

「強化兒童及青少年情緒調節技巧—— 建構正向校園文化」研討會

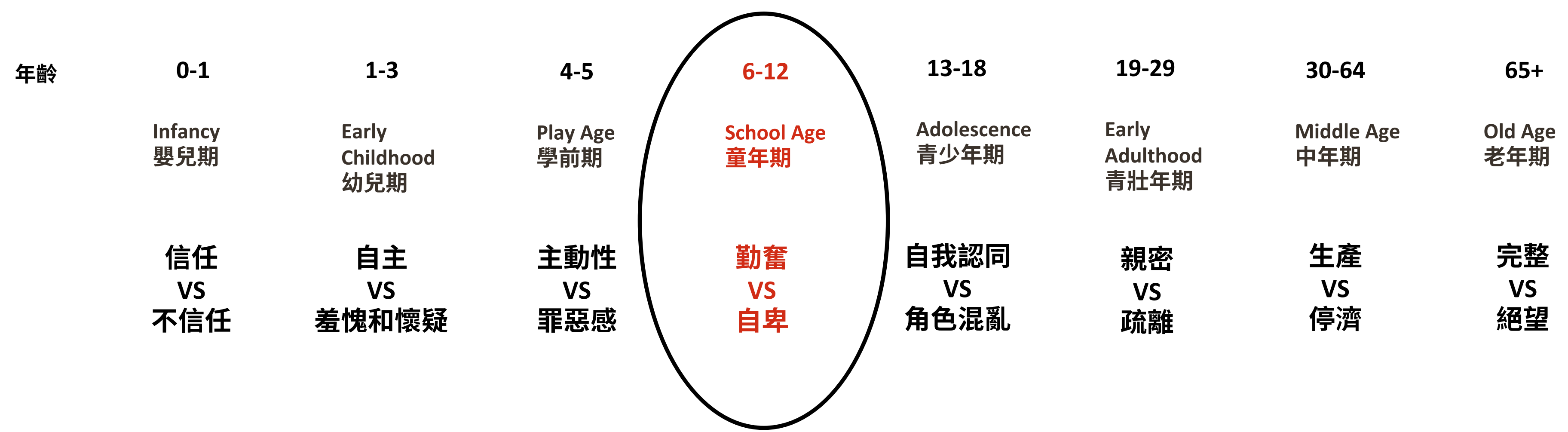
浸信會愛羣社會服務處
兒童及青少年身心健康服務
單位主任
馮澤棠先生

第一部分

探討兒童及青少年情緒需要

兒童發展

根據Erik Erikson的心理社會發展理論，人的一生劃分為 8 個階段，而在每一個階段中，都會出現一個心理社會危機（psychosocial crisis）。



