

2025-26

「強化心理韌性- 培育學生情緒素養」 工作坊

Mr. Fung Chak Tong, Thomas

Assistant Service Head, Social Worker
Mental Wellness Service for Children & Youth
Children & Youth Development Service
Baptist Oi Kwan Social Service

內容簡介

熱身遊戲

- 「層層疊」：投入當下 (10mins)

第一部分: 認識心理韌性

- 常見壓力來源及影響 (20 mins) 探討學生的「壓力來源」以及常見的壓力反應
- 心理韌性的概念 (20 mins) 介紹強化學生心理韌性的方法

第二部分: 強化學生的心理韌性

- 有效提升學生心理韌性的方法 (40 mins) 介紹強化學生心理韌性的方法

第三部分: 認識情緒素養

- 培養學生情緒素養的方法 (20 mins) 探討培育學生情緒素養的方法
- 「黏土畫」體驗 (35 mins) 以「黏土畫」體驗，培養情緒調節及自我安撫的技巧
- 總結、問答環節及填寫問卷 (15 mins) 總結及答問環節

「層層疊」：投入當下

遊戲步驟:

1. 每位參加者會獲發積木
2. 請在限時5分鐘內「嘗試」
 - a. 用盡所有積木
 - b. 將它們疊到最高
3. 可以重複嘗試

請各位參加者思考以下三個問題:

1. What: 在活動過程中有甚麼想法/感覺/身體反應?
 - a. 請在心中描述形容一下
 - i. 正面感覺如: 想玩，得意，好奇...
 - ii. 負面感覺如: 幼稚，拒抗，困惑...
2. Who: 身邊誰跟你有類似/一樣的反應?
 - a. 有甚麼「相似」的現象
3. How: 剛才如何「投入」於這個活動?

支援自己/同事/同學的需要，
就像教他們再次拾起積木，重新疊上，尋找平衡，我們練習：

留意冰冷的：

反應 Reaction

- 放大或壓抑感覺
- 孤立自己、令自己孤獨無助
- 在言語、想法、態度及行為上攻擊自己

重複溫暖的：

回應 Response

- 保持開放好奇，覺察自己的真實反應
- 理解自己的難處，尋找社交支持、共鳴
- 耐心面對感覺、以溫暖的態度和行為支持自己

第一部分： Resilience 心理韌性

Mentimeter

- 學生的主要壓力來源是？
- 有其他的壓力來源嗎？
- 這些壓力對學生們的生活及身心健康構成甚麼影響？

「壓力」的定義

壓力 (World Health Organization, 2023)

- 由困難情況引發的擔憂或精神緊張狀態
- 壓力是人類的自然反應，促使我們應對生活中的挑戰和威脅
- 每個人都會經歷某種程度的壓力
- 然而，我們對壓力的回應方式，會對整體幸福感(Wellbeing)有重大影響。

常見學生壓力來源

- 學業因素（考試、溫書、課堂作業）
- 人際關係（老師、朋友、同學）
- 時間管理 / 角色（課外活動和學業的平衡、不同的崗位與責任）
- 環境因素（噪音、環境等）
- 家庭因素（與父母/兄弟姐妹的關係惡劣、家長對學業或表現的期望）
- 個人因素（容貌焦慮、在意他人的目光、對自身表現的高期望、自我價值感的懷疑與焦慮）

壓力導致...

- 根據Koller, M. A., & Berger, M. (2016)的一項研究顯示學生對成績的期望往往會導致焦慮和壓力
- Khawaja, N. G., & Dempsey, J. (2008)的一項研究顯示家庭支持可以有效減輕學生面對的壓力，尤其是來自家長的期待
- 香港社會服務聯會（社聯）於2025年2月18日至4月18日期間進行的一項研究「中學生面對HKDSE壓力的精神健康狀況及求助意向研究」，顯示四成受訪中學生呈現抑鬱或焦慮症狀，而且相關症狀早於中五修讀HKDSE課程時已出現，至中六考試，**壓力很可能已積壓兩年**

面對壓力時，可能會.....

情緒方面症狀 (Mind Hong Kong, 2025; NHS, 2022)

- 煩躁、易怒
- 焦慮、緊張或害怕
- 無法享受自己的生活
- 對生活不感興趣
- 感到被忽視或孤獨
- 感到心力交瘁

面對壓力時，可能會.....

