

幸福的關鍵 – 協助學生尋找生命平衡點

1

教育局 香港青少年服務處

學童精神健康的現況

兒童快樂指數出爐 「活在世上很有價值感」創新低

我們的學童怎麼了？

- Case A: 學生是寄住姑母家的雙非孩子，學生時常感到冇胃口，在校不時會哭泣，學生表現有強烈焦慮感，很害怕被姑母責罵，也自覺是『寄人籬下』...
- Case B: 學生自小學始已有於網絡遊戲『課金』，多次在校內廁格吸電子煙，態度表現囂張，會扮『大佬』，在街踢乞丐，曾試過為賺小錢而幫人『淋紅油』。
- Case C: 學生在校會突然『停擺』，對任何人不作回應；『停擺』時間可從下午維持至晚上6-7點。
- Case D: 學生表示每當回想自己小學時被欺負的片段，就會有失眠和想傷害自己的想法。

學生生命中的重要作用 —— 教師

今日我能獲取這個最優秀學生的殊榮，實有賴在過去五年對我不離不棄付出的每一位。

你們把昨日懵懂無知的我，耐性地調教至今日懂得自律反思、對人有溫度、對前路有期盼的人。

嘗試了解學生背後的 生命故事

自殺三階段理論

痛苦
(Pain)

絕望
(Hopelessness)

斷裂了聯結
(目標&意義)
**(DIS-
Connectedness)**

創傷

A psychologically distressing event that is outside the range of usual human experience, often involving a sense of intense fear, terror, and helplessness (p.183, Weiner & Craighead, 2010)

The single most powerful aspect of Trauma is **inescapability** – the inability to change things around; **the feeling of paralysis**.

It is a situation characterized by **the inability to take actions necessary to protect yourself**. Trauma is about being a state where you feel that nothing you can stop what's happening to you (Bessel van der Kolk)

生命平衡點？

生活縱然有很多不如意，但我總能找到一個
讓我活下去的支持平衡點

協助學生建立生命平衡點的策略

從『接納與承諾治療』看如何強化學童
的心理彈性

為什麼部分學童那麼容易被挫折打倒？

有無可能是源於一些對生活的迷思？

生活應該是快樂的

擁有更多就是好

生命中的事都必須完美

必須得到別人的認可

ACT的一些信念

沒有正常不正常，Context 對，事件就對

要有意義及有目標地生活，就必須學會如何面對困難

試圖控制／ 驅走想法或情緒才是問題

ACT的世界觀

關聯框架理論 Relational Frame Theory
行為脈絡科學 Contextual Behavioral Science

心理僵化 vs 心理彈性

心理僵化

- 1/活在過去或未來
- 2/認知混淆
- 3/經驗逃避
- 4/概念化的自我
- 5/價值觀不清
- 6/不能實踐的行動

心理靈活六角形

具心理彈性

- 1/能與當下接觸
- 2/思想解糾
- 3/接納（思想/情緒）
- 4/以己為景(換位思考)
- 5/找尋重要價值觀
- 6/承諾行動

心理僵化 vs 心理彈性

心理僵化

- 1/活在過去或未來
- 2/認知混淆
- 3/經驗逃避
- 4/概念化的自我
- 5/價值觀不清
- 6/不能實踐的行動

具心理彈性

- 1/能與當下接觸
- 2/思想解糾
- 3/接納（思想/情緒）
- 4/以己為景(換位思考)
- 5/找尋重要價值觀
- 6/承諾行動

『接納與承諾治療』的介入方法

1/ 靜觀(Mindfulness training)

2/比喻 (Use of Metaphor)

3/找尋重要價值(Value)

靜觀

老師怎樣與學生對話: 善用比喻的力量

- 比喻提供了一個非對抗性
- 沒有指責意味的客觀場景
- 讓聽者用比較開放的心態
- 多角度地反省自身的困擾
- 用全新的角度去看問題

比喻的力量

令人深思和反省，從中獲得面對逆境時能自我修正的力量



撒種的比喻



在花園築籬
笆的比喻



自助餐的比喻

強化心理彈性

具心理彈性

人生必然有悲;卻不定要被它所傷

人生必然有哀;卻不定要心裡埋怨

人生必然有痛;卻不定要把痛看為苦

人生必然有憂;卻不定要鬱鬱而終

人生必然有驚;卻不定要慌亂無章

心理彈性亦是 一種能正向地適應逆境的能力

訓練靈活成長型的
思維

O

支援學生建
立有意義的
人際網絡

B

提昇學生的
效能感 C

支援學生建立有意義的人際網絡



提昇學生的效能感



支援學生建立有意義的人際網絡 提昇學生的效能感



支援學生建立有意義的人際網絡 提
昇學生的效能感



支援學生建立有意義的人際網絡 提昇學生的效能感







心理彈性亦是 一種能正向地適應逆境的能力



安排學生參與體驗
有特殊需要人士的生活困難

優質家長進修學院





香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

Using Expressive Arts as Emotion Regulation

·Registered Expressive Arts Therapist (REAT)
·Registered Social Worker

甚麼是表達藝術治療(EXA)?

