



香港教育大學

The Education University
of Hong Kong

童行抗壓

心理教育影片系列



Faculty of Education
and Human Development

教育及人類發展學院



Centre for Child and
Family Science

兒童與家庭科學中心



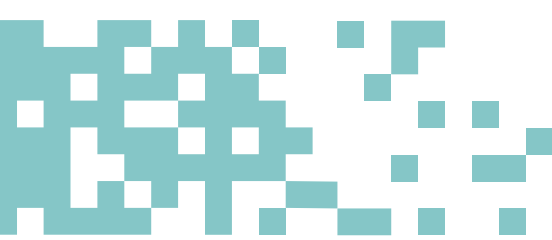
香港心理學會 HKPS
教育心理學部

釋一行禪師曾說："Smile, breathe, and go slowly." 此生活態度，在追求效率的香港社會，難免會讓人感到格格不入。可是在速度、表現及數量上無止境的競逐，難免就犧牲了人的身心健康。

近年香港學童的壓力水平及精神健康狀況備受關注，他們飽受各方面的壓力，包括反覆的疫情、社會的環境氣氛、親戚朋友移民所帶來的分離、學業及課程的要求等。自2016至17年度起，教育局及衛生署在學校推動不同的精神健康運動，以促進兒童及青少年的精神健康。政策方面，教育局採用全校參與模式，從「普及性」、「選擇性」及「針對性」三個層面促進學童的精神健康發展。其中在「普及性」層面，相關工作旨在增強學生的抗逆力及解難能力，以提升學童在面對壓力和挑戰時，能夠有更強大的精神健康素養和能力去面對。

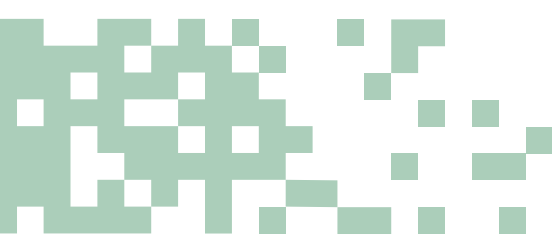
根據美國哈佛大學兒童發展中心（Center on the Developing Child）的建議，要促使成長中的學童有更正面的發展成果，照顧者除了為孩子從源頭減少壓力因素，還需要加強孩子的人際關係網絡，以及強化孩子個人本身面對壓力的技巧。有見學童的需要，香港心理學會教育心理學部承蒙香港教育大學兒童與家庭科學中心的支持，製作一連四集、以學校生活為題材的教育短片，供教育心理學家、學校輔導人員、老師、甚至家長，在「普及性」的精神健康推廣層面應用。四集短片的焦點為：

A – Awareness



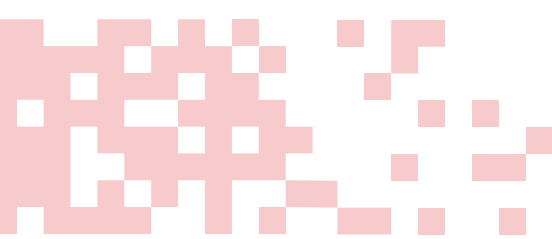
首先我們將焦點放在個人對壓力的察覺上。雖然壓力人人有，但未必所有人、尤其是學童會察覺壓力所帶來的不同徵狀或身體反應；

B – Breathing



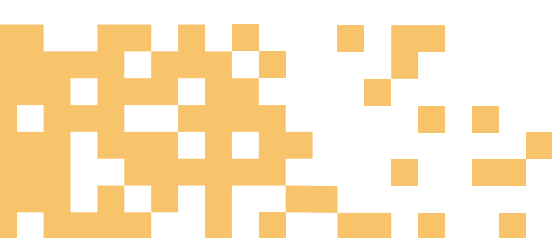
明白如何察覺和辨識壓力的徵狀後，第二集的焦點在如何引導學童在壓力下平靜自己。影片中觀眾會學習到透過呼吸方法，調節自己的心跳和其他身體反應，好讓自己感到壓力即時的舒緩；