生理方面症狀 (NHS, 2022)

- 頭痛
- 暈眩
- 肌肉繃緊/痛
- 心口痛
- 心跳加快
- 性方面問題

認知及行為方面症狀 (NHS, 2022)

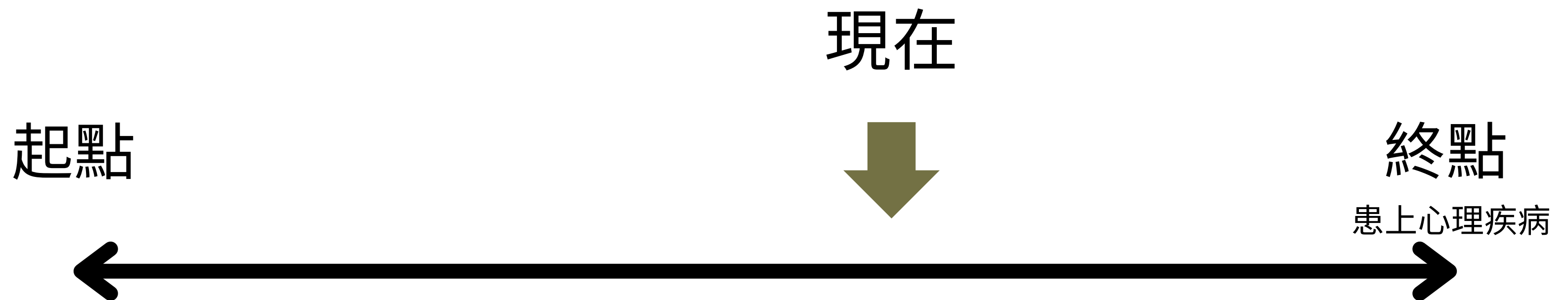
- 難以集中
- 難以做決定
- 善忘

Diathesis Stress Model (Monroe & Simons, 1991)

- 起點
 - 每人的起點都不同
- 終點
 - 患上心理疾病
- 保護因素
 - 將我們從終點往起點推
 - 例子：良好社交網絡
- 壓力
 - 將我們從起點往終點推

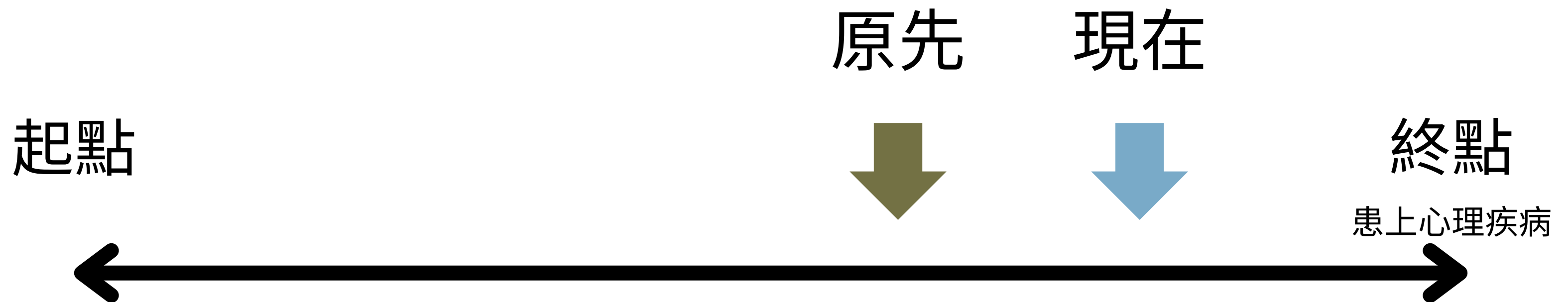
Diathesis Stress Model (Monroe & Simons, 1991)

A同學性格較「高敏」，缺乏安全感，亦很在意別人對他的想法。



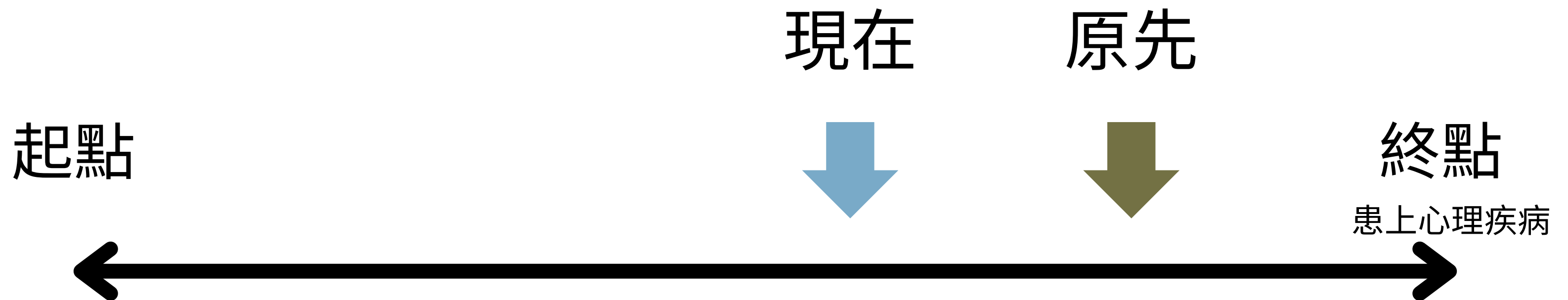
Diathesis Stress Model (Monroe & Simons, 1991)

