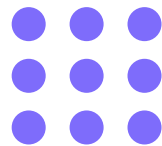
支援有需要的子女

識別

識別學生的情緒需要

2. 什麼是壓力？

壓力是一個正常的心理反應。當我們在生活中遇上一些轉變、困難或挑戰時，我們便會感到受壓。



後疫情下中學生可能遇到的壓力



影響我們面對壓力的因素



個人因素

性格

想法

減壓方法



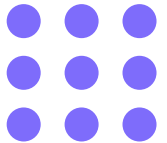
環境因素

壓力事件：考試

人際關係

+ / - 轉變

我們面對壓力時的反應會受不同的因素影響。這些因素包括環境因素和個人因素。



影響我們面對壓力的因素



個人因素

性格

想法

減壓方法

可改變 / 可控制

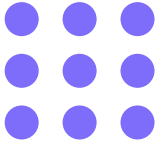
環境因素

壓力事件：考試

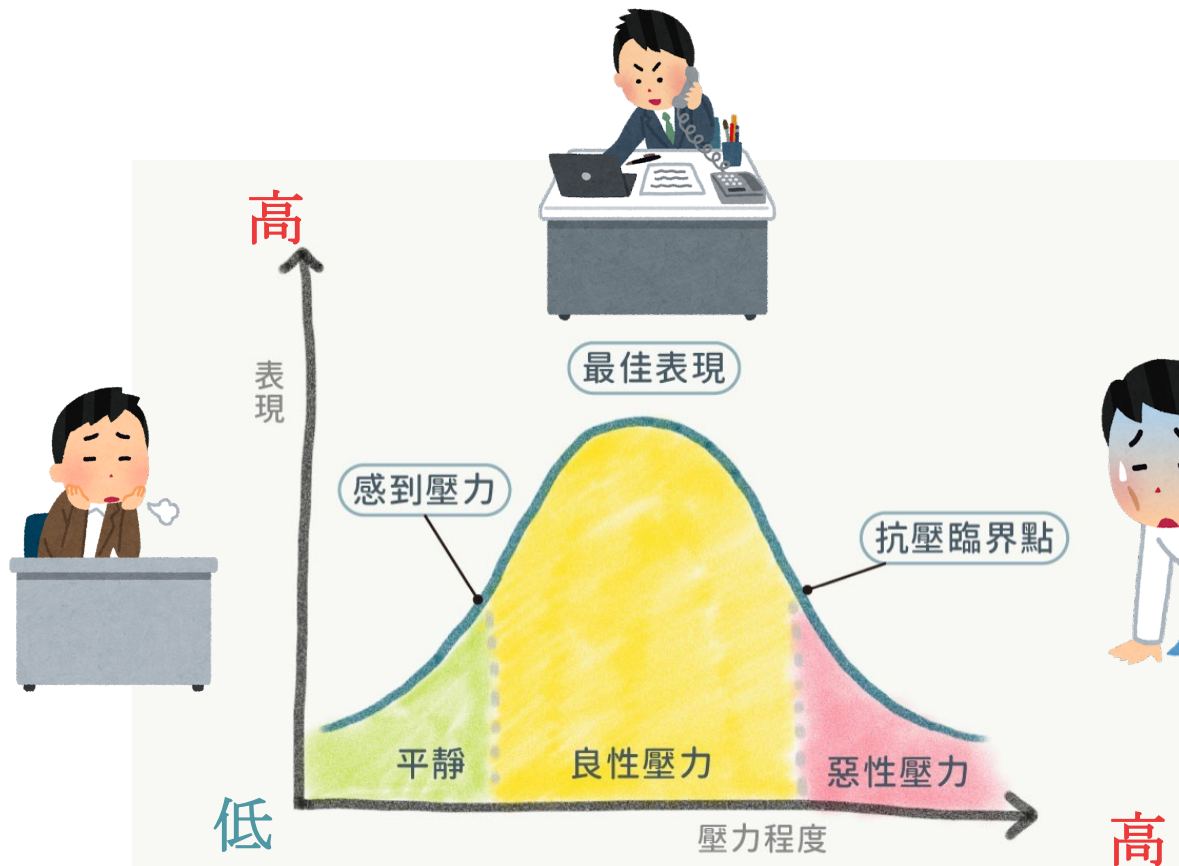
人際關係

+ / - 轉變

個人因素中想法及減壓方法是可改變及可控制的因素

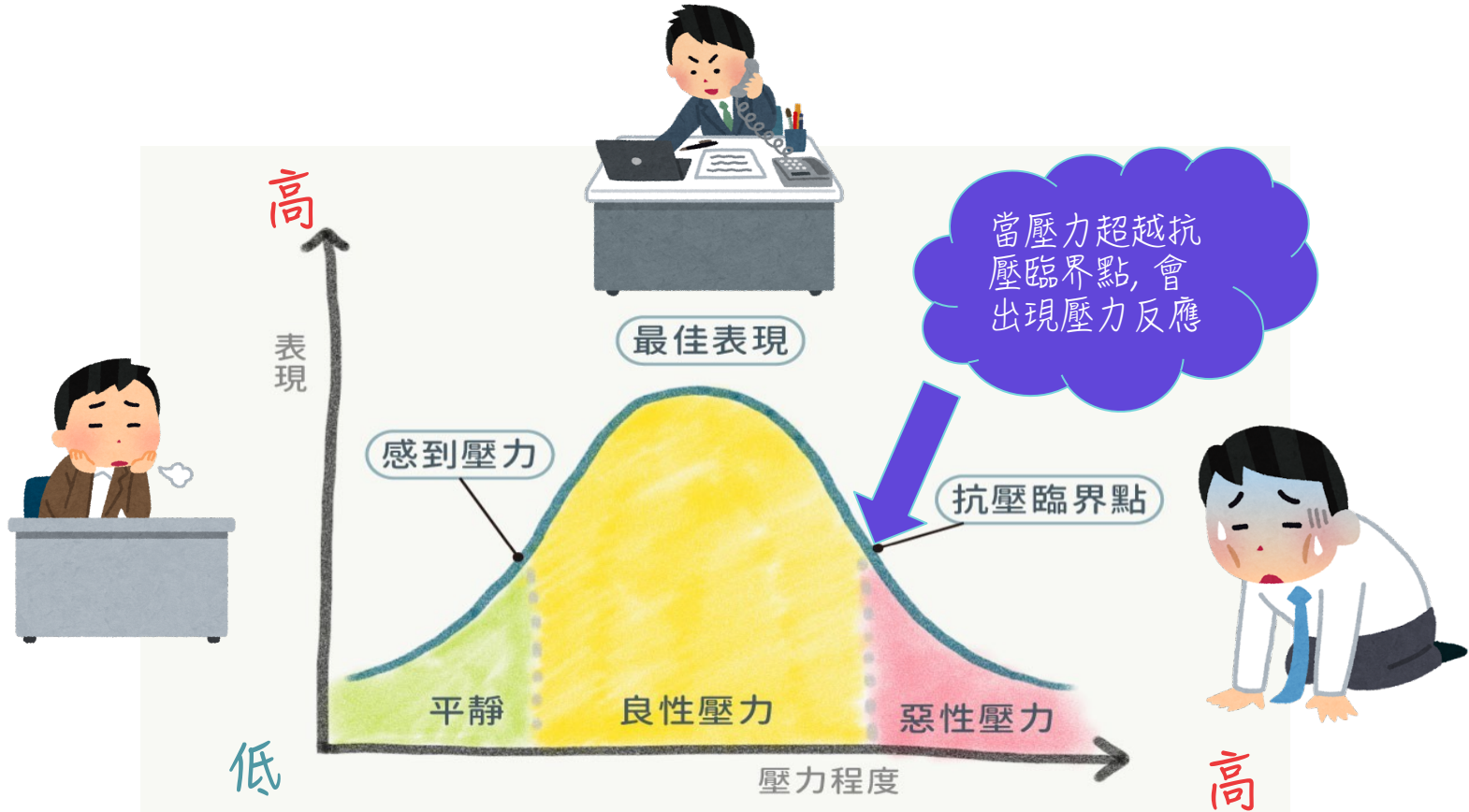


壓力與學習表現



- 子女無論是壓力過低或壓力過高都未能發揮最佳學習表現。
- 適量的壓力對子女有好處，能成為他們做事的推動力，提升效率和表現。
- 當壓力過高，或長期受壓，卻會損害他們的身心健康。

