



# 支援中學生減壓 錦囊 - 學生篇

教育心理學家鍾晞信姑娘  
實習教育心理學家鄺靜怡姑娘

# 內容

## 1. 什麼是壓力



## 2. 減壓五式

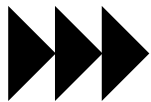
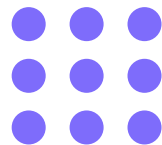


## 3. 外間支援

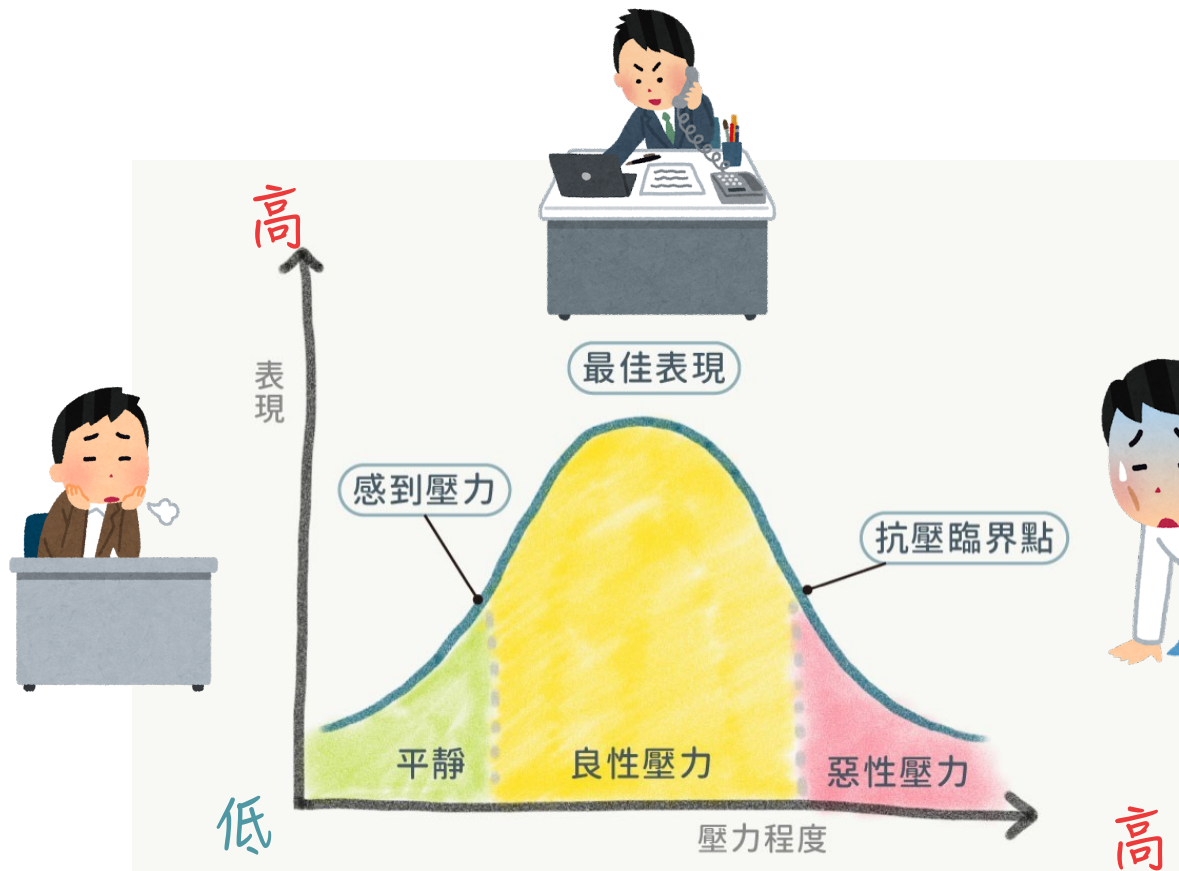


# 1. 什麼是壓力？

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。



# 壓力與表現



- 無論是壓力過低或壓力過高，我們都未能發揮最佳的學習表現。
- 適量的壓力對我們有好處，能成為我們做事的推動力，提升效率和表現。
- 當壓力過高或長期受壓更會損害我們的身心健康。