近來老師委派了A同學幫忙負責一個校內舉辦的推廣精神健康攤位，
令A同學很緊張及擔心。。。。



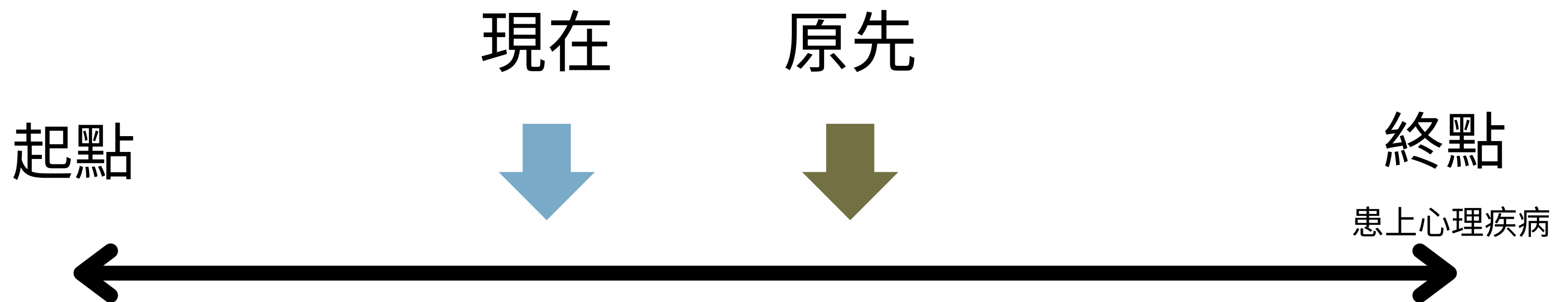
Diathesis Stress Model (Monroe & Simons, 1991)

B同學見到A同學的緊張及擔憂，主動關心A同學的情緒，
並與其他同學一起幫助A同學



Diathesis Stress Model (Monroe & Simons, 1991)

最後雖然A同學認為自己的表現尚有很大的進步空間，
但仍獲老師對其努力的讚賞及鼓勵，
從而令A同學加強了自我肯定，減少自我批評。



普遍精神病(Common Mental Disorder)

針對6至17歲兒童及青少年，香港最常見的精神疾病類別 (Advisory Committee on Mental Health, 2023)

- 抑鬱症
- 焦慮症
- 破壞性、衝動控制及行為障礙 (e.g. 專注力不足/過度活躍症)

普遍精神病(Common Mental Disorder)

根據**精神健康諮詢委員會**於**2023年**發表的工作報告，其中一項調查於2019年1月至2023年8月進行，調查對象為6000名6至17歲的兒童和青少年，顯示24.4%的兒童及青少年過去一年曾出現精神疾病。

其中，專注力不足／過度活躍症最為普遍（10.2%）、其次為破壞性、衝動控制和行為障礙（8.8%）、焦慮症（6.1%）和抑鬱症（5.4%）。

抑鬱症 (American Psychiatric Association [APA], 2022)

主要症狀：

- 情緒持續低落
- 對身邊事物失去興趣

其他症狀：

- 體重劇變
- 睡眠質素下降
- 心理性肌肉運動的轉變
- 疲憊不堪
- 自責/ 充滿罪疚感/ 自卑/ 失去自信心
- 專注力、記憶力或判斷力衰退
- 帶傷害自己的念頭

廣泛焦慮症 (APA, 2022)

主要症狀：

- 對許多的事件或活動
(如：工作表現)有過度的
焦慮和擔憂

其他症狀：

- 坐立不安、感覺緊張或心情不定
- 容易疲勞
- 注意力不集中
- 腦筋一片空白
- 易怒
- 肌肉緊繃
- 睡眠困擾

What is Resilience

甚麼是心理韌性？

WHO-5 身心健康指標

請針對以下五個句子，選出在過去兩星期最接近您的生活情況。答案並無對錯 之分，請不用花太多時間在某句子上。

		所有時間	大部份時間	超過一半時間	少於一半時間	有時候	從未試過
1	我感到情緒開朗且精神不錯。	5	4	3	2	1	0
2	我感到心情平靜和放鬆。	5	4	3	2	1	0
3	我感到有活力且精力充沛。	5	4	3	2	1	0
4	我醒來感到清新並有充分休息。	5	4	3	2	1	0
5	我的日常生活中充滿讓我感興趣的事物。	5	4	3	2	1	0

WHO-5 身心健康指標

請針對以下五個句子，選出在過去兩星期最接近您的生活情況。答案並無對錯之分，請不用花太多時間在某句子上。

分數總和 X4 等於精神健康指數

- 低於 52 分定義為差(不合格)
- 52-68 分為一般
- 72 分或以上為好。

Mentimeter

- 大家對心理韌性有多少了解？

Resilience（心理韌性）

定義 (American Psychological Association, 2025)

- 成功適應/應對挑戰的過程及結果
- 該挑戰特別需要你在以下三方面適應：
 - 心理
 - 情緒
 - 行為

Resilience（心理韌性）

- 可稱為「心理韌性」 / 「復原力」
- 從精神壓力、困境、挑戰中「反彈」的能力
- 不單是指面對問題的解決能力，更是指面對負面情況的心態及適應能力

影響心理韌性的（部份）因素 (Schäfer et al., 2023)