兒童發展

童年期 (6-12歲) — 勤奮 vs 自卑

情緒需求：自我效能感

在這一階段，兒童需要通過學習和社交互動來建立自信。他們需要感受到自己在學業和活動中的能力。

支持和鼓勵

家庭、學校和同伴的支持對於他們建立自信心至關重要。

教師和父母的正向反饋能促進他們的勤奮感。

社交互動

與同伴的關係變得越來越重要，友誼的建立和維護對他們的情緒健康有著深遠影響。

兒童發展

童年期 (6-12歲) — 勤奮 vs 自卑

小明的負面經歷

小明在準備過程中遇到困難，但他的父母對他的選擇不以為然，認為這個主題太難，並未提供幫助。

小明在準備過程中感到孤獨和無助，因為老師也忙於其他事務，無法及時給予指導。

展覽當天，小明的展示沒有受到同學的關注，甚至有同學對他的作品開玩笑，這讓他感到失落。



小明因此感到自卑，開始懷疑自己的能力，這影響了他對未來學習和參與活動的熱情。

小明的積極經歷

小明對科學充滿熱情，選擇了製作一個模型。他在家裡進行了多次實驗，並向父母請教問題。

小明的老師給予了他充分的支持，陪他一起研究原理，並鼓勵他在展覽中展示自己的作品。

在展覽當天，小明的模型引起了同學們的注意，大家對他的展示表現出興趣，並給予了讚賞。



小明感到驕傲和自信，自我效能增強，這使他在未來的學習中更加積極，願意挑戰更難的題目。

班級舉辦一次科學展覽，學生需要選擇一個主題並進行展示。

情緒需求：自我效能感

理智腦 與 情緒腦

情緒腦（由下而上的信號）

- 出生時已經發展成熟
- 幫助人快速評估環境的威脅
- 杏仁核：大腦的警報
- 自動誘發求生反應

理智腦（由上而下的信號）

- 在25歲前才發展成熟
- 解難、情緒調節、同理心、道德感
- 根據經驗評估情況，適時抑制杏仁核的信號

(Smith et al., 2017)

理智腦 與 情緒腦

- 在兒童及青少年期，**情緒腦**已相當發達，但**理智腦**卻仍未成熟，因此兒童及青少年的壓力反應較容易**由情緒腦主導**

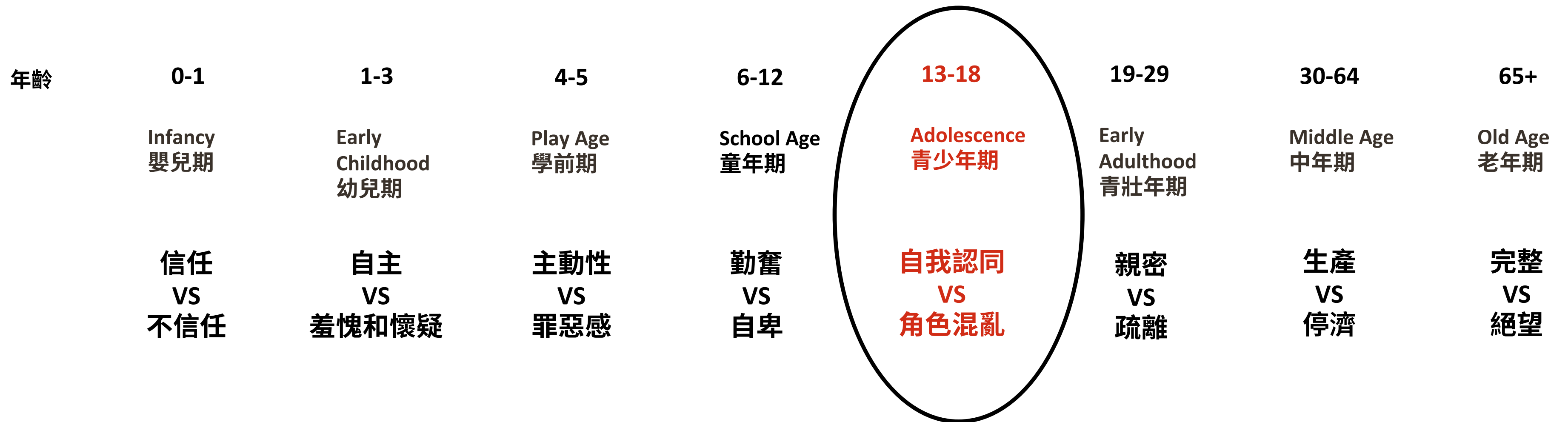
如果兒童及青少年長期受壓，可能會**引致僵化的應對壓力模式**：

- 在一段時間內，即使威脅已經解除，兒童及青少年仍然會處於能量持續高企／低落的狀態
- 在日後遇到類似的威脅，亦會以相似的應對壓力模式處理

(Smith et al., 2017)

青少年發展

根據Erik Erikson的心理社會發展理論，人的一生劃分為 8 個階段，而在每一個階段中，都會出現一個心理社會危機（psychosocial crisis）。