C – Cognition Changes



當身體的壓力感受得到即時的舒緩後，要長遠而有效地調節對壓力的感覺。我們在第三及第四集為學童介紹不同的思想方法或陷阱，以及如何透過調節想法來處理壓力感覺；

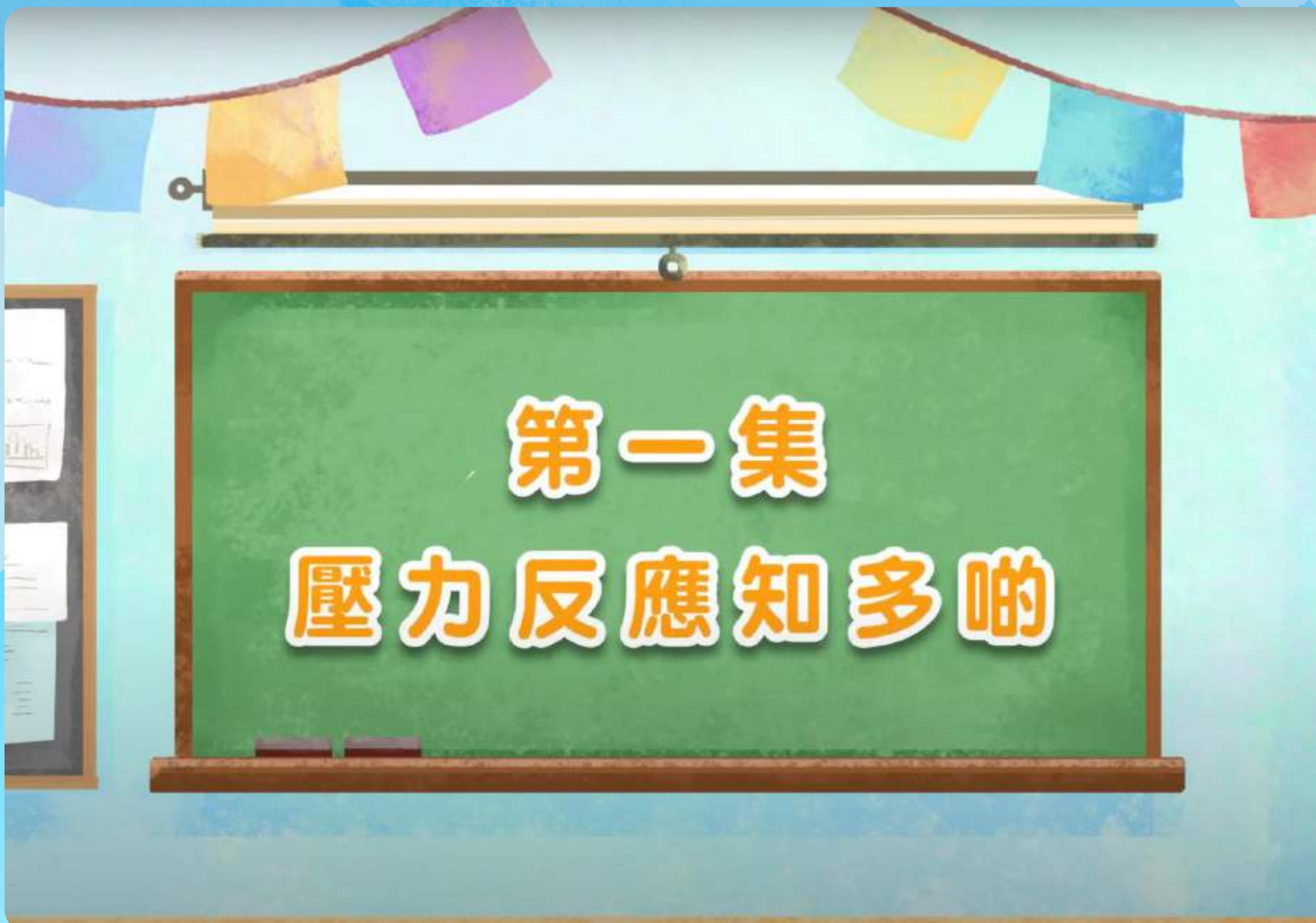
D – Daily Habits



除了四集短片，本小冊子亦為大家介紹如何透過生活中的小習慣幫助自己調節壓力和增加正面情緒。

觀看短片後，支援人員及家長不妨跟孩子一同討論及完成本小冊子內的跟進練習，以鞏固從影片中學到的知識和技巧。

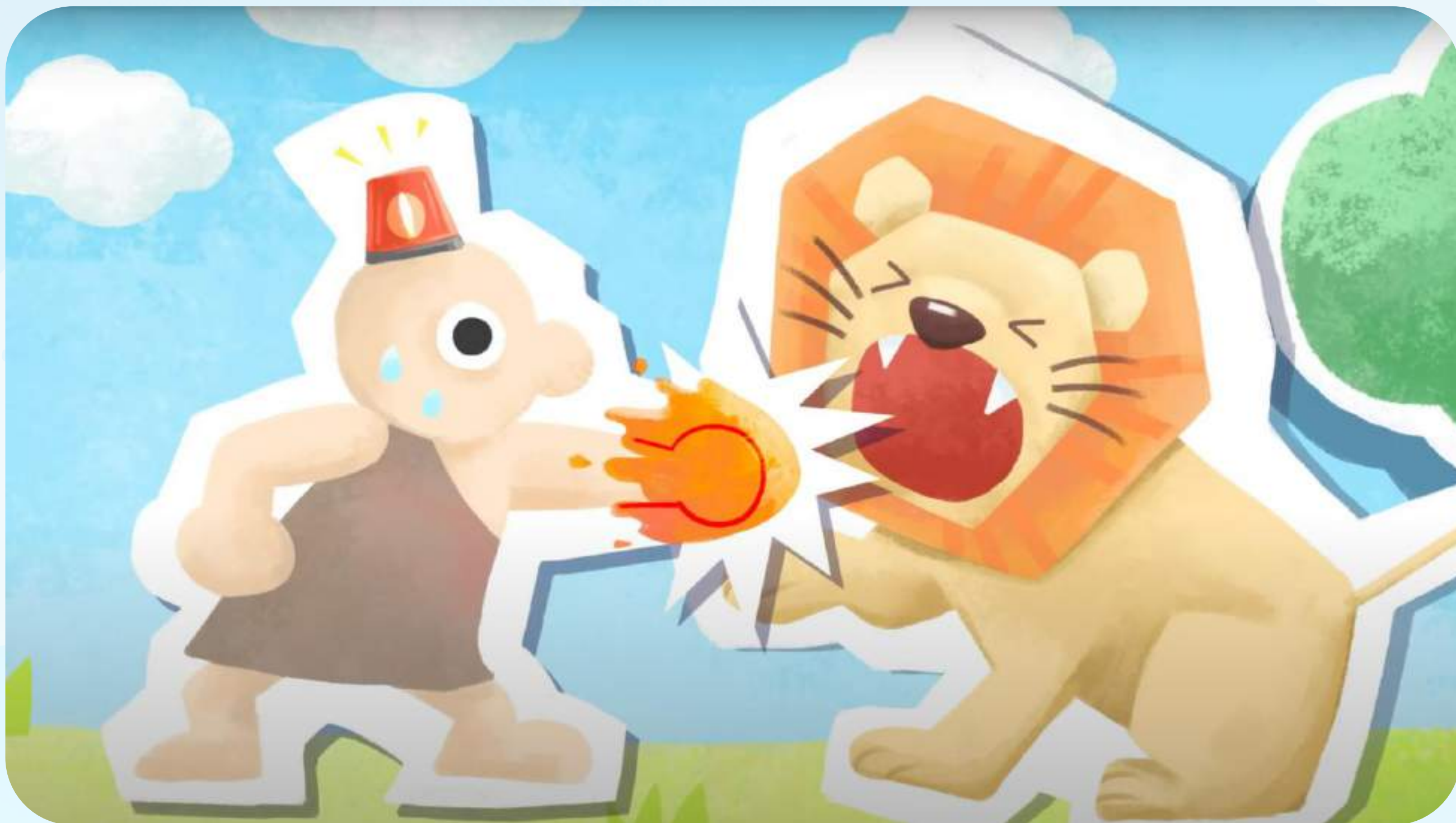
第1招：壓力反應知多D