- 積極應對 (Active coping)：目標導向為本，努力處理壓力。
- 正面重構 (Positive reframing)：將負面情況轉為正面視角。
- 堅韌性 (Hardiness)：視挑戰為機會，具控制感和承諾。
- 控制信念 (Locus of control)：相信自己能控制生活結果。
- 樂觀 (Optimism)：對未來持正面期望。
- 自我效能 (Self-efficacy)：相信自己能達成目標。
- 連貫感 (Sense of Coherence)：視生活為可理解、可管理和有意義。
- 掌控感 (Sense of mastery)：相信能控制生活情境。
- 社會支持 (Social support)：感知到的社交資源網絡。
- 性格韌性 (Dispositional resilience)：適應逆境的性格特質。

影響心理韌性的因素 (Schäfer et al., 2023)

- **連貫感** (Sense of Coherence)：視生活為可理解、可管理和有意義。

研究發現

- 這些心理韌性因素高度互相關聯（多為正向）
- 「連貫感」連結最多心理韌性因素（如掌控感、樂觀）
- 「連貫感」為預測心理韌性反應的最佳因素
- 「樂觀」預測壓力相關成長 (Optimism Predicts Stress-Related Growth)

第二部分：
Enhance Resilience
強化學生的心理韌性

體驗活動：Resilience BINGO!

活動目標：

- 以遊戲化的方式，讓老師快速回顧和分享各種強化心理韌性(Resilience)的技巧。
- 創造一個輕鬆、活潑的討論氛圍。
- 讓老師體驗如何用遊戲來教導學生有關情緒調節的技巧。

物資：

- 每組一張「Resilience BINGO」紙
- 一支筆

體驗活動：Resilience BINGO!

玩法：

- MC會提出一些學生可能遇到的『逆境情境』
- 在 BINGO 紙的每個格子裡，填上不同的「抗逆力行為」或「積極心態」
(e.g. 聽一首喜歡的歌, 欣賞自己的努力, 減少與別人比較成績)
- 每組輪流說出一個答案並在該格畫上一個剔號, 如其他組也有相同/類似的答案, 也可畫上一個剔號
- 最快連成2條線（橫 / 直 / 斜）的小組請舉手並說出Bingo

體驗活動：Resilience BINGO!

情境一：

「聽日就要考試啦，但仲未溫完書，
好焦慮！」

體驗活動：Resilience BINGO!

情境二：

「在IG見到同學約出去玩, 但佢哋冇邀請我, 佢哋會唔會唔鍾意我?」

體驗活動：Resilience BINGO!

情境三：

「我真係好討厭爸爸媽媽成日淨係讚家姐咩好咩好，對我就淨係會鬧鬧鬧...」

面對不同的情況，我們可以教學生以不同的方法及心態面對困難

以下是一些大家可分享給學生們提升心理韌性的方法

自我照顧 Self-Care

American Psychiatric Association. (2025). Lifestyle to support mental health.

積極的生活方式有助增強我們的身心機能適應壓力並減少受負面情緒的影響。

- 讓身體有充足的營養及休息
- 有合適的工作量和良好的時間管理，並保持工作與生活的界限
- 恆常做一些心靈上的練習，例如正念、靜坐、冥想等，幫助我們與自己建立聯繫

正向思維 Hopeful Thought

Seligman, M. E. P. (2006)

建立平衡、現實和樂觀的思維可以增強我們的心理韌性。

- 辨別非理性的想法，拋開憂慮和恐懼
- 回顧困難的經歷，發掘自己的抗逆力，將過去的經驗轉化為在將來面對困難時的錦囊
- 放下我們已經無法影響的事情，專注於可能發生的事情

自我覺察 Self-Awareness

Seligman, M. E. P. (2002).

有研究顯示，一個人能否在工作上發揮個人優勢及實踐其價值，與個人的幸福感、表現及歸屬感有莫大關係。

- 探索自己的性格、價值觀及壓力模式等，有助了解自己和實踐自我價值
- 尋找合適的學習方式或調整目前的學習方式
- 從學習中尋找您的目標和熱情，加強與社群的聯繫

支援網絡 Supportive Network

Taylor, J. A., & Stanton, A. L. (2007).

建立您的支援網絡，讓您在困難時期得到支持及實際幫助。

- 擁有至少兩個值得信賴及善解人意的朋友
- 尋找您信任的人，從他們那裡獲得生活或工作上的反饋、支持和建議
- 加入一個與您價值觀相近的群組、公民或宗教團體

擁抱改變 Embrace Changes

Bonanno, G. A. (2004).

