



# 憂鬱小王子叛逆之旅

## 旅程指南



優質教育基金  
Quality Education Fund



THE HONG KONG JOCKEY CLUB  
Centre for Suicide Research  
and Prevention  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



我 \_\_\_\_\_ (姓名) 承諾在憂鬱小王子抗逆之旅途中要：

- 尊重別人

---

---

- 事前做好準備

---

---

- 不能將別人的私事公開

---

---

# 「憂鬱小王子抗逆之旅」

第一課	關於憂鬱小王子抗逆之旅	3
第二課	找到你的壓力源頭	5
第三課	壓力與抑鬱	7
第四課	為自己定下目標	11
第五課	認識自我價值、自我和所長	15
第六課	精神鬆弛法 I	19
第七課	精神鬆弛法 II	23
第八課	認識別人的感受	27
第九課	溝通技巧	29
第十課	以解決問題的態度處理衝突	31
第十一課	憤怒情緒管理	37
第十二課	總結	40





在這喧鬧的城市，有一位憂鬱小王子……



他覺得四周的人和事，都在壓迫他……



他捲上了一場情緒漩渦……



他想找別人幫忙，卻又……



淚水直流，眼睛也瞎了，世界變得完全不一樣……



他能找回那片藍色天空嗎？

# 第一課 - 關於憂鬱小王子抗逆之旅

## 1. 「憂鬱小王子抗逆之旅」的課程目的

同學在這課程會學到如何理解自己和別人的情緒、怎樣去解決問題、怎樣定下目標以及哪些思考方法對我們的人生有幫助。這些新技巧會加強你的情緒控制能力，長大後依然管用。

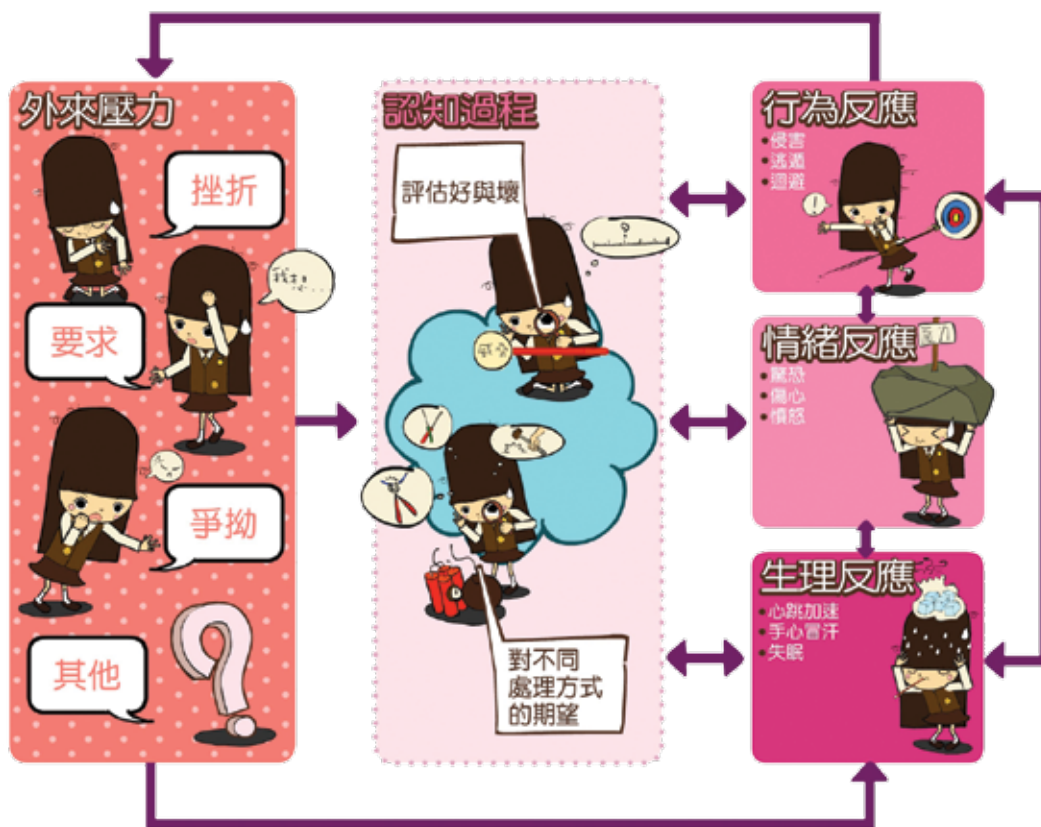
任何人都需要有健康的情緒和體魄，健康的情緒對你們日後與人交往、心理健康，以至整個人生都非常重要。

## 2. 精神健康 (Mental Health)

精神健康的人可以做到有生產效益的活動，這些活動包括工作、娛樂或其他事情，以致和別人的關係得到滿足、有完滿的結果及有能力去適應改變和應付逆境。精神健康令我們可以思想、溝通及學習，令我們的情緒得以成長，並賦予我們抗逆力及自尊。

## 3.





4. 「憂鬱小王子抗逆之旅」網上指南：

[www.depression.edu.hk](http://www.depression.edu.hk)



5. 其他聯繫網站：

[www.mindmap.hk](http://www.mindmap.hk)