青少年發展

青少年期 (13-18歲) — 自我認同 vs 角色混亂

情緒需求：自我認同

青少年期是自我肯定的關鍵時期，青少年需要探索自己的價值觀、信念和身份。

同伴關係

同伴的影響力在這一階段變得尤為重要，青少年希望得到同伴的認同和支持，這對於他們建立自我認同至關重要。

情感支持

他們需要來自家庭和朋友的情感支持，以幫助他們應對身份危機和情緒波動。

(Erikson, 1950)

青少年發展

青少年期 (13-18歲) — 自我認同 vs 角色混亂

小剛的負面經歷

小剛對加入音樂社很感興趣，但在報名時，感受到來自同儕的壓力，認為音樂社不夠有趣。

小剛向音樂社的老師詢問後，並未給予足夠的鼓勵，反而對他的表現露出失望表情，讓小剛感到自己的興趣不被重視。

當他看到其他同學在社團中表現活躍且受人喜愛時，小剛感到孤單和被排斥，並開始懷疑自己的能力和興趣。



小剛因此感到混亂和自卑，對自己的身份產生困惑，這影響了他的自我認同，並使他在未來不再主動參加社團活動。

學校舉辦一次社團招募活動，學生可以選擇加入各種不同的社團。

情緒需求：自我認同

小剛的積極經歷

小剛決定加入學校的音樂社。在招募會上，他遇到了社團的指導老師，老師對他表示熱烈歡迎，並鼓勵他分享自己的音樂經歷。

老師特別邀請小剛展示他的才華，並給予他正面的反饋，說：“小剛的演奏非常出色，這是我們社團的寶貴資源！”

小剛在社團中結識了許多志同道合的朋友，並參加了學校的音樂演出，得到了師生的讚賞。



小剛因為獲得支持和認可而感到自信，這增強了他的自我認同感，並激發了他未來在音樂領域更深入探索的興趣。

二零二四年中學生幸福感調查報告



完整版下載



BREAK TIME

第二部分

建構正向校園文化

切問聞望

原則：

- 正面及互信的關係是支援學生的第一步
- 先通情、後達理
- 避免先入為主，放下假設和批判
- 引導學生培養與情緒共處及解難的能力

(1) 溝通技巧：望

觀察及評估：

對方狀態如何？現在是否合適溝通的時機？

要點

- 穩定自己的情緒
- 觀察對方的狀態，例如姿勢、動作、語調、表情等
- 留意環境，有需要時先帶離學生
- 打開對話：

「我留意到你今日好似有點唔開心，你會唔會想傾下？」

「我見到你好似有啲急躁，係唔係發生左咩事？」

(2) 溝通技巧：聞

耐心聆聽：

令學生感覺自己的感受有被聽見和理解

要點

- 適時引導對方表達自己的感受
- 以溫柔的聲線、緩慢、簡潔地講出對方的情緒
- 不急於叫停 (情緒腦主導時很難馬上停下來)
- 感受對方的感受，釐清和認可對方的情緒