嘗試積極接受變化，主動學習解決問題，擁抱改變。

- 學習積極接受無法改變的情況
- 專注於可以改變的部分
- 如果問題太複雜而無法解決，我們可以將其拆分至可以處理的程度，並逐一解決

Big Five Personality Test – OCEAN

按照學生的特質，提供讓他們發揮的機會。

- 開放性 (Openness)
 - 對新經驗、創意和變化的開放程度
- 盡責性 (Conscientiousness)
 - 組織性、責任感和目標導向
- 外向性 (Extraversion)
 - 社交能量和積極情緒
- 親和性 (Agreeableness)
 - 合作、同理心和信任
- 神經質 (Neuroticism)
 - 情緒穩定性

按照學生的特質，提供讓他們發揮的機會。

**領導力不只有一種形式，細心和謹慎也是一種重要的力量，
同樣能為團體帶來巨大的價值，並建立學生的歸屬感和自信心。**

情緒敏感並非弱點，而是一種深刻的同理心。當這種特質被理解和賦予價值時，學生不僅能停止自我懷疑，更能將這份「超能力」轉化為溫暖他人的實際行動，為校園帶來正向、包容的文化。

過程 (Process) vs 結果 (Outcome)

過程目標

- 定義：為了達成一個目標，你打算採取的具體行動或步驟。
- 控制：通常在你的控制範圍內，因為它們涉及你自己的行動。
- 動力：幫助保持每日的專注，防止因長期目標而產生的壓力感。
- 例子：每週去健身房四次、完成特定數量的研究任務，或每天練習一項技能。

結果目標

- 定義：最終的、期望的結果或目的地。
- 控制：較不易控制，因為達成依賴於超出你直接影響的多種因素。
- 動力：提供一個明確的目標，但如果進展緩慢，可能會令人沮喪。
- 例子：一年內賺取一定金額的錢、減重20磅，或獲得大學獎學金。

你認為哪一個對學生們的精神健康更重要？

過程 (Process) vs 結果 (Outcome)

過程目標的例子

學生的設定：

- 每週定期參加學習小組，與同學進行討論。
- 每天花30分鐘複習課堂筆記，以鞏固學習內容。

老師的支持：

- 建立學習環境：老師定期組織學習小組，提供主題和資源，幫助學生有效參與。
- 定期檢查進度：老師每月與學生一對一交流，了解他們的學習進展並給予反饋。

效果：

- 學生在小組互動中感受到支持，透過老師的指導，他們能夠更清晰地理解學習目標，提升了自信心。

過程 (Process) vs 結果 (Outcome)

結果目標的例子

學生的設定：

- 希望在學期結束時的成績位於班級前30%。

老師的應對：

- 施加壓力：老師主要關注最終成績，經常提醒學生即將到來的測試和考試，並不斷強調學期的沮喪感。

效果：

- 學生可能因為無法達到最終結果而感到焦慮，甚至沮喪。將焦點放在結果上可能讓他們忽視過程中的努力和學習，增加了心理壓力。

還記得此Model嗎？

Diathesis Stress Model

- 起點
 - 每人的起點都不同
- 終點
 - 患上心理疾病
- 保護因素
 - 將我們從終點往起點推
 - 例子：良好社交網絡
- 壓力
 - 將我們從起點往終點推

還記得此Model嗎？

如果我們可以提升/加強學生們的
保護因素

E.g. 良好的溝通、適切的關心、
陪伴

便可以更有效地提升學生們的抗壓
能力，促進身心健康

Diathesis Stress Model

- 起點
 - 每人的起點都不同
- 終點
 - 患上心理疾病
- 保護因素
 - 將我們從終點往起點推
 - 例子：良好社交網絡
- 壓力
 - 將我們從起點往終點推

第三部分:

**Ways to enhance
student's emotional
literacy**

培養學生情緒素養的方法

1.提升學生對壓力與精神健康的認識

- 讓學生了解壓力的好與壞及反思個人的壓力來源及影響

常見學生壓力來源

- 學業因素（考試、溫書、課堂作業）
- 人際關係（老師、朋友、同學）
- 時間管理 / 角色（課外活動和學業的平衡、不同的崗位與責任）
- 環境因素（噪音、環境等）
- 家庭因素（與父母/兄弟姐妹的關係惡劣、家長對學業或表現的期望）
- 個人因素（容貌焦慮、在意他人的目光、對自身表現的高期望、自我價值感的懷疑與焦慮）

