

“Warming a Cold Heart - Mindful Self-Compassion”

「以溫暖融化冰冷—靜觀自我關懷」

強化學童情緒健康研討會 (中小學)

SEMINAR ON STRENGTHENING THE EMOTIONAL WELLBEING OF
STUDENTS (PRIMARY & SECONDARY SCHOOL)

22ND FEBRUARY 2024

OBJECTIVES

1. 加強教師對兒童及青少年情緒需要及精神健康的知識。

Case Discussion

Depression and Anxiety

Research and Theories

2. 強化教師幫助學生管理情緒的技巧及策略。

Intervention Strategies

Mindful Self-Compassion

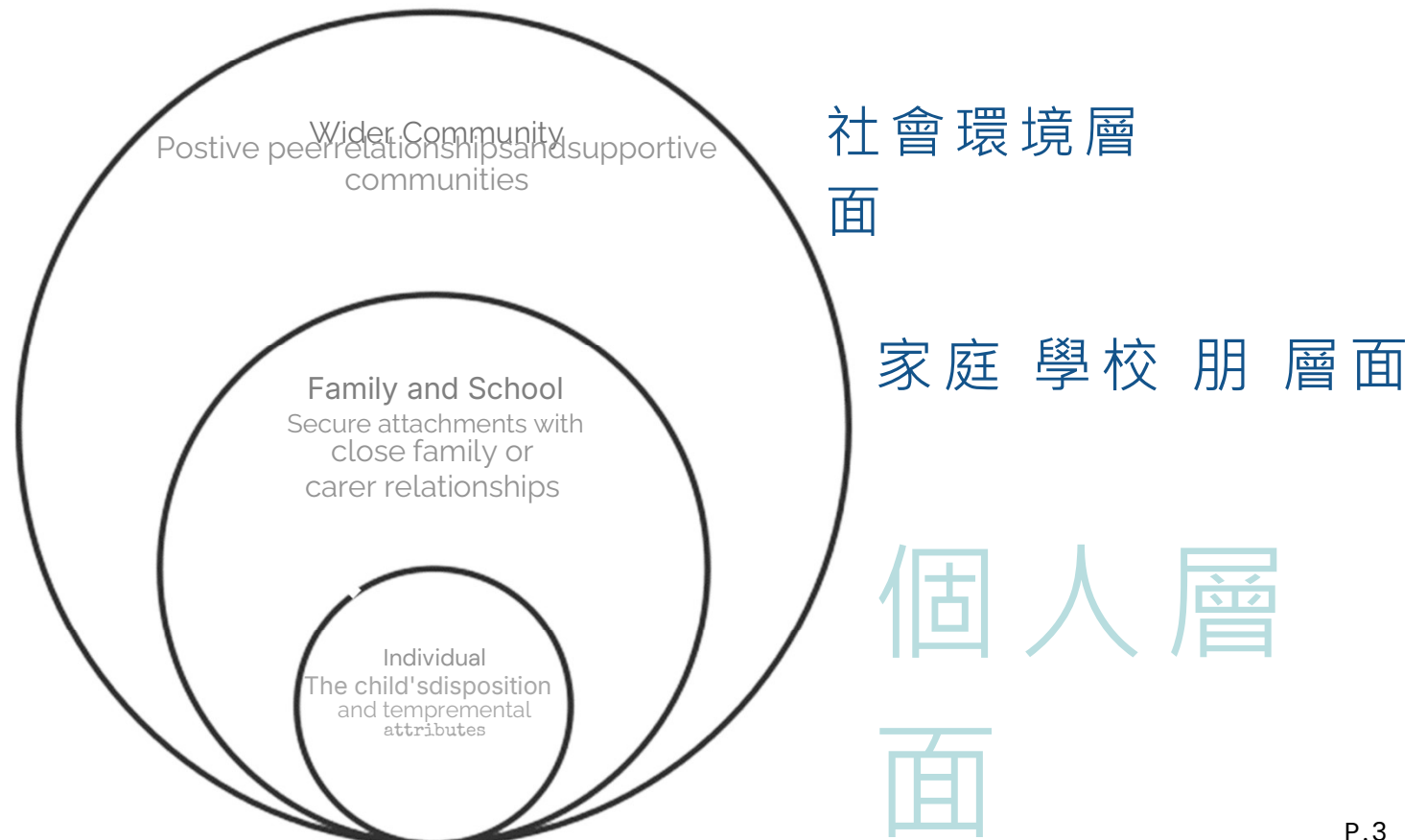
Self-Evaluation

3. 透過靜觀自我關懷體驗介紹自我舒緩的概念。

Experiential Activities

生態理論

ECOLOGICAL SYSTEM THEORY



五大人格測試 *O.C.E.A.N. BIG FIVE PERSONALITY*

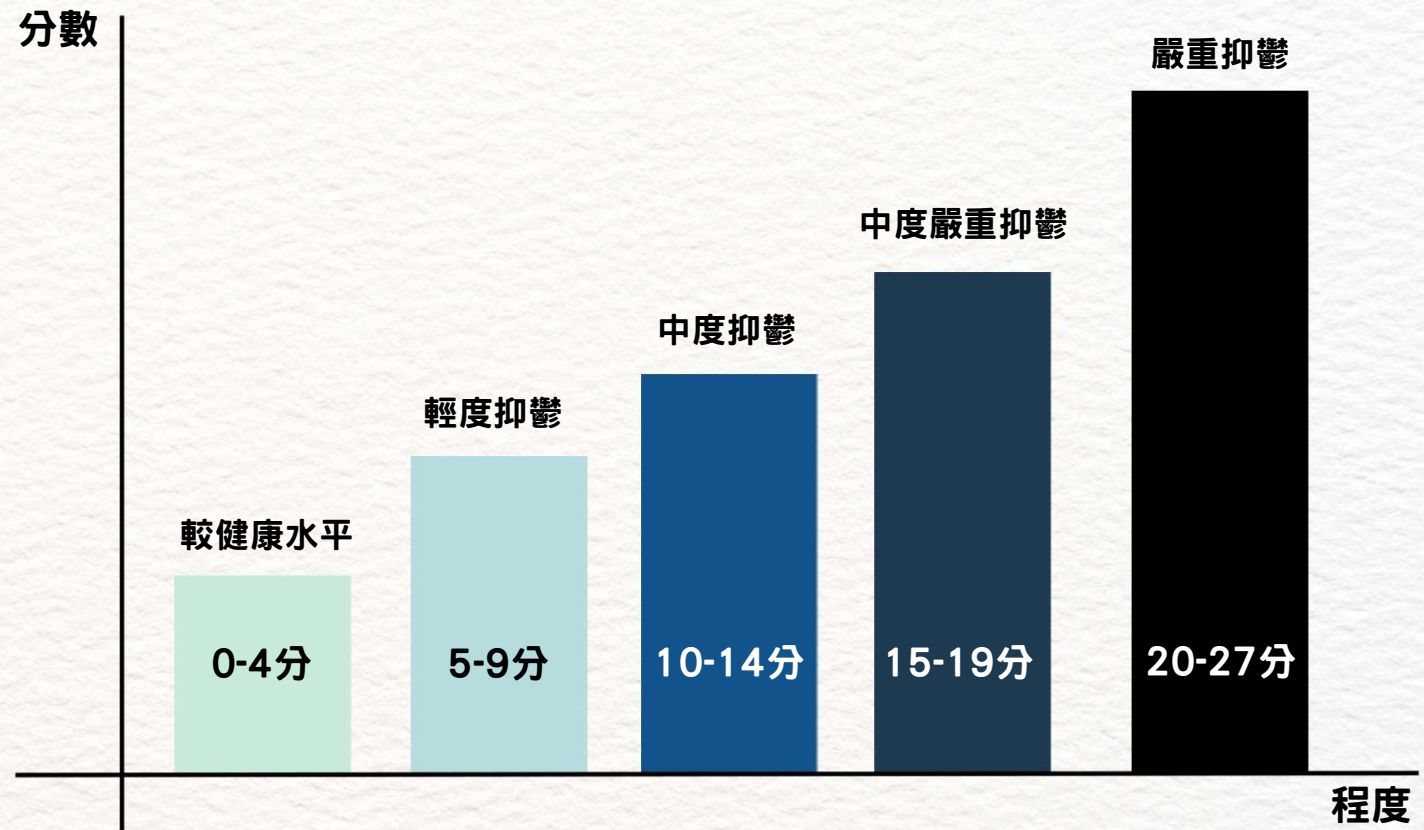
COSTA, P. T., JR., & MCCRAE, R. R. (1992). REVISED NEO PERSONALITY INVENTORY (NEO-PI-R) AND THE NEO FIVE- FACTOR INVENTORY (NEO-FFI) PROFESSIONAL MANUAL. ODESSA, FL: PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT RESOURCES.