「聽起黎你都覺得好委屈」

「如果我係你，我可能都會覺得嬲」

(3) 溝通技巧：問

了解前因後果：

透過敘述幫助學生整合經歷，並促進自我理解

要點

- 了解引發情緒事情的來龍去脈 (六何法)
- 詢問對方的對事件的想法及感受
- 幫助對方表達感受背後的需要
- 避免太快提出意見或建議

「其實發生左咩事，可唔可以講多啲俾我聽？」

「當佢咁講嘅時候，你覺得點？」

「當時你會想佢做啲咩？」

(4) 溝通技巧：切

關切 (compassion)：
引導學生思考解決方法

要點

- 討論衝動行為的短期及長遠後果
- 討論解難及情緒紓緩方法
- 讓對方練習做決定，並為自己的決定承擔後果
- 有需要時可鼓勵對方認識情緒支援服務

「不如我哋一齊商量下之後可以點做？」

「都真係好唔容易。如果下次再發生類似事情，
你會點做？」

關顧學生 Do' s & Don' ts

建議 Do' s

- ✓ 營造安全的對話氣氛
- ✓ 好奇開放的心態& 開放式的聆聽
- ✓ 適當時給予欣賞、鼓勵
- ✓ 先心情、後事情
- ✓ 用「情況描述」取代「主觀評價」

不建議 Don' ts

- ✗ 冰冷式說教
- ✗ 過來人經驗
- ✗ 上對下、批評的態度
- ✗ 著重處理事情，忽略學生感受
- ✗ 以主觀評價定義事件或學生

友善助人行為

友善助人與幸福感

與學生的幸福感的相關性(Pearson' s r)：

	幸福感
友善助人	$r = .39***$

正向關係：
友善助人越多
學生幸福感越高

*** p < .001

友善助人行為

- 友善助人行為的增加與自尊感的增加，有著中度的相關性($r = .29$)
- 執行友善助人行為的人士身處於支持度高的社會環境（例如朋友、家人等），這些環境能夠幫助他們維持積極的自我形象，因此更常擁有較高的自尊感。

(Zuffianò, et al., 2014)