壓力與學習表現



家長也要留意子女有否與平日的行為有所不同

中學生的壓力反應

認知行為

- 成日都無精神
- 做功課做好耐都做唔完
- 成日攴憎自己
- 成日抱怨唔夠時間
- 無乜胃口 / 食好多野
- 成日匿喺間房
- HEA好耐都開始唔倒做野
- 少少事都會喊
- 少少事都會發脾氣
- 夜晚好晏都訓唔倒
- 溫書溫到好晏都話未溫完
- 自理能力下降

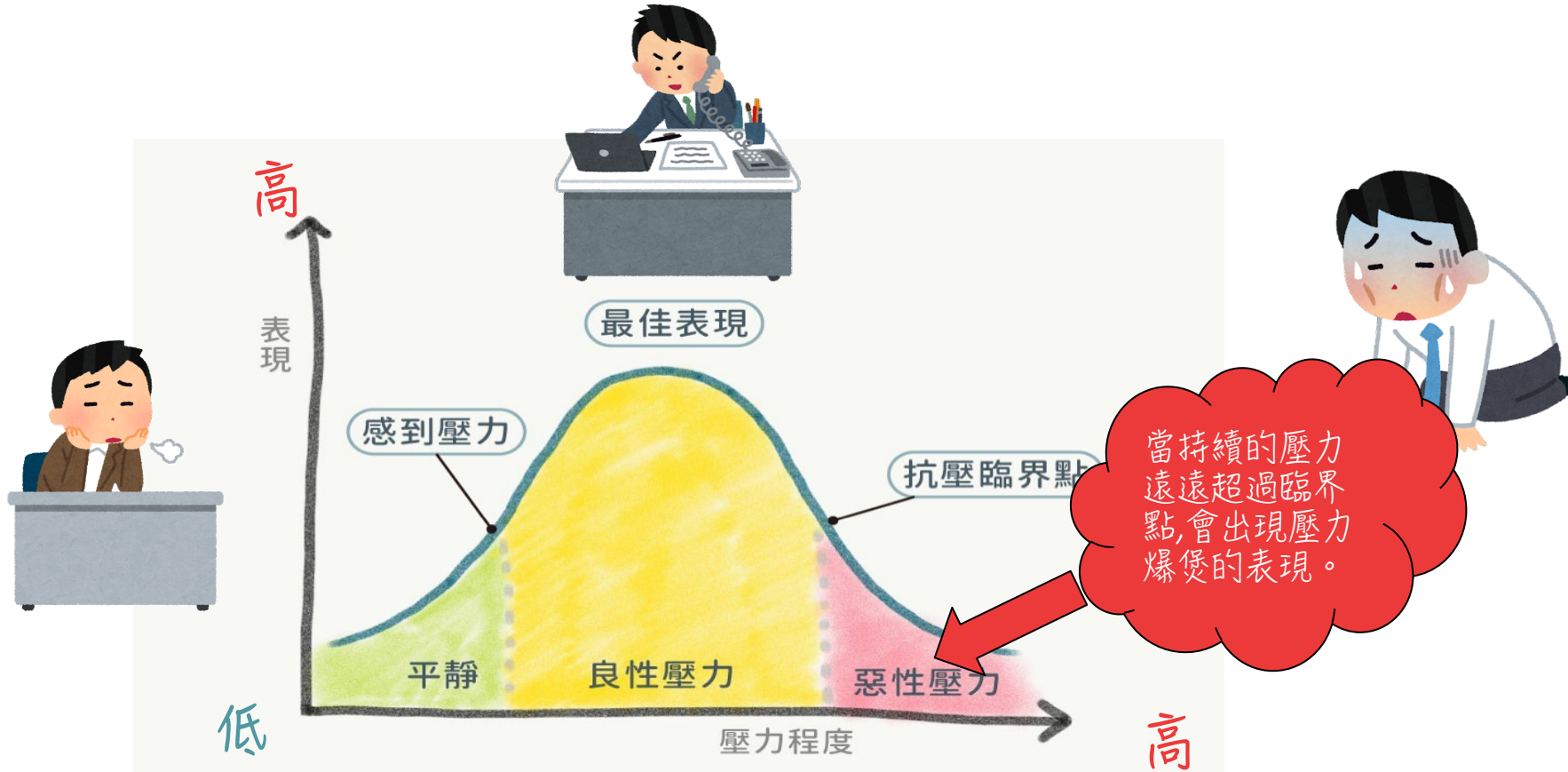
情緒

- 情緒波動
- 焦慮
- 煩躁
- 憤怒
- 情緒低落
- 易喊

身體反應

- 肌肉繃緊疼痛
- 頭痛，頭暈
- 背痛
- 心跳和呼吸急促
- 腸胃不適
- 好累都訓唔倒
- 訓好多都仲好累
- 荷爾蒙失調，女性經期紊亂
- 身體抵抗力變差，容易感冒

壓力與表現



家長需留意子女會否出現
以下的情況

壓力爆煲的表現

持續失眠, 食
慾不振



容易為一件
小事而失落
、喊



感到無助,
恐懼, 沒有希
望



對以往喜歡
的事情失去
興趣



精神難以集
中



感到活著沒
有意義

出現輕生念
頭



家長需留意子女會否出現
以下的情況

壓力爆煲的表現

持續失眠, 食
慾不振

容易為一件
小事而失落

感到無助,
恐懼, 沒有希

應立即尋求
協助!

對以往喜愛的
事情失去
興趣

覺得沒
意義

出現輕生念
頭

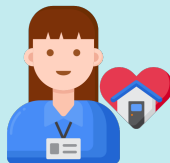


家長可與學校人員聯絡尋求協助

學校



教育心理學家



社工



老師

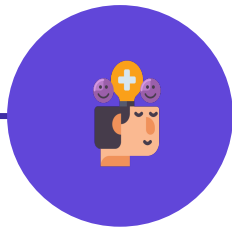
家長可以以身作側示範並鼓勵子女在平日建立不同的習慣以應付不同的壓力，預防壓力爆煲。