## 第二課 找到你的壓力源頭

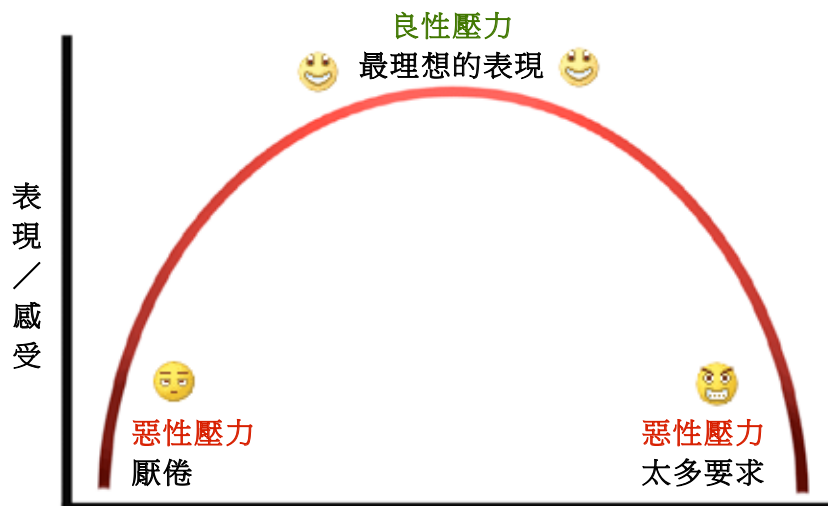
### 1. 本課目的：

認識壓力的來源和減壓方法

### 2. 甚麼是壓力？

學習適當技巧去處理壓力，是幫助管理情緒以及防止生理和心理問題的重要方式。人的一生中，青少年的階段是充滿壓力的，但壓力屬於人生無可避免的一部份，而且它有著推動人向前的作用，所以我們應該學會如何去處理壓力，使它有助於我們，而不再是障礙。

### 3. 金門曲線 (The Kamin Curve)



### 4. 受壓的常見先兆：

- ◆ 頭暈
- ◆ 周身骨痛
- ◆ 磨牙，咬緊牙關
- ◆ 頭痛
- ◆ 消化不良
- ◆ 增加或減少食慾
- ◆ 頸項、面部或肩膊肌肉拉緊
- ◆ 不能安睡
- ◆ 心跳過急
- ◆ 手心發冷或出汗
- ◆ 疲倦，體力透支
- ◆ 發抖/顫抖
- ◆ 體重突增或突降
- ◆ 胃部不適



## 5. 瞬間鬆弛法 ——「靜心反應」

第一步 內在微笑 (即想像自己在微笑，尤其包括眼睛)



第二步 想著：「清醒頭腦，放鬆身體...」



第三步 自然、輕鬆地吸入一口氣



第四步 呼氣、放鬆肌肉

(先是面部，然後頸、肩膊，感覺一股暖流一直由身體傳到腳趾)





## 第三課 壓力與抑鬱

### 1. 本課目的：

- a) 認識抑鬱症及它與情緒低落的分別
- b) 介紹處理情緒困擾的社區服務的資料，以提高同學尋求協助的意識

### 2. 甚麼是抑鬱症？

**是情緒病** 抑鬱症是一種常見的情緒病。世界衛生組織(WHO)2001年報指出，世上超過25%人口，在其一生的某個階段，曾出現過精神或行為問題，而現時有4.5億人患有精神或神經失調，1.21億人患有抑鬱症。

**是疾病成因** 世界衛生組織(WHO)2001年報亦指出，情緒病於全球性疾病成因排行榜中名列第四，預料將來情況會更趨嚴重，到2020年，排名將升至第二位。

**不是軟弱** 有些人認為患有抑鬱症的人不能控制自己的情緒，是缺憾，或性格軟弱，其實這想法存有嚴重的誤解。試想想，難道患者有選擇病發與否的自由嗎？

**可以是任何人** 情緒抑鬱同樣會降臨到意志堅定、個性剛毅的人身上。古今中外，不論男女老幼，任何背景的人士都有機會經歷此苦。

**心理打擊** 沉重的人生打擊，如失去至親、失業或破產、永久的身體創傷、患上不治之症、青春期心理轉變、中年或老年危機等，都可能成為抑鬱症的源頭。

**青少年與抑鬱** 隨著社會環境與家庭模式的轉變，抑鬱症患者有年青化的趨勢，愈來愈多青少年受到抑鬱情緒的困擾。綜合多項研究，保守估計，在2000年，至少有50,000名兒童及青少年患有與抑鬱症或自殺傾向有關的嚴重心理問題。

**少年壓力來源** 連綿不絕的功課與考試、父母關係破裂、感情問題的困擾、物質生活的追求、自我價值的迷失，都是當今青少年要面對的沉重壓力。了解及化解這些壓力，可幫助預防抑鬱症的形成。

**誤作情緒低落** 由於大眾對抑鬱症缺乏認識，故往往未能及早注意早期病徵，誤以為這不過是一般的情緒低落，以為只要自我開解便沒有甚麼問題，因而延誤了治療，繼而逐漸影響生活及人際關係，有患者甚至結束自己的生命，釀成悲劇。

**可以痊癒** 抑鬱就像傷風感冒一樣，是可以痊癒的。60%至80%患者於接受治療後，情況有所改善。你愈早求助，便愈快根治。



### 3. 情緒低落與抑鬱的分別

情緒低落	抑鬱
當不如意的事情發生後，例如失去本來擁有的，或感到失望，會出現情緒低落的情況。若想法沒有扭曲，這種情緒屬於正常。	與想法扭曲有關，患者會在負面思想中鑽牛角尖。扭曲的想法，足以對人造成重大負擔。
是能「看得穿」的不快樂。情緒低落的人清楚知道，或潛意識知道這種不快樂是會過去的。	患者覺得以後也會這麼不快樂。
分散注意力或從事其他工作，最終可沖淡低落的情緒。	終日被沮喪的感覺纏繞，持續至少兩星期。
憂鬱的感受會流走，不會損害自信。	憂鬱感受像凝固了似的，不斷磨蝕自信。
不會顯著影響人際關係、學業成績或工作表現。	人際關係、學業成績或工作表現受影響。