例子：Pet zone-寵物義工服務

背景：參加者為留級學生，自信心較低。

活動：於寵物義工服務中，我們因應學生們的特質，安排合適的服務崗位，如：清洗狗籠、照顧動物等……

觀察：我們發現學生們的責任感有所提升，參加活動時更守時、更有愛心。活動還可培養學生關懷他人的態度。

活動百子櫃

百子櫃集合了過往參與學校所設計的精神健康推廣活動，類型包括互動型(Interactive)、資訊型(Informative)和分享類型(Sharing)的活動。

活動百子櫃

活動名稱：
「畫出正向新天地」

活動簡介：
於有蓋操場擺放同學繪畫的正向作品，作品主題有關於精神健康及正向人生。同學更可嘗試以乾花製作正向咭，送上溫暖。

活動名稱：
「午間為你打打氣」 &
「中六打氣站」

活動簡介：
由學生擔任DJ，就「學業」、「友情」及「勤奮」為主題，主持午間校園廣播活動

活動簡介：
於小息及午息期間收集同學為中六同學書寫的「打氣卡」；把收集得來的「打氣卡」製成「中六打氣站」展板，向中六同學表達全校的關懷及支持

活動名稱：
「減壓星空瓶」

活動簡介：
利用午休時間邀請同學製作星空瓶

BREAK TIME

第三部分

放鬆手作體驗

體驗活動

製作奶油膠雪糕杯

1. 揀選杯
2. 揀選顏色膠
3. 每人可使用半支奶油膠
4. 揀選裝飾物
5. 製作你自己喜歡的奶油膠雪糕杯



體驗活動-製作奶油膠雪糕杯

奶油膠雪糕杯不只是手工，更能引導大家覺察當下，善待自己。

專注：過程中，慢慢製作奶油膠雪糕杯，運用材料製成自己喜歡的作品。

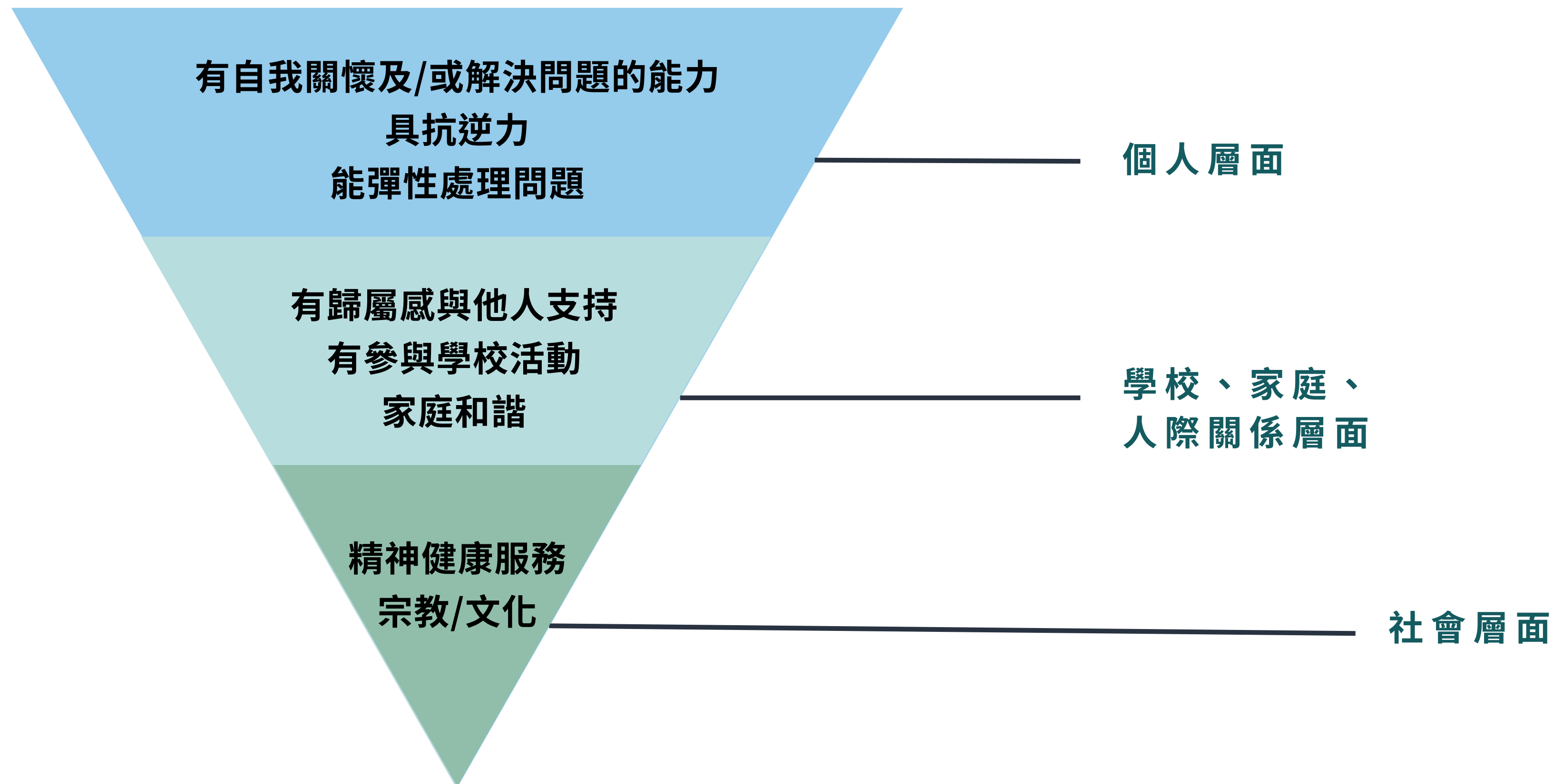
不批判：帶著包容和接納的態度面對此刻的感受，已經是關懷自己的一步。

友善待己：懂得欣賞自己的作品，並享受製成奶油膠雪糕杯的滿足感。

第四部分

「情緒調節技巧」的概念

保護因素



HYPOAROUSAL

低度
警覺

目標：提升動力及正向情感
(例：抑鬱、退縮、
低動力)

過度
警覺

目標：舒緩過度情緒
(例：緊張、焦慮、
肚痛、胃痛)

HYPERAROUSAL

WINDOW OF TOLERANCE



自我冷酷

自我批判

斥責、攻擊自己

自我孤立

覺得只有自己會犯錯或獨自面對苦痛

過度識別

忽視、逃避或過度放大痛苦的感受及想法

善待自己

遇到痛苦時對自己溫暖

普遍人性觀

理解每個人都有機會感到脆弱和傷痛，

明白這是人之常情，你並不孤單

靜觀

對自己負面情緒採用平衡的態度，

這樣既不會壓抑也不會誇大情緒

自我溫暖

The Adaptive Coping with Emotions Model

如想了解更多青少年服務，可聯絡我們：

浸信會愛羣社會服務處
兒童及青少年身心健康服務

Tel:2386 1717

Thank you!