3.減壓五式



第一式：
自我關懷

抽時間做自己喜歡做的事



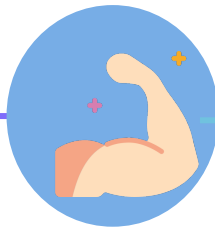
第二式：
正向思維

停一停；試反問



第三式：
與人傾訴

與信任的人傾訴



第四式：
發掘並發揮強項

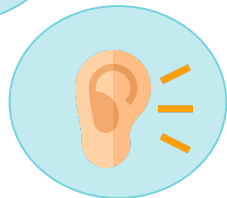
發掘並發揮自己的強項



第五式：
感恩知足

為每天發生美好小事感恩

第一式： 自我關懷



第一式： 自我關懷



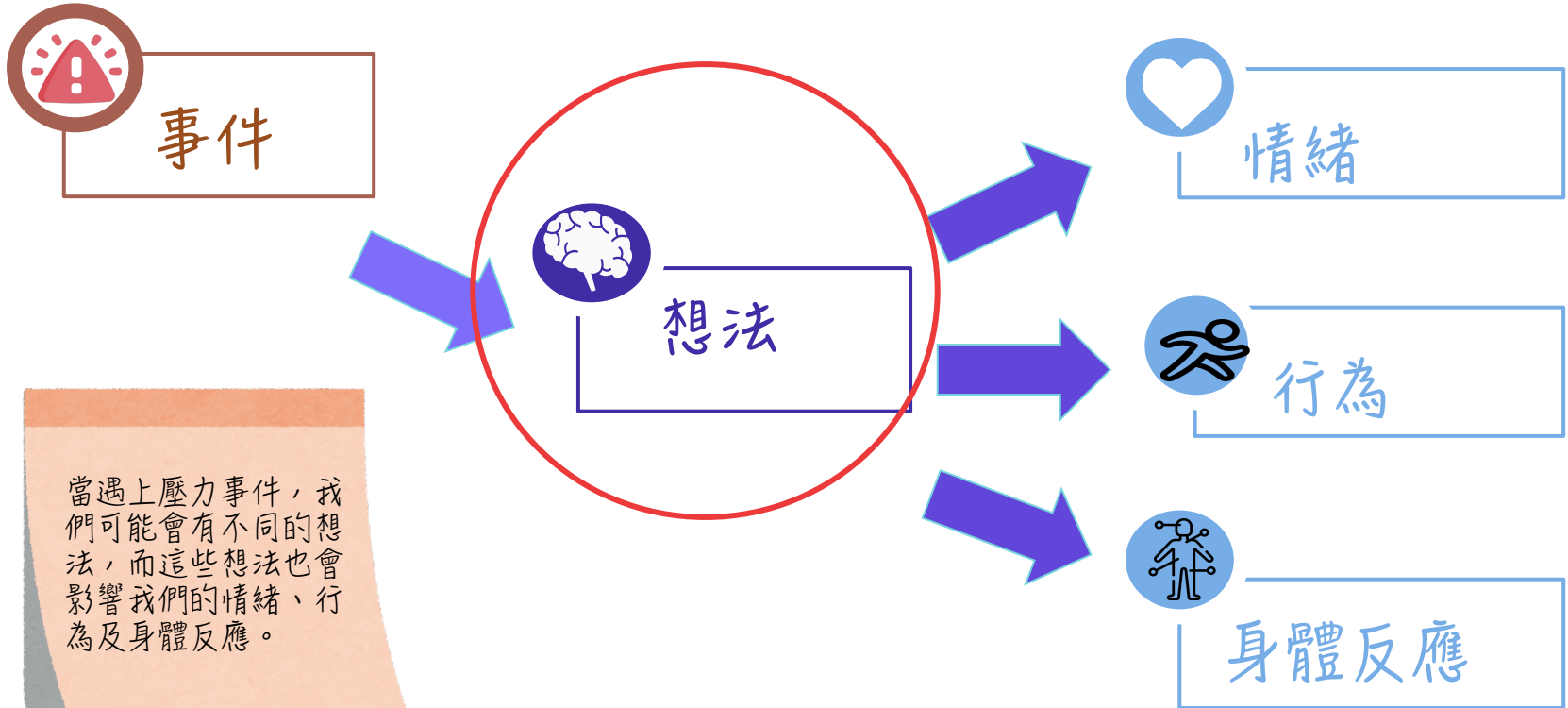
家長宜鼓勵學生在學習以外也抽時間進行一些能舒展身心的活動減壓。



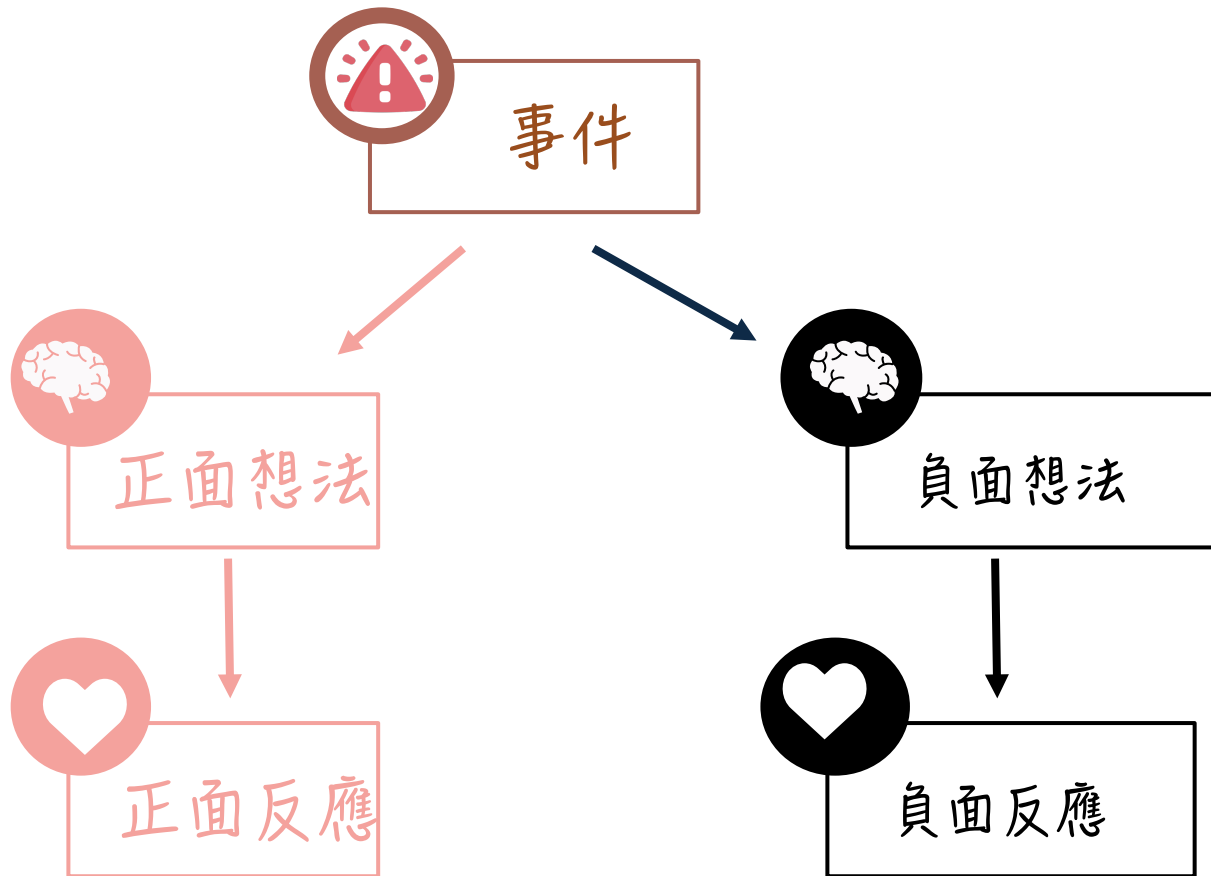
第二式： 正向思維



壓力事件與反應的關係



當遇上壓力事件，我們可能會有不同的想法，而這些想法也會影響我們的情緒、行為及身體反應。