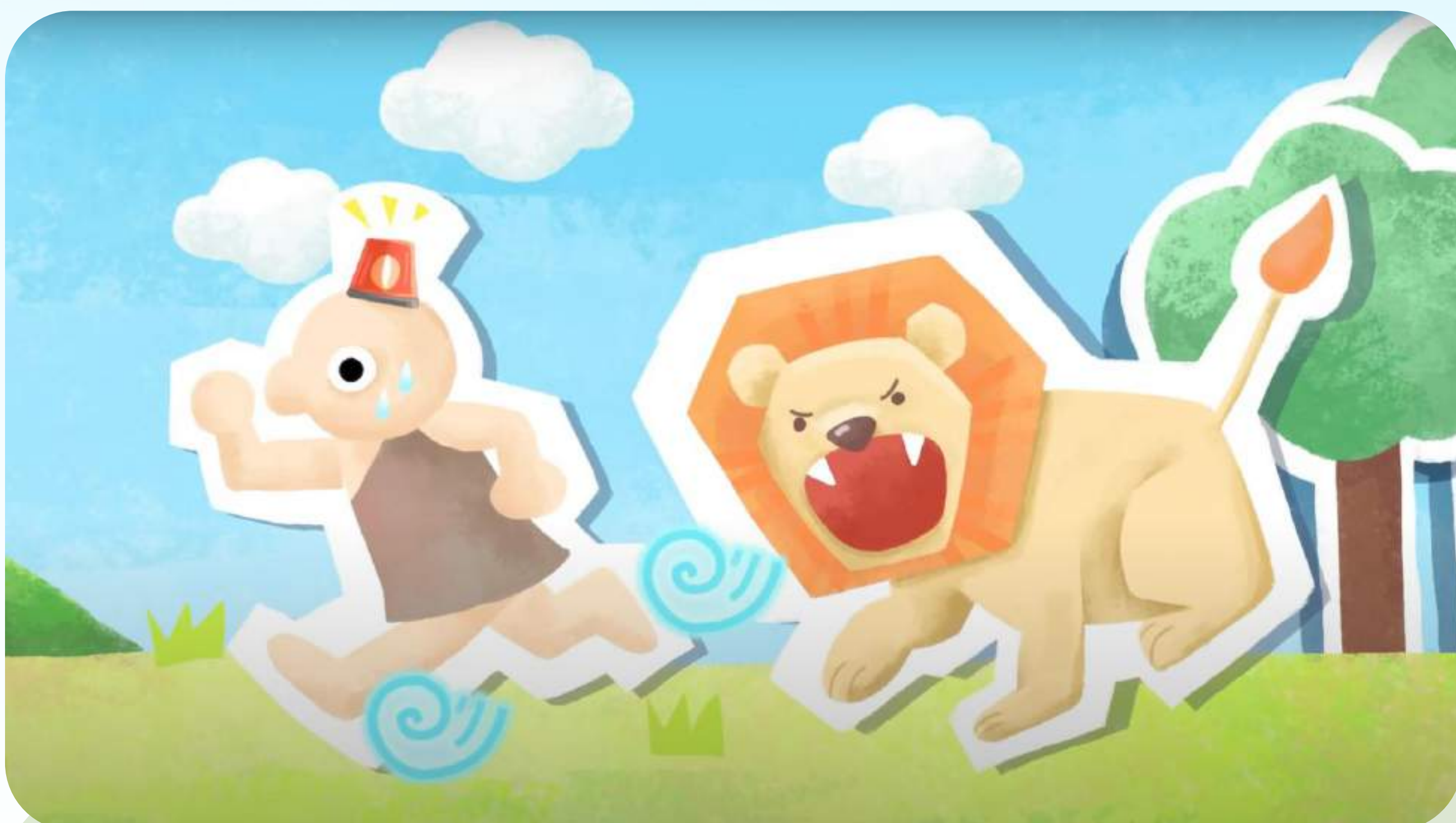
觀看第一集影片



戰鬥拳



逃跑腳



面對壓力時，你的身體會出現甚麼反應？
把適用的徵狀填上顏色。

頭暈/頭痛

睡眠問題

呼吸急促

心跳加快

胸口不適

作嘔

肚痛

胃痛

冒冷汗

胃口欠佳

尿急

肌肉繃緊

手腳冰冷

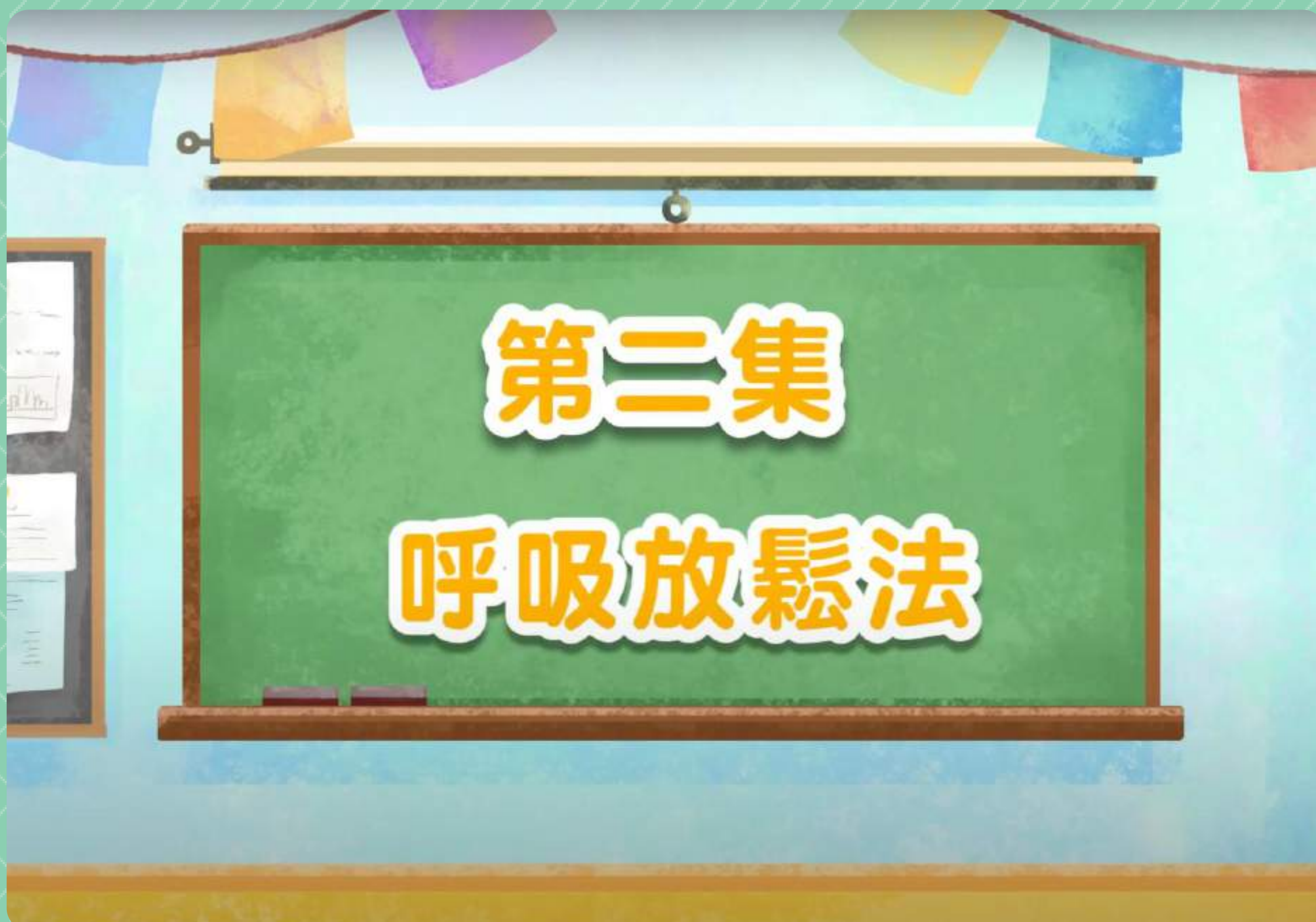
身體顫抖

其他：

你的壓力來源是甚麼？把它們圈起來。



第2招：呼吸放鬆法



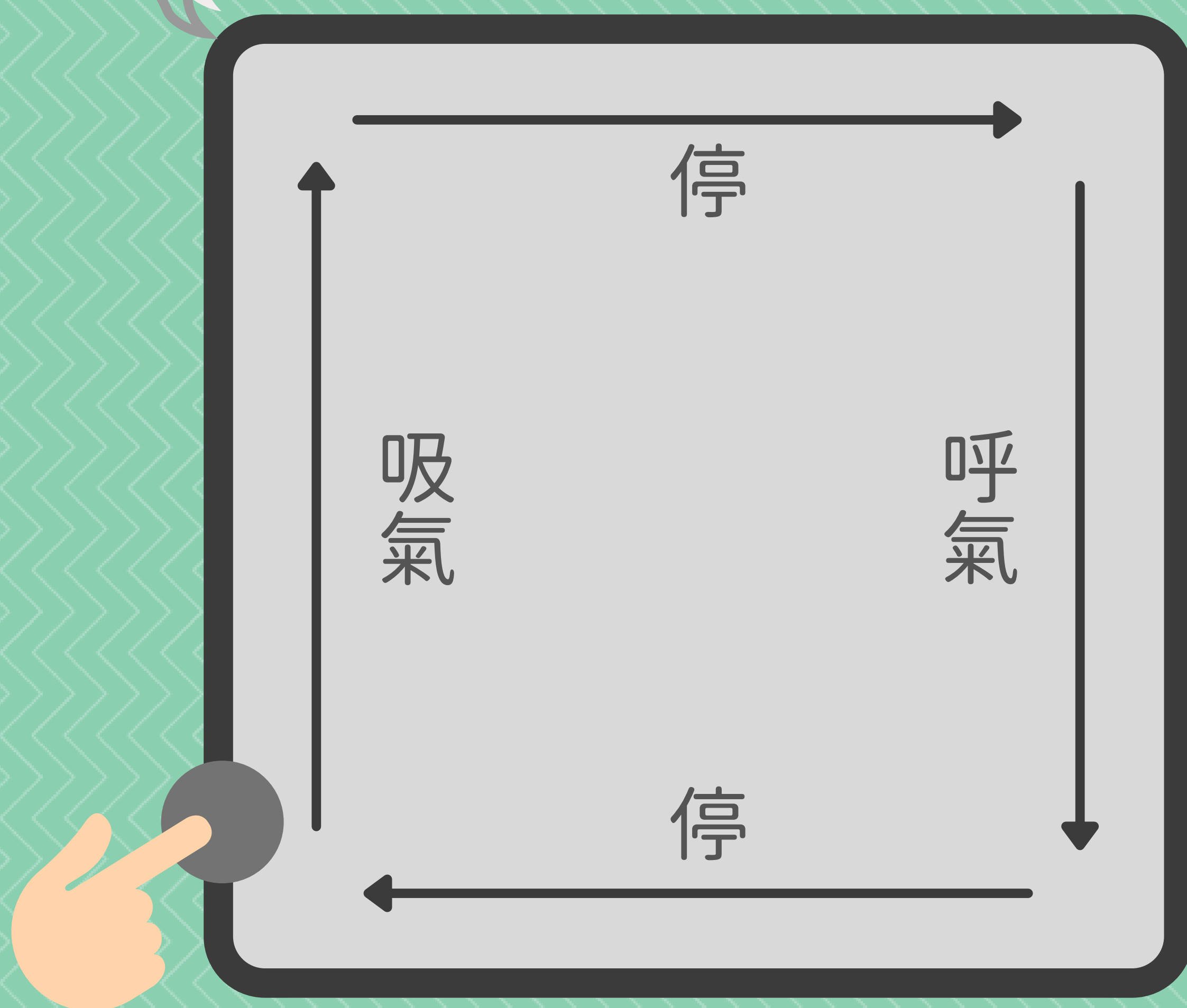
觀看第二集影片