2.睡眠與精神健康

- 讓學生了解睡眠與精神健康的關係，及透過建立健康的睡眠習慣來促進精神健康。

良好的睡眠:情緒穩定

睡眠不足:焦慮和抑鬱

情緒調節

睡眠不足影響:
注意力/集中力/
記憶力

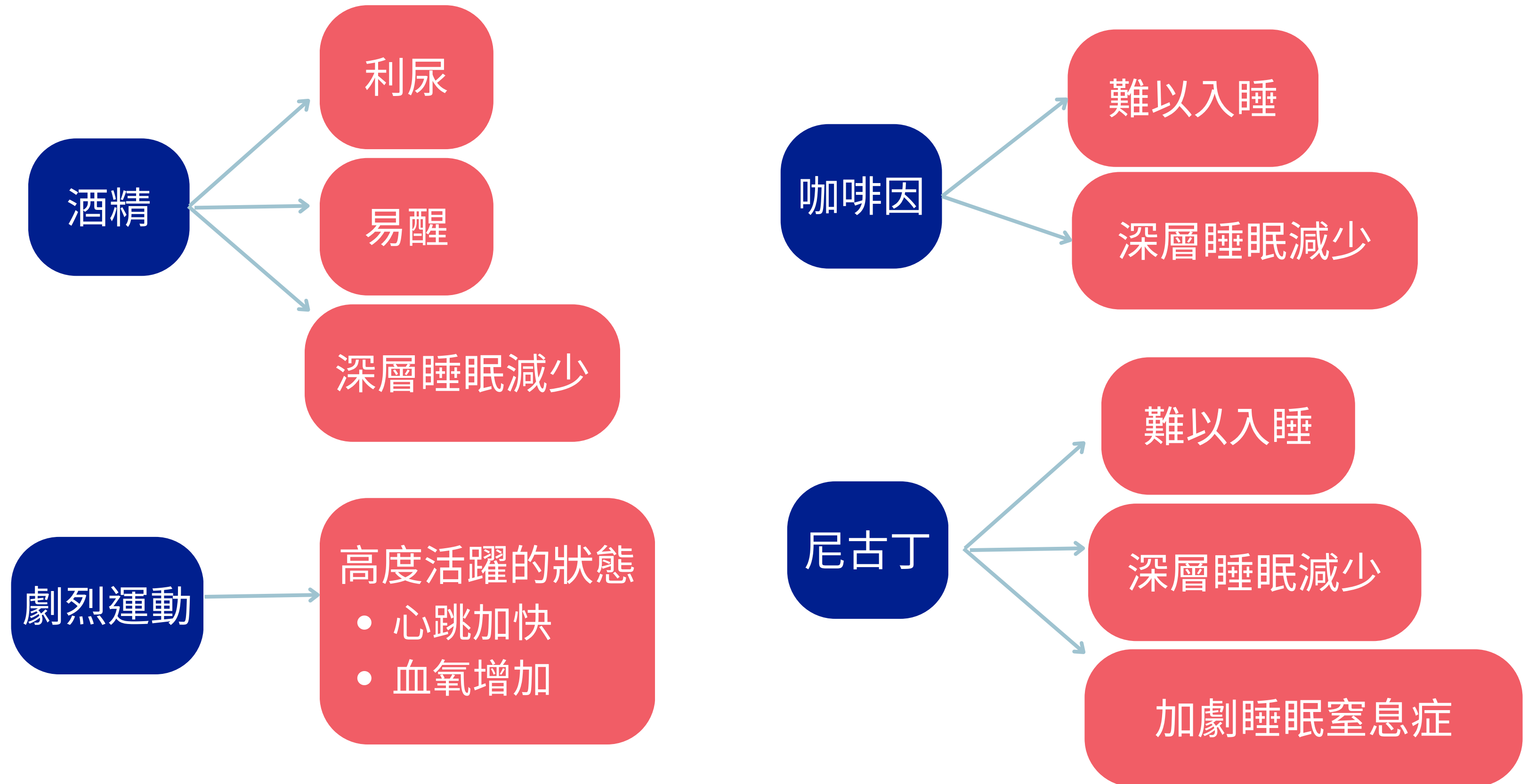
認知功能

良好的睡眠

充足的睡眠能提升情緒，
使個體應對壓力時更心理具韌性。

壓力管理

睡眠衛生：習慣篇



睡眠衛生：環境篇

在睡前接觸藍光可能會妨礙睡眠，因為藍光會抑制人體釋放褪黑激素，

而褪黑激素是一種令人產生睡意的激素。

晚上暴露於藍光可能會讓我們的大腦誤以為仍然是白天，打亂生理時鐘，使我們感到警覺而非疲憊。

- 睡在一個黑暗、沒有雜物的睡房
- 若睡房因為外面街燈而太亮，就需要購買遮光窗簾
- 盡量降低睡房中的燈光
- 避免安裝電視、裝飾LED燈等
- 使用柔軟舒適的寢具，以紓緩肌肉及放鬆身心

3.提升學生調節情緒的能力

- 讓學生認識不同情緒、連帶的身體反應及情緒的功能。

恐懼

面對危險，危及生命，
讓我們逃離危險
(出冷汗/顫抖)

憤怒

面對不公平/被否定/
被攻擊
(面紅耳赤/肌肉繃緊)

厭惡

面對冒犯，讓我們遠離
某些物件、事件或情境
(反胃/皮膚發麻)

悲傷

面對痛苦的情況，例
如：失去重要的人或
事，對於重視的人或事
(流淚/低能量)

輕蔑

讓別人覺得自己
被瞧不起
(翻白眼/身體後仰)

害怕

可以使我們有超出平
時的力量逃離危險
(肌肉繃緊/呼吸急促)

快樂

讓我繼續增加愉悅、提升
個人及社會價值的活動
(高能量/身體動作輕快)