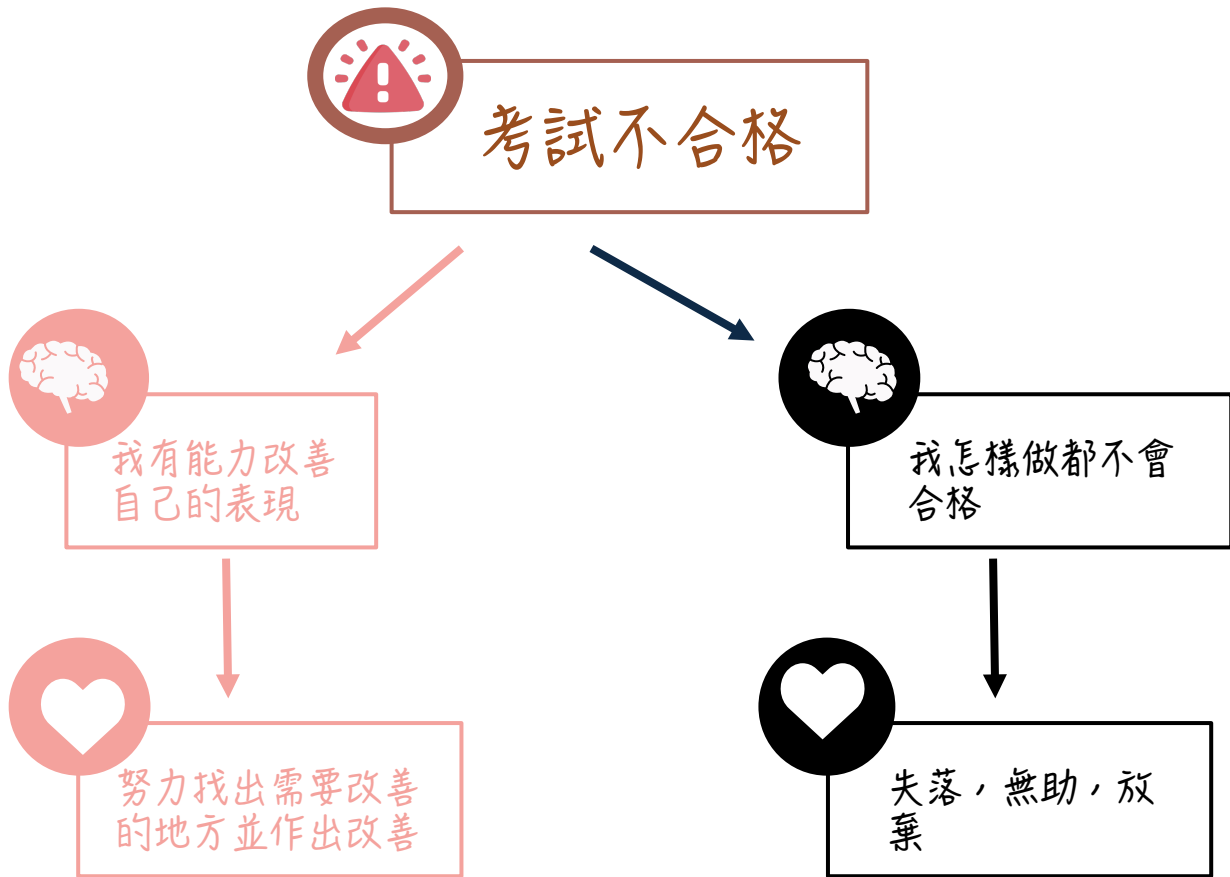


同一件事，不同的想法會引致不同的情緒 / 行為 / 生理反應



第二式：正向思維

例子：



- 當考試不合格的時候，如果我們用正向思維面對，相信自己有能力改善，我們便會積極面對不合格，有動力改善。
- 相反地，如果我們被負面想法所操控，相信我們怎樣都不會合格，我們便會感到失落，無助，想放棄。