### 4. 抑鬱症的症狀

#### 感受方面

- ◆ 持續出現抑鬱情緒
- ◆ 緊張、擔憂，突然出現令人沮喪的想法
- ◆ 無緣無故鬧情緒，或感到沮喪
- ◆ 不想見人，或害怕獨處，對社交活動感到難以應付

#### 想法方面

- ◆ 覺得自己成為別人的包袱
- ◆ 感到對前途無望
- ◆ 沒有自信
- ◆ 覺得生命是不公平的
- ◆ 覺得命運捨棄你
- ◆ 覺得自己一無是處，所有做的事都是錯的，而且只會繼續錯下去
- ◆ 覺得人生沒有意義



## 行為方面

- ◆ 急躁易怒
- ◆ 不能冷靜思考
- ◆ 對一向感興趣的事情提不起勁
- ◆ 即使是最簡單的事，都覺得很難完成
- ◆ 經常思考自己出現了甚麼問題，並對於別人的指責感到內疚
- ◆ 有死亡或自殺念頭

## 身體反應方面

- ◆ 難以集中精神
- ◆ 食慾突然增加或減少
- ◆ 體重驟升或驟降
- ◆ 不能安枕、時有噩夢、持續失眠、渴睡
- ◆ 很早醒來，不能再睡，或起床時感到疲倦
- ◆ 常常感到疲勞乏力
- ◆ 出現沒有緣由的身體痛楚



## 快樂都不落到我頭上

別人的笑聲  
在外面包圍著我，  
在威脅著我，  
快樂卻不落到我頭上來。

憂鬱小王子費力地撐著傘子，  
把原本屬於他的快樂都擋開了。

— 抑鬱症患者想法負面，  
因而看不到事情美好的一面，  
甚至覺得生命是不公平的。  
治本的方法，就是改變想法。



## 我與皮質醇玩過頭了

我沒有追求這種刺激的感覺，  
只是它們在包圍著我，  
令有趣的變成不有趣，  
興奮變成了繃緊，  
釋放變成了迷惘。

— 皮質醇本來為我們提供活動能量，  
但持續上昇的皮質醇水平可能是  
形成抑鬱情緒的因素之一。



# 第四課 為自己定下目標

## 1. 本課目的：

學習定立目標及達成目標的步驟

## 2. 定立目標有甚麼好處？

我們一生中需要達成很多目標，通常沒有人指導我們怎樣去完成。

根據防止自殺研究中心的其中一項研究，發現學生不能定下及完成一些目標時，會較容易出現行為問題。另外有西方研究指出，能夠定下和認清目標的同學，表現比依照別人定下目標去完成的同學為好。亦有證據顯示，學懂進行有益身心的活動，能紓緩壓力和抑鬱症狀。這些技能對青少年尤其重要，因為他們開始有較大的自由去選擇自己的活動。

透過定立和達成正面、可行及實際的目標將有助青少年增加成功感，令他們進行更多有益身心的活動，這是維持良好心理健康的關鍵。

### 目標達成的六個步驟：

#### 一． 想清楚甚麼是你自身的價值

- ◆ 生活中甚麼是最重要？社交生活？功課？其他？
- ◆ 按重要性把次序排好



第一步：  
想清楚你的自身價值

#### 二． 確立可反映你自身價值的目標

- ◆ 每個範疇寫下一個你想改善的項目
- ◆ 這目標實際嗎？  
(例如你有沒有能力或辦法去完成它？)
- ◆ 這目標可行嗎？  
(這是一個可達成的目標？)
- ◆ 這目標可以量度嗎？  
(這是一個具體能檢討進度的目標嗎？)



第二步：  
訂立一個目標

#### 三． 腦震盪：將所有有可能達成你目標的方法寫下來

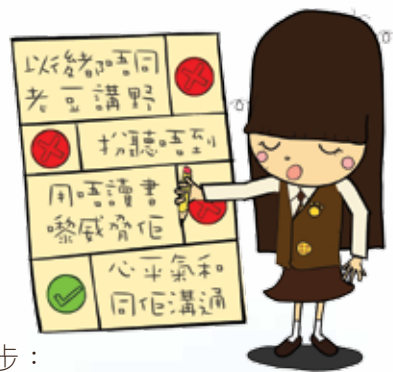
- ◆ 誰能幫你？
- ◆ 你需要甚麼工具？
- ◆ 需要多少時間？



第三步：  
腦震盪

#### 四 · 逐一檢討你的方法

- ◆ 檢討每個方法的好處和壞處



第四步：  
逐一檢討想過的方法

#### 五 · 實踐你的計劃

- ◆ 選出最好的方法
- ◆ 寫出一個行動計劃及時間表
- ◆ 告訴可信賴的人你的行動計劃



第五步：  
實踐你的計劃

#### 六 · 檢查進度

- ◆ 你的計劃可行嗎？
- ◆ 若不可行，有需要更改或改善的地方嗎？
- ◆ 若可行，有沒有其他新的目標？



第六步：  
檢討計劃進度



姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_

學號：\_\_\_\_\_

## 習作一

### 自製目標記事簿

<b>你的目標是有關...</b>	家庭 <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 課外活動 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/>  你的目標是：_____
<b>檢討自定目標</b>	是否可行？ <input type="checkbox"/> 是否實際？ <input type="checkbox"/> 可量度嗎？ <input type="checkbox"/>
<b>腦震盪及檢討方法的好與壞</b>	
<b>選出最好的方法及寫出你的行動計劃</b>	
<b>你有實踐自己的計劃嗎？</b>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>
<b>檢查進度： 你的計劃可行嗎？</b>	可行！我的下一個目標是甚麼呢？ _____ _____ _____  不行……我可以如何改善？ _____ _____ _____







