

在充滿挑戰的學年 如何支援學生的情緒及行為問題

何寶賢女士 社工督導

呂慧儀女士 專業諮詢及督導服務

香港青少年服務處

充滿挑戰的學年呈現在新常態下的現象

- 長時間間斷實體群體生活，群體守規意識變弱
- 思想感受變得更個人化，影響社交能力
- 生活節奏隨意，專注力下降
- 失去部分發展和成長的機遇
- 與家人的關係或更親密，或更緊張
- 面對親友離去，感到無力無常或無助
- 新隊工的建立，磨合需要時間
- 平衡教學要求及個人精神健康殊不容易

環環相扣的學生行為及情緒問題

與學校事務相關 School related problems	心理及精神健康 Mental wellness	家庭關係 Family relationship
Motivation in studies	Study stress	Parents' marital issues
Adjustment in school	Stress in courtship	Stress in finance
Breaking school regulations	Low self image	Conflictual parent-child relationship
Disruptive behaviors in school	Emotionally unstable (anxiety/lost/depression/panic attack)	Adjustment to family crisis
Career Choice	Traumatic experiences	Suspected child abuse
Truancy	Self harm	
Non attendance	Suicidal ideation	

人本取向：全面的學生關顧與支援

- 教育及輔導是一個改變的歷程（林孟平，2010）
- 人本取向所啟示的一種教育及支援方式

人本取向：全面的學生關顧與支援

成為學生／家長願意主動接觸的人

- 師生關係（照顧及培育一個生命）
- 與學生的重要他人相處（與家長同行）

偏差的自我形象是學生問題的關鍵

- 學術自我形象
- 非學術自我形象
 - 社群自我形象（重要他人+家人+同儕）
 - 情緒自我形象（心理健康+特別情緒狀況）
 - 體能自我形象（體能+外表）
- 失敗的自認(林孟平，1994)：惡性循環
 - 學生的不良情緒及思想，產生出態度及行為上的問題，令他們經常被人責備、懲罰、否定和排斥，加強了他們失敗的自認，難以解決其行為及情緒上的問題。
(林孟平，1994)

要瞭解學生就必須瞭解他的整體性和獨特性

Helping the Whole Child

- 學生：渴望個別關注及被理解
- "我是誰"
 - 我有什麼價值
 - 誰人重視我
 - 誰人明白我
 - 我有將來嗎
 - 我有什麼夢想

明白困境

了解學生感受，例如：

- "點解自己咁無用"
- "我一定改唔到，一世都無前途。"
- "又闖禍，還有人會俾機會我嗎?"
- "唔知好朋友及老師有無受傷"
- "其他同學會原諒我嗎?"
- "自己不生性，又再令父母失望"

灌注希望

- 陪學生一起面對老師/朋友/同班同學/家長
- 學生經歷到被重視及被體諒，覺得身邊有人願意和他共患難，他變得不像以往那般自貶，願意主動找老師社工傾談他的心事。
- 因為學生感到被明白，他們更有勇氣面對及改善自己的問題，亦會耐心地令他人明白他改善的誠意，同時也願意付出時間及下定決心去改變自己，相信自己可以變得更好。

與家長同行

- 我(老師/社工)能明白及體諒家長教養的困難嗎?
- 我(老師/社工)能為家長灌注一點希望，讓他們重拾親職的信心、動力及判斷力嗎?

人本輔導的取向(林孟平，2010)

人本輔導相信

- 學生具有自我實現的傾向
- 因後天環境及自我經驗的影響，以致學生未能善用已經存在的能力。
- 不在於解決學生的表面問題，而是在於建立一個理想的環境因素(老師的同感/無條件的關懷/真誠)，令他們發揮自己的所能，使他們面對自己的問題，並能按照自己的意願權衡可行的方法去解決問題。

師生關係

• 同感 (林孟平, 2010)

- 以他的眼光去看他的世界，以他的心情，準確地去體會他的感受及包涵的意義，如感受自己一樣。以他的思想和推理來思想他的一切，體會他作決定和導致行動表現的因由。
- 有能力透過不同的溝通方式(語言或非語言)向學生傳達你的體認

師生關係

• 無條件的關懷 (林孟平, 2010)

