

# 古里教授與思維之火

PROFESSOR GOOLEY &  
THE FLAME OF MIND



## 青少年心理健康網上學習課程 課程指南

中學生及其家長適用

A WEB-BASED MENTAL HEALTH PROGRAMME FOR  
ADOLESCENTS WITH PARENTAL INVOLVEMENT  
PROGRAMME MANUAL  
FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS AND THEIR PARENTS



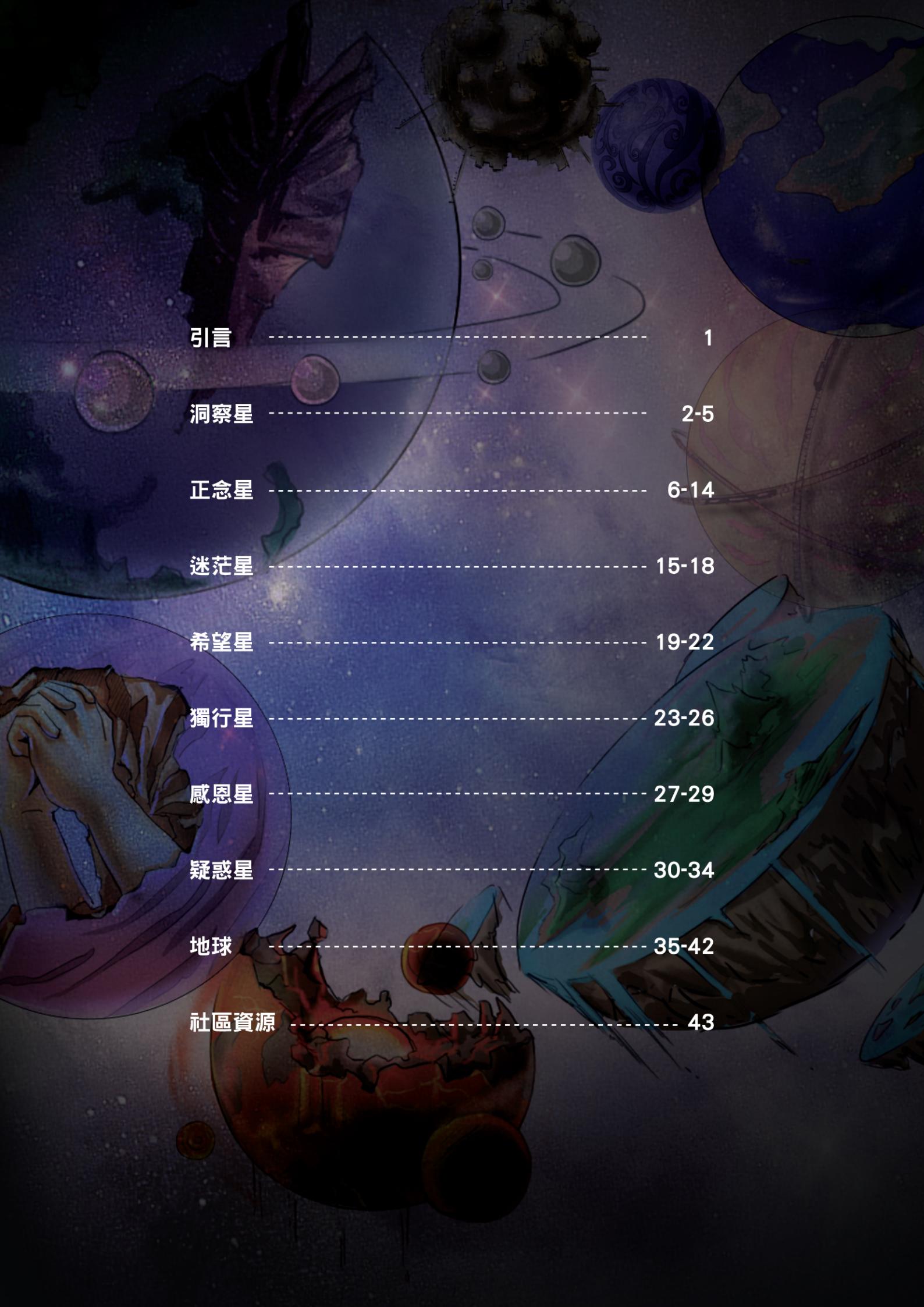
THE HONG KONG JOCKEY CLUB  
Centre for Suicide Research  
and Prevention

THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



優質教育基金  
Quality Education Fund





宇宙曆AE2022年，  
宇宙各大行星受到來歷不明的病症MCS的極大威脅，  
感染者喪失自我，甚至失去自主能力，嚴重影響宇宙運作…  
然而，感染未受控制，迅速蔓延，人人自危…

正當整個宇宙醫學界束手無策之際，  
太陽系首席考古學家古里教授發現了解決危機的關鍵。  
於是，人手短缺的宇宙聯邦政府召集身為見習調查員的你，  
協助古里教授揭開關鍵之謎——思維之火。

現在，你和古里教授，將穿越宇宙八大主要行星，探索各地  
並解開當中的謎題與線索，尋找失落已久的「思維之火」，  
解除全宇宙的新型疾病危機。



## 洞察星

洞察星是由地球一直以來所棄置的太空垃圾集合而成。很久以前的某日，其中一件附有人工智能的過期太空探索車(AI)忽然擁有了自主意識。從那天起，它便開始將周圍的太空垃圾改造成人工智能機械，經過數百年後，更演化成人形機械生命體，自稱為擬人類(Aiman)。雖然他們模仿人類，但它們都有被人類遺棄的經歷，所以對人類極不信任，所有登陸洞察星的人類都要通過「思想探測」，直至扭曲思想改正後才能自由行動。

### 學習目標：

- 知識：ABC模型
- 態度：了解理性思考的重要性
- 技能：找到自己對事情的想法、找出扭曲了的想法及改正扭曲的想法成理性想法

### 調查員日記

#### #1. ABC模型簡介

- A = Activating Event (事件)  
B = Belief (想法)  
C = Consequence (結果，包括情緒、行為及身體反應)
- 我們每天面對不同的事情，有些會讓我們感到快樂，很想與人分享；有些則會讓我們傷心、不想向人提及。根據認知理論，事件(A)本身並不會讓我們出現不同的情緒及行為反應(C)，出現不同的反應是在於我們如何理解那件事情，即是與我們的想法(B)有關 (Beck, 1995)。
  - 在面對同樣的情況時，因為不同的人所採取的角度不同，所以會有不同的想法及產生不同的結果。即是說我們可以從多角度看同一件事，而想法是可以因此而改變的。

#### #2. 正面思維的重要性

- 根據認知理論，想法會影響情緒、行為和身體反應。
- 所以正面思維很可能會使我們產生正面的情緒和行為；相反，負面思維便很可能使我們產生負面的情緒和行為。
- 不過，當我們面對困境時，有負面的想法是正常的，並沒有錯。
- 只是，我們需要有正面思維，特別是在壞情況下，我們更要樂觀並相信問題會有解決的辦法。
- 我們可以找出自己對事件中的負面的想法，通過了解事情的真相，然後將它轉變成積極和更符合實際情況的想法，這樣我們才有力量去想辦法來應付問題，而不會被困在消極的思想和情緒之中。

### #3. 思想扭曲

- 不論是面對正面或負面的事情時，通常我們對那些事情的想法都符合現實的情況。
- 例如：當我們因為沒有溫習而成績不好（事件），我們會認為是自己懶惰，沒有盡自己最大的努力（想法），然後感到不開心及內疚（結果）。這些負面想法都可以是真確的。
- 然而，並非所有的負面想法都正確反映真實的情況。
- 根據認知理論，我們有時會產生一些不符合現實情況的思想扭曲（Beck, 1995; Sacco & Beck, 1995）

#### 家長版附加資料：

- 任何人在不同的情況下都有機會出現思想扭曲。例如：當父母看見孩子長時間用電腦時，即時的想法可能是認為孩子在玩網上遊戲而不是在學習，所以感到憤怒並責怪孩子。但實際上，孩子有可能是在網上搜尋資料做功課。那麼，父母便出現了「妄下判斷」的扭曲思想。在此例子中，父母與孩子便有機會出現爭執而影響了大家的關係。
- 因此，我們都需要留意自己對事情的看法，從多角度了解事情後才下結論及作出反應。

### #4. 六種常見的思想扭曲



#### 1. 一句講晒（一概而論）

- 把一件事情的結論都套在其他相似的情況上。
- 例如：今天海格立斯沒有跟我打招呼，明天他也一定會不理我。



#### 2. 兩極化（非黑即白）

- 認為所有事情都只有兩面，好像對與錯、好與壞，沒有其他可能性。
- 例如：他跟我說話便代表他喜歡我，否則便代表討厭我。



#### 3. 估估下（妄下判斷）

- 沒有證據，便認定事情一定如自己所想。
- 例如：我不用問也知道沒有人喜歡我。



#### 4. 放大縮小（貶低成功經驗）

- 在評估自己、其他人或者任何情況時，都將壞處/缺點放大，將好處/優點縮小。
- 例如：艾米的數學很好，她總是在測驗中得到高分。不過有次測驗她不懂得回答幾條問題，便認為自己過去的好成績只是靠運氣，並不是因為她聰明和努力。



#### 5. 出事啦（大難臨頭）

- 當發生一些小問題或小挫折，便幻想有重大危機或最壞的結果出現。
- 例如：我這次測驗不及格，不能讀大學的了。



#### 6. 個人問題（是自己的問題）

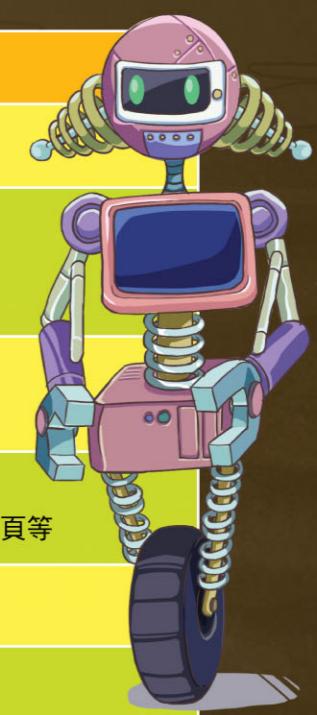
- 認為是自己令問題發生，或需要對一些壞事情負責，但其實可能與自己一點關係也沒有。
- 例如：如果我考試成績好，父母便不會吵架。

### #5. 認知重建

- 當我們長期有負面情緒時，我們應該仔細留意一下我們的想法，看是否有證據支持，抑或出現了思想扭曲。如果有證據支持的話，我們便應該思考如何面對問題。如果沒有足夠的證據支持，我們便應該重新思考，把扭曲了的想法變成更符合實際情況的想法。
- 我們怎樣才能知道是否應該改變想法？做一個「思想偵探」！  
步驟一：準備思想記錄表，寫下發生的事件、對事件的想法及所帶來的結果。  
步驟二：檢查我們的想法有沒有實質證據支持和與實際情況有沒有矛盾。  
步驟三：看看那想法是否真實正確，有沒有出現思想扭曲。如果有思想扭曲，我們便應該修改那想法至符合事件的真實情況。  
通過這個認知重建的技巧可以幫助我們更準確地評價自己。

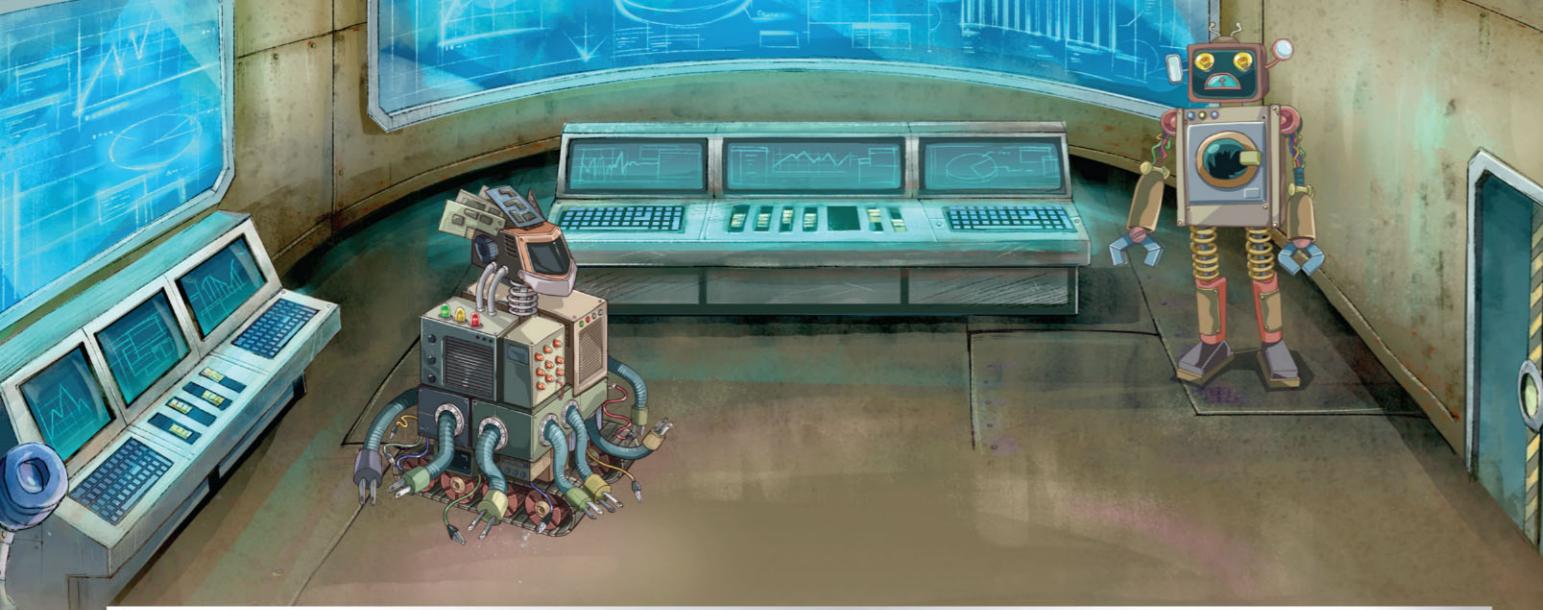
#### 事件 例子：數學考試成績差

想法	我很蠢
結果	<ul style="list-style-type: none"><li>不開心（情緒）</li><li>不想見人（行為）</li><li>失眠（身體）</li></ul>
支持想法的證據	<ul style="list-style-type: none"><li>我的數學成績一向不好</li><li>媽媽經常說我蠢</li></ul>
否定想法的證據	<ul style="list-style-type: none"><li>除了數學，其他科目的成績都不錯</li><li>我懂得做其他事，例如變魔術、寫網頁等</li></ul>
有沒有出現思想扭曲？	兩極化（非黑即白）
較實際的想法是甚麼？	我只是數學不出色，但不代表自己很蠢