高分者的人格特徵	因素	低分者的人格特徵
好社交、活躍、健談、樂群、樂觀、好玩樂、關注他人	外傾性 Extraversion	謹慎、內省、冷靜、不活躍、樂於做事、好獨處、寡言
心腸軟、脾氣好、信任人、助人、寬宏大量、輕信、直率	宜人性 Agreeableness	苛刻、挑剔、粗魯、多疑、不合作、易怒、好操縱人
有條理、可靠、勤奮、自律、準時、細心、整潔、有抱負、有毅力	盡責性 Conscientiousness	無目標、不可靠、懶散、粗心、意志弱、享樂
煩惱、緊張、情緒化、不安全、焦躁、憂慮	神經質 Neuroticism	穩定、平靜、放鬆、少情緒化、安全
好奇、興趣廣泛、有創造力、富於想像、反對保守	開放性 Openness	習俗化、講實際、興趣少、無藝術性、非分析性

面對學生可用的評估工具 (PHQ-A)

Johnson, J. G., Harris, E. S., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2002). The patient health questionnaire for adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 30(3), 196–204. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(01\)00333-0](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(01)00333-0)

PHQ-A 量度結果



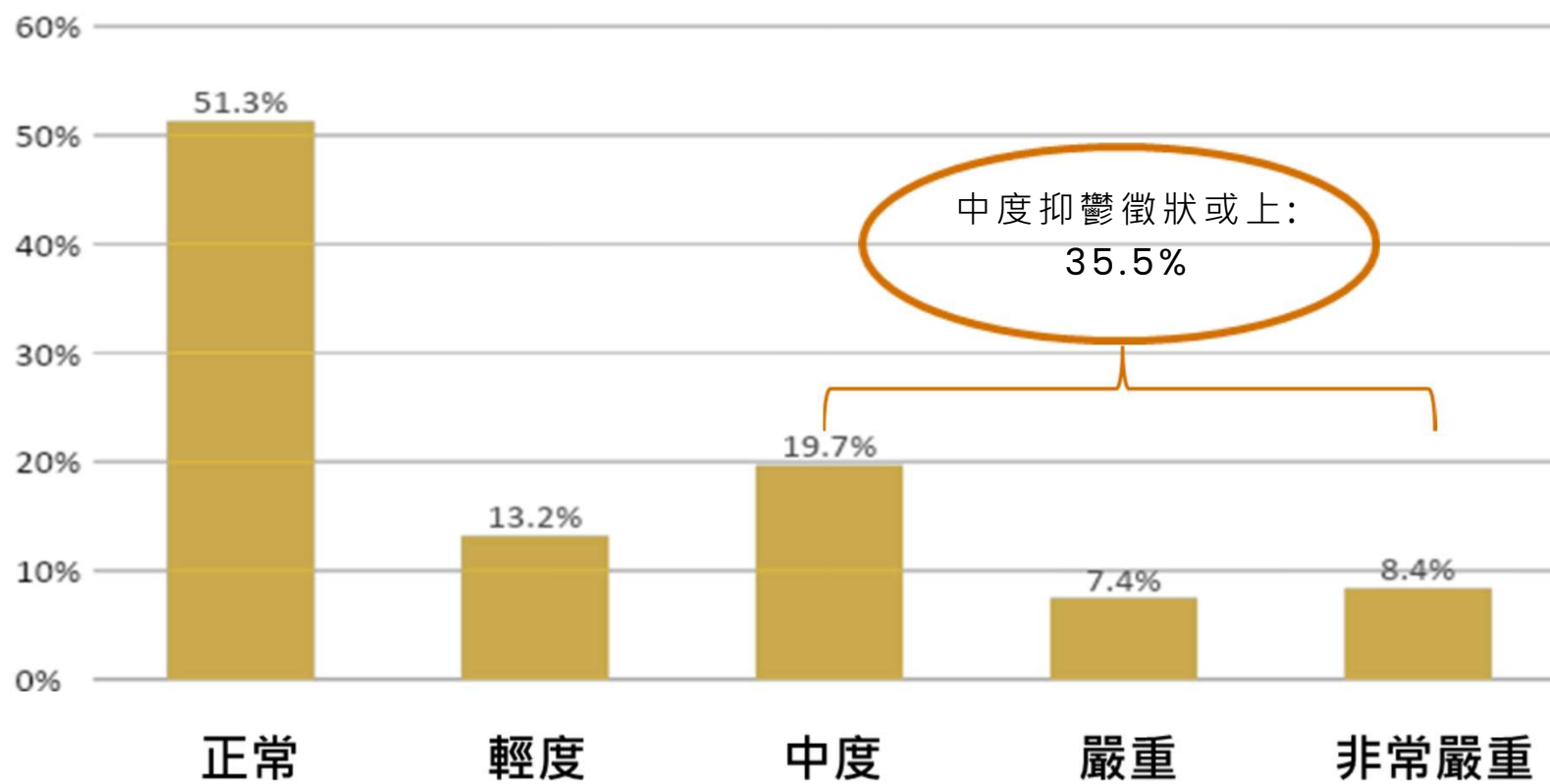
Johnson, J. G., Harris, E. S., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2002). The patient health questionnaire for adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 30(3), 196–204. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(01\)00333-0](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(01)00333-0)