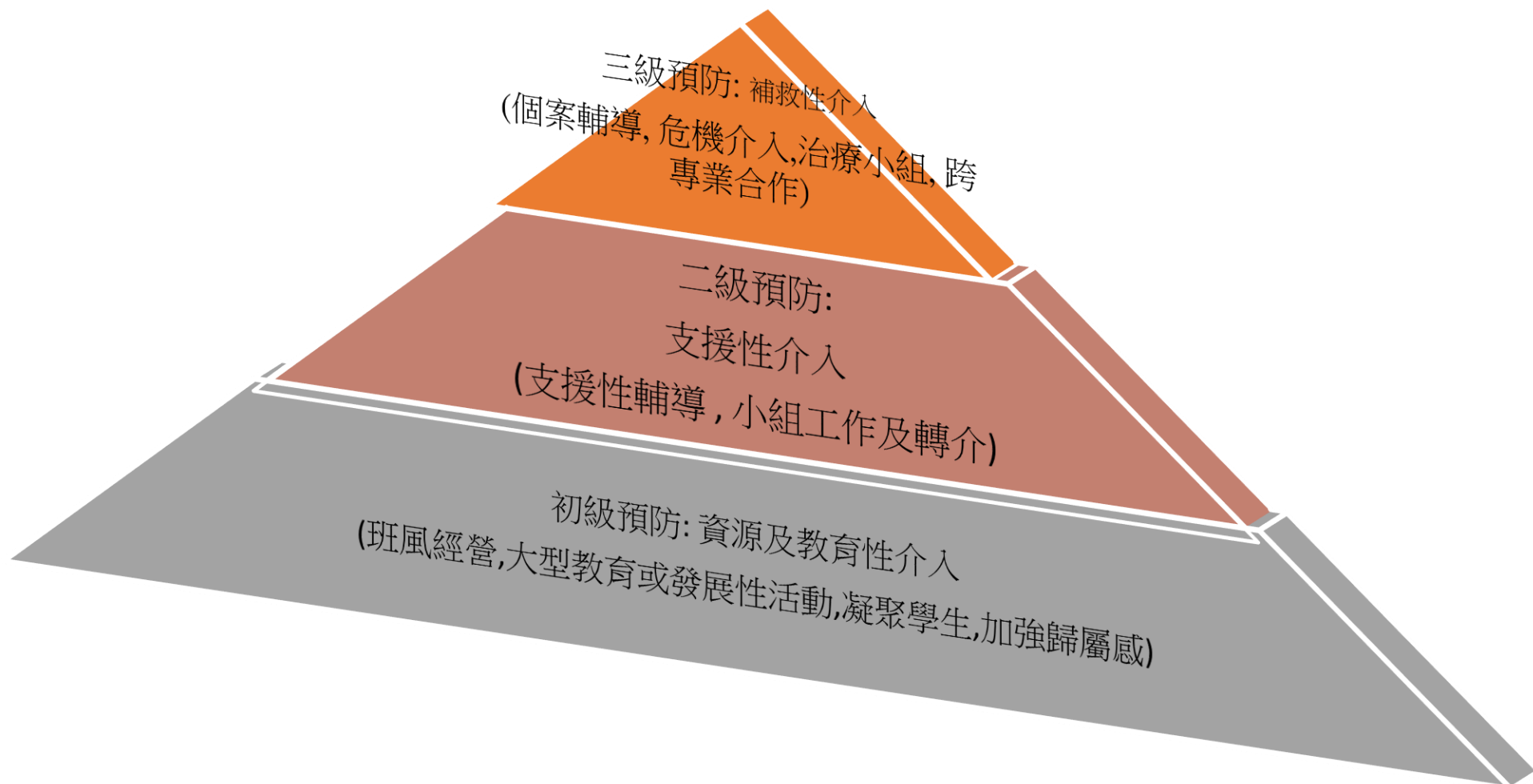
- 無論學生問題與失敗是甚麼，老師都樂意去幫助他，最重要的是老師接納他的態度，縱使老師不同意學生所重視的一些意見。
- 我們不可能要求學生先改變，先變得完美，方才接納他；事實上，我們的接納，倒令學生產生積極改變的動力。

師生關係

• 真誠 (林孟平，2010)

- 非以專家的身份出現，表現自己人性的一面，令學生放下偽裝，坦誠地表達感受，學習真摯，面對及改進自我，成為一個表裏一致的人。
- 為友程度，顧及為師的尊嚴，不影響教與學的活動和成績評核。

發展為本，三層架構，全人介入



初級預防：

促進全體學生心理健康與社會適應活動+日常與學生的相處+發掘學生的興趣

- **Key words: We are in ONE Team**

- 保持開放，迎建新隊工（熟悉全校老師，職員）
- 家家有求，一方有事，萬方支援（whole school approach）
- 新同工宜多了解學校辦學理念，共同價值，重大政策，工作手法，環境文化
- 建立良好雙向的溝通渠道
- 老帶新多方交流傳承知識
- 適當的聯誼，加強默契

初級預防：

促進全體學生心理健康與社會適應活動+日常與學生的相處+發掘學生的興趣

- **Key word: Connectiveness**

- 認識學生的名字
- 了解學生的家庭背景（新來港？雙非？住宿舍？低收入家庭？）
- 了解學生的限制（SEN？性格偏執？開朗？樂於助人？）
- 把握機會與家長取得聯繫（家長日？家長講座？陽光電話？）
- 適時跟進學生情況，建立班主任正面形象
- 讓學生都對你有基本的認識（人性化的）
- 班風經營，身教言教，尋找輕趣，生命教育，
- 常在言談中多給學生正面及肯定

二級預防： 及早發現高危群組

- **Key words : Early Identification and Intervention**
- 建立良好的班風，認真聆聽學生的心聲
- 鑑貌辨識，深思學生的學業，行為，情緒變化
- 與駐校社工協作，把握黃金介入時段
- 掌控分歧，讓學生明瞭老師的大局觀和善意

三級預防

(個案輔導, 危機介入, 治療小組, 跨專業合作)