#### 家長版附加資料：

- 當壞事情發生了而孩子感到情緒低落，父母當然會關心他的感受。在孩子的情緒好轉後，父母還可以與他一起討論他對那件事情的想法，從而了解他的想法有沒有出現思想扭曲，並協助他運用認知重建的技巧。
- 了解孩子的想法是希望鼓勵孩子作出理性思考，並能夠對自己、別人及發生的事情作出恰當的評價。通過改變負面想法還能夠改善孩子的負面情緒及行為。



## 洞察星調查進度任務1

根據你的個人經驗，提供一個ABC模型的例子，記下發生的事件(A)、對那事件的想法(B)及對應的結果(C)[包括情緒、行為及身體反應]。

## 洞察星調查進度任務2

試想出一件令你產生負面情緒的事件，並檢視當中有沒有出現思想扭曲。如有，運用認知重建的技巧去改變你的負面想法，看看效果如何。

## 知識小測試

閱讀下列句子並分辨每句句子的對與錯。

1. 我們的想法是不能改變的。（正確 / 不正確）
2. 「我感到開心」及「我很勤力」都是想法。（正確 / 不正確）
3. 我們對一件事情的想法會影響我們的情緒。（正確 / 不正確）
4. 我們有負面想法等於我們有思想扭曲。（正確 / 不正確）
5. 「尋找證據去支持及反對我們的負面想法」是認知重建的其中一個步驟。（正確 / 不正確）
6. 就算我們找到證據去支持我們的負面想法，我們仍然可以積極面對問題。（正確 / 不正確）

參考資料：

- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Sacco, W. P., & Beck, A. T. (1995). Cognitive theory and therapy. In E. E. Beckham & W. R. Leber (Eds.), *Handbook of depression* (2nd ed., pp. 329-351). New York: The Guilford Press.



## 正念星

正念星主要是以大草原構成。正念星人是遊牧民族，擁有強烈的自尊心，亦很有自信。傳說這性格是受到正念星上的神秘符號的長期影響，不少宇宙探險家也因好奇而來。



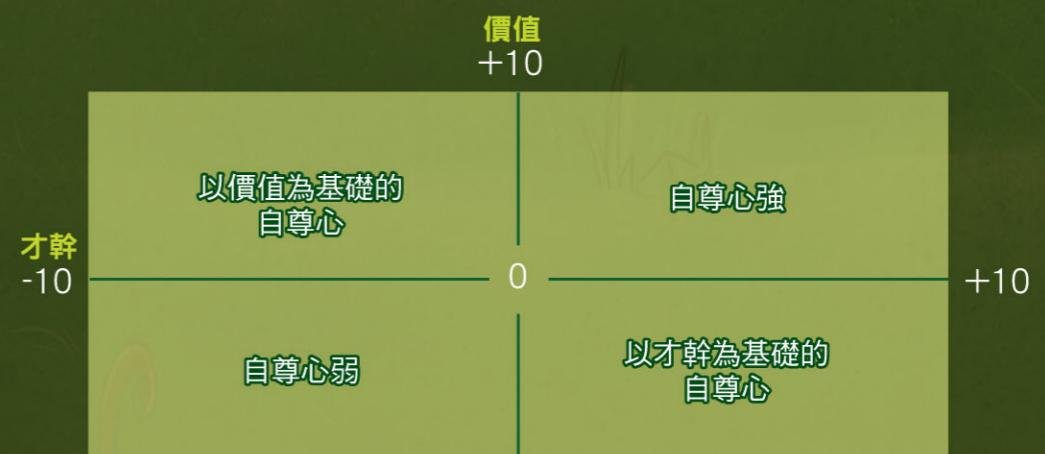
### 學習目標：

1. 知識：了解甚麼是自尊心；了解自尊心和自尊心與各種心理及行為變化的關聯
2. 態度：抱有正面態度和欣賞自己
3. 技能：學習自尊心的基礎；改善自尊心的途徑

## 調查員日記

### #1. 甚麼是自尊

- 最早關於自尊的定義是指以才幹為基礎的一個概念 (James, 1983, as cited in Mruk, 2006)。另一個被廣泛使用的定義是指一個人對自我價值的感受，即根據自己的價值觀來判斷或評估自己的價值 (Rosenberg, 1979, as cited in Mruk, 2006)。
- 有學者將以上兩種定義結合，指出自尊是指一個人對自己的能力及價值的感受，當中包含了自信及尊重自己，使人確信自己有能力去生活及有存在價值 (Branden, 1969, as cited in Mruk, 2006)。



### 自尊心的基本類型及定義

- 例子（擇自Rosenberg Self-Esteem Scale）：
  1. 我感到自己是一個有價值的人，而我的價值最低限度並不比別人低。
  2. 我能夠做到與大部分人的表現一樣好。
  3. 我抱著正面的態度面對自己。
- 自尊心強的人的特點：主動、自發、開放、穩定的身份認同感。然而，自尊心太強有可能變得自戀、非常自我中心，並可能會不合群。
- 自尊心弱的人的特點：謹慎、膽小、缺乏主動性、避免衝突、不安、焦慮、沮喪。

### 家長版附加資料：

我們可以從幾方面理解自尊(Mruk, 2006)：

- 1) 自尊是一種態度
  - 自尊可以被理解為個人對自己的態度，由個人如何看待自己組成。
- 2) 自尊是對自我的心理反應
  - 除了對自己的態度外，自尊還關注個人對自己的感受，例如接受或抗拒自己。
- 3) 自尊是自我系統的一部分
  - 自尊可以被理解為性格的一部分，與一個人的動力及/或自控能力有關。

## #2. 自尊的重要性

自尊是一個重要的課題，研究人員花了多年的努力去了解它與我們生活中不同方面的關聯。

健康水平的自尊心，與人際關係和學業表現有正面的關係；自尊心低則與內在情緒（抑鬱症）、外在行為（青少年犯罪和暴力）、不良行為（藥物濫用）和日常生活狀況有關係。

### 家長版附加資料：

#### 健康水平的自尊的正面影響

- 擁有健康水平自尊的人認為自己較受歡迎，能讓別人留下更好的印象和更容易結交新朋友。他們認為自己在溝通、給予情感上的支援和解決衝突的能力較強，亦較為積極主動 (LePine & Van Dyne, 1998)。
- 有研究顯示，個人在學校的表現對自尊有一定的影響 (Rosenberg, Schooler & Schoenbach, 1989)。然而，也有證據顯示學校成績與自尊未必存在因果關係 (Maruyama, Rubin & Kingsbury, 1981)。
- 此外，亦有證據顯示自尊和快樂之間有正面的關係 (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003)。在不同的文化中，生活滿足感亦似乎與自尊有關 (Diener & Diener, 2009)。

#### 低自尊水平的影響

- 早期研究指出抑鬱症和低自尊水平有關，並互相影響 (Rosenberg et al., 1989)，而自尊亦與青少年違法行為及暴力有關。不過，有關係並不代表是因果關係。近期的研究顯示自尊並沒有造成直接或間接的攻擊行為 (Bushman et al., 2009)。
- 可是，根據一項長期性研究顯示，低自尊水平的青少年在成年時有較差的身心健康和經濟狀況及較多犯罪活動 (Trzesniewski, 2006)。

#### 香港與其他地區之比較

- 與美國的大學生相比，香港的學生擁有較低的自尊、較多的抑鬱情緒及對身形較不滿 (Davis & Katzman, 1998)。而較近期的研究顯示，香港的學生比起剛從內地移居香港的兒童擁有較高的自尊 (Chan & Chan, 2004)。
- 同時，有研究指出由學校、家庭及社會所造成的大競爭壓力與傳統的儒家思想對中國的兒童及青少年的自尊有很大的影響 (Chan, 2000)。
- 然而，一些研究人員認為，自尊在不同文化中的定義可能有所不同，所以難以比較 (Wang & Ollendick, 2001)。

### #3. 維護和改善你的自尊心

#### 1. 透過認知重建對自己作出正面的評價(即於洞察星所學的認知重建技巧)

- a. 描述導致和維持低自尊心的負面事件。
- b. 找出你對上述事件的所有想法。
- c. 列出所有思想扭曲，然後修正成符合實際情況的想法，再作出正面的行為，以展示你有能力控制自己的行為。
- d. 多運用認知重建的技巧並實踐。

例：你的老師沒有讓你參與朗誦比賽，反而邀請了你的朋友參與，你認為自己不值得老師重視。不過，你明白這個負面想法會減弱你的自尊心，同時你知道自己唱歌有天份，所以主動找老師表示有興趣參與歌唱比賽，最後老師欣賞你主動的態度並推薦你參與校際歌唱比賽。你明白自己的價值來自你的歌唱能力，自尊心因而提升。

#### 2. 要敢於表達自己的感受及意見

- 要禮貌地說出自己的意見和維護自己的價值觀。即使你覺得說出來會不自在，也要告訴別人自己的想法或需要，不要沉默。勇於表達自己是改善自尊心的其中一步。

例：當別人對你不友善時要勇於說不；要勇於遠離壞朋友及他們的不良影響；假如你的朋友游說你開始吸煙，但你知道這會危害健康，你可以表達自己的意見並禮貌地拒絕。

#### 3. 改善你解決問題的技巧

- 學習將問題分拆成較易處理的小問題並學習處理問題的步驟。通過練習每一個步驟可以改善你解決問題的技巧，成功的機會亦會增加。增加成功機會可以改善你的自尊心。

例：你的默書成績一向都不好，這問題已困擾你很久。你嘗試分析這問題並發現了兩個問題的癥結：溫習時間不足及溫習時不專心。所以你決定減少課外活動的時間及增加睡眠時間來處理這兩個問題。兩星期後，你的默書成績改善了並不斷進步中，讓你感到你能和其他同學一樣表現得那麼好。

#### 4. 提防以下有損自尊心的思想陷阱

- a. 感情用事 — 讓情緒主導而忽略了理性思考（例如經常說「嗯，不過...」、「如果...」；你的同學經常問你數學功課，他們都說你解釋得很好，但你卻回應「嗯，不過可能只是湊巧在他們有需要時遇到我，並不代表我的數學特別好或說得特別清楚」）。
- b. 思想過濾 — 集中注意力在負面的事情而忽略了正面的地方（例：很多朋友都說你製作的甜品很好吃，只有一位朋友說你的甜品太甜，你因而覺得自己做得並不好）。
- c. 標籤 — 用負面標籤來形容自己或者他人（例如說自己是「笨蛋」、「廢物」）。
- d. 一概而論 — 把一件事情的結果擴大到其他相似的情況上（例如：今天海格立斯沒有跟我打招呼，明天他也一定會不理我）。
- e. 個人化 — 認為是自己令問題發生，或需要對一些壞事情負責，但其實可能與自己一點關係也沒有（例如：如果我考試成績好，父母便不會吵架）。

## 家長版附加資料：

- 小貼士：如何改善你孩子的自尊心
  - 1. 提出一致和肯定的回應
    - 專注於你孩子的正面行為，而不是負面行為。讚賞孩子時要有可見的事實作根據，而不是空泛的讚美。
    - 例：你用了較平常短的時間完成功課但仍然做得很準確，你做得真好！
  - 2. 讓孩子了解自己的優點
    - 家長可以透過幫助孩子認識自己的優點來提高他們的自尊心。你可以留意他們如何面對挑戰，在他們展現自己的優點時作出正面的回應。
    - 例：你孩子的好朋友出了車禍，需要使用拐杖走路。放學時，你觀察到你的孩子幫助朋友拿著沉甸甸的書包，你可以讚賞孩子這個好行為，並確定友善對待朋友是他的優點。
  - 3. 運動
    - 一些證據顯示，與不干預的情況比較，做運動加上社交技巧訓練，或接受輔導有機會提高自尊心 (Ekeland, Heian, Hagen, Abbott & Nordheim, 2004)。

## #4. 自尊心的分類及來源

自尊心可分為兩類：

1. 以價值為基礎的自尊心
  - 例如：老師重視我的創作力 / 我在朋輩中備受注意 / 我對父母、兄弟姊妹和朋友來說很重要 / 我認為我有幾個長處
2. 以才幹為基礎的自尊心
  - 例如：我每年都參與和勝出繪畫比賽 / 我不害怕在公眾面前發言 / 我可以用十五分鐘完成一幅自畫像 / 我勇於在嚴厲老師的課堂上舉手發問

自尊心可以來自：

- a. 個人成就（例：得到賽跑金牌）
- b. 影響力或權力（例：成為班長）
- c. 被接納或重視（例：被朋友邀請參加生日派對）
- d. 良好的品行（即是做正確的事，例如指出別人考試作弊）
- e. 關懷及友善對待別人

## #5. 正向心理學簡介

正向心理學是新興的心理學範疇，集中於理解人正面的心理狀態（例如：滿足、快樂）及正面的個人特質或優點。正向心理學著重研究正面的情緒及性格特質，以彌補傳統心理學著重研究精神問題、人類脆弱的地方和苦難的不足。正向心理學亦關注可以使人減輕困擾，邁向積極人生的個人特點 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。