# 後疫情下你們可能遇到的壓力



# 影響我們面對壓力的因素



## 個人因素

性格

想法

減壓方法



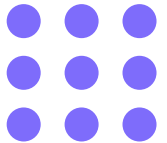
## 環境因素

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

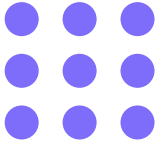
壓力事件：考試

人際關係

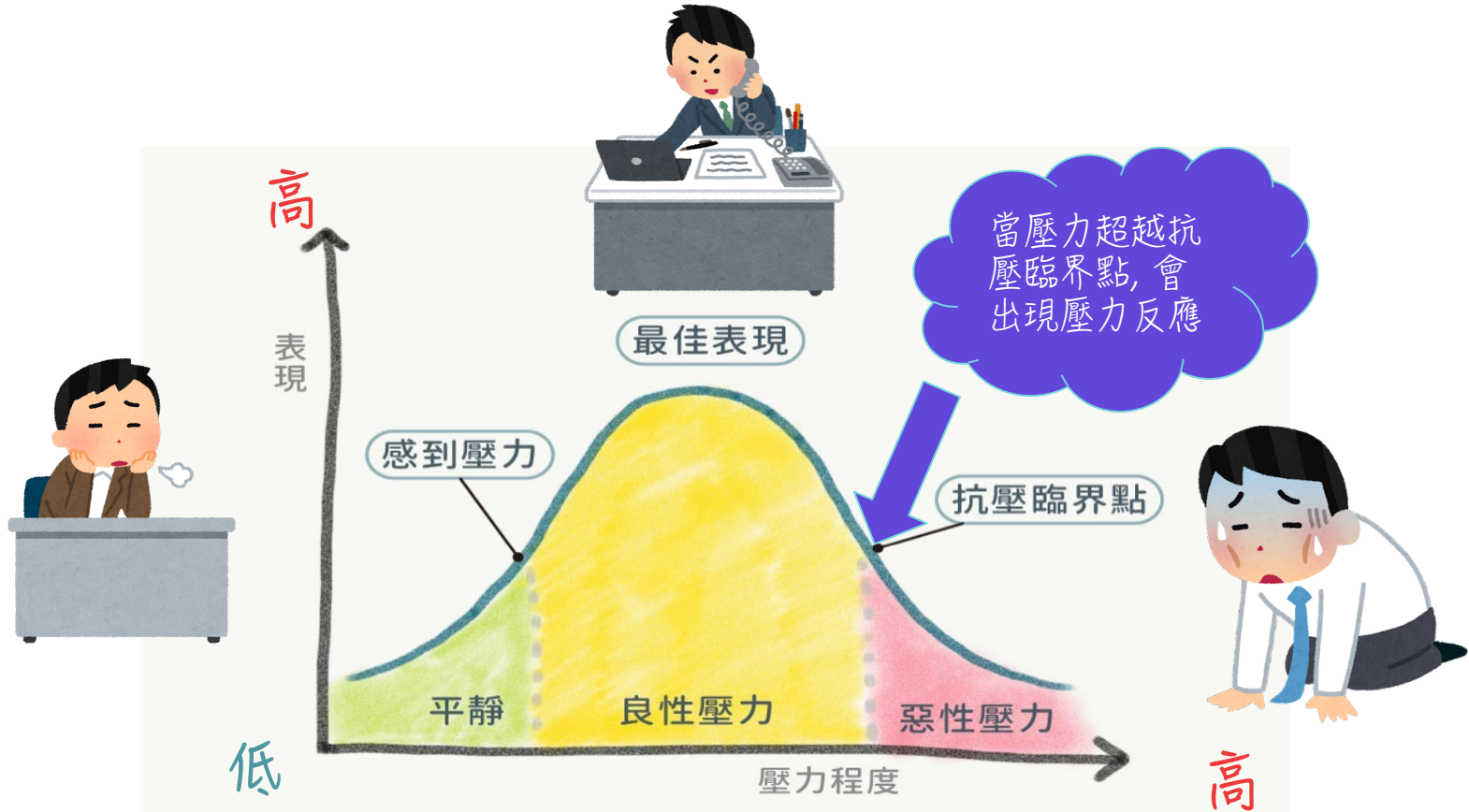
+ / - 轉變



個人因素中想法及減壓方法是可改變及可控制的因素



# 壓力與表現



# 壓力反應



認知

- 上堂 / 溫習集中唔倒
- 啲書溫極都唔入腦
- 對自己表現不滿
- 討厭自己
- 成日都覺得唔夠時間



行為

- 唔想食野 / 食好多野
- 少少事都會發脾氣
- 唔想參與社交活動
- 好想溫，提唔起勁溫習
- 少少事都會喊
- 少少事都會發脾氣



情緒

- 情緒波動
- 焦慮
- 煩躁
- 憤怒
- 情緒低落



身體反應

- 肌肉繃緊疼痛
- 頭痛
- 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



# 我的心理狀態

同學可透過以下心理量表了解自己的心理狀態

<https://shallwetalk.hk/zh/mental-health-information/psychological-distress-test/>