- **Key words: Safety, Stability & Accountability**
- 接受訓練, 認識相關的指引
- 輔導嚴重適應困難學生, 瞭解他及家庭的需要, 整合專業輔導人力, 跨界別協作
- 以人命的安全為首, 穩定局面為副
- 適時向校長匯報, 以盡快調整介入方案
- 召開危機應變會議, 清晰分工, 按時檢討
- 善後跟進
- 清楚記錄事件, 以免日後忘記細節

老師可怎樣跟學生講話

常見的「NG問題」…

- 點解你讀極都咁差架？
- 你點解唔俾D心機讀書啱？
- 咪講左好多次，應該係咁咁咁囉，你無聽架？
- 有無搞錯呀？你咁都得？
- 你錯完一次又一次，你究竟想點？
- 你做之前無諗過㗎？咁都做嘅？

老師可怎樣跟學生講話

難以到位的「關懷」...

- 你有咩唔開心ar?
- 咁小事， 駛咩咁唔開心啦!
- 我大把野做， 仲慘過你啦， 你呢D事好濕碎啫!
- 人生不如意事十常八九， 唔緊要啦!

可考慮以此回應

- 忌：將對方的感受作比較
- 宜：接受自己不會完全明白對方，重要的是願意一起面對

「我想死」

~~「我仲辛苦過你，係都我死先啦！」~~

「雖然我未必完全明白你，
但我願意陪你一齊面對」

可考慮以此回應

- 忌：埋怨對方

- 宜：尊重對方有負面的感覺，而且不開心是可以沒有原因的

「我想死」

「你咪成日唔開心啦！」

「係，有時真係唔知點解，
就係好唔開心！」

可考慮以此回應

- 忌：叫對方「唔好諗」，只會終結對話，而對方仍會繼續自己諗
- 宜：鼓勵對方繼續表達

「我想死」

~~「唔好諗，咁多啦！」~~

「我可唔可以聽你講多少少！」

可考慮以此回應

- 忌：將對方感覺淡化
宜：理解對方的感覺是獨特的

「我想死」

「~~個個讀書都係咁啦~~」

「人人都有煩惱，
但我估你一定好辛苦」

可考慮以此回應

- 忌：避免增加對方的內疚感
宜：直接向對方表達關心

「我想死」

~~「你咁點對得住我呀」~~

「我唔捨得你，你係我
心中無人可代替！」

成長特質

•《成為一個人》（卡爾·羅哲斯, 2001）

- 學生開始對自己有不同的看法
- 他/她變得更有自信，更能支配自己
- 他/她變得更像是自己希望成為的樣子
- 他/她的知覺變得更具彈性，較為不死板
- 他/她以建設性的方式改變他/她基本的人格特徵
- 他/她採取較為實在的目的
- 他/她的行為較為成熟
- 他/她會改變適應不良的行為，甚至如長期習慣也可以改變
- 他/她變得較能接納他人
- 他/她變得對他/她周遭以及他/她自身發生的各種事情更為開放和坦誠

Work Heart Hong Kong

香港中文大學醫學院精神科學系+社會科學院心理學系

研究孩子的內心，了解他們的世界

<https://fb.watch/fVi5G3yrj0/>

Self-compassion (自我關懷)

照顧學生之餘
請你也好好愛錫自己



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

資源分享

- 教育局學生訓育及輔導服務資源

[學生訓育及輔導服務資源 \(edb.gov.hk\)](http://edb.gov.hk)

- 教育局 融情・特教 (SENSE) 資訊網站

[融合教育及特殊教育資訊網站 :: 融情・特教 - 教育局融合教育及特殊教育資訊網站 - 主頁 \(edb.gov.hk\)](http://edb.gov.hk)

- 社區精神健康促進會

www.hkcmha.org

- 精神健康諮詢委員會「陪我講ShallWeTalk」精神健康推廣和公眾教育計劃

www.shallwetalk.hk

- Mind HK 本地精神健康慈善機構

www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/



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

資源分享

■ 綜合家庭服務中心

[社會福利署 – 綜合家庭服務中心 \(swd.gov.hk\)](http://swd.gov.hk)

■ 綜合青少年服務中心

[社會福利署 – 綜合青少年服務中心 \(swd.gov.hk\)](http://swd.gov.hk)

■ <在家運動>香港精英運動員教學影片 (香港中文大學)

<http://neurology.mect.cuhk.edu.hk/workout/>

• 「Open嘢」全天候24小時網上輔導平台

www.openup.hk

• 「賽馬會平行心間計劃」身心靈健康服務

[賽馬會平行心間計劃 LevelMind@JC](mailto:LevelMind@JC)



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

孩子的人生有如一張白紙，
凡走過必留下痕跡。

即使細緻的片段，只要有情，也足以影響學生的一生。

參考資料

- 林孟平（2010）。輔導與心理治療（增訂版）。香港：商務印書館。
- 林孟平（1994）。偏差自我形象—學生問題的關鍵。《亞洲輔導學報》，第3期（第1&2卷），頁43-56。
- 卡爾·羅哲斯著（2001）；宋文里譯。成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點。臺北：桂冠圖書股份有限公司。