# 第五課 - 認識自我價值、自我和所長

## 1. 本課目的：

- a) 理解人的行為和感受會隨著對事情的看法而改變
- b) 學習如何轉化負面思維（看法）

「認識自我價值、自我和所長」，這一節課提供一些日常生活中可減低負面想法的技巧；透過練習和例子，鼓勵我們把焦點投向更廣闊前景，培養樂觀思想。

新的（更廣的）焦點能讓我們從多角度去看從前認為的「失敗」，避免只將錯失歸咎於自己。同樣地，亦要明白甚麼時候或情況應該承擔責任或過失，或接受自己的成就和優點。這一課不單只適合思想負面和悲觀的同學，亦適用於所有同學去樂觀面對日常生活和作出合理判斷，包括訓練同學將事情歸因於自己的成功、外在的負面因素影響，或純粹當作一個學習的機會。

## 2. 用ABCDE來看負面的想法

A (Activating Event) 觸發的事件：出現的困難和問題

B (Belief) 想法 / 信念：令你覺得是自己做錯的負面想法

C (Consequence) 結果：負面想法走進了腦袋，令你感覺很差，尤其是在你不察覺這些負面想法的情況下，感覺更差。

D (Disputation) 反思：跟負面、令你感內疚的感覺說不！重拾正面、有希望的信念，令自己處之泰然。你可以跟自己說，別再往壞處想。

E (Energization) 充滿力量：享受自己的正面思維——我可以控制自己如何看自己。踢走負面思維後，你有甚麼感覺？



## 噢！可能是電池放錯了

憂鬱小王子望著一動不動的玩具，  
垂頭喪氣，  
一邊暗罵玩具製造商，  
一面懷疑電池生產商，  
再埋怨上天的不公，  
嘆息自己的不幸。

可是，旁人都知道，  
他只是把電池的正負極倒轉了。

— 負面思考會令人陷入負面情緒，  
導向惡性循環，令壓力倍增。  
分析思考傾向，可助你了解感受，  
從而學習以改變想法來改善情緒。



### 快樂受阻

不是我不想快樂，  
而是通往快樂的路好像給攔住了。

我只好留在這邊，  
看著我的天地日漸縮小……

— 皮質醇水平偏高，  
會阻礙快樂激素血清素發放信息。  
情緒抑鬱者會出現血清素失調，  
加上睡眠欠佳，抵抗力弱，  
令情緒每況愈下。



姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

## 習作二

按你的實際生活經驗填寫下列的空格

A = Activating Event 觸發的事件	B = Belief 想法 / 信念	C = Consequences 結果	D = Disputation 反思	E = Energization 充滿力量
和老豆為了練舞時間而爭執	認為老豆不明白我，不信任我，常說我不願學業	覺得難過和憤怒	另一個想法：老豆都是緊張及擔心我的學業，其實老豆是很疼愛我的	老豆那麼疼愛我，我都要努力，不要令世再擔心我





## 第六課 - 精神鬆弛法 I

一個人在受壓及抑鬱時，極可能產生一些扭曲或不能適應的想法。第六、七課精神鬆弛法的課程設計是要幫助同學識別正面與負面的思維模式，及它們怎樣正面或負面地影響我們的情緒、選擇和行為。

精神鬆弛法 (Mental Relaxation) 的課程是根據「抑鬱症的認知治療」(cognitive therapy for depression) (Beck 1996) 的概念構成，認知治療被證實是對青少年有效的治療方法。

### 1. 本課目的:

- a) 學習察覺自己平常慣用而又不以為意的負面思想模式
- b) 認識六種常見的思想謬誤

### 2. 常見思想謬誤

#### a 一概而論

以為一件事如此，別的事也是如此。人生有那麼簡單嗎？

例子：小明今日沒有跟我打招呼，明天他也不會和我打招呼的了。

#### b 黑就黑、白就白

這是極端化的想法，真實世界是充滿各種灰色地帶的！

例子：我們不是朋友便是敵人。

#### c 還需要證據嗎？

例如以為人人都不喜歡自己，卻沒有真憑實據，就此下了定論。

例子：染金色頭髮又吸煙的便是壞人。

#### d 悲觀地扭曲世界

只注視發生問題的地方——你的錯誤、你的失敗、你的問題……然後將它們不合比例地放大，這是很誤導性的。而將自己的成功及美好放大，也是不適當地扭曲了世界。

例子：小美的數學一向不錯，很多時候同學都向她請教。有一次她解決不了一道數學題，她覺得自己真的很笨。

#### e 想到最壞處

凡事都假設最壞情況會發生，這實在是不大可能。

例子：嘉嘉弄丟了朋友送她的原子筆，她想朋友一定很生氣，要和她絕交。

#### f 是自己的問題

假如你以為全宇宙的事也關你事，請告訴我們如何管治這宇宙；假如你以為人人都察覺到你的每一個小錯誤，請看看——別人都在忙著煩惱自己的事。

例子：足球比賽輸了，一定是我踢得差，沒有我的話便不會輸。



## 找不到失望的證據

憂鬱小王子感到很失望、沮喪。  
因為沒有一個人關心他。  
但要證明沒一個人關心他，  
根本找不到證據。

——想到絕處時，試扭轉思想，  
尋找事實根據，你會發現  
很多不快都是自己想像出來的。



## 「他的話刺傷了我」

別人說他要堅強，  
他卻認定別人說他懦弱；  
別人叫他照顧自己，  
他卻認定別人不再理會他……  
沒有人要傷害他，他卻刺傷了自己。

——聽到某些說話覺得不开心時，  
試扭轉思想，區辨對方的本意，  
看看是否自己把它曲解了。



姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

### 習作三

想出兩種令你產生負面想法的情況。詳細列出每個負面想法令你**有甚麼感受**，這些感受會否令你**不舒服**？你的**負面想法是甚麼**？你的**思路**出了甚麼問題？

令你有負面想法的事件 (A)	你的負面想法(信念) (B)	你的感受如何？ (C)	你的情緒在探熱針哪個 水平？(1 至 10) (1=少許不舒服， 10=十分不舒服)	你的思路出了甚麼 問題？ (哪一種思想謬誤 p.19)  還需要證據嗎？
和老豆為了練舞時間而 爭執	認為老豆不明白我，不信 任我，常說我不顧學業	覺得難過和憤怒	8	