主頁 > 精神健康資料 > 常見精神健康問題 > 心理困擾測試

心理困擾測試

焦慮症

抑鬱症

混合焦慮抑鬱症

躁狂抑鬱症

思覺失調

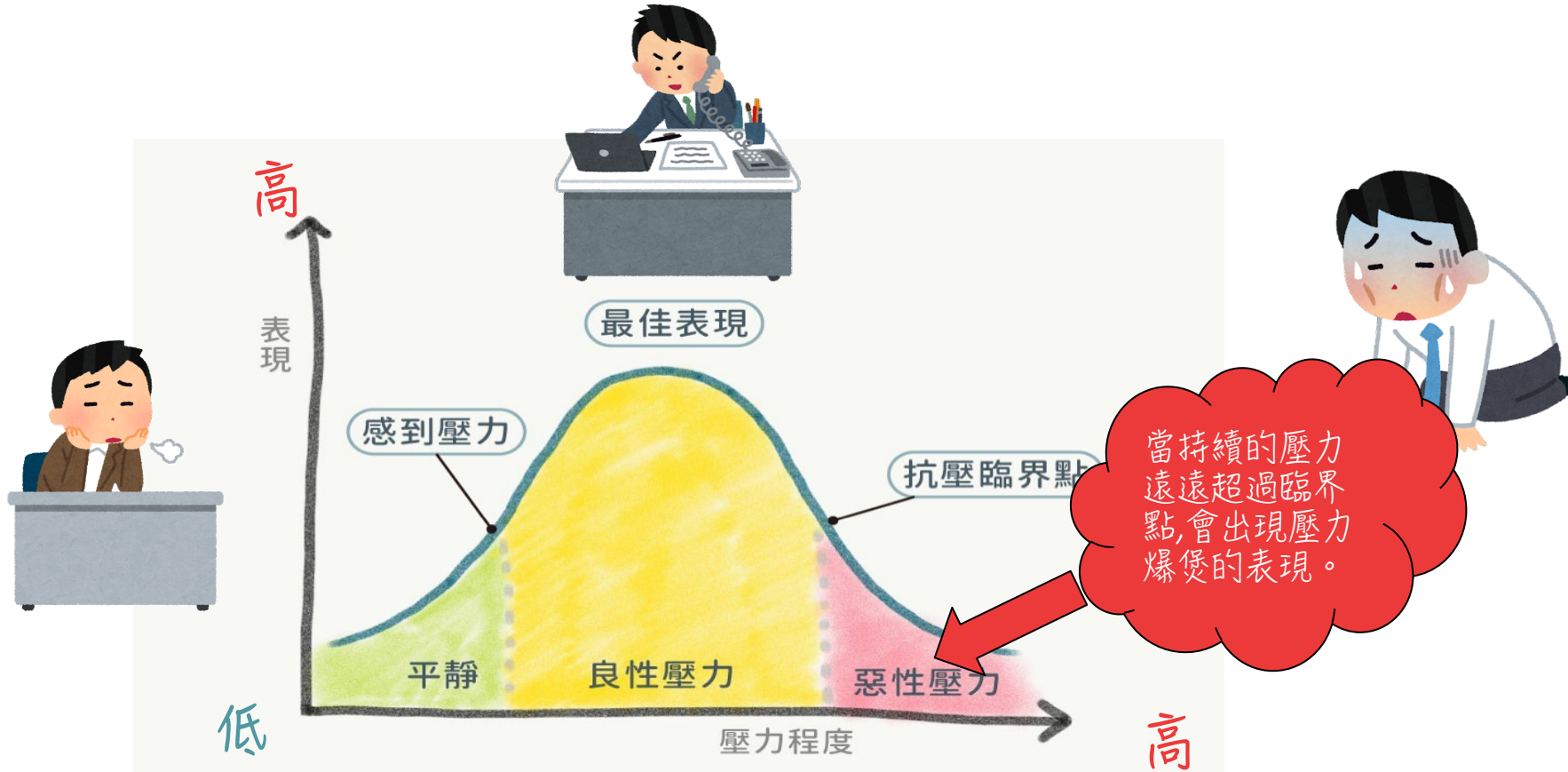
自閉症譜系障礙

## 凱斯勒心理困擾量表 (K10)





# 壓力與表現





# 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、噁



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



# 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, 沒有希望

對以往喜愛的  
事情失去  
興趣

應立即尋求  
協助!