第2招：呼吸放鬆法

留意到以上身體反應後，
你們可以怎樣幫助自己呢？

練習腹式呼吸法！



*每個步驟各維持3至5秒



練習後，你感覺身體有甚麼不同？

第3招：唔好跌落思想陷阱



觀看第三集影片



觀看第四集影片

思想陷阱會令我們在思考時把事情的真確性扭曲，使我們容易產生不必要的負面情緒。



絕對化

認為事情只有一個絕對的結果，
不會有其他可能性。
不是「1」，就一定是「0」；
不是「對」，就一定是「錯」；
並不容許有中間選項或灰色地帶。

把問題的嚴重性放大，
認為事情會向著最壞的方向發展，
其結果會可怕到讓人無法承受。

災難化

個人化

認為糟糕的事都因自己而出現，
認為出現問題的責任是在自己身上，
是自己的錯、
是自己做得不好。



避免跌落思想陷阱，就先要識破它們的面具。
試破解以下想法主要跌落了哪一個思想陷阱吧！

Alex:

吓，媽媽俾公司炒咗？唉，一日都係我啦，如果唔係我唔知喺邊度惹到啲病毒，媽媽就唔會俾我傳染咗新冠肺炎，咁佢就唔駛俾公司炒啦。唉！



絕對化



災難化



個人化

Alan:

吓，媽媽俾公司炒咗？淨係得爸爸一份糧，夠唔夠我哋用㗎？依家好難搵嘢做㗎，遲啲屋企啲積蓄用曬，無錢交租，咁點算呀？到時我咪要好早就出嚟做嘢，無得再繼續讀書囉！



絕對化



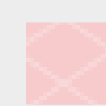
災難化



個人化

Sandy:

吓，媽媽俾公司炒咗？佢實係得罪咗人啦！媽媽成日都係咁，見人就鬧，一定係對人惡得濟先會俾老闆炒！



絕對化



災難化



個人化

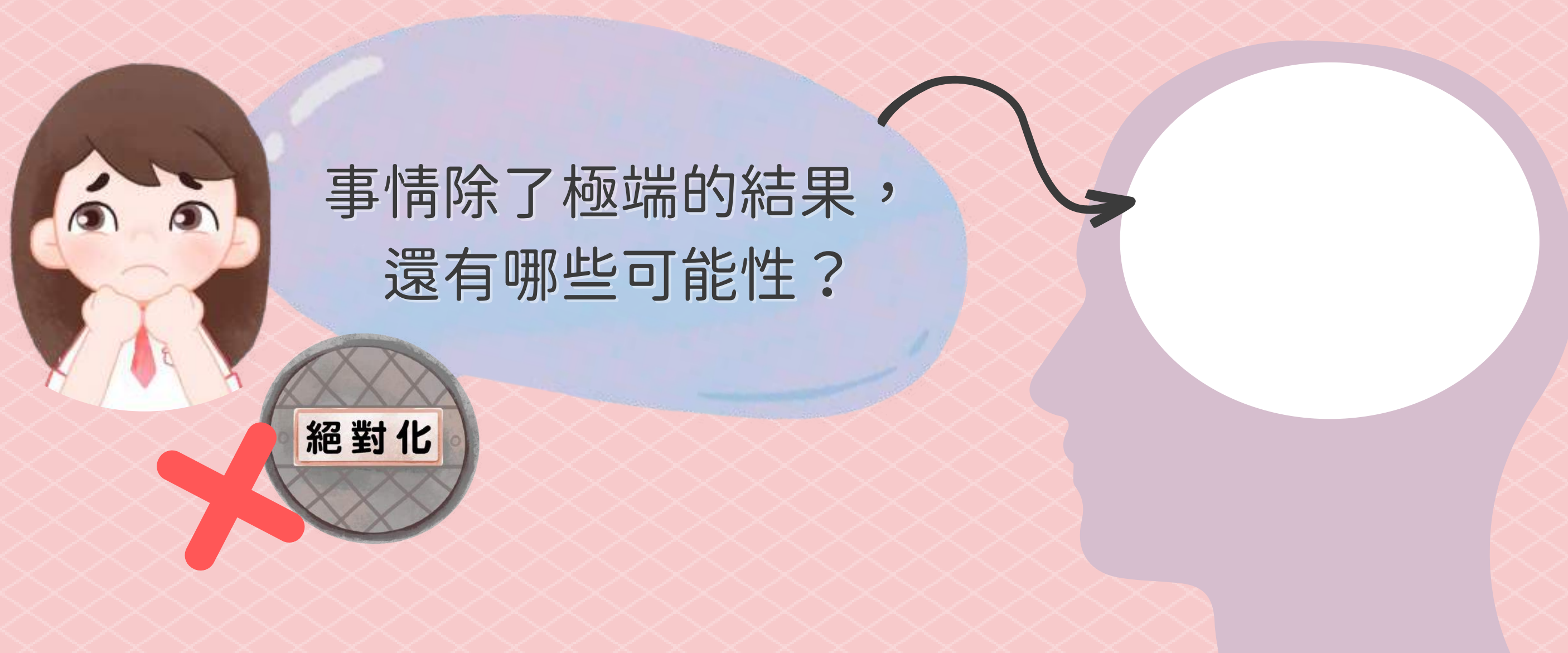
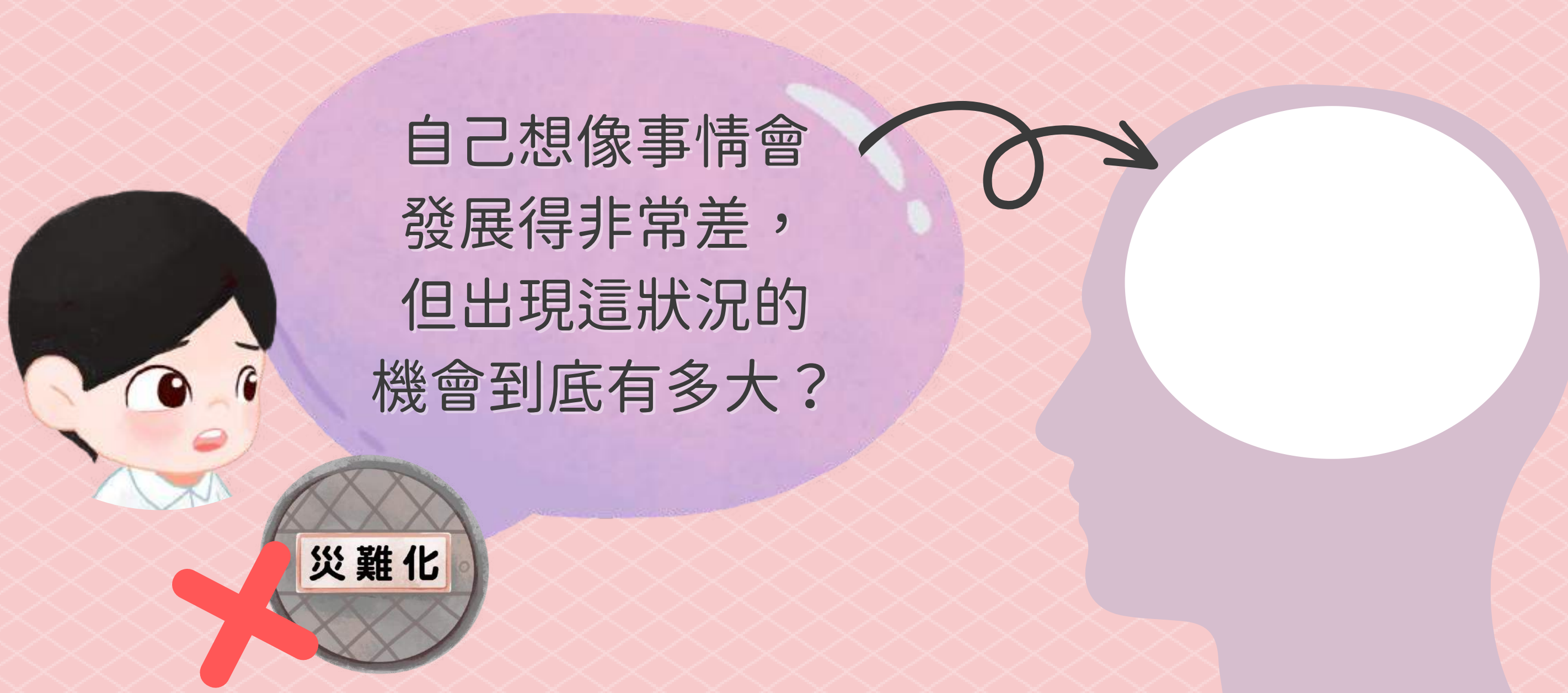
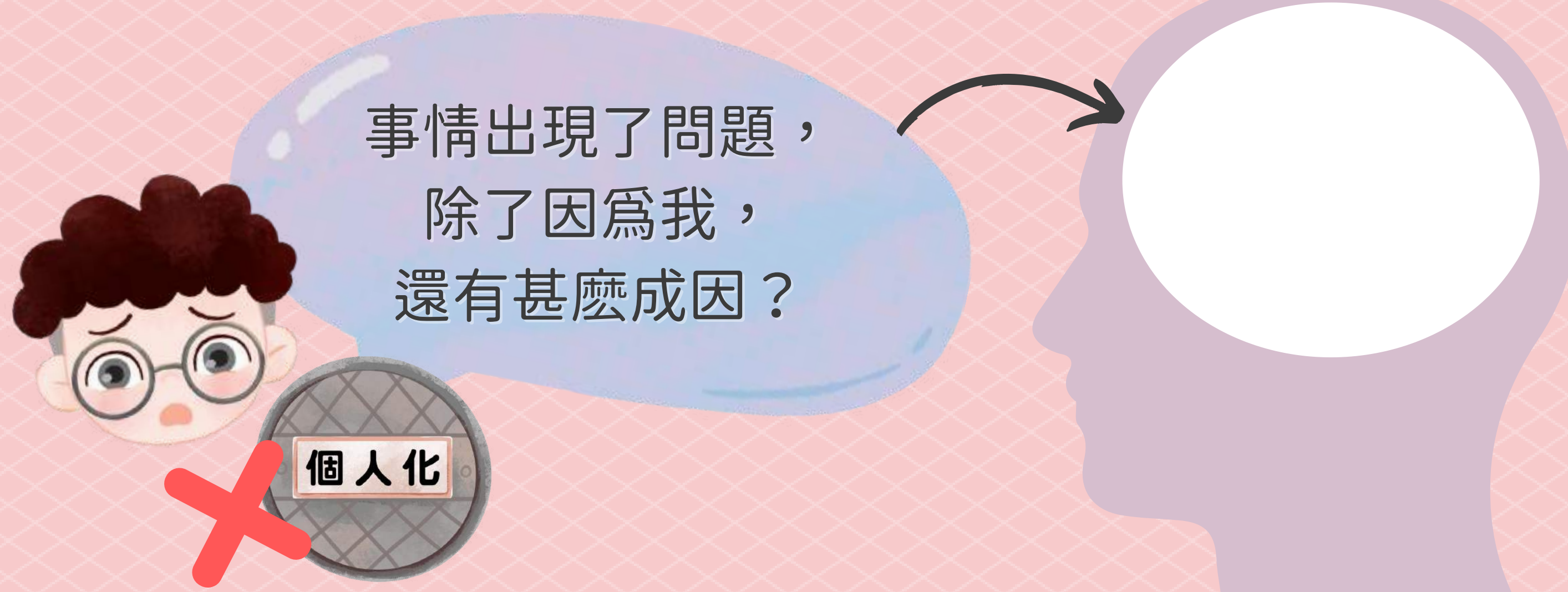
(請在下頁找答案)