## 第七課 - 精神鬆弛法 II

第七課運用精神鬆弛法 | 提供的知識識別自己於日常生活中出現的負面思維，再應用「反思」的技巧去消除它們。

### 1. 本課目的:

提供相關及實用的技巧去轉化負面的思想模式。

### 2.

A	觸發的事件	(Activating Event)
B	想法 / 信念	(Belief)
C	結果	(Consequence)
D	反思	(Disputation)
E	充滿力量	(Energization)

### 3. 「反思」的過程：

- 識別負面的思想模式
- 考慮那個想法是否正確 (例如：有沒有思想謬誤？或是否有真實的證據支持？)
- 若當中含有思想謬誤，便要取代或重整這個想法。



#### 4. 收集支持及反對正面思想的證據!

負面思想	有甚麼證據?		符合現實嗎 / 合理嗎?
	支持	反對	
我的朋友們已經有兩個月沒有約我一起去唱卡拉OK，他們一定是討厭我!!	他們向來每次都會邀請我一起唱卡拉OK，一定發生了一些事!	雖然他們沒有邀請我去唱卡拉OK，但他們跟我說話的態度仍然很好啊!	若果他們討厭我，他們應該完全不會理睬我!

#### 5. 重塑負面思想

我的負面思想是甚麼?	我的想法出了甚麼問題?	怎樣才是較接近實況的想法? (重塑)
例如：他們討厭我，所以不約我去唱卡拉OK。	非黑即白的想法	他們可能知道我沒錢，所以沒有邀請我去唱卡拉OK。



姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

## 習作四

按你的實際生活經驗填寫下列的空格。

我的負面思想是甚麼？ (信念)	有甚麼證據支持？	有甚麼證據反對？	想法上出了甚麼問題？ (哪一種思想謬誤 p.19)	怎樣才是較接近實況的想法？ (重塑)
我跳舞一定是最差了	1. 排舞老師今日在同學面前叫我練習 d 轉身動作 2. 全班裡面，她只叫我一個	1. 排舞老師曾說我跳舞很有天份 2. 在以往的練習時，她亦曾叫其他同學練習 d 3. 今日亦有同學過來請教我其他動作	想到最壞處	其實老師是想我有進步，所以提醒我可以改善的地方，令之後的表現更好





# 第八課 - 認識別人的感受

之前幾課，我們討論了很多個人內在的問題，往後的旅程我們會集中討論人與人之間的問題。

## 1. 本課目的:

- a) 觀察別人的身體語言或面部表情等提示，從而理解他/她的感受。
- b) 認識同理心的概念及學習尊重不同的觀點。

本課主要是認識**同理心**，令同學們更理解別人的感受。認識他人的情緒和分享他人的觀點都是處理人與人紛爭的重要技巧。一個能明白別人感受的人，應該也能包容他人有不同的觀點，亦更容易接受「這事應該會有其他觀點」的概念。在這節課中你會了解到個人行為影響別人情緒的明顯關連。

## 2. 為甚麼同理心這麼重要?

反叛的青少年常有著「他人往往對自己心存敵意」的思想，經常把別人的情緒誤解成憤怒，這種錯誤觀念可能導致侵犯和暴力行為。同理心令我們能分辨憤怒以外的其他情緒；透過觀察別人的身體語言，大致知道別人的真正感覺。

## 3. 重要觀念：

- ◆ 情緒：從你遇到的事而引發的一種感覺，這感覺希望告知你一些事。情緒通常被認為你身體的一些感受，或你內裡的一些想法。
- ◆ 感同身受 / 同理心：理解別人的感受或情緒。
- ◆ 觀點 / 意見：每個人對某件事情的感覺或看法。
- ◆ 線索 / 提示（身體語言）：一些信號或標記，讓你可以更明白另一個人。

了解重要的概念後，開始進一步認識怎樣去明白他人感覺的線索。





你認為圖中的人物有甚麼感覺？傷心？迷失？憤怒？自信？

### 一些常見的情緒及其可見的線索：

- ◆ **快樂**：微笑、雙手張開、身體挺直、走路時笑著及抬起頭
- ◆ **憂鬱**：垂下頭、雙手緊疊於胸前、拖著腳步走、哭
- ◆ **憤怒**：皺眉、緊握拳頭、脹紅了臉、雙手交疊、快步走、作出威嚇的神情
- ◆ **恐懼**：垂頭、眼睛睜大、慢慢地往後退、顫抖
- ◆ **尷尬**：把頭別過、聳肩、羞愧臉紅、避免眼神接觸

### 角色扮演

體驗一下其他人在同一情況下會有甚麼不同的看法。嘗試用其他人的角度看事情，從而更深入理解甚麼是同理心。



## 第九課 - 溝通技巧

### 1. 本課目的:

- a) 學習與別人溝通的技巧
- b) 認識及練習「主動聆聽」

**溝通技巧**能提高我們對人與人的溝通和聆聽的意識。

沒有人可以完全孤立地生活或工作，我們有時都需要與別人交往。但自從互聯網普及後，人與人溝通的方式開始改變，我們減少了與人面對面溝通的機會。良好的溝通能令人與人的關係和交往變得愉快和順暢；不良的溝通則令關係變得不愉快、交往沒有成效、也會減低個人的學習進度及生產力。

同學們先學習甚麼會引起不良的溝通，然後認識三個基本溝通技巧。



#### 常見的溝通障礙

- ◆ 障礙一：總是論斷別人 (如：標籤、診斷、批評)
- ◆ 障礙二：太快告訴別人解決的方法
- ◆ 障礙三：偏離對方關心的事
- ◆ 障礙四：「我見得多呢！」

(只看見別人犯上了溝通障礙而忘了反思自己與別人溝通的方式)