## #6. 六種美德及二十四種個人優點

美德及個人優點	定義
<b>智慧及知識</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1. 創造力，獨創性</li><li>2. 好奇心</li><li>3. 開明思想</li><li>4. 喜愛學習</li><li>5. 有個人觀點及見解</li></ul>	具有必須的認知能力以獲得及運用知識 能想出嶄新和有成效的做事方法 主動追求新奇的事物，並會加以探索 能從多方面思考和考證事物，從不會妄下定論 無論是自學或是正統學習，都能掌握到新技巧、主題和知識的內容，有系統地增進個人知識 能夠為別人提供明智的忠告
<b>公義</b> <ul style="list-style-type: none"><li>6. 公民精神/責任/團隊精神</li><li>7. 公平與公正</li><li>8. 領導能力</li></ul>	具有公民意識以維持健康社區生活的使命感 作為團隊的一份子，有團隊精神，努力使團體成功和做好自己的份內事 對所有人一視同仁，給每個人同等的機會 有效率的領袖，與團員保持良好的關係
<b>勇氣</b> <ul style="list-style-type: none"><li>9. 勇敢和英勇</li><li>10. 正直/真誠/誠實</li><li>11. 堅持(毅力、勤奮)</li><li>12. 生命力(興緻、熱心、活力)</li></ul>	具有於面對困難時，仍會根據自己的信念行動的意志 面對挑戰或威脅時，不會畏縮 實話實說，不虛偽，對待自己與他人都誠懇 即使過程中面對困難亦會堅持下去 以興奮和充滿幹勁的心情面對生命
<b>節制</b> <ul style="list-style-type: none"><li>13. 寬恕和慈悲</li><li>14. 謙虛</li><li>15. 謹慎/小心</li><li>16. 自我調教</li></ul>	具有免於過量的能耐 寬恕做錯事的人，給別人第二次機會，不圖謀報復 不誇耀自己的成就，不追求別人的注視，不認為自己比別人特別 不過份冒險，不會做將來會後悔的事，三思而後行 自我調教自己的情緒和行動
<b>仁愛</b> <ul style="list-style-type: none"><li>17. 愛</li><li>18. 仁慈 (寬宏、關懷、善良)</li><li>19. 社交智慧 (情緒智慧、個人智慧)</li></ul>	具有對人關顧及體貼的心 在意自己與別人的親密關係，特別是那些互相分享與關懷的關係 帶給別人恩惠和為別人做好事，幫助他們，照顧他們 知道別人和自己的動機和感受，明白怎樣配合不同的社交場合，知道別人想要甚麼
<b>心靈的超越</b> <ul style="list-style-type: none"><li>20. 對美和卓越的欣賞</li><li>21. 感恩</li><li>22. 希望 (樂觀/對未來充滿期望)</li><li>23. 幽默感 (調皮)</li><li>24. 靈修性 (宗教性、信念、目的)</li></ul>	具有與宇宙萬物聯繫及賦予生命意義的追求 對生命的一切，從大自然、藝術、數學、科學等日常生活體驗都留意和欣賞其美麗、優秀之處 留意身邊發生的事並為此感恩，常常表達謝意 對未來抱有期望，努力達成心願，相信美麗的將來是可以達到的 喜歡大笑和逗別人笑，為別人帶來歡笑，看到事物輕鬆的一面 對崇高的人生目標和宇宙意義抱有貫徹始終的信念，明白人怎樣在大環境中作出配合

參考資料：Peterson & Seligman (2004)

**#7 找出你的優點**

如果你想知道自己的特質，你可以根據以下準則，細心檢視二十四項個人優點的每一項，把每項優點都給予一個分數，看看那些優點最能夠形容你。

就每項優點，由1至5分，選出一個最能代表你的答案。

1 = 十分像我  
2 = 像我  
3 = 一般  
4 = 不像我  
5 = 十分不像我

例如：我認為自己非常正直但不是太有幽默感，所以我會給予「正直」這項優點1分，「幽默感」3分。

如果你對此小測試有興趣，可以登入[www.authentichappiness.com](http://www.authentichappiness.com) 完成價值實踐(VIA)兒童優點調查(共240條問題)來找出你最大的優點。

**家長版附加資料：**

你可以告訴孩子你認為他們的優點是甚麼，給予例子並鼓勵他們在學校、課外活動及家庭中都可運用，同時提醒他們確認自己的優點可以提高他們的自尊心。

美德及個人優點	提高孩子的特質的建議 (只供參考)
智慧及知識	
1. 創造力，獨創性	鼓勵孩子運用創意，發揮想像力而不加批判，從而激發他們的思維和靈感。
2. 好奇心	鼓勵孩子擴闊他們的知識，特別是對他們來說別具意義或感興趣的領域上，從而增進他們的好奇心。例如：從冰淇淋的製作過程中學習物理知識。
3. 開明思想	在一個主題上，與孩子討論不同的觀點，越多越好，包括正反雙方的論點。
4. 喜愛學習	提供一個環境，讓孩子發展他們的理解能力，協助他們了解學習與自身的關係，藉此提高他們對學習的興趣。例如學習是為自己增加知識，而增加知識會使他們更有自信，所學到的知識亦會屬於他們。
5. 有個人觀點及見解	鼓勵孩子作多角度思考，嘗試從不同的角度理解同一件事，多與別人討論或自己多思考都有幫助。

<b>勇氣</b>	
6. 勇敢和英勇	鼓勵孩子勇於面對困難與挑戰，及改善自己的弱點。
7. 正直/真誠/誠實	以身作則，讓孩子明白如何做一個正直的人，並多留意自己的言行。
8. 堅持 (毅力、勤奮)	縱使面對困難或具挑戰性的工作，都請孩子堅持下去。就算失敗了，亦可以告訴孩子並非因為他們的能力不足，可能只是他們未有全面展現實力。
9. 生命力 (興緻、熱心、活力)	鼓勵孩子多參與戶外活動。例如：跑步、爬山等。
<b>仁愛</b>	
10. 愛	有理論認為，愛與穩固、緊密的親子關係有關。作為家長，嘗試明白並多了解孩子的需要及提供支援。
11. 仁慈 (寬宏、關懷、善良)	可與孩子參與義務工作，關懷有需要的人。
12. 社交智慧 (情緒智慧、個人智慧)	鼓勵孩子與別人接觸可以增加他們的社交技巧及對社交場合的知識，在與人相處的過程中孩子對自己亦會有更深入的了解。
<b>公義</b>	
13. 公民精神/責任/團隊精神	鼓勵孩子積極參與社會服務，培養他們對組織和社會的歸屬感，使他們明白他們的參與對組織和社會都有貢獻。
14. 公平與公正	提倡以民主方式與孩子相處、互動，討論道德倫理的課題。
15. 領導能力	許多學校都提供領袖培訓，鼓勵孩子參與其中並嘗試領袖的角色，發掘他們的個人特質。
<b>節制</b>	
16. 寬恕和慈悲	鼓勵孩子從別人的角度出發去理解別人的感受。在集體主義的社會裡，人們都傾向寬恕他人以維護與別人的關係。
17. 謙虛	教導孩子不要自大，反而要適當地反省自我，告訴孩子「謙虛」是儒家學說的重要概念。
18. 謹慎/小心	教育孩子做任何事情都要小心謹慎，要預備可預計及突發事情的發生，避免一些要倉促下決定的情況。
19. 自我調教	透過日常實踐來提高孩子自我管理的能力。例如：提醒孩子要作息定時和要有健康飲食。
<b>心靈的超越</b>	
20. 對美和卓越的欣賞	教導孩子欣賞身邊的事物及生活中的環境。例如多帶孩子欣賞大自然的美景。
21. 感恩	引導孩子珍惜他們現在所擁有的東西並表示謝意。
22. 希望 (樂觀/對未來充滿期望)	鼓勵孩子尋找達成願望或目標的不同方法，並激勵他們為目標奮鬥。
23. 幽默感 (調皮)	在日常生活中尋找樂趣，多說笑。
24. 靈修性 (宗教性、信念、目的)	靈修對年青人有正面的影響，亦有機會減少他們進行不良行為的機會。

參考資料 : Peterson & Seligman (2004)

[ 11 ]

[ 12 ]

## 正念星調查進度任務 1

運用在正念星學到的知識，

1. 確認一組可以增強自尊心的想法和行為，再記下你維護自尊心的行動計劃。
2. 確認另一組可以削弱自尊心的想法和行為，再記下你提高自尊心的行動計劃。

## 正念星調查進度任務 2

認識自己的長處有助我們改善自己的自尊心！請你從24項個人優點中選出3項最能形容你的優點，並嘗試在不同的場合中表現出來，包括平常經常會運用到的場合及新的場合(例如在學校、家庭、課外活動及朋友間)。請你把詳細情形記下來於稍後時間報告。

例子：Professor G 平常對古文字充滿好奇心，他最近把好奇心放在太空船的結構上，增加了不少太空船的知識。

## 知識小測試

閱讀下列問題並選出正確的答案。

### 1. 自尊是甚麼？

- a. 自我反省
- b. 自我價值和自信
- c. 理想的自己
- d. 個人信念和價值觀

### 2. 以下哪一項可以形容一個自尊心強的人？

- a. 不開心
- b. 懦弱
- c. 自由奔放
- d. 懶惰

### 3. 以下哪一項可以形容一個欠缺自尊心的人？

- a. 和善
- b. 勇敢
- c. 懦弱
- d. 謙卑

### 4. 以下哪一項跟自尊沒有關係？

- a. 個人快樂
- b. 抑鬱
- c. 暴力行為
- d. 吸煙

### 5. 以下哪一句跟自尊有關？

- a. 我感到憤怒
- b. 我抱著正面的態度面對自己
- c. 我明白自己
- d. 我信任別人

### 6. 以下哪一項不會幫助你提高自尊？

- a. 給自己正面的評價
- b. 表達自己的意見
- c. 改善自己解決問題的能力
- d. 在網上跟朋友傾談

## 參考資料：

Baumeister, R., Campbell, J., Krueger, J., & Vohs, K. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.

Bushman, B., Baumeister, R., & Thomases, S., et al. (2009). Looking again, and harder, for a link between low self-esteem and aggression. *Journal of personality*, 77(2), 427.

Chan, Y. M. (2000). Self-esteem: a cross-cultural comparison of British-Chinese, White British and Hong Kong Chinese children. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 20(1), 59-74.

Chan, Y. M., & Chan, C. M-S. (2004). Self-Esteem: A Comparison between Hong Kong Children and Newly Arrived Chinese Children. *Research in Education*, 72, 18.

Davis, C. & Katzman, M. (1998). Chinese men and women in the United States and Hong Kong: Body and self-esteem ratings as a prelude to dieting and exercise. *International Journal of Eating Disorders*, 23 (1), 99-102.

Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Culture and well-being*, 38, 71-91.

Ekeland E, Heian F, Hagen KB, Abbott J, Nordheim L. Exercise to improve self-esteem in children and young people (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Issue 1, 2004. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.

LePine, J.A. & Van Dyne, L. (1998) Predicting Voice Behaviour in Work Groups. *Journal of Applied Psychology*, 83, 853-868.

Maruyama, G., Rubin, R.A., & Kingsbury, G.G. (1981). Self-esteem and educational achievement: Independent constructs with a common cause? *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 365-380.

Mruk, J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Pub.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Rosenberg, M., Schoeler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American Sociological Review*, 54(6), 1004-1018.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Trzesniewski, K., Donnellan, M., Moffitt, T., et al. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381-390.

Wang, Y., & Ollendick, T. H. (2001). A Cross-Cultural and Developmental Analysis of Self-Esteem in Chinese and Western Children. *Clinical child and family psychology review*, 4(3), 253-271.

# 迷茫星

迷茫星是已知銀河系中最大的熱帶雨林星球，裡面住滿各種不同形態的動物及埋藏著未被開發的外星人遺跡，是普通人類難以涉足的神秘領域，卻是宇宙獵人的天堂。一直以來，隱伏於此的迷茫獅子，由於行蹤不定，難以捉摸，成為了宇宙獵人的終極目標。在宇宙獵人間更流傳一句說話：「拿得下迷茫的尾巴，就能捉得住天上的流星。」

## 學習目標：

1. 知識：訂立目標和達成目標的六個步驟
2. 態度：通過實現不同的目標來建立健康的生活方式
3. 技能：通過目標達成六步曲來訂立及達成「至醒目標」

## 調查員日記

### #1. 甚麼是目標 / 訂立目標 / 達成目標？

目標：你想達成的具體事項（目標可以是短期或長期的）。

訂立目標：包括設定目標的過程及計劃幫助你達成目標的一系列行動。

達成目標：順利完成行動計劃並達成目標。

### #2. 訂立目標及實踐目標的重要性

- 研究顯示，能夠訂立和實現目標，有利於個人的心理健康；而未能訂立和實現目標，則會對個人的心理健康產生負面影響 (Shulman & Nurmi, 2010)。
- 當人們達成目標時，會感受到正面的情緒，相反則會感受到負面的情緒 (Koestner, Lekes, Powers, & Chicoine, 2002)。
- 能夠定下具體、具有一定挑戰性但可達成的目標，可以增強個人的自我效能感（對自我能力的肯定），因為由此可以證明一個人的能力和令人獲得成就感 (Schunk, 1990)。
- 成就感和自我效能感可鼓勵人們訂立具有挑戰性的新目標，這樣有助個人建立健康的生活方式。



## 家長版附加資料：

- 青少年與兒童不同，他們開始有更多的自由去作決定並選擇自己的興趣和活動。以目標為本的思維和行為，能為青少年準備成長中的轉變，以及在成年時作出與人生有關的決定（例如：升學、就業等）。
- 研究顯示，青少年若能夠訂下及達成自己的目標將有助提升他們的自我效能感，對他們的心理健康都有好處，所以說能為自己訂立目標會較跟從別人的目標去做更好 (Schunk, 1990)。同時青少年會較清楚自己的能力及興趣，在達成目標的過程，他們的表現將會更好。例如：你的孩子希望一個月看完一本書，不過你卻希望他一個月看完三本書。可是，三本書對你的孩子來說可能不切實際，因為他的能力未能應付。他可能會為了使你快樂而嘗試去做，但做得比較吃力。而當他未能達成你給他設下的目標時，他會感到氣餒並懷疑自己的能力，所以孩子需要學習的是如何為自己訂立可行實際的目標而不是單純滿足別人的期望。