2021-2022 景

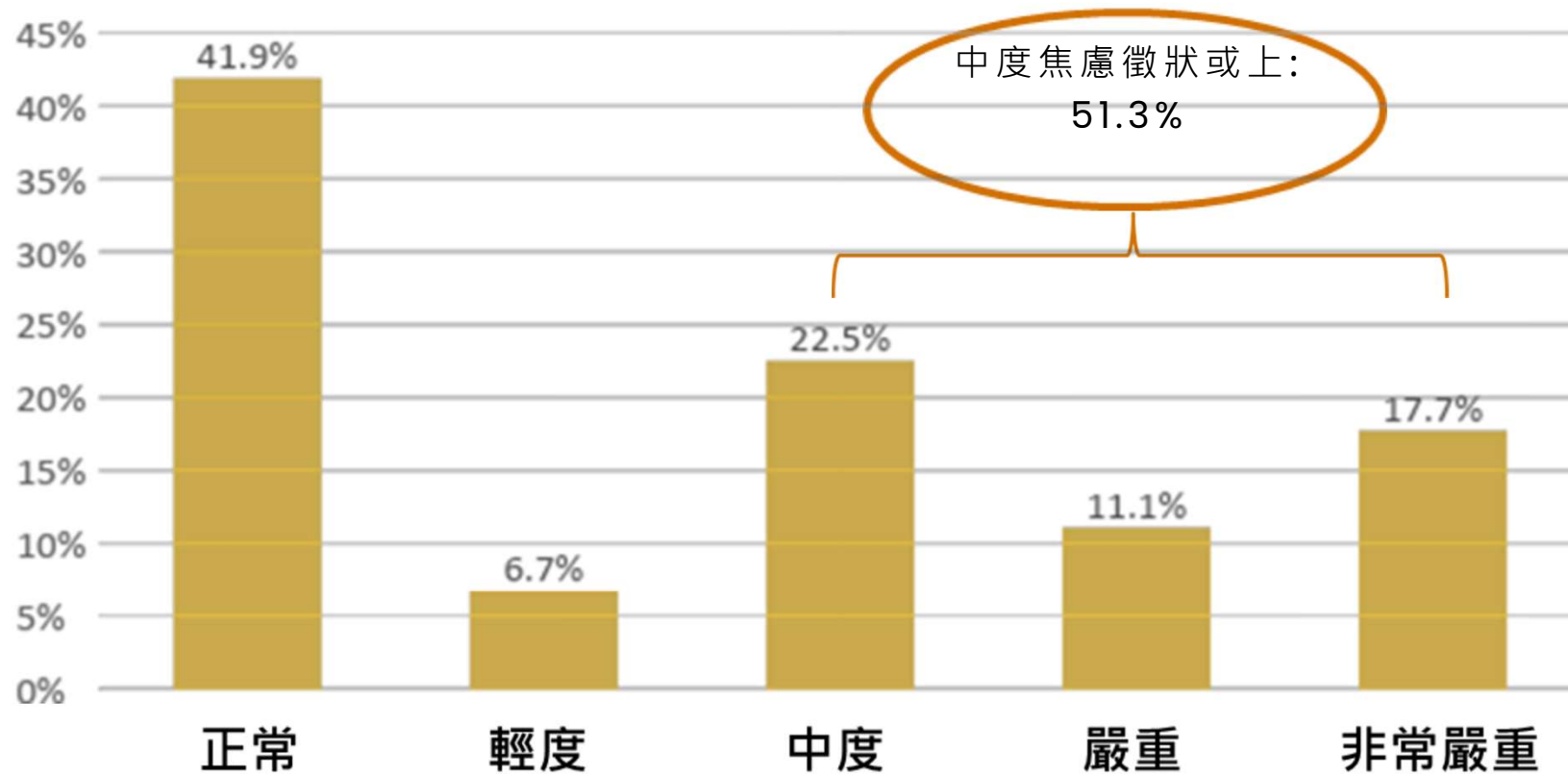


你知 年 港 少年患上
抑鬱症 焦 症的百 為 少嗎?

中學生抑鬱狀況 2021-22



中學生焦慮狀況2021-22



CASE DISCUSSION

試辨識同學出現的精神健康需要



Peter是一個中一同學，剛剛升上中學表現了一些適應困難；例如：沒有朋友、上課未能專心等情況，經常展現出悶悶不樂的樣子，亦拒絕參與老師/社工安排的活動。 P.19