覺得  
生活沒  
意義

出現輕生念頭

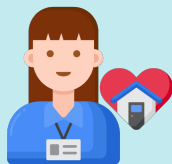


你可向以下的人士求助，他們都十分樂意幫助你

## 學校



教育心理學家



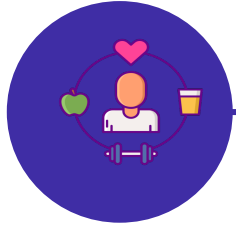
社工



老師

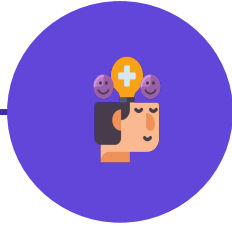
## 2. 減壓五式

預防壓力爆煲，  
平日我們可以  
透過減壓五式  
幫助自己減壓  
及儲起正能量  
面對壓力。



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

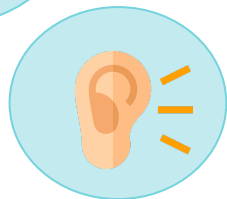
發掘並發揮自己的強項



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

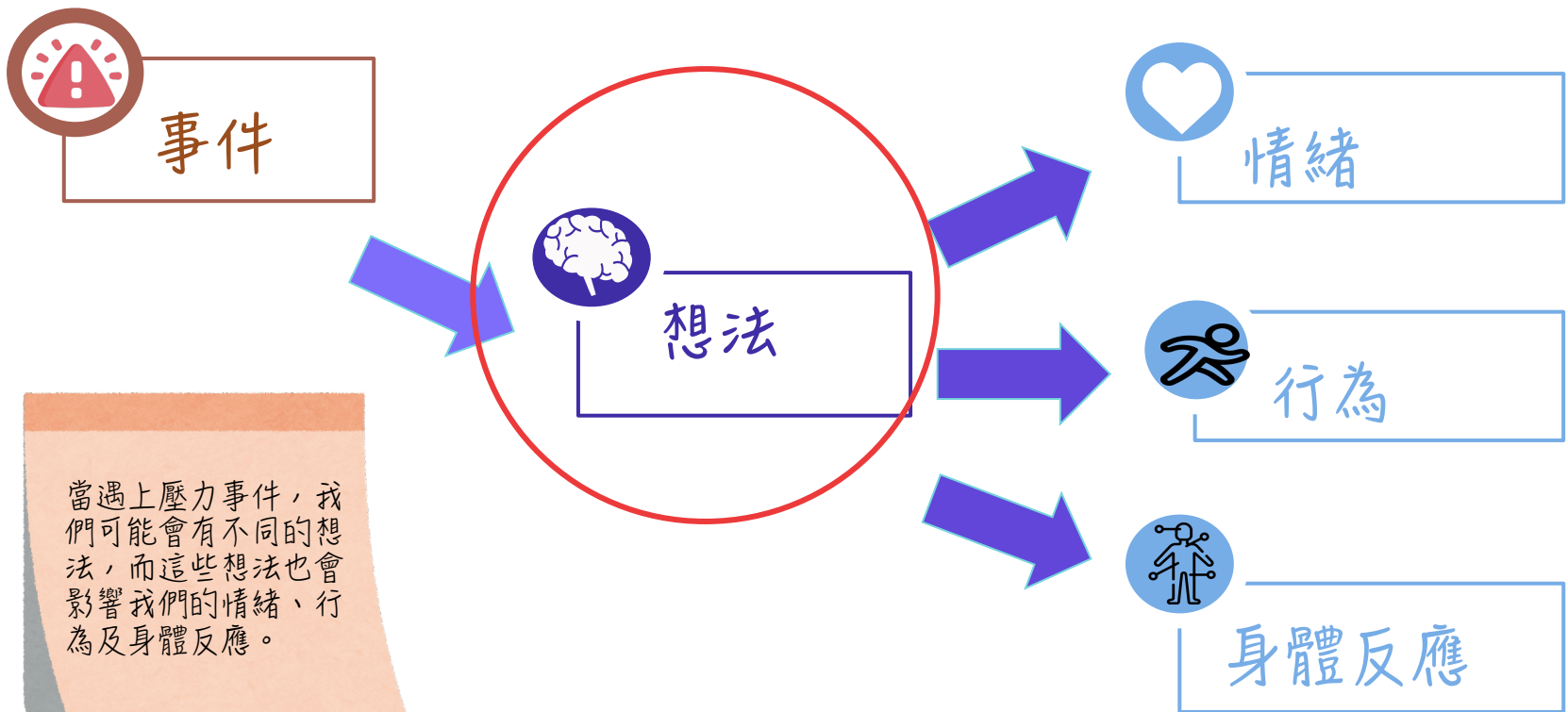