### #3. 何謂「至醒目標」(SMART goal)?

#### S Specific

- 具體，指個人能清楚了解自己要達成甚麼目標和能估計自己需要付出的努力，而不是只有模糊的目標。

例如：「我想在兩分鐘內跑完四百米」便是一個具體的目標；相反，「我想跑快些」便不是 (Schunk, 1990)。

#### M Measurable

- 可量度的目標意味著你可以量度和評估達成目標的進度。

例如：「經過一星期的訓練後，我能以兩分鐘跑完四百米」，其中所需要的時間就能量度你的進展。

#### A Attainable

- 可行的目標是指在現實生活中是可以實現而不是超出人類能力範圍以外的目標。

例如：「在兩分鐘內跑完四百米」是一個可行的目標，而「在十秒內跑完四百米」便是不可行的目標。

#### R Realistic

- 實際的目標代表你有足夠的資源或能力去達成的目標。

例如：「我很健康，同時我跑得和一般人一樣快，所以我應該能夠在兩分鐘內跑完四百米」。

#### T Timely

- 目標要有時限性。要設定於某一個合適的時限內完成目標，否則我們可能會延遲進行或者永遠不會開始實行。

例如：「我希望一個月後能於兩分鐘內跑完四百米」，有了一個月這個期限能驅使我們盡快實行那個目標。

參考資料：Le Page (2010) & Schunk (1990)

#### #4. 目標達成六步曲

##### 第一步 - 確定你想訂下目標的範疇及你的價值觀

- 我們可以在日常生活中的不同範疇定下多個目標，包括家庭、社交生活、學業或其他方面。
- 首先，你想在哪一個範疇訂下目標？
- 在那個範疇裡，你所重視的是甚麼？
- 例如：我希望訂下一個與家庭有關的目標，而我所重視的是一個融洽的家庭。

##### 第二步 - 訂下一個能反映你的價值觀的目標

- 根據第一步所選擇的領域，寫下一個你想達成的目標。那個目標可以是短期或長期的。
- 短期目標意味著你可以在短時間內達成。例如：我想在這個週六煮一頓晚餐。
- 長期目標則相對上需要更多的時間來達成。例如：我想成為醫生。
- 當然，那個目標要是「至醒目標」，符合SMART原則！
- 此外，目標應該**具有一定挑戰性但同時是可以實現的**。
- **具有一定挑戰性但同時是可以實現的**，指目標具有一定程度上的難度，但不是太容易達成或太難至不能實現的。太容易的目標難以顯示一個人所付出的努力和實力，而非常困難的目標可能只會導致挫敗感。

##### 第三步 - “腦震盪”(想出不同的方法來達成自己的目標)

- 不需要在此刻評估各方法的可行性，只要盡可能想出不同的方法便行。

##### 第四步 - 評估各個方法的優點和缺點，然後選擇最恰當的方法來達成目標

- 列出各個方法的利弊，評估後再選擇最恰當的方法。

##### 第五步 - 設計一個行動計劃並付諸實行

- 寫出詳細的行動計劃。可考慮下列問題：
  - 你需要甚麼資源？
  - 你需要多少時間？
  - 你需要別人來協助你嗎？如果需要的話，那人會是誰？
  - 何時行動最好？
  - 你會從哪裡開始進行你的計劃？
- 試想想可能會遇到的障礙，你將如何處理這些問題？
- 將你的計劃告訴一個你信任的人，這就像你與那人之間所定下的協議，並可從他身上得到支持。
- 執行你的計劃。

##### 第六步 - 檢查進度

- 你的行動計劃成功嗎？
- 你有沒有達成你的目標？
- 無論有沒有達成目標，你都應該肯定自己曾付出的努力。
- 如果你還沒有達成目標，你是否需要修改你的行動計劃？抑或需要使用另一個方法來達成目標？
- 如果你成功達成了目標，你是否還有其他的目標？

##### 備註：

- 在練習「目標達成六步曲」的初期，建議訂下一些需要較短時間便能達成的目標。因為這樣可以更快看到進度和結果，然後評估自己對如何訂立和達成目標的理解。
- 當我們熟悉「目標達成六步曲」並有足夠的資源時，我們可以在同一時間，在不同的範疇訂下目標，為不同的目標奮鬥。



#### 迷霧星調查進度任務1

為自己定下一個「至醒目標」

S M A R T

#### 迷霧星調查進度任務2

根據「目標達成六步曲」訂立一個短期的「至醒目標」並開始實行，再於稍後時間報告進展。

#### 知識小測試

閱讀下列句子並分辨每句句子的對與錯。

1. 訂立目標那麼重要是因為透過訂立目標可以幫助我們了解自己的興趣及生活方向。  
 (正確) /  (不正確)
2. 能夠達成目標可以提升我們的成就感。  
 (正確) /  (不正確)
3. 仙迪希望有一個融洽的家庭，所以她訂了一個目標，希望減少她與爸爸的爭執。根據「目標達成六步曲」，下一步她應該要設計一個行動計劃並付諸實行。  
 (正確) /  (不正確)
4. 如果我們不訂立一個可量度的目標，我們便不能評估實現目標的進度。  
 (正確) /  (不正確)
5. 如果我們未能達成目標，我們應該再嘗試同一個行動計劃，並不需要檢討。  
 (正確) /  (不正確)
6. 不論我們有沒有達成目標，我們都應該肯定自己在實現目標的過程中所付出的努力。  
 (正確) /  (不正確)

##### 參考資料：

- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231-244.
- Le Page, K. (2010). SMART Goal Setting - CBT Skills. Retrieved from <http://kate-le-page.suite101.com/what-is-smart-goal-setting-a195448>
- Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 71-86.
- Shulman, S., & Nurmi, J.-E. (2010). Understanding emerging adulthood from goal-setting perspective. In S. Shulman & J.-E. Nurmi (Eds.), *The role of goals in navigating individual lives during emerging adulthood* (pp. 1-11). San Francisco: Wiley Periodicals.



# 希望星

希望星又名鐵路星。希望星的光環是由一條鐵路圍繞而成，貫穿星球上不同的地區，並擁有全宇宙行駛速度最快的念動列車－荷比號。荷比號更是太陽系最先進的列車，運用生物的念力來推動，相傳只要旅客的念力強大得使列車順利到達幸福車站便能夢想成真。

## 學習目標：

- 知識：甚麼是希望和希望理論
- 態度：培養對生活有希望的態度
- 技能：訂立目標和希望的技巧

### 調查員日記

#### #1. 甚麼是希望

Synder和其他學者 (Synder, 1989; 1994; 2000a; 2000b) 認為「希望」是一種正面的感覺，是人類的優點及達成目標的關鍵，它可以協助我們（一）明確地訂下目標、（二）訂下具體的策略去達成目標及（三）帶動和維持達成目標的動力。

達成目標的具體方法和動力對實現目標是必需的，缺少了其中之一都不足以實現目標。因此，達成目標的具體方法和動力是相輔相成的，但它們並不一樣 (Synder, 1994)。

#### 家長版附加資料：

我們可以從身邊的人和故事中學會懷有希望，所以你可以為你的孩子立下一個榜樣。你可以從你本人或是名人的事迹或故事當中跟你的孩子一起探索當中的目標、所遇到的困難和憑著甚麼去達成目標（例如：哥倫布發現新大陸的故事或者是華人林書豪打進美國職業籃球賽的奮鬥故事）。

一個抱著希望的家庭，家長本身要懷著希望和實踐目標及讓孩子有自由去訂立自己的目標，並容許他們在實現目標的過程中犯些小錯，同時讚美他們為目標奮鬥的努力，而不集中於讚美他們的成就。若真的有需要責備子女，就應該對事不對人。



#### #2. 希望理論

根據希望理論，目標可以是任何人想要體驗、創造、獲得、進行或成為的東西。因此，有些目標可能是重大的，需要終身追求的（例如：成為發明家），也可能是平凡而短暫的（例如：到酒店吃一頓自助餐）。不同的目標所能達成的機會不同，有些很容易達成，有些卻十分困難。

擁有高希望感的人，比起低希望感的人，更能夠想到達成目標的不同方法，特別是在重要的目標上及障礙出現時 (Snyder et al., 1991; Snyder et al., 1996)。不過，只有實現目標的方法而沒有動力去達成目標，那些方法都是沒有用的。

例如：你想要一個限量版的玩具（目標），但你不知道從哪裡可以得到它。你可以在互聯網上搜尋、走遍香港每一間玩具店，又或者請教你的朋友（達成目標的具體方法）。最後，你知道要提早起床，在週六早上排隊才能買得到，這需要一股很強的動力才能做到（動力）。若已成功實現一個目標，通常抱有較高希望感的人下一次會選擇一些比之前較難的目標去實現。

因此，透過訂立目標，構思具體的方法去達成目標和提高動力都能提升希望感。擁有動力去達成目標可以使我們展開行動並持續地向目標進發，而擁有達成目標的方法則反映了我們產生不同方法的能力，結合達成目標的動力與方法便是希望感。

#### #3. 提升希望感的步驟

##### 1. 建構希望

- 列出你生命裡重要的元素（例如：學業、家人、愛情），確定其重要性和你對那些範疇的希望感。

##### 2. 訂立至醒目標 (SMART goal)

- 在各重要的範疇裏，訂立積極、具體又可行的目標。

##### 3. 建立達成希望的途徑

- 我們應該為每個目標想出多種途徑去達成，做法是把大目標分拆成小目標。例如：當選擇了一個長遠的目標時，將它合理地分成小部份，然後逐一去完成。

- 就算其中一個途徑無效，我們仍然可以嘗試其他途徑。通過找出某種途徑無效的原因，將有助我們尋找另一條可行的路徑。

##### 4. 提升動力

- 我們要找出達成每個目標的動力。我們要不斷提醒自己我們所訂立的目標對我們的重要性，及提醒自己那些目標都是我們親自訂立的來激勵自己去實現它們。

- 如果要提高動力，試試多說勉勵自己的說話，例如「我能夠…」或「我會繼續保持…」，而避免跟自己說「我不會…」或「我不能…」。

##### 5. 練習

- 當訂立目標後，在腦海中想像達成目標的步驟，然後想出更多達成目標的方法及動力。



### 家長版附加資料：

家長可以如何協助孩子提高希望感：

1. 鼓勵孩子訂下小的目標，而且讚美他們在實現目標的過程中所付出的努力和成就，讓他們知道奮鬥的過程，比成功更重要。
2. 不要害怕讓孩子出錯或嘗試失敗
  - 教導他們如何處理失敗是學習懷抱希望的一部份，家長要幫他們分析從失敗中學到的道理，讓他們明白雖然努力奮鬥未必能直接帶來成功，但他們的努力並沒有白費，因為他們可以從中學到更大的道理，而這些道理可以提高下次成功的機會，又或者應用在未來其他的目標上。
3. 對於孩子的努力，家長要多給予正面的回應和讚美，特別是孩子奮鬥的精神，成功與否只是其次。

### 知識小測試

在訂立目標後，你應該怎樣去提升希望感？

1. 練習用不同的方法去實現自己的目標。（正確/不正確）
2. 當實現目標的初步計劃失敗時，很快總結自己缺乏才能。（正確/不正確）
3. 既然是自己選的目標，告訴自己去完成那目標是自己的責任。（正確/不正確）
4. 當你重覆遇到困難或障礙時，你都讓自己感到驚訝。（正確/不正確）
5. 面對困境時，自怨自艾。（正確/不正確）
6. 享受實踐目標的過程，而不只在乎能否達成目標。（正確/不正確）

### 參考資料：

- Snyder C. R. (1989). Reality negotiation: From excuses to hope and beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 130-157.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY: Free Press.
- Snyder, C. R. (2000a). *Handbook of hope: theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000b). The past and possible future of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11-28.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Oshinoubu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.

### 希望星調查進度任務

請選一個對社會有貢獻的歷史或公眾人物，並了解下列各項。

1. 他(她)的目標是甚麼及他(她)訂下那個目標的原因
2. 他(她)用了甚麼方法去達成目標
3. 他(她)在達成目標的過程中遇到甚麼障礙
4. 他(她)如何維持達成目標的動力