驚訝

你也隨之變得更加好
奇或高度警覺，會做
出反應來適應當下發
生的狀況
(瞳孔擴張/身體僵硬)

3.提升學生調節情緒的能力

視覺 Sight	-到你喜歡的地方， 盡情欣賞那裡的景色 -觀看日出/日落的顏色	-細看周圍的環境 -佈置一些自己喜歡的裝飾、相片	● 讓學生學習情緒調節的技巧 ● 例如:利用六感放鬆/穩定自己		
聽覺 Hearing	-聽自己喜歡的音樂 -唱歌/彈奏樂器	-細聽周圍的聲音 -聽聽大自然的聲音	味覺 Taste	-吃一些喜歡的東西/甜點 -喝一些舒緩身心的飲料， 如花茶、熱朱古力、熱牛奶	-嚼口香糖 -細心品嘗食物的味道 <u>*注意不要過量</u>
嗅覺 Smell	-擦上喜歡的香水/乳液 -房間擺放喜歡的香薰/乾花	-聞一聞咖啡/甜點的香氣 -呼吸一下大自然的氣息	觸覺 Touch	-泡/洗個熱水澡 -泡腳/按摩 -換上舒服的衣物	-摸摸寵物 -與親近的人擁抱 -拍拍自己胸口/肩膀
			動態 Movement	-伸展運動/拉筋 -散步/跑步	-輕輕擺動身體 -跳舞