第二式：正向思維

常見的負面想法

非黑即白

例子：我一定要拿 100 分，別人才會喜歡我。



將事情災難化

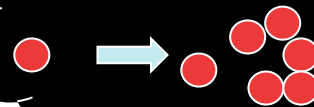
例子：今次考試成績差，將來就會無成就。



當我們有壓力的時候，可能出現不同的負面想法，常見的負面想法包括非黑即白、以偏概全及將事情災難化。

以偏概全

例子：我成績差，我是失敗者。



負面想法變一變

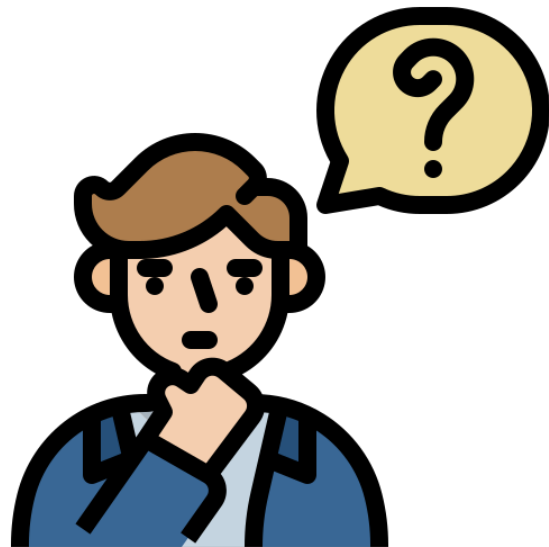
第二式：正向思維



當我們愈想愈負面的時候，我們先停一停，再試下反問（請看下頁）。



1. 停一停



2. 試反問



試反問

1. 證據



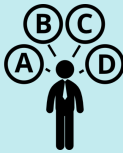
「是否有證據支持這想法?有相反的看法嗎?」

試反問：

1. 證據
2. 其他角度
3. 其他可能性



3. 其他可能性



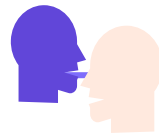
「有其他可能的原因嗎?」

2. 其他角度



「其他朋友遇上這樣的事情, 會跟自己有同樣的想法嗎?」

第三式： 與人傾訴



家長宜鼓勵學生有壓力的時候可以與信任的人分享和分擔，並告訴他們這些人都很樂意成為你的聆聽者。與人傾訴未必可以即時解決問題，但他們會感覺好一點。

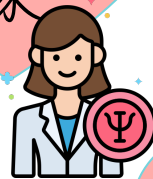
家人



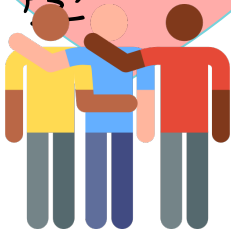
老師



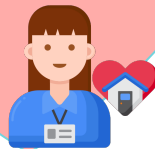
教育
心理
學家



朋友
/ 同
學



社工



每個人都有自己的性格強項，家長可以透過日常生活觀察，加以欣賞子女的性格強項以幫助他們肯定自我。

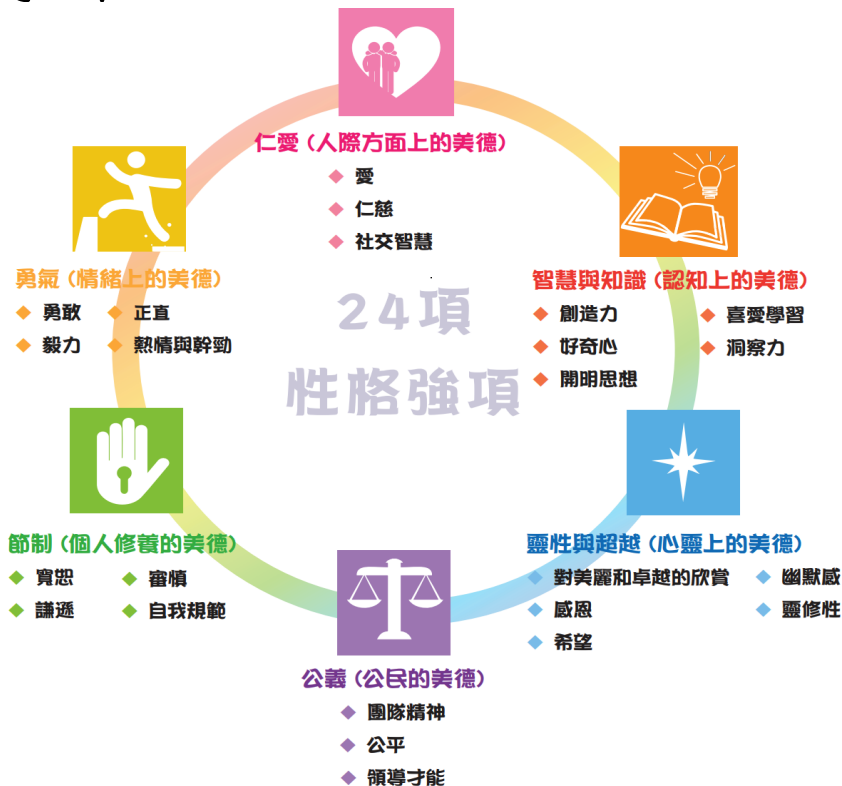
小測驗 - 尋找你的性格強項

你可透過以下的測驗，發掘你的性格強項