例如：

人物：航海家哥倫布

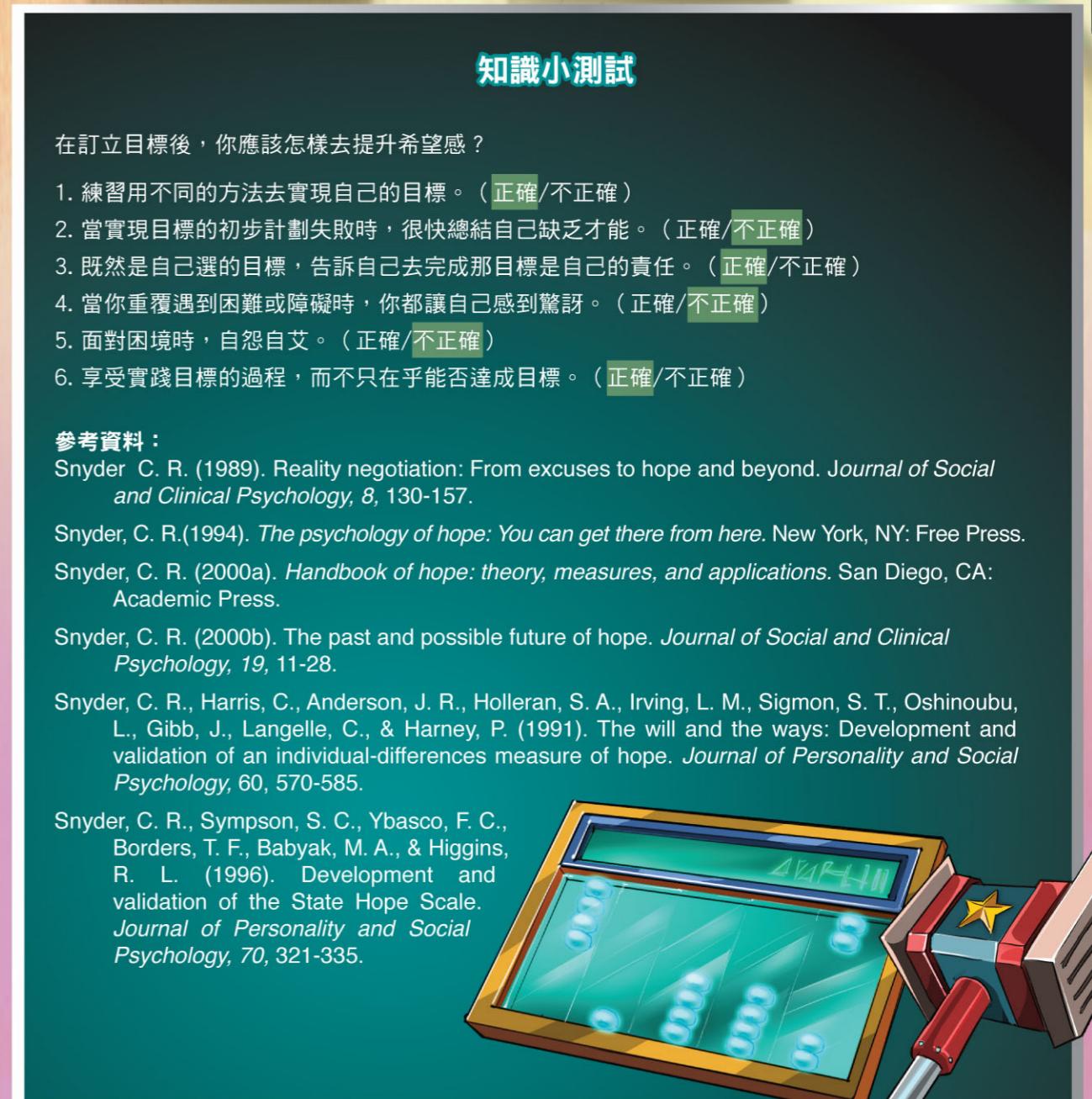
目標：找出不同的航道到達東方

原因：證明世界是圓的及增加航道，促進各地貿易

達成目標的方法：向不同國家的國王說明他的航海計劃，尋求協助

障礙：需要金錢及人手去準備航行的船隻及物資

如何維持達成目標的動力：相信自己的能力，堅持信念



# 獨行星

獨行星原名是交流星，是宇宙的溝通中樞，專門負責協助人類跟其他外星人溝通，改善和維繫人類和外星人的人際關係。但因為受到宇宙風暴的影響，交流星上的通訊設備大都受到破壞，所以人類和外星人的聯繫大不如前，大家的關係不再像以前那麼友好，從此以後，外界都將交流星稱為獨行星。



## 學習目標：

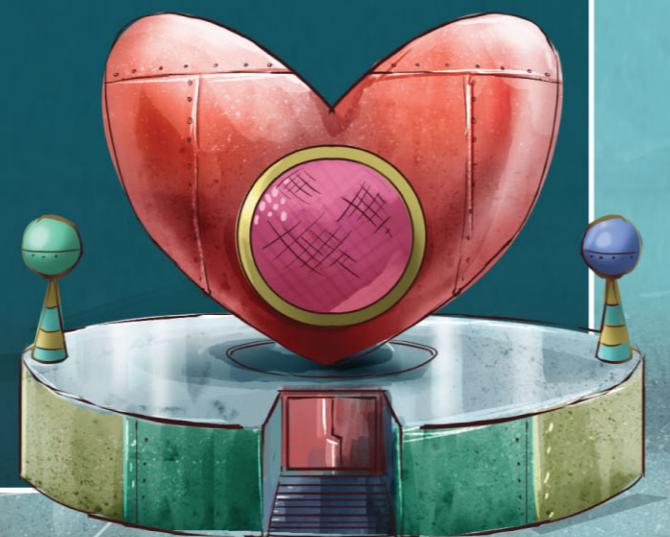
- 知識：理解甚麼是人際間的溝通、常見的溝通障礙、同理心及有效的溝通技巧。
- 態度：與別人溝通時要尊重對方、耐心和具同理心。
- 技能：在不同的情況下，運用有效的溝通技巧與不同的人溝通。

## 調查員日記



### #1. 甚麼是人際間的溝通及其重要性

- 人際間的溝通是人類交流的一個方式，交流雙方會互相影響，通常是以管理人際關係為目的 (Beebe, Beebe & Redmond, 2008)。
- 人類作為社交動物，必須與人交往。有效的溝通技巧可以幫助我們建立良好的人際關係，從而增強我們的身體和心理健康，包括建立良好的自尊 (Laing & Bruess, 1997)。
- 溝通可以透過言語或者非言語來進行。言語上的溝通是指使用文字，透過書寫或說話來進行；而非言語上的溝通是指利用身體語言，例如表情、手勢、姿勢、動作、眼神和身體接觸等來進行。
- 不論性別、種族和文化，某些身體語言在世界上是共通的。即使不懂得雙方的語言，人們都能夠理解那些非言語上的訊息。例如：笑代表開心或友善，皺眉代表擔心或煩厭，揮手代表你好或再見。
- 非言語上的訊息是我們表達自己的感受和態度的主要渠道。當言語上的訊息和非言語上的訊息有衝突時，後者更為可信。研究更指出非言語上的訊息能夠表達60%到93%的情緒 (Beebe et al., 2008; Burgoon & Baeue, 2003)。
- 因此，理解言語上的訊息和非言語上的訊息對了解他人的感受是很重要的。



### #2. 常見的溝通障礙

#### 1. 時間不足

- 有時候，人們沒有預留足夠的時間作溝通或討論，他們可能不為意一個人需要一定的時間去表達自己的想法和感受 (Laing & Bruess, 1997)。例如：你的朋友想跟你說一下她與男朋友的問題，請不要期望她能夠在15分鐘內說完，所以請你先確定自己有足夠的時間聽她說話。假如你真的沒有時間，請你清楚地告訴她，你十分願意聆聽她說話，不過你正在做一些十分重要的事情，所以現在不方便與她傾談，然後相約一個適當的時間再詳談。
- 當然，如果對方情緒不穩定或需要談一些十分緊急或重要的事情，便需要即時處理。

#### 2. 只是聽見而沒有聆聽

- 我們能聽見別人的聲音只是生理上的一個反應，但聆聽則是一個複雜的過程，須要選擇、專注、理解、記憶和回應言語上和非言語上的訊息 (Beebe et al., 2008)。例如：一個女生請她的男朋友去超級市場買一些雜貨，她的男朋友能夠聽見她，但不等於他有聆聽和會跟從她的指示去做。當你跟別人溝通時，你需要專心聆聽和理解他們的說話內容，然後作出回應去表示你明白他們的意思 (Beebe et al., 2008)。

#### 3. 語言障礙

- 有些詞語在不同的場合會有不同的意思，又或者它們是不同行業或專業的術語，這有時會使到聆聽者混淆或不理解。例如：靚仔=白飯/英俊的男子、拆你屋=空中傳球及入樽/清拆一間屋。所以我們應使用一些別人容易理解的詞語或作出適當的解釋，而不要假設別人會明白。
- 另外，有些字詞帶有偏見或歧視，可能是對種族、年齡或階級的成見，應不要使用。負面的標籤，例如「蠢材」、「肥仔/肥妹」都會影響我們與別人溝通，而看似正面的標籤，例如「勤力」、「醒目」都可能影響我們對一個人整體的了解。
- 此外，有些字詞會將一個人或事件簡單化，例如：「你成日都遲到」、「一定是你懶惰才測驗不合格」，將個別事件看成是一個人的經常性行為或妄下判斷，這會阻礙了我們與別人溝通。

#### 4. 聆聽障礙

- 有些人在溝通時會批評或審判對方，他們可能會批評說話者的內容、外表或者其他方面，甚至在尋找對方的錯處，而不是真心聆聽。
- 有時聆聽者亦會急於提供解決方法或意見予說話者而沒有留心聆聽說話者的內容。說話者可能只想分享自己的感受和被接納，而不是想得到甚麼意見或解決方法。向對方說甚麼應該做或不應該做可能會使人覺得你看輕他們，認為他們不能自己解決問題。
- 有些聆聽者只專注自己的需要，而忽略了說話者。聆聽者只顧想著自己的想法或經歷，而沒有好好聆聽對方的說話內容。有些人甚至會中途打斷對話，改變話題。例如：你的朋友想跟你分享他被劫的經歷，但你卻將話題改到自己的經歷上。



### #3. 有效的溝通技巧

#### 1. 坦誠表達

- 清楚而不帶冒犯地說出自己對某事情的感受或想法，而不要隱藏它們。  
因為別人沒可能知道我們腦中的想法，同樣，我們也不能看穿別人的想法。

#### 2. 主動聆聽

- 主動聆聽是指積極、用心的聆聽對方的說話內容，而不是假設自己知道對方將會說什麼或心不在焉（例如：專注在自己的想法或身邊的事情上）。當一個人有認真聆聽對方時，他能夠在精神上、言語上和非言語上回應說話者。適當的回應可以表示自己明白說話者的內容並讓對方知道他的內容對你有甚麼影響(Beebe et al., 2008)。
- 你可以以下方式回應：1) 間中詢問對方問題，例：「你有什麼感覺？」；2) 點點頭或發出「啊哈」的聲音表達自己正在聆聽；3) 整理對方的內容和感受後再改述，例：「你遺失了貓咪一定感到很失落」。
- 作為一個好的聆聽者，具有同理心是很重要的。亦即是說，去感受他人的感受和以他們的角度理解這個世界。想像你身處別人相同的情況下會有什麼感覺將有助改善你的聆聽技巧(Beebe et al., 2008)。

#### 3. 接受感受

- 接受感受是指接受別人向你說的感受都是真實的，而不去否定他們的感受，或者堅持他們的感受或想法要與你一樣。簡而言之，能夠接受其他人的感受已足夠，你並不需要跟別人有相同的感受或去認同那些感受。例如有些人與朋友爭執後會覺得憤怒，有些人會覺得傷心，我們只需要接受別人有那些感受便行。

#### 家長版附加資料：

##### 給予孩子情緒上的支援

- 研究顯示，得到別人情緒上的支援可以提升個人的心理和身體健康及與人之間的關係 [詳情可參考Burleson(2003)]。每個人都需要別人情緒上的支援，特別是由重要的人給予。你可以考慮用以下的方式去表達你對孩子的支持(Beebe et al., 2008, p.144)：

- 清楚地表達你希望給予支持：「我真的很想幫助你。」
- 明確地表示你很關心他/她：「我真的很關心你 / 很着緊你。」
- 表示你對孩子現況的關注：「我知道你現在感到很大壓力，我很擔心你。」
- 告訴你的孩子你會在他/她身邊支持及幫助他/她：「當你需要我時，我就會在你身邊。」
- 讓你的孩子知道你有多支持他/她：「我會一直支持你。」

- 中國人未必很習慣在言語上表達對別人的愛與關心，在開始的時候你可能會覺得困難，但逐漸你會習慣並做得較自然。同時請記著身體語言的力量，一個溫暖的笑容和輕拍孩子的肩膀都可以表示你對孩子的支持。

### 獨行星調查進度任務

運用主動聆聽的技巧與你的朋友聊天，從而了解他/她的想法和感受。請緊記運用三種有效的溝通技巧：坦誠表達、主動聆聽及接受感受。

### 知識小測試

閱讀下列句子並分辨每句句子的對與錯。

- 在與人溝通時，言語上的訊息比非言語上的訊息能帶出更多意思。  
(正確 / 不正確)
- 當言語上的訊息和非言語上的訊息互相矛盾時，後者所代表的意思更可信。  
(正確 / 不正確)
- 你的朋友剛剛跟女朋友分手，給予意見（例如：那女生配不上你）比給予朋友情緒上的支持更重要。  
(正確 / 不正確)
- 同理心是指從對方的角度感受他在某處境的感覺，但這不等於我們要和對方有相同的感受或認同他們。  
(正確 / 不正確)
- 朋友和家人應該都很瞭解我們，所以我們不用向他們清楚表達自己的感受和想法。  
(正確 / 不正確)
- 就算你認為遺失了一支筆是不值得傷心的一件小事，你都會接受別人會因此而難過。  
(正確 / 不正確)

#### 參考資料：

- Beebe, S. A., Beebe, S. J., & Redmond, M. V. (2008). *Interpersonal communication: Relating to others* (5th ed.). Boston: Pearson/Allyn and Bacon.
- Burleson, B. D. (2003). Emotional Support Skills. In J. O. Greene & B. R. Burleson (Eds.), *Handbook of communication and social interaction skills* (pp. 566-568). Mahwah, NJ: L. Erlbaum Associates.
- Burgoon, J. K., & Bacue, A. E. (2003). Nonverbal communication skills. In J. O. Greene & B. R. Burleson (Eds.), *Handbook of communication and social interaction skills* (pp. 179-220). Mahwah, NJ: L. Erlbaum Associates.
- Laing, S. J., & Bruess, C. E. (1997). *Communication and self-esteem*. Santa Cruz, CA: ETR Associates.