識別思想陷阱後，
你可以嘗試用以下步驟幫助自己。



第一步：試用以下方式反問自己，
以避免跌落思想陷阱。

第二步：幫助自己重建正面、
合乎情理的思想。

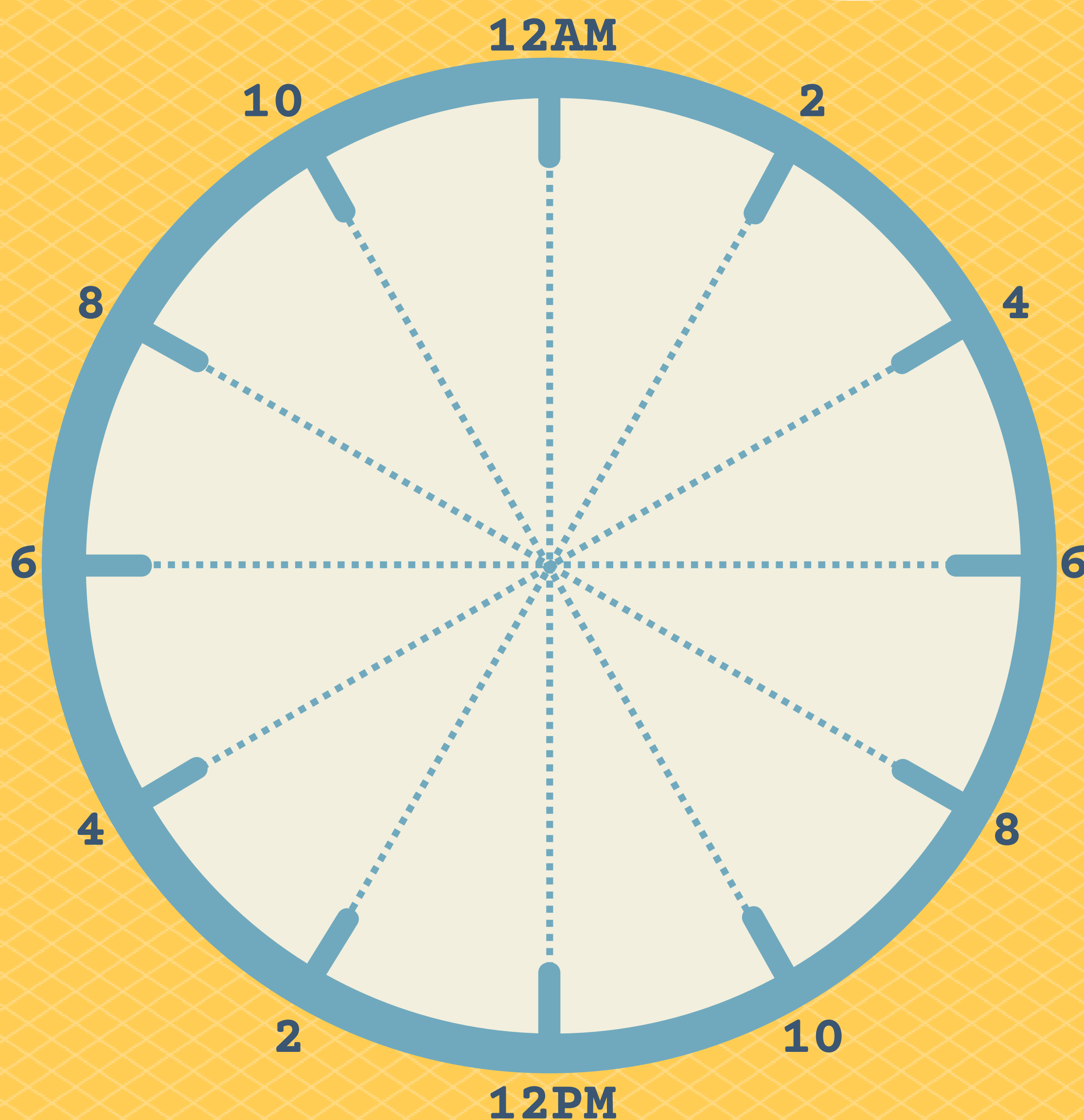


第4招：培養好情緒的習慣

健康作息

試在以下的時鐘上為自己安排一天的活動。注意要有充足的睡眠和適量的運動呢！

你知道嗎？6-13歲的兒童每天應睡9-12小時，而14-18歲的青少年則需要8-10小時的睡眠。另外，運動會讓身體釋放「快樂物質」，幫助我們減輕壓力和帶來愉悅感。



試圈出你想加入日常生活中的運動：

- 跑步 · 游泳 · 跳繩 · 踏單車 · 球類運動
- 武術 · 跳舞 · 行山 · 其他：_____



疫情期間，你會如何和朋友保持聯繫呢？
試試每天做以下最少一項吧！

社交互動



研究指出，與家人、朋友、同學和老師有良好關係以及恆常正面互動的青少年有較少的負面情緒，包括焦慮和抑鬱。正面的社交互動更有助減低壓力和為我們帶來幸福感。

待人友善

我們可以對家人、朋友、甚至是社區內的陌生人做出友善的舉動。從今天起，記錄一下你待人友善的行動吧。

對家人：



分擔家務

對朋友：

最近點啊你？好耐冇同你傾計喇！

11:25

唉，你搵我就好喇...