CASE DISCUSSION

試辨識同學出現的精神健康需要

Peter是一個中一同學，剛剛升上中學表現了一些適應困難；例如：沒有朋友、上課未能專心等情況，經常展現出悶悶不樂的樣子，亦拒絕參與老師/社工安排的活動。

P 20

CASE DISCUSSION

試辨識同學出現的精神健康需要

Mary是一個中六同學，學業成績一向優異，對自己亦有很高的要求。近來因為父母離異，她變得暴躁、容易哭泣；對平時喜歡的活動完全失去了興趣，甚至多了請假缺課的問題。

CASE DISCUSSION

試辨識同學出現的精神健康需要

Mary是一個中六同學，學業成績一向優異，對自己亦有很高的要求。近來因為父母離異，她變得暴躁、容易哭泣；對平時喜歡的活動完全失去了興趣，甚至多了請假缺課的問題。

CASE DISCUSSION

試辨識同學出現的精神健康需要

Sally是一個中三學生，家人對她有很高的要求。在最近的期末考中，即使她花了很多時間溫習仍未達到父母要求的成績；她很擔心父母會責備她，甚至出現了睡眠及胃口失調

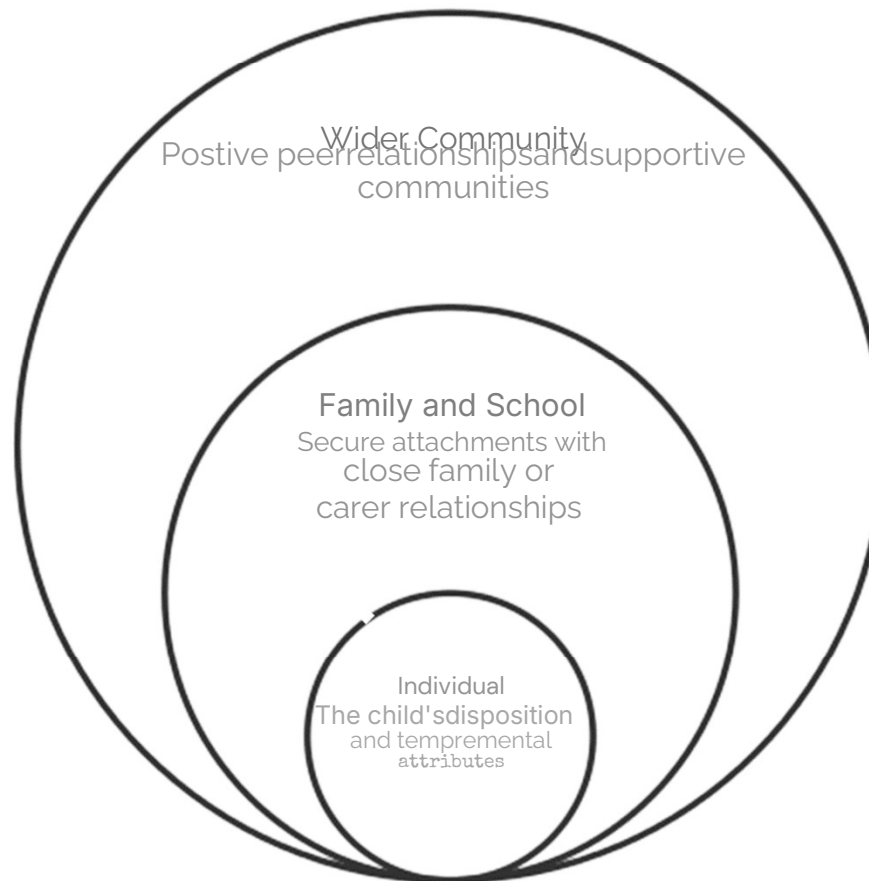
CASE DISCUSSION

試辨識同學出現的精神健康需要

Sally是一個中三學生，家人對她有很高的要求。在最近的期末考中，即使她花了很多時間溫習仍未達到父母要求的成績；她很擔心父母會責備她，甚至出現了睡眠及胃口失調

生態理論

ECOLOGICAL SYSTEM THEORY

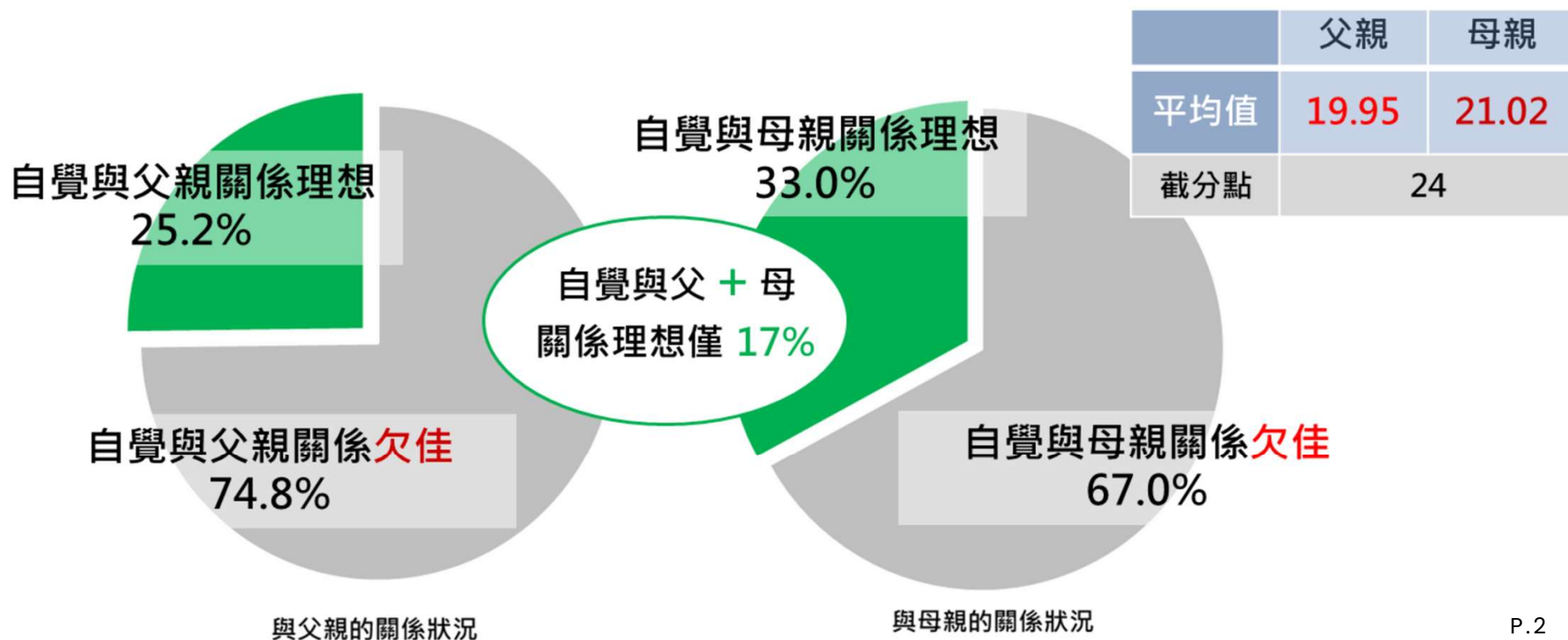


社會環境層面

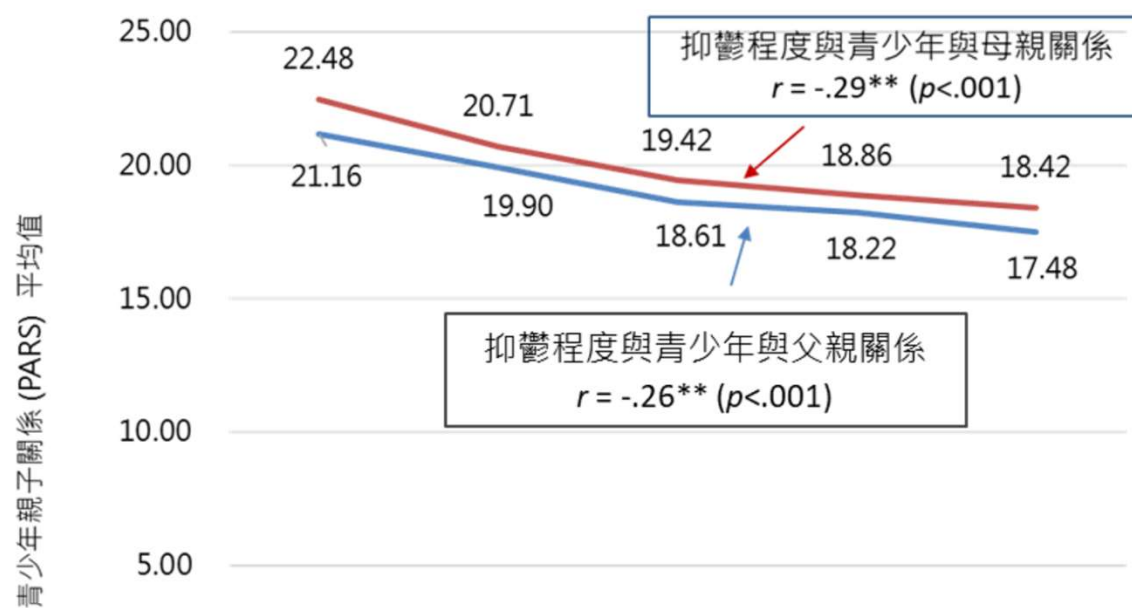
家庭層面

個人層面

中學生自評與父母的關係狀況



親子關係與學生抑鬱狀況之關連



0.00 抑鬱程度	正常	輕度	中度	嚴重	非常嚴重
與父親的關係 (PARS)	21.16	19.90	18.61	18.22	17.48
與母親的關係 (PARS)	22.48	20.71	19.42	18.86	18.42

老師可以如何從家長方面入手~

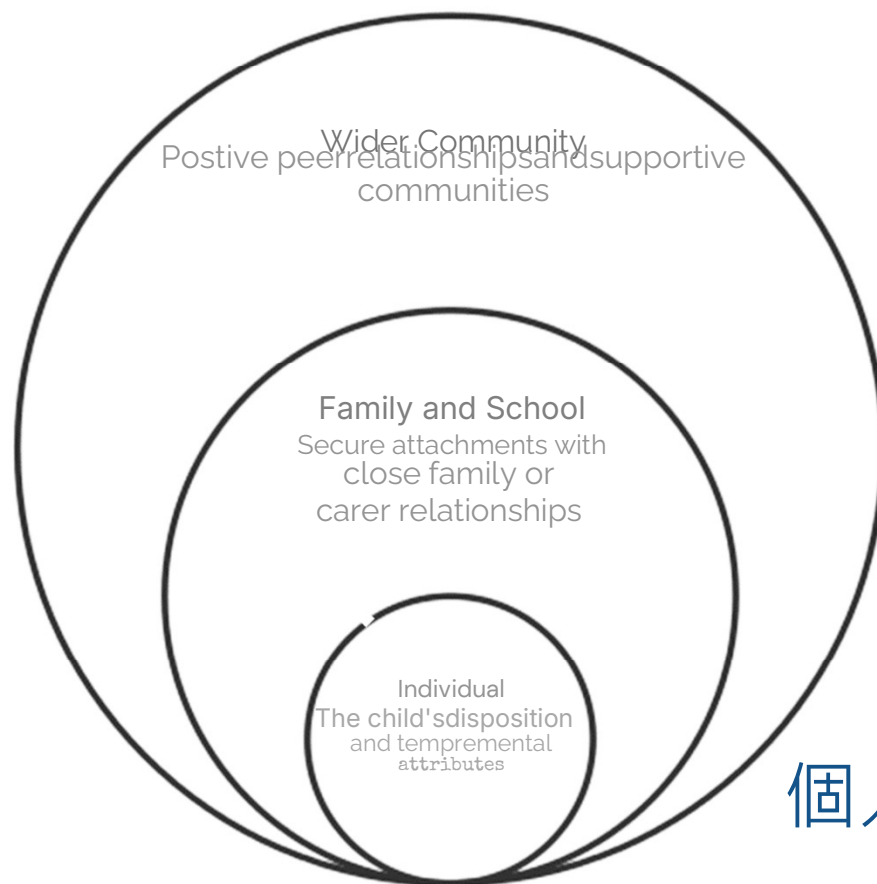
- 表達理解家長的辛勞
- 試讓家長明白同學的出發點
- 鼓勵家長 以開放式問題作回應
- 鼓勵家長自我關懷

- e.g. 「咩原因而家有這樣的情緒」v 「你發完癲未」?/「唔 再嘈啦」 !