#### 有效的溝通方法

- ◆ **技巧一：坦誠表達** — 要清楚地、不帶冒犯地向對方說出你的感覺或對某事情的想法，不要意圖隱藏感覺或錯誤表達。
- ◆ **技巧二：平心聆聽** — 主動聆聽對方真正想講的，而不要假設自己已知道對方想講甚麼，或自顧自說和插嘴。沒好好認真地聆聽對方，固然不能有良好的溝通。你可以當自己是一部錄音機，以均速，一字一句地聆聽。
- ◆ **技巧三：接受感受** — 接受對方所告訴你的感受，不要否定他的個人感受，也不要堅持他的感受應該像你一樣或如你所料。所謂在接受，不是要自己代入，不是要自己感同身受，也不是要洞悉背後的原因，簡而言之就是「我明白，這就是你所感受到的」。



## ● 主動聆聽的技巧

◆ **說話速度及語調** — 說話速度放慢，讓傾訴者聽清楚；語調毋須抑揚頓挫，不能表現驚訝，要給人鎮定的印象。

◆ **提問方式** — 聆聽之外也可提問，像「咁你有乜感覺？」給對方機會表達感受。若時間不足，可以讓傾訴者回答「是」或「不是」。

◆ **身體語言** — 溝通過程中，身體語言佔六至九成。觀察傾訴者的身體語言及表情，能進一步了解他們的感受及評估是否說話的適當時候，如對方雙手交疊，即表示不準備接受你的意見。

◆ **適時回應及撮要** — 適當時候點頭，又或以「唔一唔」、「真嘅」等語句回應，可以鼓勵傾訴者表達感受。若能以兩至三句話來重複對方說話的重點，可讓對方知道你留心聆聽。結束前，可用簡明的語句撮要對話內容，但並非必要。不過，若傾訴者情緒不穩，以上技巧便不適用。一句「你很煩嗎？」，對方以為你在「窒」他們。





# 第十課 - 以解決問題的態度處理衝突

## 1. 本課目的:

- a) 認識如何處理與別人的衝突
- b) 理解解決人際關係問題的步驟

## 2. 為甚麼要處理衝突?

衝突和紛爭每天都有機會發生，它能成為壓力和挫折的來源。

人與人之間的衝突是引致抑鬱、焦慮及負面思想的主因之一，所以學習適當及有效的解決紛爭的方法，便是避免出現情緒及社交問題的良方。

以解決問題的態度去處理衝突，其實就是提高解決朋輩間紛爭的技巧。



## 3. 處理衝突的技巧運用

除了談及朋輩間的衝突，透過運用不同策略，例如交易、妥協、討論、集體研討等方式，亦可把處理衝突的技巧應用於其他的關係上。

## 4. 對立以外的其他出路 (處理衝突的常見類型)

- ◆ **唯我獨尊 (Dominance)**：在對立的環境中求勝，壓倒對手的意見。
- ◆ **以和為貴 (Accommodative)**：傾向關注別人所需，卻忽視自己的權益，通常這種人認為他與別人的關係較對立分歧來得重要。
- ◆ **迴避 (Avoidance)**：一個人不能忍受對立環境，會傾向撤出對立的局面。
- ◆ **妥協 (Compromise)**：尋求一個可取的解決方法，但這方法只可滿足各方一部份的願望 — 放棄一些而獲得另一些。
- ◆ **共同合作 (Collaborative)**：這是個解決問題的態度，各人共同制定一個可以滿足各參與



## 5. 解決問題六部曲

以一個解決問題的態度處理對立局面的步驟:

**第一步: 認清問題的癥結** — 認清的問題要精確，切勿太籠統。

有沒有考慮對方的感受和想法?

**第二步: 「腦震盪」** — 列出各可能的方法 - 暫勿論做不做得得到，也不要先入為主的篩選，「腦震盪」(Brainstorming) 出各可能的方法，愈多愈好。

若其中一方提出了很多不同的方法，而另一方卻沒有任何意見，這樣能夠理想地完成第二步嗎?

**第三步: 權衡各種解決方法的利弊** — 逐一權衡各方法的輕重利弊，寫下各方法的「好處」和「壞處」——可用不同數量的「+」和「-」符號分別代表，算一算各方法的好壞處。



第四步: 篩選出最可行的解決方法 — 最可行的一個或數個方法可能已經在眼前。若然你作不了決定，可能你的問題範圍定得太闊，可跳回第一步，再認清真正的問題癥結。

怎樣才算是好的解決方法? 用甚麼準則來作出選擇呢?

第五步: 擬定及落實解決方法的計劃 — 計劃時要問：誰會幫你？你有何資源和實力？何時才是最佳時機？

第六步: 實踐計劃，並檢討成果。

同一時間可實行多少個計劃?



## 失落的頭與失落的腳

憂鬱小王子的頭腦在埋怨雙腳：  
為甚麼你要去幹那些失落的事呢？

雙腳慢慢弓起來，反過來指責頭腦：  
為甚麼你總是充滿著失落的念頭呢？

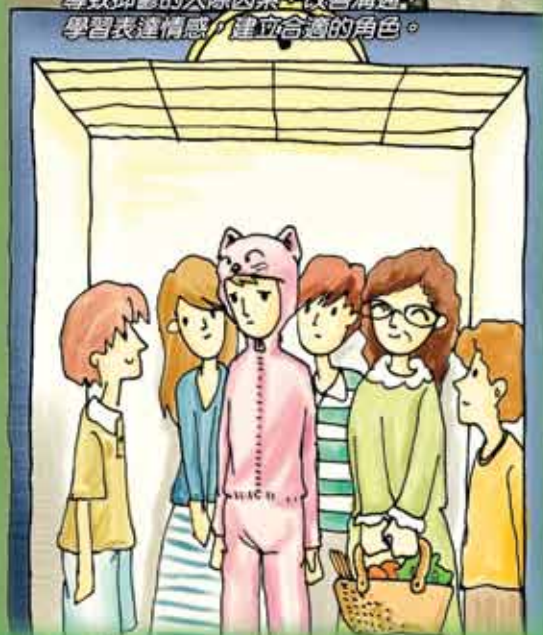
—「認知行為治療法」可助你分辨出  
導致抑鬱的負面思想和行為，  
作出根本改變，復發機會也較低。