# 感恩星

感恩星位於太陽系的邊陲，由於遠離太陽，天色非常昏暗，日與夜的交替並不明顯，氣溫亦比一般星球寒冷。感恩星人的祖先因長期生活於惡劣的環境，反而令他們明白一草一木得來不易，對萬事萬物都抱有感恩的心，星球亦因此而命名。

## 學習目標：

- 知識：瞭解甚麼是感恩之心。
- 態度：不管在甚麼環境下，都要培養感恩之心。
- 技能：學習培養感恩的技巧和方法。

## 調查員日記

### #1. 甚麼是感恩

- 感恩是指因為收到一份禮物或欣賞生命中的事物而產生的一份感謝的心。這種禮物可以是別人給予的實質好處，也可以指某一刻因大自然的美麗而產生的平安喜樂。
- 我們可以向他人表示感恩的心，也可以向客觀的事物（大自然）或非人類（上帝）表示感恩（Emmons, 2004, as cited in Froh et al., 2011; Emmons & Shelton, 2002）。

### #2. 從不同的角度看感恩

感恩可以看成是性格上的特質、良好的品行或者情緒 (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002, as cited in Froh et al., 2011)。

- 感恩作為性格上的特質：傾向留意及欣賞生命中美好的一面。
- 感恩作為良好的品行：因為感受到別人的恩惠而表示感恩，從而促進人與人之間的關係及對社會作出回饋及貢獻。

這種感恩有三種功能：

- 關係指標：從我們表示感恩的方式，讓我們知道施恩者在我們心中的份量。
- 強化德行：增加施恩者日後再次施予的機會。
- 推動德行：鼓勵受惠者對施恩者或其他人好。

- 感恩作為情緒：使人與人、社會以及自然之間附加了意義及聯繫。

### #3. 四種感恩

- 言語上的感恩：利用言語或文字表示謝意或欣賞（例：說感謝）
- 物質上的感恩：送贈或交換實質的東西（例：送朱古力作為禮物）
- 關係上的感恩：試圖與施恩者建立良好的關係（例：當有需要時幫助施恩者）
- 行為上的感恩：受惠者明白做好自己的本份會令事情變得更好及可以報答施恩者（例：好不容易入到足球隊，因感恩而準時出席練習及服從教練的指示）

參考資料：Baumgarten-Tramer (1938, as cited in Froh, Miller & Synder, 2007)

### #4. 分辨義務的感恩與真誠的感恩

義務的感恩：作為一種社交禮儀而表示謝意，並不需要一個人真正明白感恩的意思或真的心存感激。例如：有人幫你開門時說聲「謝謝」。

真誠的感恩：需要受惠者真正覺得自己是受恩惠的，及施恩者有意的給予恩惠。

參考資料：Froh, Miller & Synder(2007)



### #5. 感恩的好處及有感恩之心的人的特徵

#### 感恩的好處

- 有感恩之心的少年比較少身體不適（例如：頭痛）、能感受較多正面情緒、感到有朋輩及家人的支持、抱樂觀的態度、能給予情緒上的支援及對學校、家庭、社會、朋友、自己和整體生活都感到滿足。
- 有感恩之心的青年成績比較好、較投入活動及社會（較願意參與社區活動、與社區聯繫）、較少妒忌及較少崇尚物資主義。

參考資料：Froh et al. (2011)



#### 有感恩之心的人的特徵

- 較多親社會的行為（例：幫助或支持別人）
- 有良好的人際關係
- 慷慨
- 有同情心
- 有同理心

參考資料：Emmons & Shelton (2002); McCullough et al. (2002, as cited in Froh et al., 2011)

### #6. 有助培養感恩之心的元素

- 有助培養感恩之心的元素包括：有同理心、樂觀、謙卑、能從別人的角度看事情、有宗教信仰等 (Emmons, 2004, as cited in Froh, Miller & Synder, 2007)。
- 相反，認為自己所擁有的東西是理所當然的、缺乏自我反省、崇尚物質主義、認為自己是受害者等都會阻礙我們培養感恩的心 (Emmons, 2004, as cited in Froh, Miller & Synder, 2007)。

#### 家長版附加資料：

- 家長可以從小就培養孩子感恩之心，但感恩這個行為大約要到中童時期才能鞏固 (Weiner & Graham, 1988, as cited in Froh, Miller & Synder, 2007)。
- 感恩這種美德是可以學習的行為，所以成人對孩子持續的支持和鼓勵有助他們學習表達和感受感恩所需要的技巧 (Emmons & Shelton, 2002)。

## #7. 感受感恩

要懷有感恩之心並不需要有豐足的物質生活，只需要在環境順逆時都抱著一種內在感恩的態度便行。以下是感受感恩的方法：

1. 首先，要明白每個人都可以選擇採取哪一種態度去面對任何處境。
2. 要有一定程度的自我反省及反思。
3. 承上兩點，要體驗感恩需要內在有意識、有意地進行，然後，希望最終會用行動去表達感恩之心（例如：用言語道謝或送禮等）。

在任何情況下，都試以感恩的態度去思考下列問題：「這是我應得的嗎？是誰幫了我？一定會發生這樣的事情嗎？事情會更壞嗎？」，這將有助我們感受感恩。

參考資料：Emmons & Hill (2001, as cited in Froh, Miller & Snyder, 2007)

## 感恩星調查進度任務

研究證實寫感恩日記有助培養感恩的心。養成寫感恩日記的習慣，並記錄每天發生的好事會帶來很多益處，例如有效地改善青少年的心理健康，而這些成效在青春期的早期還特別明顯。

### 任務：寫一本感恩日記What Went Well (WWW)

我們鼓勵你思考每天所發生的好事，並記下其中三件，無論是小事或大事都可以記下來。

再就每件好事，反思下列問題：為甚麼會發生這件好事？這件事對你有甚麼意義？在未來，你可以怎樣做令更多的好事情發生？你會怎樣表達你感恩之心？然後於稍後時間報告其中一件好事。

## 知識小測試

閱讀下列句子並分辨每句句子的對與錯。

1. 收到別人的禮物是感受感恩的唯一途徑。（正確 / 不正確）
2. 我們需要用心地自我反省才能感受感恩。（正確 / 不正確）
3. 羨慕別人會使人更懂得感恩。（正確 / 不正確）
4. 感恩與正面情緒有正向的關係。（正確 / 不正確）
5. 從不同的角度思考，有助培養感恩的態度。（正確 / 不正確）
6. 有更多的物質享受會使人更懂得感恩。（正確 / 不正確）

### 參考資料：

Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the Science of Positive Psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). Oxford: Oxford University Press.

Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological assessment*, 23(2), 311.

Froh, J. J., Miller, D. N., & Snyder, S. F. (2007). Gratitude in Children and Adolescents: Development, Assessment, and School-Based Intervention. *School Psychology Forum: Research in Practice*, 2(1), 1-13.

## 疑惑星

疑惑星是一個充滿疑團的星球。那裏的蘋果不會掉在地上，水在零度不結冰。因為星球上佈滿了跟以上相似的謎團，所以一群喜愛解決問題的偵探們被吸引到此聚居。他們不斷尋找問題，不斷尋找問題的答案，他們使疑惑星得以不斷發展。

### 學習目標：

1. 知識：解決問題六步曲。
2. 態度：抱有正面及樂觀的態度去看待問題及自己解決問題的能力。
3. 技能：運用解決問題六步曲找出有效的方法去解決生活中的難題。

## 調查員日記

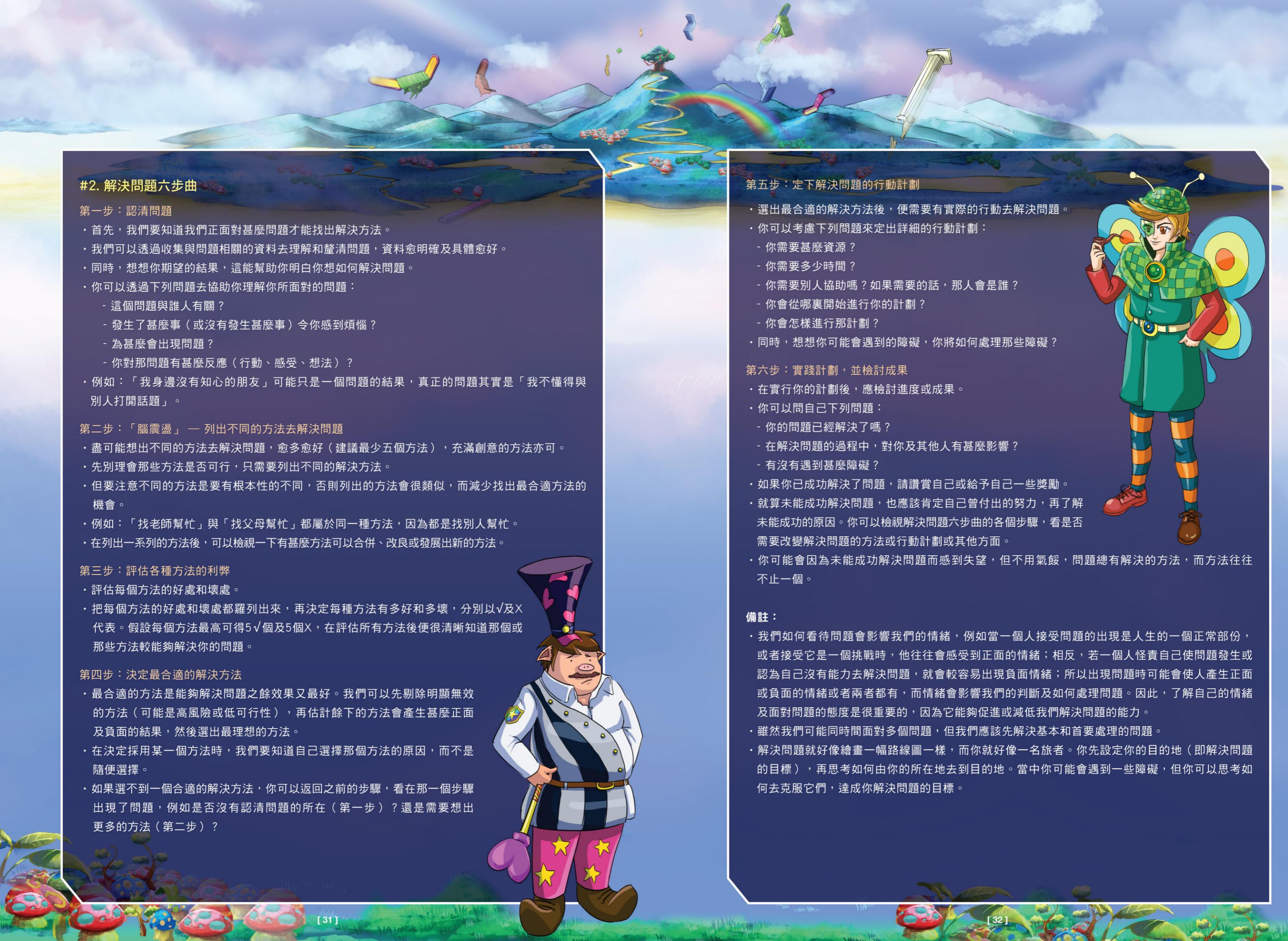
### #1. 解決問題的重要性

- 不管我們是學生、老師或家長，我們每個人都有問題需要面對及解決。解決問題的能力不是個別人士才有的才能，反而它是可以學習及培養的。解決問題更能成為一種習慣。
- 我們在日常生活中的不同領域都需要解決問題，這裏所指的「問題」是指一些難題，而不是指「你吃飯了嗎？」之類的疑問。根據研究，在小孩和青少年中常見的問題都與父母、兄弟姊妹、學校或朋友有關，而這些問題在不同年齡和性別中都存在(Spirito, Stark, Grace & Stamoulis, 1991)。
- 培養解決問題的技巧能幫助我們在遇到問題時作出批判性思考，同時讓我們明白解決問題的方法往往不止一個，有時候更須要嘗試多次才能成功解決問題。
- 研究顯示，擁有解決問題的能力能幫助小孩和青少年處理壓力(Elias et al., 1986)和預防或處理抑鬱情緒(Frye & Goodman, 2000)。
- 解決問題技巧訓練能有效處理親子關係和衝突(Robin & Foster, 1984)。研究更指出在中國人的社會裏，解決問題與個人心理健康、同理心及家庭關係都有關聯(Siu & Shek, 2005)。



### 家長版附加資料：

在傳統中國文化中，大部份父母都秉承了儒家思想，著重保持人際間的和諧、禮儀和控制情緒。因此，中國人普遍會認為多一事不如少一事而採取迴避、妥協和容忍的態度去處理問題而不是主動去解決問題。根據研究，青少年解決問題的能力弱會對他們的同理心、情緒健康和家庭方面產生負面影響(Siu & Shek, 2005)。因此，讓孩子學習解決問題的技巧比直接告訴他們如何解決問題更重要。雖然後者對父母來說可能更容易，但這會減少孩子一次寶貴的學習機會。



## #2. 解決問題六步曲

### 第一步：認清問題

- 首先，我們要知道我們正面對甚麼問題才能找出解決方法。
- 我們可以透過收集與問題相關的資料去理解和釐清問題，資料愈明確及具體愈好。
- 同時，想想你期望的結果，這能幫助你明白你想如何解決問題。
- 你可以透過下列問題去協助你理解你所面對的問題：
  - 這個問題與誰人有關？
  - 發生了甚麼事（或沒有發生甚麼事）令你感到煩惱？
  - 為甚麼會出現問題？
  - 你對那問題有甚麼反應（行動、感受、想法）？
- 例如：「我身邊沒有知心的朋友」可能只是一個問題的結果，真正的問題其實是「我不懂得與別人打開話題」。

### 第二步：「腦震盪」 — 列出不同的方法去解決問題

- 盡可能想出不同的方法去解決問題，愈多愈好（建議最少五個方法），充滿創意的方法亦可。
- 先別理會那些方法是否可行，只需要列出不同的解決方法。
- 但要注意不同的方法是要有根本性的不同，否則列出的方法會很類似，而減少找出最合適方法的機會。
- 例如：「找老師幫忙」與「找父母幫忙」都屬於同一種方法，因為都是找別人幫忙。
- 在列出一系列的方法後，可以檢視一下有甚麼方法可以合併、改良或發展出新的方法。

### 第三步：評估各種方法的利弊

- 評估每個方法的好處和壞處。
- 把每個方法的好處和壞處都羅列出來，再決定每種方法有多好和多壞，分別以√及X代表。假設每個方法最高可得5√個及5個X，在評估所有方法後便很清晰知道那個或那些方法較能夠解決你的問題。

### 第四步：決定最合適的解決方法

- 最合適的方法是能夠解決問題之餘效果又最好。我們可以先剔除明顯無效的方法（可能是高風險或低可行性），再估計餘下的方法會產生甚麼正面及負面的結果，然後選出最理想的方法。
- 在決定採用某一個方法時，我們要知道自己選擇那個方法的原因，而不是隨便選擇。
- 如果選不到一個合適的解決方法，你可以返回之前的步驟，看在那一個步驟出現了問題，例如是否沒有認清問題的所在（第一步）？還是需要想出更多的方法（第二步）？