s

生態理論

ECOLOGICAL SYSTEM THEORY



社會環境層面

學校
朋友
層面

個人層面

TEEN情成果報告



關於我們 ABOUT US	02
總幹事的話 MESSAGE FROM CEO	03
副總幹事簡歷 VISION FROM ASSISTANT CEO	05
前言: 背景 FOREWORD: BACKGROUND	06
前言: 目的 FOREWORD: OBJECTIVES	07
前言: 概覽 FOREWORD: OVERVIEW	07
研究結果 RESEARCH RESULTS	08
研究結果 RESEARCH RESULTS	09
研究結果: 「學生守護大使計劃」 RESEARCH RESULTS: 「PEER POWER - STUDENT GATEKEEPER TRAINING PROGRAMME」	09
研究結果: 「學生大使-積極人生」計劃 RESEARCH RESULTS: 「PUPIL AMBASSADOR SCHEME ON POSITIVE LIVING」	11
服務框架 SERVICE MODEL	12
FACE 理念架構 FACE MODEL	13
TEEN情大使服務框架 TEENS AMBASSADOR SERVICE MODEL	13
活動流程 ACTIVITY FLOW	14
活動流程 ACTIVITY FLOW	15
活動流程: 模式 (一) ACTIVITY FLOW: MODE ONE	15
活動流程: 模式 (二) ACTIVITY FLOW: MODE TWO	17
活動百子庫 ACTIVITY LIBRARY	19
可持續性 SUSTAINABILITY	25
可持續性 - 宣傳品 SUSTAINABILITY - PROMOTION PRODUCT	26
可持續性 - 小組及活動 SUSTAINABILITY - PROGRAM & ACTIVITIES	27
參與學校老師感言 SCHOOL COMMENT	28
參與學校老師感言 (節錄)	29
參與學校同學感言 (節錄)	31
致謝 ACKNOWLEDGMENTS	33
服務團隊 SERVICES TEAM	35
目錄 CONTENT	01

Teen 舒——青少年精神健康實務指南

精神健康素養框架 (Jorm, 2012)



Ch. 0 引言

Ch. 1 認識青少年精神健康病類

Ch. 2 認識青少年精神健康相關評估工具

Ch. 3 青少年精神健康成因、風險和保護因素

Ch. 4 青少年自我傷害及自殺行為

Ch. 5 青少年的自我照顧

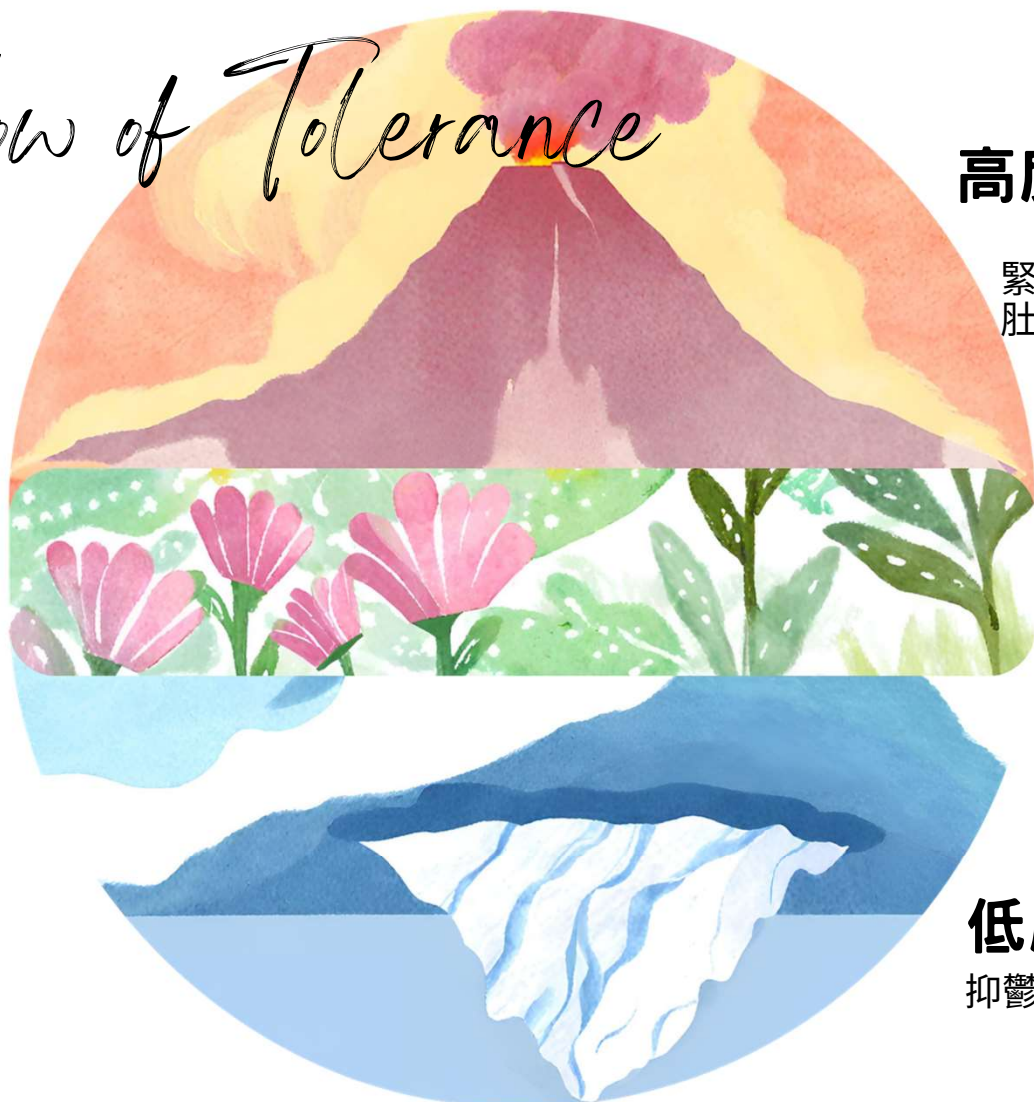
Ch. 6 青少年的求助平台

Ch. 7 基礎輔導技巧和危機處理

Ch. 8 建立青少年精神健康保護網

理解情緒——身心容納之窗

Window of Tolerance



高度警覺

緊張、焦慮、嘔、
肚痛、胃痛

安舒區

平靜、自在

低度警覺

抑鬱、退縮、無動力

OGDEN, P., MINTON, K., AND PAIN, C. (2006). TRAUMA AND THE BODY: A SENSORIMOTOR APPROACH TO PSYCHOTHERAPY. NEW YORK: NORTON.

Mindful Stone

“

on purpose,
in the **present** moment,
non-judgmentally.

(JonKabat-Zinn, 1994)

Mindfulness is

Awareness

that arises through **paying attention**

Emotional Self-Regulation

覺
明
白
支

Be Aware of difficult emotions
Understand that it is normal human reaction
Soothe by doing things to feel better
Support by maintaining the warmth

(Scan to listen the sound of nature)

P.39

GRANT, M., SALSMAN, N. L., & BERKING, M. (2018). THE ASSESSMENT OF SUCCESSFUL EMOTION REGULATION SKILLSUSE:DEVELOPMENTANDVALIDATIONOFAN ENGLISH VERSION OF THEEMOTION REGULATION SKILLS QUESTIONNAIRE. PLOS ONE, 13(10), E0205095.