11:26

升左班真係好唔適應，好灰...

11:28

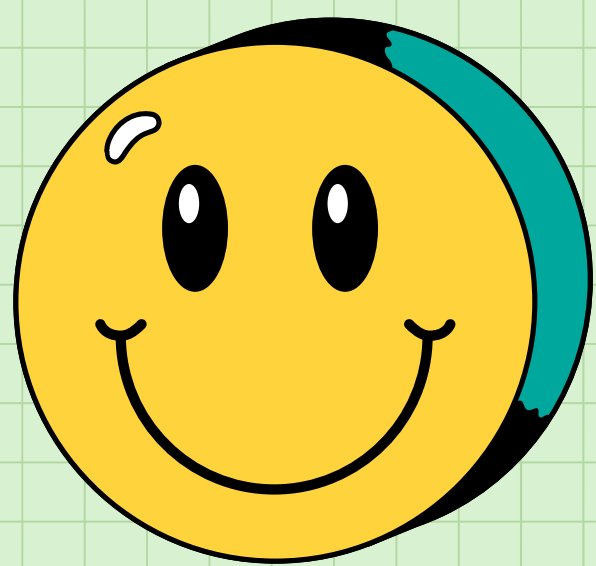
幾時出黎打波先？

11:35



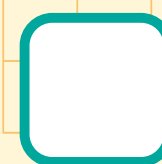
以簡訊/電話關心

對陌生人：



友善地微笑

其他：



研究發現，常幫助別人的人有較多的正面情緒，而且較容易感到滿足。即使面對壓力，他們也較少出現抑鬱、憤怒等負面情緒。此外，當我們的善意得到回應，例如對方的一句道謝或微笑，我們的大腦會釋放催產素（「快樂物質」之一），讓我們覺得開心和幸福。



試試每週記下三件令你感恩的事情。

練習感恩



感恩能增加我們的正面情緒和減少壓力，同時亦能改善我們的人際關係和提升幸福感！

感恩四步曲

眼	：留意身邊的好事	
腦	：思考美好事物的由來	
心	：從心欣賞別人/自己	
手	：表達感恩之情	

這星期，我覺得感恩的是……

日期： / /

- 1.
- 2.
- 3.



這星期，我覺得感恩的是……

日期： / /

- 1.
- 2.
- 3.



這星期，我覺得感恩的是……

日期： / /

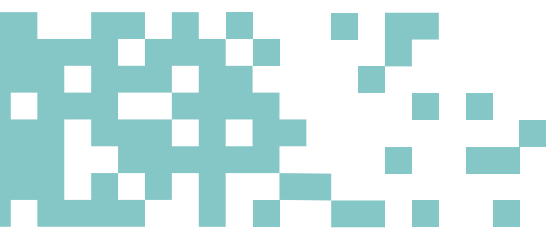
- 1.
- 2.
- 3.



抗壓小錦囊

1

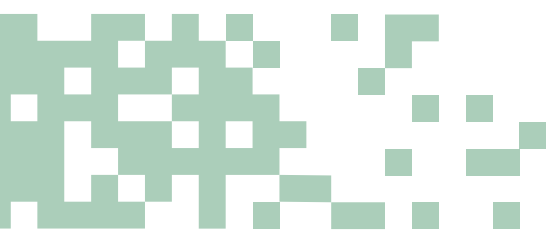
留意壓力反應



- ☐ 留意身體反應
- ☐ 留意壓力來源

2

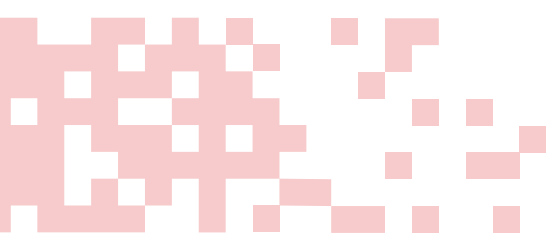
使用呼吸放鬆法



- ☐ 使用腹式呼吸
- ☐ 緩慢、放鬆
- ☐ 「吸氣、停、呼氣、停」

3

避免跌落思想陷阱

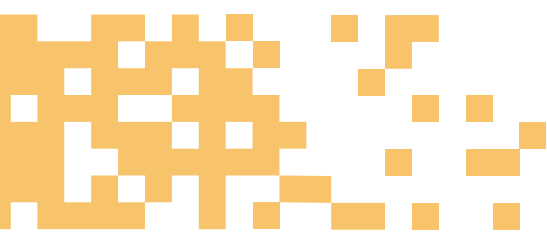


思想避免出現：

- ☐ 絕對化
- ☐ 災難化
- ☐ 個人化

4

培養好情緒的習慣



- ☐ 健康作息
- ☐ 社交互動
- ☐ 待人友善
- ☐ 練習感恩

童行抗壓 — 心理教育影片系列

創作團隊：陳嘉欣、黃萱然、劉修妍、譚炫珮、
張溢明、林俊彬、鍾杰華（排名不分先後）

動畫制作：Choppin Studio

鳴謝聲演：馬樂民

版權所有 © 2022 香港教育大學 鍾杰華教授、林俊彬博士

歡迎使用本教材及影片作非牟利教育用途，惟須列明以上版權所屬。
如欲轉載本教材及影片內容，請向香港教育大學兒童與家庭科學中心
及香港心理學會教育心理學部申請。