### 第五步：定下解決問題的行動計劃

- 選出最合適的解決方法後，便需要有實際的行動去解決問題。
- 你可以考慮下列問題來定出詳細的行動計劃：
  - 你需要甚麼資源？
  - 你需要多少時間？
  - 你需要別人協助嗎？如果需要的話，那人會是誰？
  - 你會從哪裏開始進行你的計劃？
  - 你會怎樣進行那計劃？
- 同時，想想你可能會遇到的障礙，你將如何處理那些障礙？

### 第六步：實踐計劃，並檢討成果

- 在實行你的計劃後，應檢討進度或成果。
- 你可以問自己下列問題：
  - 你的問題已經解決了嗎？
  - 在解決問題的過程中，對你及其他有甚麼影響？
  - 有沒有遇到甚麼障礙？
- 如果你已成功解決了問題，請讚賞自己或給予自己一些獎勵。
- 就算未能成功解決問題，也應該肯定自己曾付出的努力，再了解未能成功的原因。你可以檢視解決問題六步曲的各個步驟，看是否需要改變解決問題的方法或行動計劃或其他方面。
- 你可能會因為未能成功解決問題而感到失望，但不用氣餒，問題總有解決的方法，而方法往往不止一個。

### 備註：

- 我們如何看待問題會影響我們的情緒，例如當一個人接受問題的出現是人生的一個正常部份，或者接受它是一個挑戰時，他往往會感受到正面的情緒；相反，若一個人怪責自己使問題發生或認為自己沒有能力去解決問題，就會較容易出現負面情緒；所以出現問題時可能會使人產生正面或負面的情緒或者兩者都有，而情緒會影響我們的判斷及如何處理問題。因此，了解自己的情緒及面對問題的態度是很重要的，因為它能夠促進或減低我們解決問題的能力。
- 雖然我們可能同時間面對多個問題，但我們應該先解決基本和首要處理的問題。
- 解決問題就好像繪畫一幅路線圖一樣，而你就好像一名旅者。你先設定你的目的地（即解決問題的目標），再思考如何由你的所在地去到目的地。當中你可能會遇到一些障礙，但你可以思考如何去克服它們，達成你解決問題的目標。



## 疑惑星調查進度任務1

請根據你遇到的一個難題，利用「解決問題六步曲」的頭三步，1) 認清問題的所在，2) 想出不同的解決方法及3) 評估每個方法的好處和壞處。

## 疑惑星調查進度任務2

試運用「解決問題六步曲」來解決一個你遇到的難題。

### 知識小測試

1. 何謂「解決問題」？

- a. 執行解決方法的過程
- b. 尋找特定問題的解決方法
- c. 決定最合適的解決方法
- d. 認清問題的所在

2. 為甚麼要列出不同的解決方法？

- a. 增加找到最可行的解決方法的可能性
- b. 評估現有最好的解決方法
- c. 有助反映解決方法的優點和缺點
- d. 相信問題是可以解決的

3. 以下哪種方法不會幫助我們克服解決問題的障礙？

- a. 充分地認清和分析問題
- b. 詢問其他人的意見
- c. 搜集所有相關的資料
- d. 逃避問題

4. 以下哪項不是解決問題的主要技巧？

- a. 列出不同的解決方法
- b. 認清問題的所在
- c. 拖延
- d. 決定最合適的解決方法



5. 「決定最合適的解決方法」指甚麼？

- a. 先篩選出可行的解決方法，再選出最好的方法及預計可能出現的結果
- b. 當遇到問題時，腦中出現的即時反應
- c. 使個人有效運作的日常情況
- d. 針對特定問題的處理方法

6. 以下哪項對「認清問題的所在」的描述並不正確？

- a. 它是解決問題的第一步
- b. 它可以讓我們更了解問題的本質
- c. 它可以幫助我們檢討結果
- d. 它包含蒐集特定和實用的資料去解決問題

### 參考資料：

Elias, M. J., Gara, M., Ubriaco, M., Rothbaum, P. A., Clabby, J. F., & Schuyler, T. (1986). Impact of a preventive social problem solving intervention on children's coping with middle-school stressors. *American Journal of Community Psychology*, 14 (3), 259-275.

Frye, A. A. & Goodman, S. H. (2000). Which social problem solving components buffer depression in adolescent girls? *Cognitive Therapy and Research*, 24, 637-650.

Robin, A. L., & Foster, S. L. (1984). Problem-solving communication training: A behavioral-family systems approach to parent-adolescent conflict. *Advanced in Child Behavioral Analysis and Therapy*, 3, 195-240.

Siu, A. M. H., & Shek, D. T. L. (2005). Relations between social problem solving and indicators of interpersonal and family well-being among Chinese adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 71 (1), 517-539.

Spirito, A., Stark, L. J., Grace, N., & Stamoulis, D. (1991). Common problems and coping strategies reported in childhood and early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 20 (5), 531-544.





## 地球

原本是個美麗的藍色星球，不過經過不同的污染破壞而佈滿不同的病毒、輻射等危險物質，海洋逐漸消失而陸地亦開始沙漠化。大部份人類已遷往太空居住，如今只餘下少數學者留守，成為了研究宇宙疾病的基地。



### 學習目標：

1. 知識：有關心理健康的知識及常見的青少年心理健康問題。
2. 態度：抱有正面的態度去認識心理健康及明白受心理健康問題困擾的人。
3. 技能：應用過去所學的技巧去應付日常生活中的不同情況，促進心理健康。

### 調查員日記

#### #1. 認識心理健康

- 根據世界衛生組織，心理健康（或名精神健康）是指一種健康狀態，在這種狀態中，每個人能夠實現自己的能力，能夠應付正常的生活壓力，能夠有成效地從事工作，並能夠對其社區作出貢獻(World Health Organization, 2010)。
- 心理健康是構成健康不可或缺的一部份。「健康」不單指沒有疾病，還包括身體、心理及社交健康，所以，沒有心理疾患也不等於心理健康。心理健康的人還會了解個人的能力，能與別人好好相處及對社會作出貢獻。
- 此外，心理健康與否並沒有清晰的界線，它只有程度之分（較健康與較不健康），而心理健康的程度在任何時間都會受不同的心理、社交及生理因素影響 (Keyes, 2002)。
- 而根據美國精神醫學學會最新草擬的定義，「心理失調」(mental disorders)是指一個人的認知、情緒或行為有明顯的障礙，反映他在建立與精神方面有關的功能時，在心理、生理或發展上受到干擾 (American Psychiatric Association, 2012)。
- 不過，是否患上心理失調的疾患需要經過專業人士的臨床診斷（例如：臨床心理學家及精神科醫生），並對個人造成明顯的困擾及影響日常生活及表現。

#### #2. 常見的心理健康問題

在青少年期，較常見的心理健康問題包括抑鬱症、焦慮症、思覺失調、品行障礙、物質濫用及進食失調症。



#### 1. 抑鬱症 (Major Depression)

- 抑鬱症是一種常見的情緒病。抑鬱症與一般情緒失落不同，抑鬱症不單令患者的情緒和思想上產生憂慮、煩躁和不安，身體上同樣會受到一定的影響，例如：頭痛、失眠、疲倦等。患者還會感到自己無用、無助或無望。
- 抑鬱情緒會影響患者的社交生活和與家人的關係，甚至可能出現傷害自己的念頭。較嚴重的抑鬱症患者，問題可持續數月或數年不等。
- 青少年顯現的抑鬱症症狀與成年人可能不同，在這個群組之中，焦慮和煩躁較為常見。同時，他們的集中力或會較差，因而影響學習表現。他們亦可能較容易發怒，以致與父母、朋輩和師長之間的關係不佳。

#### 2. 廣泛性焦慮症 (Generalized Anxiety Disorders)

- 廣泛性焦慮症是另一種常見的情緒病。患者生活在過度擔憂和壓力之下。焦慮的主題可以是日常生活上的事情，例如：個人健康、家庭、學業或工作等。他們對這些事情會感到極度擔心和焦慮，即使患者明白自己的擔憂是過度和不合理的，但仍難以控制。

#### 3. 思覺失調 (Early Psychosis)

- 思覺失調是早期的精神不正常狀態。思覺是指思想和感覺方面與現實脫離。患上思覺失調的患者，在發病初期會對身邊的事物產生一些怪異的感覺，例如：聽到或見到一些不存在的事物、自言自語、封閉自己、性格或工作表現出現突變等。
- 常見症狀包括：
  - 正性症狀 (positive symptoms)
    - 幻覺：幻聽是最常見的，指聽到一些別人聽不到的雜音，或別人在交談，責罵和批評自己或給予一些命令；幻視是指看到別人看不到的東西。
    - 妄想：對某些想法深信不疑，例如：認為自己被迫害、自己有超乎常人的能力等。
  - 負性症狀 (negative symptoms)
    - 欠缺情感、單一的面部表情、對周圍的事物沒有興趣或情感上的交流。
    - 活動減少，甚至忽略個人衛生。

#### 4. 品行障礙 (Conduct Disorder)

- 品行障礙是指18歲以下的兒童和青少年出現一種重覆而持續的反社會行為模式，例如侵犯他人權益或違反社會標準或規範。品行障礙可分為輕度、中等和嚴重程度。
- 輕度程度：行為對他人造成輕微傷害，例如：逃學、說謊等。
- 中等程度：行為傷害介乎輕度和嚴重之間，例如：偷竊、恃強欺弱。
- 嚴重程度：行為對他人造成相當大的傷害，例如：對人或動物殘忍、使用武器、有意破壞他人財產。



### 5. 物質濫用 (Substance Abuse)

- 患者長期或過量使用某種物質（例如藥物、毒品、酒精等），導致個人對此物質出現生理和心理上的依賴性。
- 生理依賴是指當患者停止服用那種物質後，會出現明顯的身體不適徵狀。而心理倚賴是指當患者停止服用那種物質時，心理上會對它產生強烈渴求，甚至不能不服、減量或停止，普遍被濫用的有興奮劑和麻醉藥等。

### 6. 進食失調症 (Eating Disorders)

· 進食失調症是一種可致命的疾病，患者中女性較男性普遍。它不單對患者本人造成身體和心理上的痛苦，還會深遠地影響其家庭成員。當中涉及不同程度的心理、生理、人際關係和壓力等問題。

· 常見的進食失調症有兩種，分別為厭食症和暴食症：

#### 厭食症 (Anorexia nervosa)

- 對身體產生扭曲的形象，拒絕接受自己的體重低於正常標準。
- 約束型 - 透過極端節食、禁食或做運動去控制體重。
- 暴食或嘔瀉型 - 經常有暴食及嘔瀉行為。

#### 暴食症 (Bulimia nervosa)

- 一段時間內（如兩小時內），食量比一般人在類似的情況下異常的多。
- 嘔瀉型 - 出現暴食期間，利用扣喉、服食瀉藥或利尿劑作補償行為。
- 非嘔瀉型 - 出現暴食期間，利用節食、禁食或大量做運動作補償行為。

#### 參考網站：

- 憂鬱小王子之路 <http://www.depression.edu.hk>
- 「心SEE樂園」-青少年精神健康資訊網站 <http://www.seeingheart180.com/showroom/showroom.php>
- 青山醫院精神健康學院 [http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index\\_chi.asp#2](http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp#2)
- 賽馬會思覺健康計劃 <http://www.jcep.hk/mentalhealth.html#null>
- 香港進食失調康復會有限公司 <http://www.heda-hk.org/chi/index.php>

### #3. 消除對心理健康問題的誤解

- 因為對心理健康及心理失調的誤解，有些人對於心理健康及心理失調的患者會帶有偏見，他們可能認為患者都會有暴力傾向或誤會患者會有怪異的行為。這種不了解或不願意去了解的態度往往會使偏見持續(Dogra, Parkin, Gale & Frake, 2002)。
- 實際上，患上心理失調與患上其他身體上的毛病一樣，都是健康問題的一種，任何人都有機會患上，而症狀與成因都各不同，但只要尋求專業人士的協助，情況是可以改善甚至治癒的。
- 持開放的態度去認識與心理健康及心理失調相關的知識和接納病患者，不單有助改善社會上對這方面的歧見，同時亦可以令自己多留意自己的心理健康情況，需要時可以尋求協助。

### #4. 認識壓力及壓力管理

- 青少年感到壓力是正常不過的事，他們的壓力來源通常與家庭、個人成長、學校及人際關係有關。  
常見的壓力來源：
  - 家庭：父母的期望、父母離異、低收入、經常搬遷等
  - 個人成長：青春期身體及心理上的變化、渴望獨立及自主等
  - 學校：學業（功課、測驗、考試）、升中或轉校、爭取各樣成就等
  - 人際關係：被排擠、孤立、與朋友爭執、渴望被接納等
- 太大壓力會對青少年的身心造成負面的影響。他們可能會難以集中精神，在學習、與人相處及思考上受到影響。情緒方面，可能會焦慮不安、情緒低落、煩躁等。而身體方面，可能會出現頭痛、食慾不振或大增、消化不良、肌肉疼痛及繃緊、磨牙、入睡困難等症狀。
- 不過，壓力不一定是負面的，適量的壓力可以成為推動力，提高我們的表現及效率 (Powell, 2000)。例如：我們要在30分鐘後向全班做3分鐘的演講，我們會感到壓力但仍可承受。可是，若我們只得5分鐘準備，那麼壓力會大幅增加而影響表現。
- 所以，只要我們關注自己的受壓程度，及學習有效的減壓方法便可應付壓力 (D'Imperio, Dubow & Ippolito, 2000)。

- 減壓方法：做運動、找人傾訴、專注在可以改變的事情上、深呼吸及進行肌肉鬆弛法等。
- 深呼吸：合上雙眼，想像自己身處一個很舒適的環境。然後慢慢吸氣，停留5秒，再慢慢呼氣。重覆這組動作可使人調整呼吸，達致放鬆的效果。
- 肌肉鬆弛法：由拳頭開始，先緊握拳頭5秒，再放鬆；到肩膀，拉緊5秒，再放鬆；到頸，拉緊5秒，再放鬆。透過拉緊及放鬆各組繃緊的肌肉，達到減壓的效果。