5 Senses Grounding

5 Things to

Observe

4 Things to Listen

3 Things to Touch

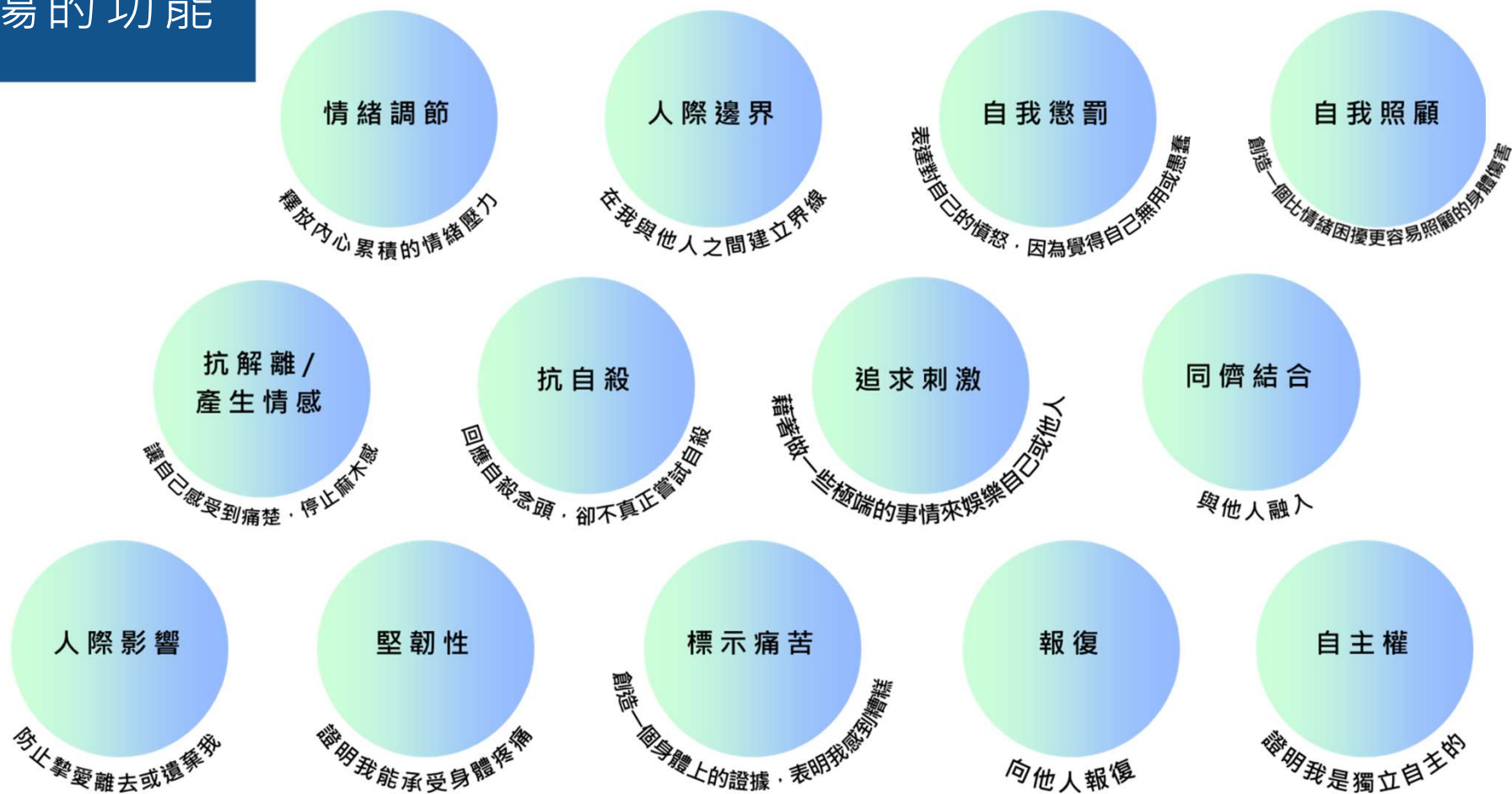
2 Things to

Smell

1 Thing to Taste

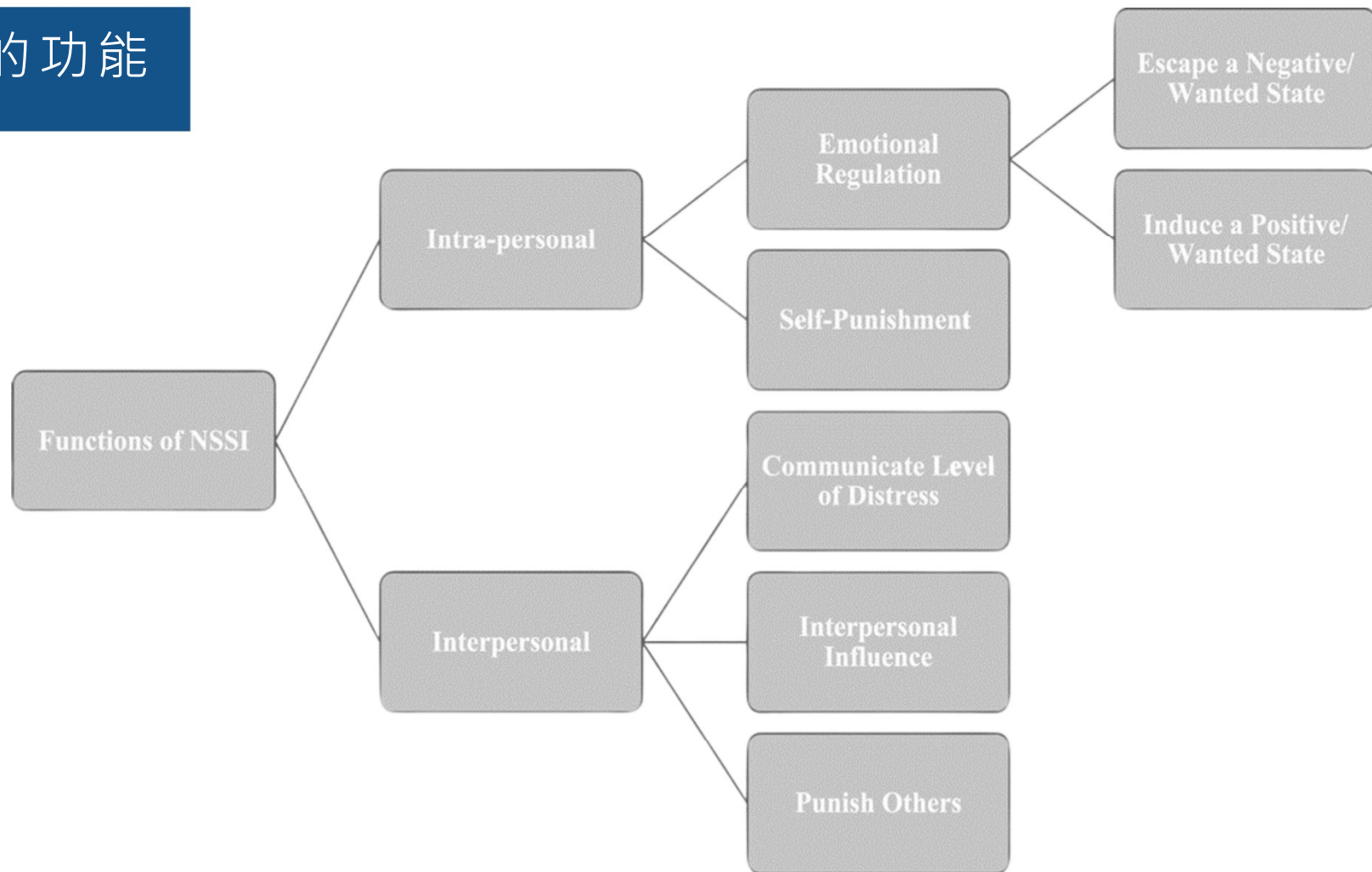
Non-Suicidal Self-Injury & Suicide

自傷的功能



KLONSKY, E. D., & GLENN, C. R. (2009). ASSESSING THE FUNCTIONS OF NON-SUICIDAL SELF-INJURY: PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE INVENTORY OF STATEMENTS ABOUT SELF-INJURY (ISAS). JOURNAL OF PSYCHOPATHOLOGY AND BEHAVIORAL ASSESSMENT, 31(3), 215-219. [HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S10862-008-9107-Z](https://doi.org/10.1007/s10862-008-9107-z)