抽時間做自己喜歡的事，照顧自己的身心健康……

# 第二式： 正向思維

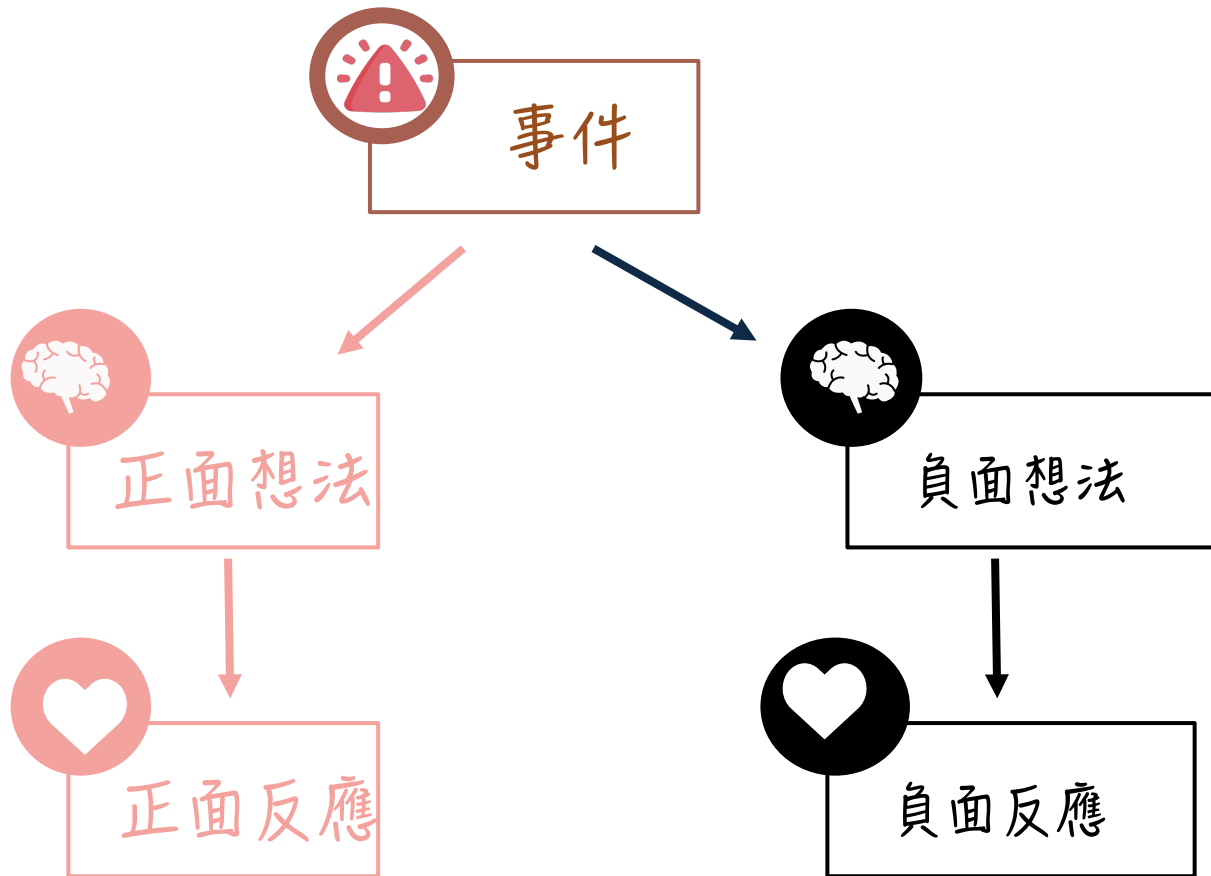


## 壓力事件與反應的關係



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。



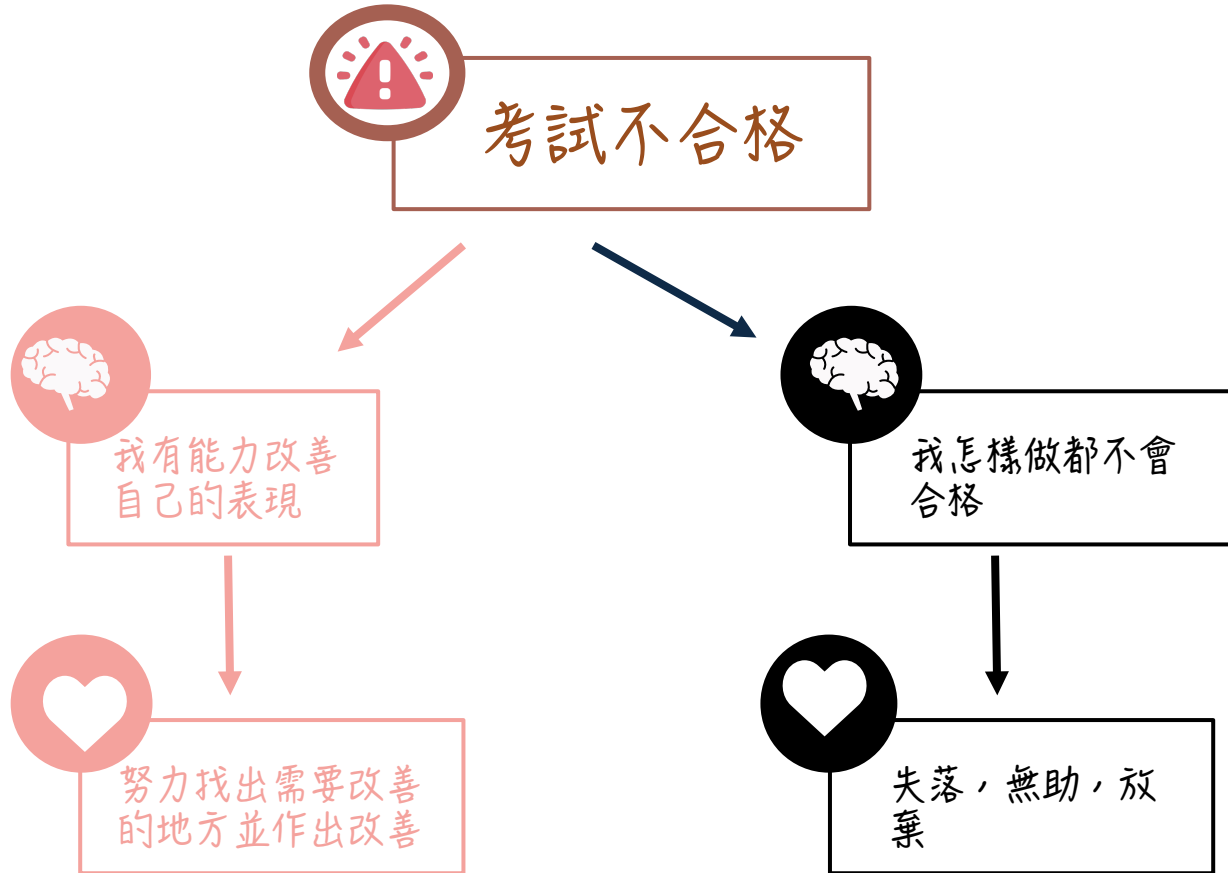


同一件事，不同的想法會引致不同的情緒 / 行為 / 生理反應



## 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。



# 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。

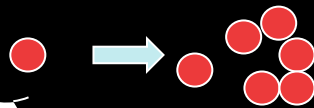


## 將事情災難化

例子：今次考試成績差，將來就會無成就。

## 以偏概全

例子：我成績差，我是失敗者。





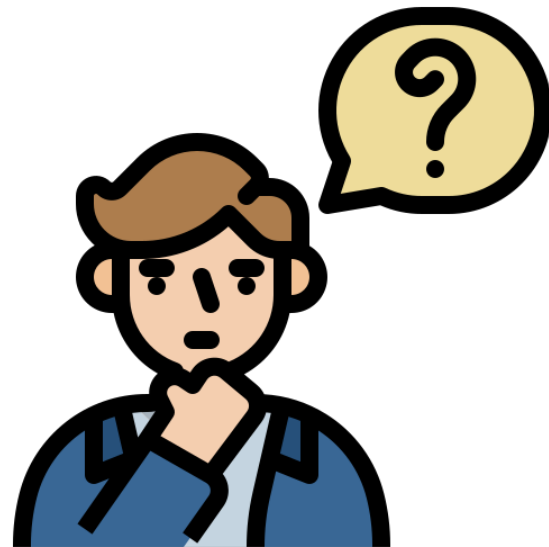