## 為甚麼只有我喘不過氣來？

憂鬱小王子在升降機內，極不自在。  
他幾乎忘了，左邊的是媽媽，  
她剛去買菜回來做飯給他吃；  
他幾乎忘了，後方的是舊同學，  
她最近結婚了，但他還沒有道賀；  
他幾乎忘了，可向右邊那位不認識的小孩，  
送上一個微笑。

—「人際關係治療法」針對  
導致抑鬱的人際因素，改善溝通，  
學習表達情感，建立合適的角色。



姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_

學號：\_\_\_\_\_

## 習作五 (共兩頁)

### 解決問題六部曲

想出一個你曾與別人處於對立局面的情況，用你今天學到的解決問題的步驟，為對立局面找另一個結局。

#### 1. 認清問題的癥結

---

---

---

#### 2. 「腦震盪」：列出各可能的方法

---

---

---

---

---

---

---

#### 3. 權衡各種解決方法的利弊—

用正(+)負(-)符號表示

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. 篩選出最可行的解決方法

---

---

---

#### 5. 擬定及落實解決方法的計劃 (詳細描述計劃)

---

---

---



6. 實踐計劃，並檢討成果：你有成功解決與人的衝突嗎？你的感想是甚麼？

---

---

---

你用了那一種方法處理衝突？(對立以外的其他出路 P.31)

---

---

---



# 第十一課 - 憤怒情緒管理

人人都會有憤怒的時候，但很多同學都不了解也不懂得有效地處理自己的憤怒。若缺乏處理憤怒的技巧，便很可能產生不良的行為或情緒，例如爭執、打架、抑鬱、極度沮喪等，它們都可能帶來不幸的後果。這一課透過「憤怒六部曲」讓同學認識自己的憤怒情緒，並學習多個管理情緒憤怒的技巧。

## 1. 本課目的:

- a) 了解甚麼是憤怒
- b) 學習憤怒管理法的技巧，減少出現侵犯行為的機會

## 2. 我們需要了解兩個基本概念：

- ◆ 憤怒是正常的情緒
- ◆ 憤怒在生活中有著保護及推動我們的重要功用

*\*但我們必須謹慎分辨正常及健康的憤怒情緒和不適當的侵犯性行為*

## 3. 憤怒六部曲

第一步:	觸發	任何引致你感到憤怒的事情
第二步:	分析	思考在自己身上發生了甚麼事，以及這代表甚麼
第三步:	情緒反應（憤怒）	分析事件和背景後所出現的感覺
第四步:	決定	選擇採取的下一步
第五步:	行為	實踐你的決定
第六步:	後果	你所作的行為的直接結果

## 4. 憤怒管理技巧

### 利弊分析法

例如：憤怒可讓對方知道自己不好欺負，但亦可能令對方厭惡自己……分析過後，仔細想想，除了憤怒之外，是否還有更好的方法去面對？



憤怒管理法  
1. 利弊分析法

## 冷熱治療法

把心裡種種「熾熱想法」(令你憤怒的想法)寫下來，然後逐一客觀和冷靜地分析，再抽離地作對比——你會發現「熾熱想法」中充滿了渲染性的語言，在這時候換上「冷靜想法」(理性的想法)，就可讓你平靜下來。



憤怒管理法  
2.冷熱治療法

## 私人影院法

「熾熱想法」就好比你的私人影院，充滿煽情畫面。畫面的威力向來強大，足以使你的憤怒陰魂不散。停止想著這些擾人的畫面吧！你甚至可以加些想像力，例如將它們變成笑片，挺有效的。



憤怒管理法  
3.私人影院法

## 律例修改法

你自己所訂下的規則 (例如：「所有事情都要公平」)，可能根本不切實際，只令你感受到不必要的挫敗與困擾。甚麼是對？甚麼是錯？甚麼是可？甚麼不可？須按你的實際情況來調整。



憤怒管理法  
4.律例修改法

## 「應該」刪減法

很多引致憤怒的想法，都涉及「應該」與「不應該」(例如：「父母不應該責備我」)。試將你認為別人「不應該」做的理據詳列出來，然後從另一角度批判這些理據，你會發現當中不合理之處。請在你的想法中去除這些不切實際的「應該」吧！



憤怒管理法  
5.「應該」刪減法



### 討價還價法

先不要責備人，反而讚賞對方做得好的地方，然後開門見山，有技巧而平靜地道出問題，這樣的話，對方會較樂意接受。假如對方極力爭辯，無論他的理據如何荒謬，都要先找個地方同意他，這可解除他的武裝，讓對方可平心靜氣地聆聽你的觀點。



憤怒管理法  
6.討價還價法

### 善解人意法

善解人意是憤怒的終極解藥，也是最高的魔法，更奇妙的是它在現實生活中十分有效。這不是要你感同身受，也不是要盲目支持，而是要確切了解對方的想法和動機，讓對方覺得被了解。當你有了這種魔法，無論遇到甚麼不喜歡的人和事，也可以輕易理解與接受，怒不起來。