六感體驗-動態 伸展

練習伸展的好處

1.放鬆身心

2.找到平靜，善待自己

3.體驗身體動作如何改變情緒經驗

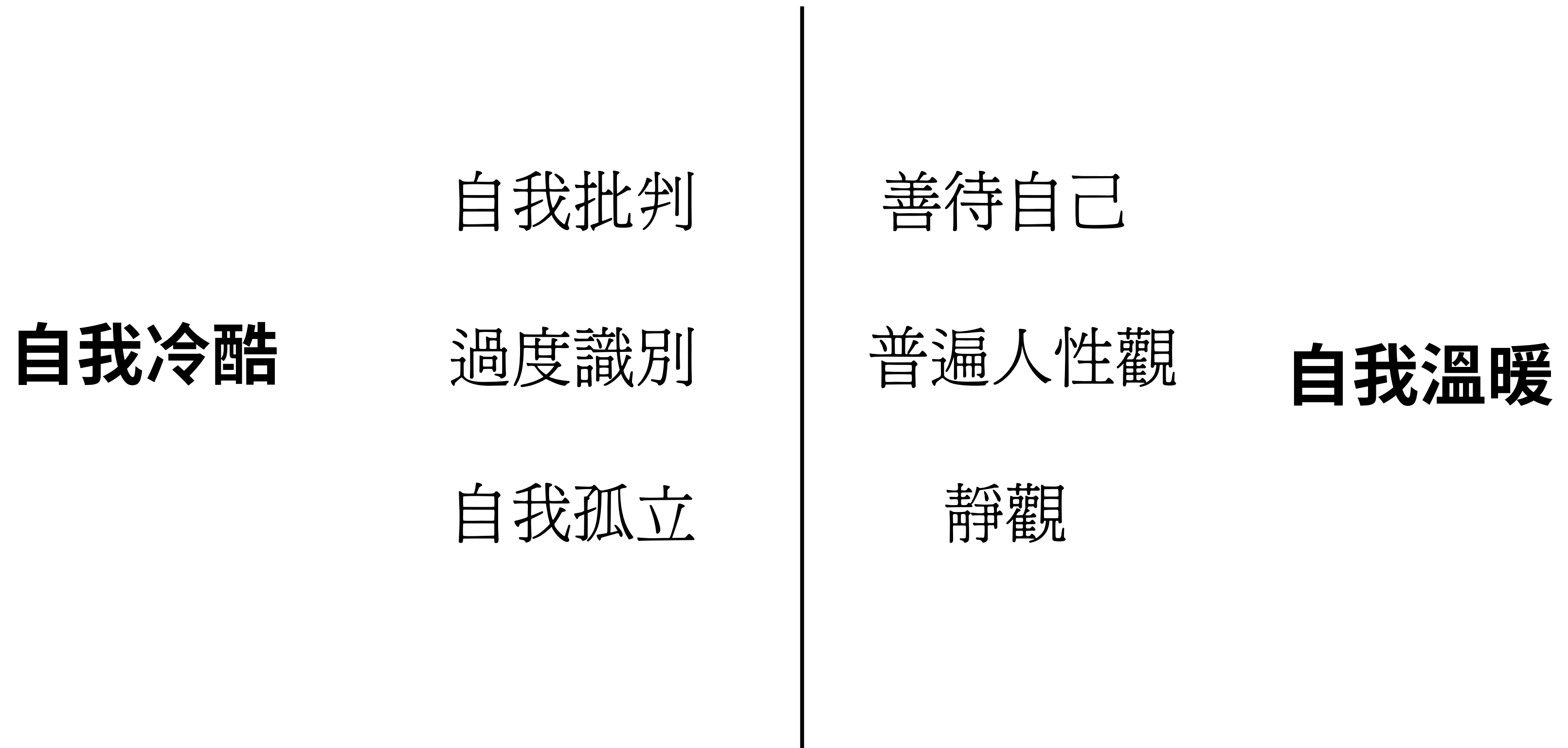
4.學會與身體的邊界、界限、緊繃、張力和不適共處，並學會接納自己的限制

邀請導師可以不時帶領學生做5-10分鐘的簡單伸展，讓學生了解自己的身體狀態，並放鬆繃緊的身體。於伸展的過程中亦回到當下。

善用六感

- 導師與學生一起體驗感官活動時，可以邀請學生**專注自己當刻的感受和感官變化**。
- 體驗的感覺因人而異，導師可以引導學生帶著**好奇心**感受各種感官體驗，並探索**有助安撫自己情緒**的方法，再於**日常應用**。

3.提升學生調節情緒的能力



SELF-COMPASSION 自我同理心 — Self-Compassion Scale - Short Form

面對困難,我一般會怎樣對待自己 ... (Self-coldness) — Self-coldness

題號	題目	從不	很少	有時	常常	經常
1	我不能接受自己的缺點和不足,並會加以批評。					
2	我難以忍受自己性格中我不喜歡的特質,並感到不耐煩。					
3	當我感到情緒低落,我會覺得大多數人都比我快樂。					
4	當我在重視的事情上遇到失敗,我在失敗中感到孤立無援。					
5	當我在重視的事情上遇到失敗,我會被自己不足的感覺籠罩著。					
6	當我感到情緒低落,我傾向執迷於並注視在所有出錯的事情上。					
提示：本分量表採用 5=從不 … 1=經常 的記分方向（與下段相反）。						

面對困難,我一般會怎樣對待自己 ... (Self-warmth) — Self-warmth

題號	題目	從不	很少	有時	常常	經常
1	當痛苦的事情發生,我試著用以平衡的觀點去看待它。					
2	當有事情使我心煩意亂,我試著平衡自己的情緒。					
3	我嘗試去理解並耐心地面對自己性格中我不喜歡的特質。					
4	當我經歷一段很艱難的時期,我會給予自己所需要的關懷與愛憐。					
5	我嘗試把我的失敗看成人生的大部份。					
6	當我感到自己有不足,我試著提醒自己有很多人都會有這樣的感覺。					
提示：本分量表採用 1=從不 … 5=經常 的記分方向。						

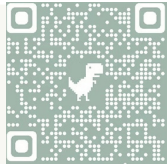
4.協助學生認識求助的方式

- 讓學生認識社會資源，有需要時可尋求協助。

我們愛羣的資源

服務名稱	聯絡方式	服務	服務時間
Teen情-兒童及青少年 身心健康服務	3413 1543	輔導服務	星期一至五 9:00 - 18:00
Teen情-兒童及青少年 身心健康服務		IG page 精神健康資訊	/
Re:refresh 線上精神健康 自助平台	3751 5499/ 網上	諮詢及輔導	星期一至五 9:00 - 18:00

社區資源&網上輔導

服務名稱	聯絡方式	服務	服務時間
香港青少年精神健康倡議組	 	家庭醫生 支援網絡	NA
香港撒瑪利亞防止自殺會 - 24小時情緒支援熱線（中文）	2389 2222	電話輔導	24小時
香港青年協會 - uTouch	WhatsApp: 6277 8899	輔導服務	星期二至四 16：00 - 22：00 星期五至六 16：00 - 02：00
Open囍	WhatsApp/微信/ 短信：9101 2012	輔導服務	24小時

**你有試過參與任何
手工藝活動嗎？**

對心理健康的益處

- 參與手工藝活動與更高的幸福感、生活滿意度以及更強烈的生命價值感呈正相關 (*Anglia Ruskin University, 2024*)
- 藝術治療可以改善專注力、協助處理情緒、改善溝通和增加自尊 (*Mayo Clinic Press, 2023*)

以「情緒黏土畫」表達自己的情緒



需要以下物資：
畫框、黏土、保護油



- 1.回想最近一星期常出現的情緒
- 2.利用黏土於相框範圍內創作，把最近一星期常出現的情緒利用黏土展現
最接近四邊內框的黏土必須貼緊內框，以防黏土掉下
- 3.於黏土表面塗上保護油

手工藝活動如何提升心理韌性？

- 自我照顧 Self-Care
- 正向思維 Hopeful Thought
- 自我覺察 Self-Awareness
- 自我表達與情緒調節 Self-Expression and Emotional Regulation

減壓10招

運動

遊戲

音樂

閱讀

嗅香薰

戶外睇風景

聚餐

曬太陽

藝術手作

補充水份

Conclusion

- 提升對自身壓力及其影響的覺察
- 提升對心理韌性的認識
- 有效提升學生心理韌性的方法
- 培養學生的情緒素養
- 透過手工藝活動學習舒緩壓力及表達情緒