第二式：正向思維

# 負面想法變一變

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



## 2. 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?」

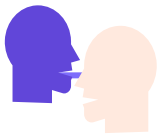


### 2. 其他角度



「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



當我們有壓力的時候  
可以與信任的人分享  
和分擔，他們都很樂  
意成為你的聆聽者。  
與人傾訴未必可以即  
時解決問題，但我們  
會感覺好一點。

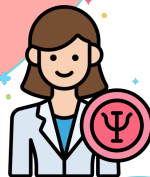
家人



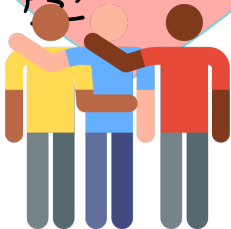
老師



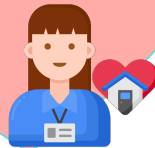
教育  
心理學  
家



朋友  
/ 同  
學



社工



每個人都有自己的性格強項，我們可以多了解自己的性格強項

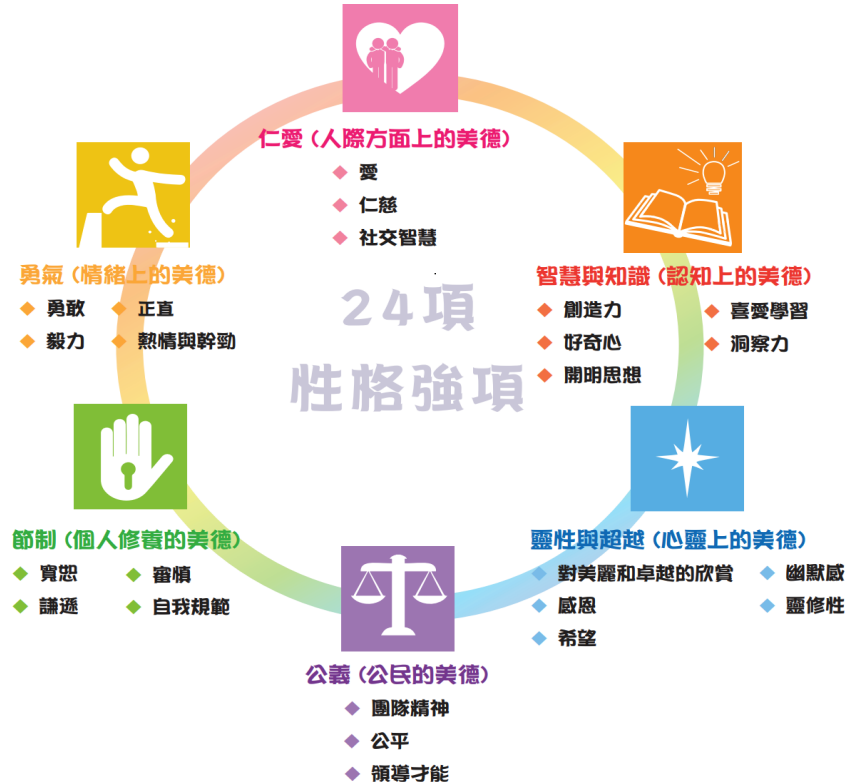
## 小測驗 - 尋找你的性格強項

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



Source: Positive Education Hong Kong



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

當我們知道自己的性格強項後，可以透過不同的方法發揮自己的性格強項，這樣也可以提升我們的能力感。

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.

# 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

# 3. 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