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/zh-hant/testcenter>



第四式： 發掘並發揮強項



例子：

性格強項：創造力



加以發揮的方法

1. 利用創造力想出有趣的溫習方法

除了協助子女發掘自己的性格強項外，家長也可以鼓勵學生多發揮自己的性格強項，以提升他們的能力感及自我認同。

2. 利用創造力幫助別人解決問題

3. 利用創造力想出有趣的減壓方法

第五式： 感恩知足



研究正向心理學的學者發現，每天在感恩日記寫下三件好事，有助提昇個人的快樂感

I am Thankful for
My family, Friends and
teachers. Because they
are there for me. They
So nice, kind, amazing,
Beautiful and I want
to let them know
that.

家長可以以身作則示範為生活小事感恩，在家庭生活中建立感恩的習慣

感恩日記

第四式：感恩知足



可以簡單地紀錄以下的內容

日期：

事件：

要感謝的對象(人、事、物)：

對方做了什麼？

為什麼對方會這樣做？

這樣做是否理所當然？

是/
否

4. 外間支援



外間資源

1. 賽馬會平行心間計劃
Levelmind@JC
<https://levelmind.hk/>
1. We Care 與你同行
<https://wecare.csrp.hku.hk/>
1. 賽馬會心導遊計劃
<https://www.egps.hk/bacground>

24小時求助熱線/ 網上平台

1. 生命熱線:2382 000
2. 香港撒瑪利防止自殺會
:2389 2222
3. 賽馬會青少年情緒健康網上支援平台- open 喻:
 - 網上輔導平台
:<http://www.openup.hk>
 - Facebook/WeChat:
hkopenup
 - SMS: 9101 2012