自傷的功能



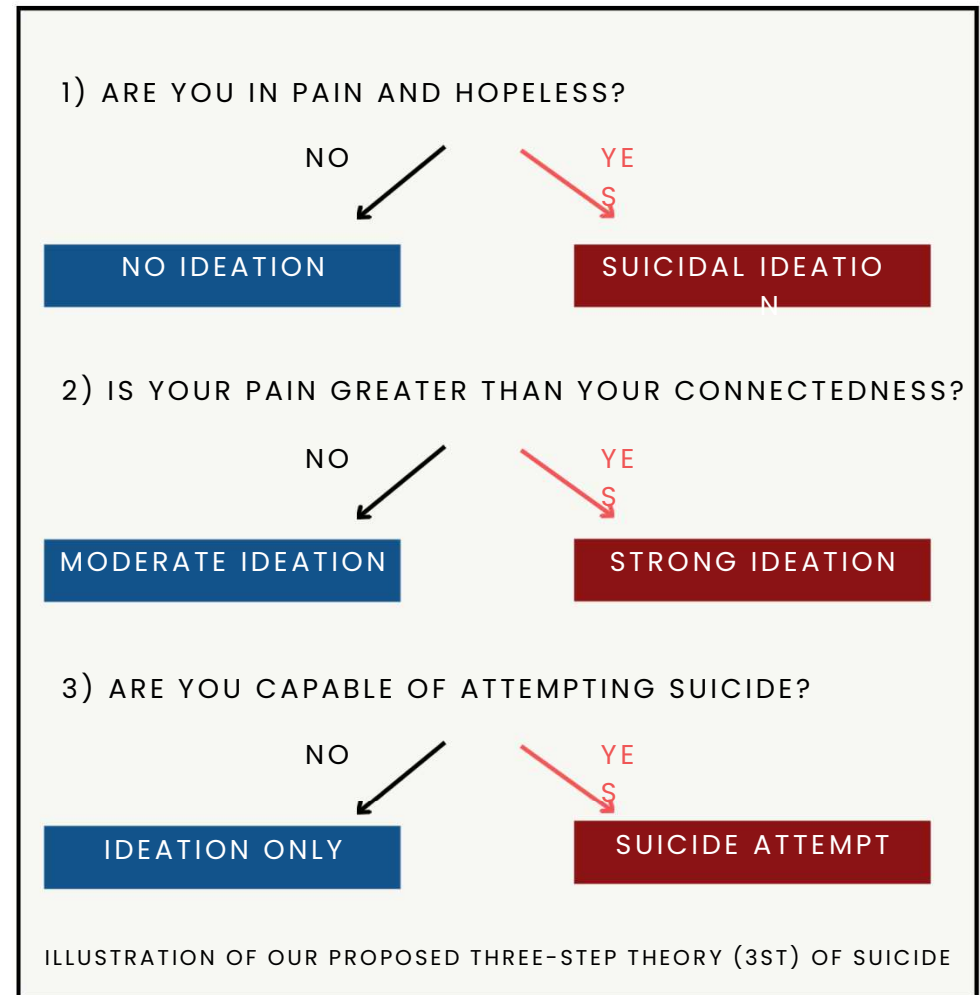
TAYLOR, P. J., JOMAR, K., DHINGRA, K., FORRESTER, R., SHAHMALAK, U., & DICKSON, J. M. (2018). A META-ANALYSIS OF THE PREVALENCE OF DIFFERENT FUNCTIONS OF NON-SUICIDAL SELF-INJURY. JOURNAL OF AFFECTIVE DISORDERS, 227, 759-769. [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.JAD.2017.11.073](https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.073)

《自殺三階段理論》 Three-Step Theory of Suicide “3ST”

- 自殺念頭的形成和發展

- 由自殺念頭發展成自殺行為的進程及相關因素

Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the “ideation-to-action” framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114–129. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>



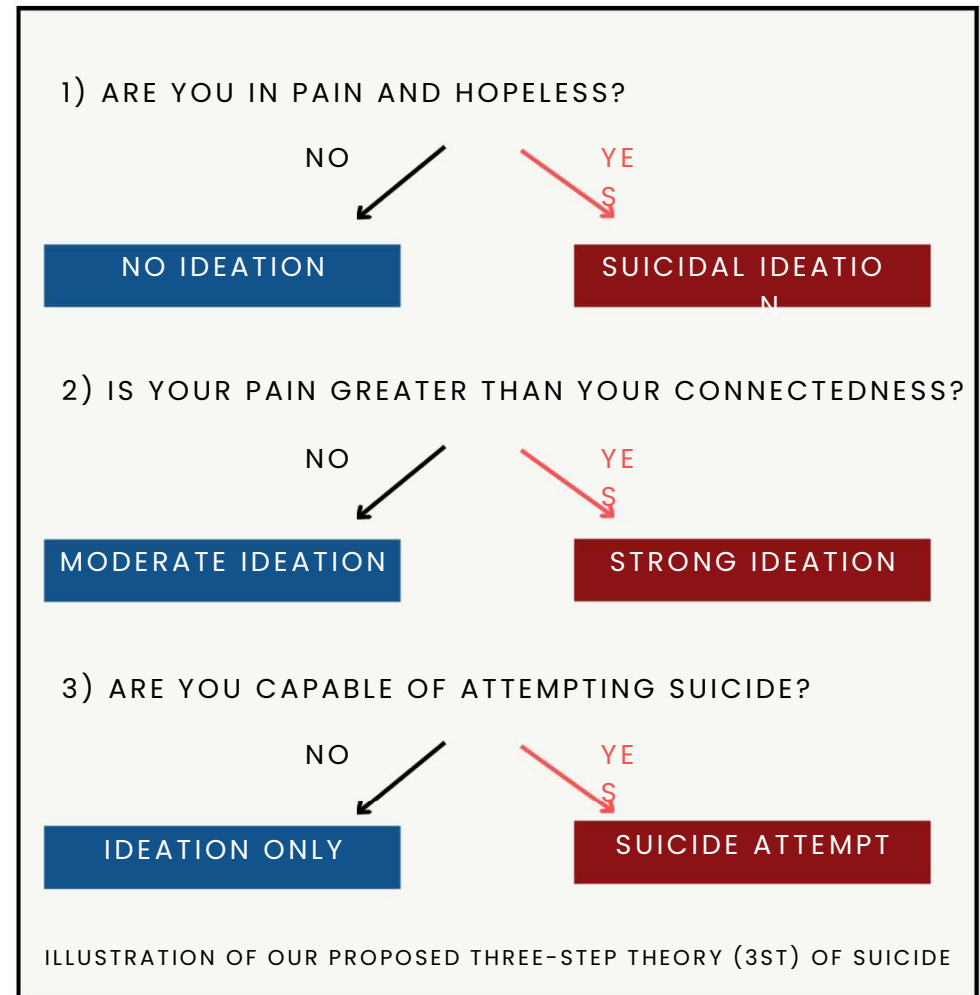
《自殺三階段理論》

Three-Step Theory of Suicide

第一階段：發展自殺念頭

- 從痛苦開始，通常指心理或情感上的疼痛
- 痛苦會降低生活的慾望
- 如果有改善的希望，個人會追求減少痛苦
- 因此絕望是自殺的必要條件
- 痛苦與絕望並存便會產生自殺念頭

Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the "ideation-to-action" framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114–129. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>