#### 家長版附加資料：

- 根據社會心理發展階段 [Stages of Psychosocial Development(Erikson, 1982)]，進入青少年期的年青人要面對自我認同與角色混淆(identity vs. role confusion) 的發展挑戰，他們開始渴望獨立及建立自我，但由於同時間這是由兒童過渡到成人的階段，因此青少年對自我及如何融入社會可能會感到疑惑。
- 若青少年在此階段未能成功建立自我，感到可以獨立自主，他們很可能會不確定自己對於自身及未來的信念及渴求。
- 因為所有兒童及青少年在成長的過程中都會感到壓力，而90%的疾病都與壓力有關，所以父母要協助孩子處理壓力及避免把不必要的壓力加到孩子身上，讓孩子達到發展的需要。



## #5. 理解憤怒及憤怒情緒管理

- 憤怒是正常的情緒之一，它有着保護及推動我們的功用。因我們受到傷害或威脅而出現的憤怒情緒，可以讓我們作出適當的反應，例如保護自己或尋求協助。
- 不過，我們要適當的處理自己的憤怒情緒，別作出傷害自己或別人的行為或破壞物品來宣洩情緒。長期感到憤怒，可能會影響身體健康，研究顯示憤怒情緒及對別人懷有敵意會增加患上心臟病的機會(Chida & Steptoe, 2009)。
- 當我們憤怒時，我們的身體同樣會產生強烈的反應，例如心跳加速、面紅耳熱，所以我們應先冷靜下來，可以離開令你憤怒的環境，透過深呼吸或肌肉鬆弛法來使自己放鬆，再去思考下一步的行動。
- 根據ABC思考模型，我們對事情的想法會使我們產生不同的情緒、行為和生理反應，所以要處理憤怒情緒，可以由我們的想法入手。

### 憤怒情緒管理

以下的技巧應在較冷靜的時候進行，若憤怒的情緒仍然十分強烈，建議先作深呼吸或肌肉鬆弛法讓自己冷靜下來。

#### 1. 利弊分析法

- 試想想一直感到憤怒有甚麼好處嗎？又有甚麼壞處？除了憤怒之外，還有更好的方法去處理那些使你憤怒的人、事、物嗎？分析過後，可能你會認為根本不需動怒，因為可以改變的地方會有其他方法解決，不可改變的地方便只能接受。

#### 2. 冷熱治療法

- 當我們憤怒時，情緒可能受到情緒影響而變得不清晰或理性，我們可以嘗試在冷靜過後檢視一下自己對那件事的想法，把不合理的想法改為合理的想法，並可同時改善情緒。

#### 3. 私人影院法

- 我們在憤怒時，腦中很多時會不斷回憶令自己憤怒的片段，你可以嘗試把那些片段改成一些喜劇，加些幽默感，或想想別的事情，可以分散注意力及紓緩情緒。

#### 4. 律例修改法

- 很多時，我們憤怒是因為感到不公平或不公義，覺得別人應該這樣或不應該這樣，這些規則有時候就會使我們動怒。
- 但想深一層，不公平有時是無可避免的，有時是正常的現象，例如不會每個人都跑得一樣快，不是每個人都有機會得到獎學金，我們要接受現實中是有不公平的現象，這樣會使我們減少動怒。
- 同時，我們要明白別人沒必要跟從你所想的「應該」與「不應該」去做，他們會有自己的想法及態度。所以與其改變別人，不如改變自己的想法。

## #6. 認識網絡世界

- 使用互聯網是十分普遍的事，不論年齡及性別，很多人都會使用互聯網去搜尋資訊、娛樂及與人溝通等。
- 雖然使用互聯網有很多好處，但過度使用或不適當地使用卻會造成問題，例如上網成癮及網絡欺凌。
  1. 上網成癮
    - 一般而言，上網成癮是指病態使用互聯網及對互聯網產生過度的倚賴，而影響個人的日常生活。這個問題有上升的趨勢但很多時都未被發現。
    - 上網成癮的患者很多時都會有其他心理健康的問題，例如抑鬱及焦慮等。他們可能會與社會及現實生活中的家人及朋友減少接觸，關係變得疏離，亦有機會因沉迷上網而影響學業、工作及身體健康。
    - 在香港，有調查發現26.8%的青少年有不同程度的上網成癮問題，其中8.5%達到中等程度，2.7%達到嚴重程度。因此，我們應及早處理這個問題。

### 快速測試：

若你同意下列句子5項或以上，你可能需要尋求專業人士協助。

你透過上網來逃避問題或紓緩情緒（例如無助感、內疚、焦慮或抑鬱）。

你感到有需要以延長上網時間來滿足自己。

你想減少或控制自己的上網行為，但最終不成功。

你因上網而危及重要的人際關係、工作、受教育機會或職位。

你感到自己上網時太投入。

你實際上網的時間較原本的計劃長。

你向家人、專業人士或其他人撒謊，從而隱瞞自己上網的程度。

### 家長版附加資料：

- 本港對上網成癮的問題認識不足，在10至13歲的孩子當中，只有43.5%的人聽過及明白這個問題。
- 而父母對孩子上網成癮的問題有一定程度上的認知（45.2-70.3%），反映父母在教育孩子上網成癮的危機及相關問題上擔當重要的角色。

## 2. 網絡欺凌

- 網絡欺凌沒有一個統一的定義，不過一般的概念是通過互聯網作出任何形式的欺凌行為。
- 欺凌行為意指一方意圖去傷害另一方的任何行為，而欺凌者與受害人之間存在不平等的權力或能力。
- 除了透過互聯網，手機都是另一個可能出現網絡欺凌的平台。欺凌者會透過用電郵、即時通訊軟件、社交網站、網上討論區、網誌等媒介去作出欺凌行為。例如：於網上發放惡意電郵、散播謠言、惡意批評等。
- 面對面的欺凌行為會帶來心理傷害及其他負面影響，例如低自尊、抑鬱、焦慮、憤怒、不願上學、成績退步等。而網絡欺凌的受害人所受的傷害可能更大，因為消息（例：文字、相片、短片）可以通過互聯網於短時間發放出去，讓更多人知道。
- 在本港，調查顯示有5.6%的年青人曾於網上被人出言侮辱（香港大學民意研究計劃, 2009），反映問題需要正視。

### 快速測試：

你曾作出或經歷下列的情況嗎？

- 於網上發放或被發放一些不良或惡意訊息（例如：文字、相片、影片）。
- 發放或被發放一些關於自己或別人的不良或惡意訊息，再於網上散播、轉載或張貼。
- 於網上孤立別人去參與某團體或活動，或被孤立而未能參與某團體或活動。
- 於網上恐嚇他人或被恐嚇。

若有發生以上的情況而你是欺凌者的話，你已參與了網絡欺凌的行為，應立即停止；若你是受害者的話，應讓你信任的人知道，尋求支持及協助。

### 家長版附加資料：

- 本港對網絡欺凌的認知比上網成癮更低，在10至13歲的孩子當中，只有32.6%的人聽過及明白這個問題，而大部份的父母都不了解這個問題（只有31.4-52.2%）。

## 3. 如何預防上網成癮及網絡欺凌的行為

- 首先，應多認識上網成癮及網絡欺凌這兩個問題及學習如何去識別它們，有需要時，可向老師及專業人士查詢以了解更多。
- 當你或你的朋友被網絡欺凌，請立即告訴老師，別啞忍，同時找朋友支持（或支持你的朋友）。

### 家長版附加資料：

- 作為父母，你可以以尊重的態度留意及管理孩子使用互聯網的情況，例如與孩子一起訂立上網時間及與孩子討論如何健康使用互聯網。
- 若懷疑孩子有上網成癮的問題，應尋求專業人士的協助。
- 若遇上孩子參與了網絡欺凌的行為，父母應及早制止，並教導孩子正確使用互聯網的態度。若孩子不幸成為網絡欺凌的受害者，應鼓勵孩子說出來並支持孩子，及想辦法制止欺凌者的行為。
- 另外，與老師共同合作，鼓勵學校舉辦有關上網成癥及網絡欺凌的講座及培訓，加深學生及家長對這兩個問題的認識。

## 知識小測試

閱讀下列句子並分辨每句句子的對與錯。

1. 一個健康的人不單止代表他身體健康，還有心理健康。（正確 / 不正確）
2. 沒有心理疾患的人就等於心理健康。（正確 / 不正確）
3. 每人都有機會患上與心理健康有關的疾患，就好像身體出現毛病一樣。（正確 / 不正確）
4. 適當的壓力可以成為推動力，使我們的表現更好。（正確 / 不正確）
5. 網絡欺凌行為對人的心理健康影響不大，因為不涉及面對面的傷害。（正確 / 不正確）
6. 憤怒是負面的情緒，毫無作用。（正確 / 不正確）

### 參考資料：

- American Psychiatric Association. (2012). Definition of a Mental Disorder. Retrieved 20 August 2012, from <http://www.dsm5.org/proposedrevisions/pages/proposedrevision.aspx?rid=465>
- Beale, A. V., & Hall, K. R. (2007). Cyberbullying: What school administrators (and parents) can do. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 81(1), 8-12.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2009). The Association of Anger and Hostility With Future Coronary Heart Disease: A Meta-Analytic Review of Prospective Evidence. *Journal of the American College of Cardiology*, 53 (11), 936-946.
- D'Imperio, R. L., Dubow, E. F., & Ippolito, M. F. (2000). Resilient and stress-affected adolescents in an urban setting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29, 129-142.
- Dogra, N., Parkin, A., Gale, D., & Frake, C. (2002). *A multidisciplinary handbook of child and adolescent mental health for front-line professionals*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Erikson E.H.(1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Fu, K., Chan, W. S. C., Wong, P. W. C., & Yip, P. S. F. (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 196 (6), 486-492.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2), 207-222.
- Livingstone, S. & Haddon, L. (2010). EU kids online. *Zeitschrift fur psychologie - Journal of psychology*, 217(4): 236-239.
- Powell, T. J.(2000). *Mental Health Handbook* (2nded.). Oxon: Winslow Press.
- Vandebosch, H., & Van Cleemput, K. (2008). Defining cyberbullying: A qualitative research into the perceptions of youngsters. *Cyber Psychology & Behavior*, 11(4), 499-503.
- Wong Y.C. (2010). *Research study on Internet education final report*. Hong Kong: YMCA of Hong Kong, HKU Department of Social Work and Social Administration, & Policy 21.
- Woodruff, J.(2009). Anger management best practice handbook: controlling anger before it controls you: anger management proven techniques and exercises. S.l.: Emereo.
- World Health Organization. (2010). Mental health: strengthening our response. Retrieved 19 August 2012, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- Young, K. S.(1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- 香港大學民意研究計畫.(2009). 青少年使用互聯網及社交網站意見調查. Retrieved on 30 August 2012 from <http://hkupop.hku.hk/chinese/report/microsoft10/index.html>
- 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心.(2011). 憂鬱小王子抗逆之旅教師手冊. 香港: 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心.

## 社區資源：

### 24小時情緒支援

生命熱線	2382-0000
明愛向晴熱線	18288
撒瑪利亞防止自殺會（自殺危機處理中心）	2389-2222
撒瑪利亞會－多種語言部	2896-0000

### 青年支援

學友社學生輔導中心「學生專線」 (星期一、三、五 19:00 — 21:00, 公眾假期除外)	2503-3399
香港青年協會 「關心一線」	2777-8899
香港青年協會 青年全健中心（支援成癮行為）	2465-2828
浸會愛群社會服務處 青少年精神健康熱線 (星期一至五10:00-1300, 14:00-17:00)	3413-1543
香港神託會 青年新領域熱線 (星期一至五10:00 — 17:30)	2635-7709

### 心理健康

香港心理衛生會 心理健康輔導及資訊熱線	2772-0047
---------------------	-----------

### 心理學家

香港心理學會註冊心理學家	<a href="http://www.hkps.org.hk/">http://www.hkps.org.hk/</a>
--------------	---

### 精神科醫生

香港精神健康條例認可醫生名單	<a href="http://www.depression.edu.hk/dl/RPLHK.pdf">http://www.depression.edu.hk/dl/RPLHK.pdf</a>
----------------	---

### 社會福利署

社會福利署24小時熱線	2343-2255
-------------	-----------

### 醫院管理局

24小時精神科電話諮詢服務	2466-7350
思覺失調熱線	2928-3283

### 相關網站:

《古里教授與思維之火》 - 青少年心理健康網上學習課程 《憂鬱小王子之路》 Mindmap 心理健康資訊平台	<a href="http://www.gooley.edu.hk">http://www.gooley.edu.hk</a> <a href="http://www.depression.edu.hk">http://www.depression.edu.hk</a> <a href="http://www.mindmap.hk">http://www.mindmap.hk</a>
--	---



**The Hong Kong Jockey Club  
Centre for Suicide Research and Prevention  
The University of Hong Kong**

**2/F The Hong Kong Jockey Club Building for Interdisciplinary Research  
The University of Hong Kong  
5 Sassoon Road Pokfulam Hong Kong**

**Tel: (852) 2831 5232 Fax: (852) 2549 7161**

**Email: [csrp@hku.hk](mailto:csrp@hku.hk)**

**Web:** <http://csrp.hku.hk>  
<http://www.depression.edu.hk>  
<http://www.gooley.edu.hk>  
<http://www.mindmap.hk>

**出版**

香港大學 香港賽馬會防止自殺研究中心  
古里教授與思維之火

**課程總監 / 首席調查研究員**

葉兆輝教授

**研究小組**

陳潔英  
黃蔚澄博士  
黎淑怡  
羅亦華博士  
蘇偉權  
排名以筆劃序

**出版日期**

二零一三年八月 初版

此計劃由優質教育基金贊助（計劃編號2009/0204）  
此計劃產品版權屬優質教育基金擁有，未經許可，不得翻印以作商業用途