憤怒管理法  
7.善解人意法

學懂控制憤怒的技巧，再加以應用，看看效果如何？

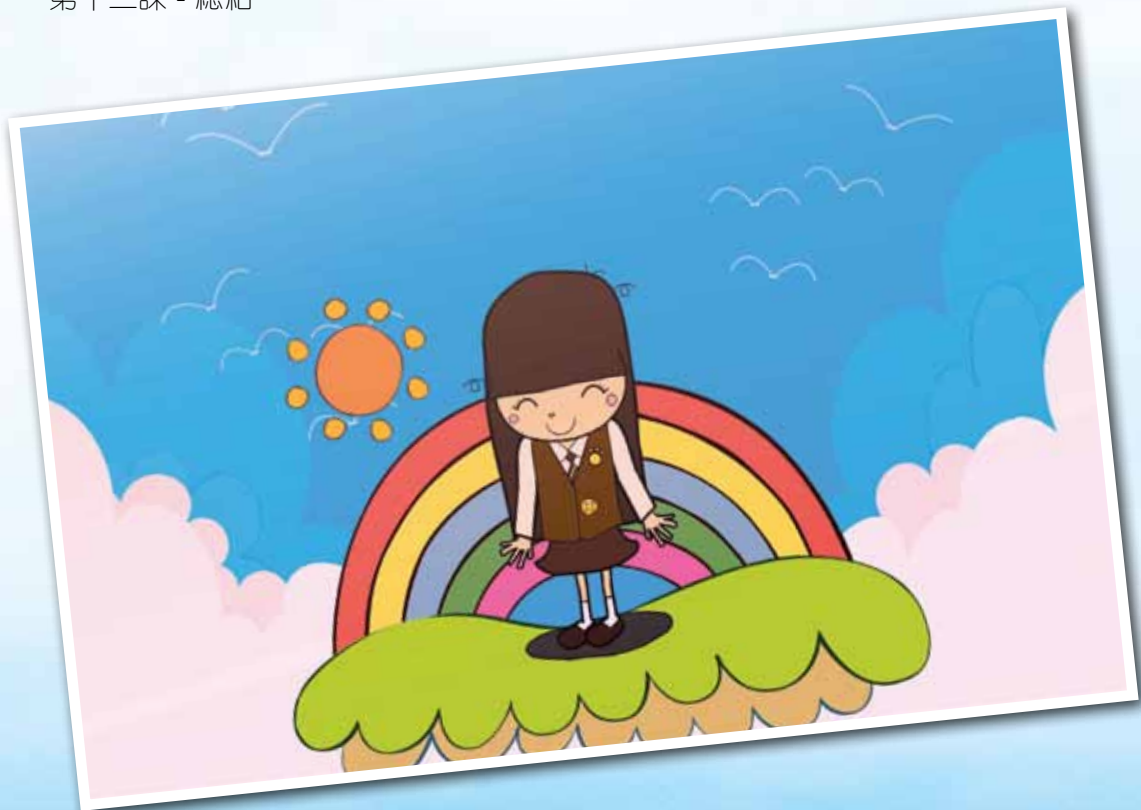


## 第十二課 - 總結

### 1. 本課目的:

- a) 重溫整個「憂鬱小王子抗逆之旅」之課程內容，包括：了解自己和別人的感受、解決問題的步驟、定立目標，以及怎樣處理負面的想法等。
- b) 重申有需要的時候應尋求其他人或專業人士的協助。

- ### 2.
- 第一課 - 關於憂鬱小王子抗逆之旅
  - 第二課 - 找到你的壓力源頭
  - 第三課 - 壓力與抑鬱
  - 第四課 - 為自己定下目標
  - 第五課 - 認識自我價值、自我和所長
  - 第六課 - 精神鬆弛法 I
  - 第七課 - 精神鬆弛法 II
  - 第八課 - 認識別人的感受
  - 第九課 - 溝通技巧
  - 第十課 - 以解決問題的態度處理衝突
  - 第十一課 - 憤怒情緒管理
  - 第十二課 - 總結







## 相關資料：

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	香港青年協會	2777-8899
	學友社學生輔導中心「學生專線」 (星期一、三、五 19:00 — 21:00)	2503-3399 (3線)
	浸會愛群社會服務處 青少年服務	3413-1556
	香港神託會 青年新領域熱線	2635-7709
心理健康	香港心理衛生會	2772-0047
	香港健康情緒中心熱線	2833-0838
	香港家庭福利會 心理健康服務	2832-9700 2720-5131
	聖雅各福群會 兒童及少年心理健康服務	2835-4342
心理學家	香港心理學會註冊心理學家 <a href="http://www.hkps.org.hk/chi/directory_public.php">http://www.hkps.org.hk/chi/directory_public.php</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	社會福利署熱線 (星期一至六 09:00 — 22:00 星期日及公眾假期13:00 — 22:00)	2343-2255
醫院管理局	24小時精神科熱線	2466-7350
	思覺失調熱線	2928-3283



## 課程相關網站：

### 「憂鬱小王子之路」

<http://www.depression.edu.hk>

### 「憂鬱小王子抗逆之旅」課程內容

<http://csrp.hku.hk/qef>

### Mindmap 情緒健康網上平台

<http://www.mindmap.hk>





Congratulations!!

恭喜! 恭喜!

你已經完成整個「憂鬱小王子抗逆之旅」課程，  
學會了很多重要的技能。

這些技能能幫助提昇你的精神健康，  
在你的成長路上大派用場。

希望你會一直運用這些技巧，令你的心靈更健康，  
做個快樂小王子和小公主。

The Hong Kong Jockey Club  
Centre for Suicide Research and Prevention  
Faculty of Social Sciences  
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.mindmap.hk>

出版

香港大學 香港賽馬會防止自殺研究中心  
憂鬱小王子抗逆之旅

課程總監/ 首席調查研究員

葉兆輝教授

研究小組

傅景華博士

黃蔚澄博士

翟素素

陳彥君

黎淑怡

羅亦華

書籤插畫

圖：樂兒 文：游思行

出版日期

二零零一年九月 第二版

排名以筆劃序

此計劃由優質教育基金贊助（計劃編號2007/0340）

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