

## 在疫情下為學生提供情緒支援

面對 2019 冠狀病毒病的持續出現和疫情所帶來的影響，部分學生可能會產生負面情緒和精神壓力。我們建議教師參考以下的方法，協助學生處理情緒和壓力，讓他們逐步投入校園生活。

### 認識和處理壓力反應

- 教師可教導學生，面對一連串的環境轉變而出現以下壓力反應是常見的，大部分人在適當的關心和支援下，這些反應都會逐漸減退。

生理方面	認知方面
- 身體不適 - 疲累 - 失眠或睡眠過多	- 難以集中精神 - 判斷或記憶力減弱 - 消極的想法
情緒方面	行為方面
- 悶悶不樂 - 容易發怒、煩躁不安 - 情緒低落	- 從朋友或活動中離群 - 出現對抗行為 - 不願意上學

- 教師對學生的關心和愛護是很重要的。教師可以接納和不批判的態度聆聽學生的感受，協助他們尋找適合自己的方法放鬆或調節情緒（如找朋友傾談、進行深呼吸或肌肉鬆弛練習）。
- 教師應與家長保持溝通，共同觀察和留意學生的行為表現。只要學生的壓力反應不嚴重影響日常生活、精神及身體狀態，教師和家長應給予他們時間適應，逐步回復以往的狀態。
- 如學生受到嚴重或持續的情緒困擾（如過度焦慮和驚恐），教師應及早轉介學生予學校社工、校本教育心理學家或其他專業人士接受適切的支援。

### 逐步投入校園生活

- 學生要有穩定的情緒，才能有效地學習。學生的生活和上課規律被打亂，心情可能較以往鬆散，未能專注上課或依從指導鞏固所學。教師應按照學生的狀況和需要調適課程內容、進度和

教學節奏，給予學生多一點包容，並對他們的學習和表現寄予適切的期望，從而提出合理的要求。

- 保持社交上的聯繫是協助學生面對壓力的有效方法。教師可透過班級活動讓學生與其他人保持溝通，建立一個社交支持網絡。
- 教師亦應加強與家長的溝通和合作，讓家長明白子女需要時間在學習、行為及情緒各方面重新適應，對他們抱持合理的要求和期望，協助他們重拾規律的生活習慣和投入校園生活。

## 參考資源

### 1. 心理教育短片－疫流停課・不停「愛」

- 教育局推出上述短片以深入淺出的方法向教師和家長闡釋學生和子女面對一連串壓力事件時可能產生的情緒反應，以及如何協助他們保持心理健康和正面迎接復課。

([https://www.youtube.com/playlist?list=PLsNQuY6XoSaDOgUtaiTr\\_kRjyOODo1J7u](https://www.youtube.com/playlist?list=PLsNQuY6XoSaDOgUtaiTr_kRjyOODo1J7u))

### 2. 「社情常改變、關愛在校園」區本工作坊講義

- 教育局舉辦了二十場區本工作坊，邀請精神科醫生與學校人員分享為學生提供情緒支援的實用應對技巧，介紹不同輔導和介入治療的方法及進行個案分析，以提升教師和學校人員支援學生的能力，減少學生的負面情緒和壓力。

([https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Professional%20Development/Workshop\\_on\\_Managing\\_Students\\_with\\_Mental\\_Health\\_Difficulties.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Professional%20Development/Workshop_on_Managing_Students_with_Mental_Health_Difficulties.pdf))

### 3. 「守望關愛 專業協助」電子海報

- 教育局製作宣揚「守望」和「求助」訊息的電子海報，以喚起教職員和學生對精神健康的關注，並主動關心有需要的同學。

(<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-poster%20on%20help-seeking.pdf>)

<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-poster%20on%20gate-keeping.pdf>)

4. 「疫情考試 善用法寶 積極面對」電子海報

- 教育局製作兩款以中學生為對象的電子海報，以鼓勵學生及家長善用正向技巧應對考試壓力。

([https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-posters\\_for\\_students\\_Chi.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-posters_for_students_Chi.pdf))

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-posters\\_for\\_parents\\_Chi.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-posters_for_parents_Chi.pdf))

5. 「以正面態度面對考試結果」電子海報

- 教育局製作兩款以高小及中學生為對象的電子海報，以鼓勵學生和家長運用正面的態度迎接考試結果。

([https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-poster\\_exam\\_results\\_students\\_Chi\\_Feb\\_2021.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-poster_exam_results_students_Chi_Feb_2021.pdf))

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-poster\\_exam\\_results\\_parents\\_Chi\\_Feb\\_2021.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-poster_exam_results_parents_Chi_Feb_2021.pdf))