表達藝術治療，是結合表達藝術和心理治療的跨模式學科，透過綜合的藝術媒體，包括視覺藝術、音樂、舞動、戲劇及創意寫作等，連繫及探索自己的身體、情感及思想，轉化成個人的內在資源，促進身、心、靈健康及個人成長。

*現象學表達藝術治療的特色

- 運用五感探索，提昇身體及內在意識的連繫，感受「此時此刻」，覺察內在需要；
- 轉化創作過程，透過綜合的藝術形式，盛載及分享情感，並轉化及整理內在經驗及意義；
- 離開問題的局限，投入於藝術過程中，擴闊經驗及處理問題的可能性；
- 資源為本，發掘內在資源，滋養及促進個人成長，學習自我欣賞；
- 尊重案主作為求助者，亦是解答自己問題的專家，重視個人的獨特性及選擇；
- 低技術·高敏感的模式，參加者無需藝術經驗，亦可創作出「美」的作品及美感回應。

*IDEC® : Intermodal Decentering

現象學派表達藝術治療的基礎過程 — 感知互動去中心化。

“Emotion regulation” vs “Emotion dysregulation”

“Emotion regulation”

a person’s ability to effectively manage and respond to an emotional experience.

“Emotion dysregulation”

an inability to regularly use healthy strategies to diffuse or moderate negative emotions. While all people occasionally use less than ideal emotion regulation strategies, individuals who regularly experience what feels like overwhelming, intense negative emotions are much more likely to rely on unhealthy strategies, like self-injury.

Examples of Common Emotion Regulation Strategies

HEALTHY

- Talking with friends
- Writing in a journal
- Getting adequate sleep
- Paying attention to negative thoughts that occur before or after strong emotions
- Noticing when you need a break – and taking it!

UNHEALTHY

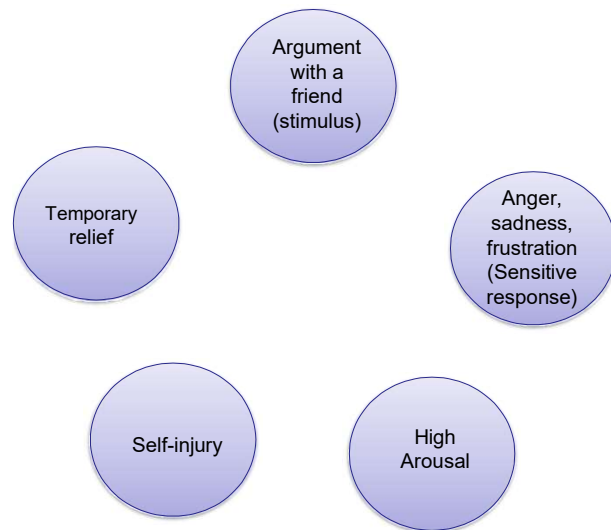
- Abusing alcohol or other substances (太空油?)
- Self-Injury
- Avoiding or withdrawing from difficult situations
- Physical or verbal aggression
- Excessive social media use, to the exclusion of other responsibilities

weaken long-term sense of wellbeing and does not create space for deeper resolution of ideas.

“Emotion regulation” in adolescent

- Emotion regulation during adolescence is even more difficult than it is at other times in life.
- Internal distress and sensitivity may be difficult for some females to cope with, and they may choose to cope by self-injuring, abusing alcohol or other substances, or other unhealthy strategies.
- Adolescent females seem to experience more interpersonal stress than males.
- Specifically, females tend to report more stress relating to friends, while males tend to report more stress related to school (Hilt et al., 2011).

Distress cycle



-Self-injury: Wanting to minimize strong feel and serving as a short-term safe

-tends to weaken long-term sense of wellbeing and does not create space for deeper resolution of ideas.

-Recent research suggests that those who self-injure actually tend to use more active coping strategies than the average person

認識調節強烈情緒的步驟

- 因為情緒有其重要功能，所以情緒調節的目標在於減少情緒帶來的痛苦，避免強烈情緒主導行為，而非擺脫情緒。
 - 調節強烈情緒的技巧可幫助我們改變情緒反應、管理極端情緒及面對痛苦，讓我們將強烈情緒減輕到可控的程度。
 - 本教材以「停、問、動」三個步驟，引導學生以此幫助自己檢視當下的狀態及調節情緒。這三個步驟讓我們不會因為強烈情緒做出衝動行為而令事情惡化，也能讓我們有時間恢復理性思考，找更合適的時機去解決問題。
-
- 停 — 當我們覺察到身體出現心跳加速、肌肉繃緊、呼吸急速等反應時，在心裡大聲說出「停—停」。
 - 問 — 提問自己當下的情緒和想法。運用適當的詞彙形容自己的情緒是調節情緒的重要步驟，說出情緒和背後原因有助我們安撫大腦中的杏仁核。
 - 動 — 嘗試找出合適的情緒調節方法，把情緒的強度減輕，如「轉移注意力」「五感」情緒安撫技巧等。

Classroom arts activities

- 目的:

自我表達、打開五感、轉化情緒、了解自己

例子:

「自畫像」、「鼓勵金句」、「四格漫畫」

老師的角色?

DO's

- ✓ 鼓勵多嘗試及多角度
- ✓ 提供資源及選擇
- ✓ 提供創作/不批判/安全空間
- ✓ 陪伴、觀察及回應
- ✓ 容許獨特性
- ✓ 鼓勵小組的互相欣賞

Dont's

- × 高技巧/困難的活動
- × 過多示範
- × 過多指示/意見/協助
- × 比較/過多讚賞
- × 過多對話
- 提供範例

Q and A

Q：誰可帶領「表達藝術治療」或自稱「表達藝術治療師」？

A：國際表達藝術治療協會(簡稱 IEATA)
註冊表達藝術治療師 (REAT) 或
註冊表達藝術顧問/教育工作者(REACE)

或澳洲紐西蘭及亞洲創意藝術治療協會 (簡稱 ANZACATA)
註冊藝術 (表達藝術) 治療師 (AThR)

Reference

- What is emotion regulation and how do we do it? (<https://selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>)
- <https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/141.html>