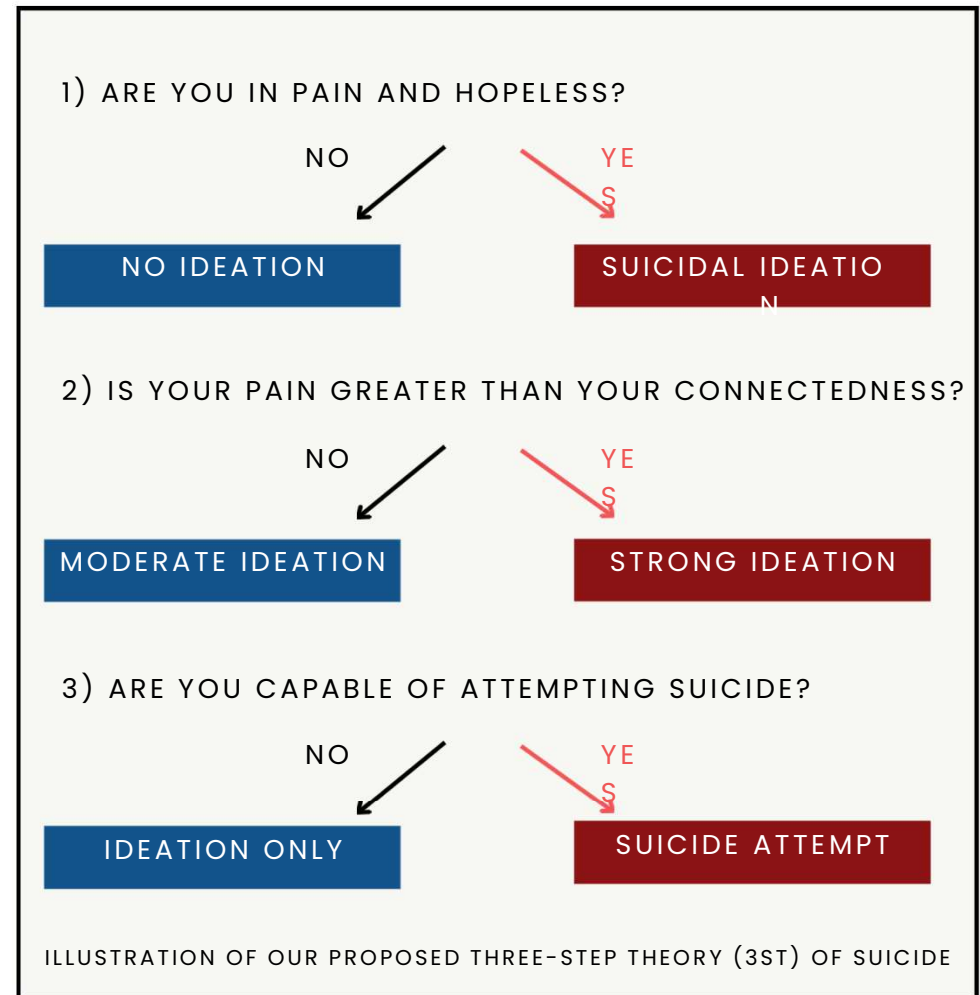
《自殺三階段理論》

Three-Step Theory of Suicide

第二階段: 自殺意念的強弱

- 聯結感是指與其他人的聯繫；聯結感也可以指對工作、角色、興趣的依戀，令其感到有意義，促使一個人投入到生活中
- 聯結感能有效減緩自殺意念
- 如果痛苦和絕望同時存在,並且缺乏聯結感或痛苦比聯結感強烈,那麼便會有強烈的自殺念頭

Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the "ideation-to-action" framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114–129. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>



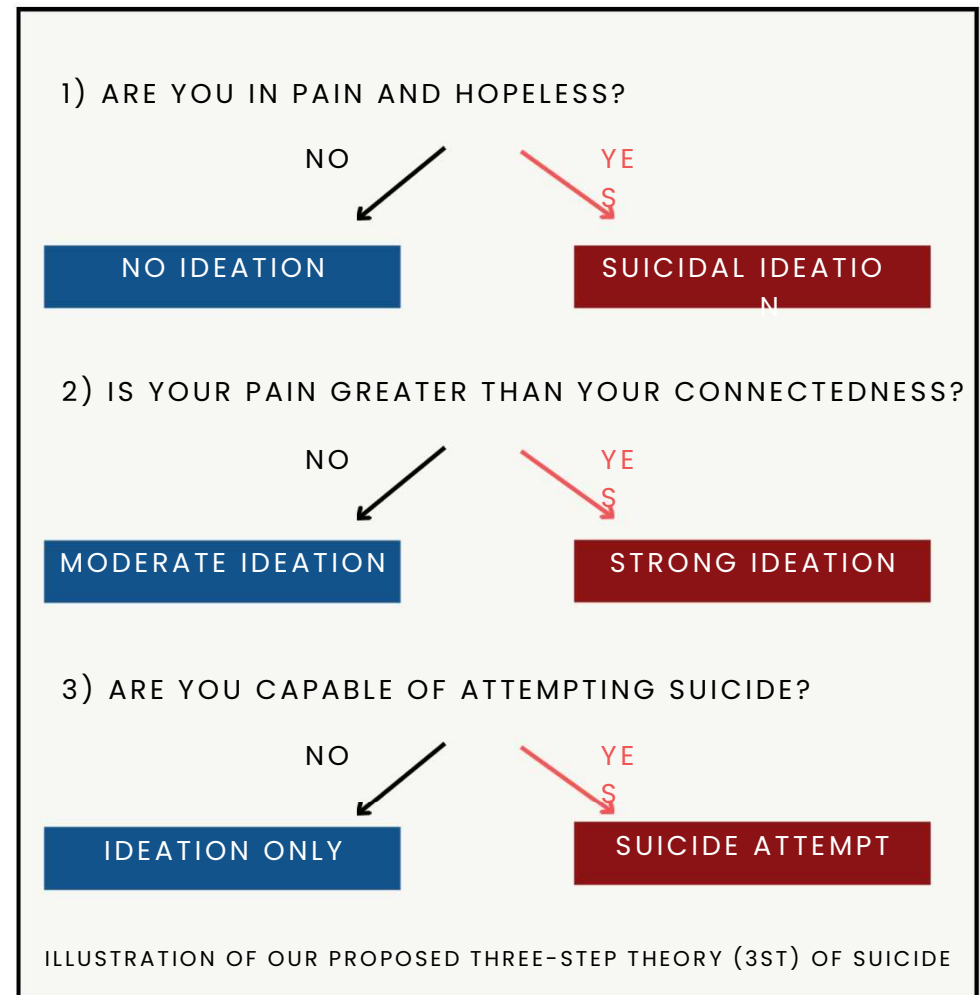
《自殺三階段理論》

Three-Step Theory of Suicide

第三階段: 從自殺念頭到自殺行為

- 關鍵因素是個人是否有能力實行自殺企圖 三類具體
- 影響因素: 先天/遺傳、後天、實際因素 先天/遺傳:
- e.g. 疼痛敏感度低的人會有更高的自殺企圖能力；有畏縮症甚至暈血的人，其自殺企圖的能力就比較低
- 後天: e.g. 與痛苦、傷害、恐懼和死亡相關的經歷（被虐待、自殘、親友自殺、對死亡不再恐懼） 實
- 際因素: 使自殺企圖更容易實行的具體因素 e.g. 致命工具、不會被阻止的環境

Klonsky, E.D., & May, A.M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the "ideation-to-action" framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114–129. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>



《自 危 評 估》 Suicide Risk Assessment

7. Dimensions

- 表徵問題及困擾程度 Presenting problem and distress level
- 自殺意圖 Intent of suicide
- 自殺計劃 Suicide plan
- 自殺歷史 Suicide attempt history
- 精神健康 Mental Health
- 性格特質 Personality trait
- 社會家庭影響 Social and family influence

Mindful Self-Compassion

過度執著

放大或抑 覺 想法

孤獨疏離

為只 自己一個面對
強 的寂 覺

自我批判

不幸 於自己
覺得自己不足 做錯 不

Self-Coldness Self-Warmth

覺察當下

注意力放於當下 覺
論 壞 試採開放 度

P.54

共通人性觀

明白到 痛為人之常
其實 同路人相伴

友善待己

從想法 度 行為給予自己溫暖讓 意
沖 不良的 覺

“

Neff (2003) suggests that self-compassion involves cultivating a friendly and caring attitude towards oneself, especially in the face of difficult experiences or personal shortcomings.

”

自我關懷量表評分 (SCS-12)

所有項目相加，再除以12，
便能得出結果。

SELF-COLDNESS

SELF-JUDGMENT ITEMS (REVERSE SCORED): Q1, Q2
ISOLATION ITEMS (REVERSE SCORED): Q3, Q4
OVER-IDENTIFICATION ITEMS (REVERSE SCORED): Q5, Q6

SELF-WARMTH

MINDFULNESS ITEMS: Q1, Q2
SELF-KINDNESS ITEMS: Q3, Q4
COMMON HUMANITY ITEMS: Q5, Q6

CUT-OFF (MEAN SCORE; R = 1-5)

1.0- 2.49: LOW LEVELS OF SELF-COMPASSION

2.5-3.5: MODERATE LEVELS OF SELF-COMPASSION

3.51-5.0: HIGH LEVELS OF SELF-COMPASSION

Mindful Stretching

Be fully present with your body,
let go of all judgment...