



# 憂鬱小王子 抗逆之旅

教師手冊

他不再理會仙人掌，寧願別過頭去看沙。  
沙子不需要灌溉，然而雙眼還是滴水。  
他知道，並不是沙子吹了入眼，而是他的眼睛已



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



## 上課前的評估



建議講稿

課程開始之前，我們先進行一個簡單測試，了解你對情緒及情感有多少認識，需時大約20-30分鐘。你可以把表格及問卷帶回家嗎？這份表格需要一位家長簽署，確保你的家長知道你要參與這個課程及其研究的部分。若家長同意你的參與，請在家中用心完成問卷，填妥後連同簽好的表格一併交回。你的問卷將會交由香港大學的工作人員處理。

## 「憂鬱小王子抗逆之旅」

「憂鬱小王子抗逆之旅」由12節精心編排的課程組成，希望幫助同學們在短時間內對心理認知、情感表達、社交應對等有較深的認識。課程的大綱如下：

第一課	關於憂鬱小王子抗逆之旅	4
第二課	找到你的壓力源頭	9
第三課	壓力與抑鬱	14
第四課	為自己定下目標	20
第五課	認識自我價值、自我和所長	25
第六課	精神鬆弛法 I	31
第七課	精神鬆弛法 II	37
第八課	認識別人的感受	42
第九課	溝通技巧	46
第十課	以解決問題的態度處理衝突	51
第十一課	憤怒情緒管理	57
第十二課	總結	63

## 第一課

# 關於憂鬱小王子抗逆之旅

第一課先簡介「憂鬱小王子抗逆之旅」，包括每節課以及整個課程的概覽；向同學提供有關這個課程的資料，包括關鍵性詞語的定義，例如壓力、心理健康、情緒、積極思維及抑鬱症等；以及對同學在課堂上的期望。這節課包括向同學指出這類課程的重要性和使他們明白為什麼恰當的行為(例如尊重別人、保密協議以至充份的課前準備)都是整個課程不可或缺的一部份。

### 目的：

- 向同學介紹「憂鬱小王子抗逆之旅」這個課程

### 目標：

- 認識「憂鬱小王子抗逆之旅」課程的作用
- 學習參與這個課程應有的行為

### 指引：

#### I. 前言 (2-5分鐘)

- 清楚傳達用意和目的：**向同學說明將會開始新的課程－憂鬱小王子抗逆之旅，講解上課時間表及其中一些課程的內容，並指出他們在這課程學到的技巧將對他們日後與人交往、心理健康，以至整个人生都非常重要。



建議講稿

今天，我們會開始一個新課程——「憂鬱小王子抗逆之旅」，我們會討論如何去理解自己和別人的情緒、怎樣去解決問題、怎樣定下目標、情緒控制技巧以及哪些思考方法對我們的人生有幫助。在[未來的數個月]中[每星期一天]的見面，你們將學習怎樣和別人合作，並懂得作出正確選擇。這些新技巧會加強你的情緒控制能力，長大成人後都依然管用。任何人都需要有健康的情緒和體魄，從這個課程學會的對你們日後與人交往、心理健康，以至整个人生都非常重要。

- 簡單說明什麼是精神健康：
  - 享受生活（包括工作、娛樂或其他事情）
  - 有良好的人際關係
  - 有能力去適應改變和應付逆境
  - 可以思考、溝通及學習
  - 抗逆力及自尊

#### II. 申明需注意的事項 (2分鐘)

**注意有較嚴重問題的同學：**說明這課程會集中講解一般生活上的技巧，可能不足以幫助正面對嚴重情緒問題的同學。若同學中有明顯抑鬱或焦慮徵狀的，他們應該接受專業人士的輔導。請選擇用以下提供的範稿，或自己的說法去配合你的學生。



建議講稿

「憂鬱小王子抗逆之旅」這個課程會集中於講述生活技巧，未必能充份幫助正面對嚴重抑鬱或焦慮的年青人，若你感到自己有情緒上的困擾或你知道其他人有這些問題，你或他應來找我或[提供學校輔導員、心理學家或社工的名字]尋求協助。

#### III. 對同學在課堂上的期望 (2-5分鐘)

向學生說明他們可能要在堂上向其他人說出自己的個人經驗，但這是**自願性**參與的。若他們在**講述自己的感覺或經歷的過程中感到不舒服，可以隨時停止**。又或有人不習慣在一大群人中說話，告訴他們可以單獨與你傾談。

向同學解釋這個課程要遵守的重要守則。請說明一些符合或不符合守則的例子，或要求同學舉出他們的例子。



建議講稿

課程進行時，你們可能會被邀請告訴大家自己憤怒或有疑難時的情緒問題，如果你願意和大家分享，請舉手示意。當其他人在說話時，請靜心聆聽表示尊重，也不要忘記這是很個人的故事，不應該告訴課室以外的人。若你在表達的過程中覺得不舒服，不想說下去，可以隨時停止。如果你不喜歡在一大群人面前說，但想向人傾訴，請在課後找我。

講解參與憂鬱小王子抗逆之旅的課程的重要守則（可參照《旅程指南》的第1頁）：

- 1) 尊重別人
- 2) 事前做好準備
- 3) 不能將別人的私事公開



建議講稿

作為這課程的成員你需要遵守一些重要守則。

守則如下：

- 1) 尊重別人 (靜心聆聽別人說話)
- 2) 事前做好準備 (請做好作業)
- 3) 不能將別人的私事公開 (尊重個人私隱及切勿說長道短)

#### IV. 簡介憂鬱小王子之路網站 <http://www.depression.edu.hk> (3分鐘)

如課室有上網設備，請與學生一起瀏覽此網站及告訴學生本課程與此網站的內容是互相配合的，並邀請學生定期瀏覽，以獲取更多資料。



#### V. 從憂鬱小王子到中學生晴晴 (片長45秒)



短片播放

請學生留意片段並概括片段的內容。

片段中貓之幽靈離開了憂鬱小王子後，所經過的地方都由晴天變成暴風雨，最後飛到了香港，附了與家人有爭執的中學生晴晴身上。藉此向學生說明憂鬱小王子的情緒問題有機會發生在任何人身上，而本課程會透過晴晴的經歷來教授一些技巧去幫助學生擁有健康的情緒。



建議講稿

同學在片段中看到什麼？憂鬱小王子的情況並不只限於虛擬世界裡，「他」/「她」也可能生活在我們之中。本課程會透過中學生晴晴的經歷來教授一些技巧去幫助你們建立健康的情緒。

#### VI. 課題簡介 (2-5分鐘)

以下是每課的主題：

- 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

簡介每個課題及每節單元的內容。你可以用自己的說話或使用以下的範文來講解。



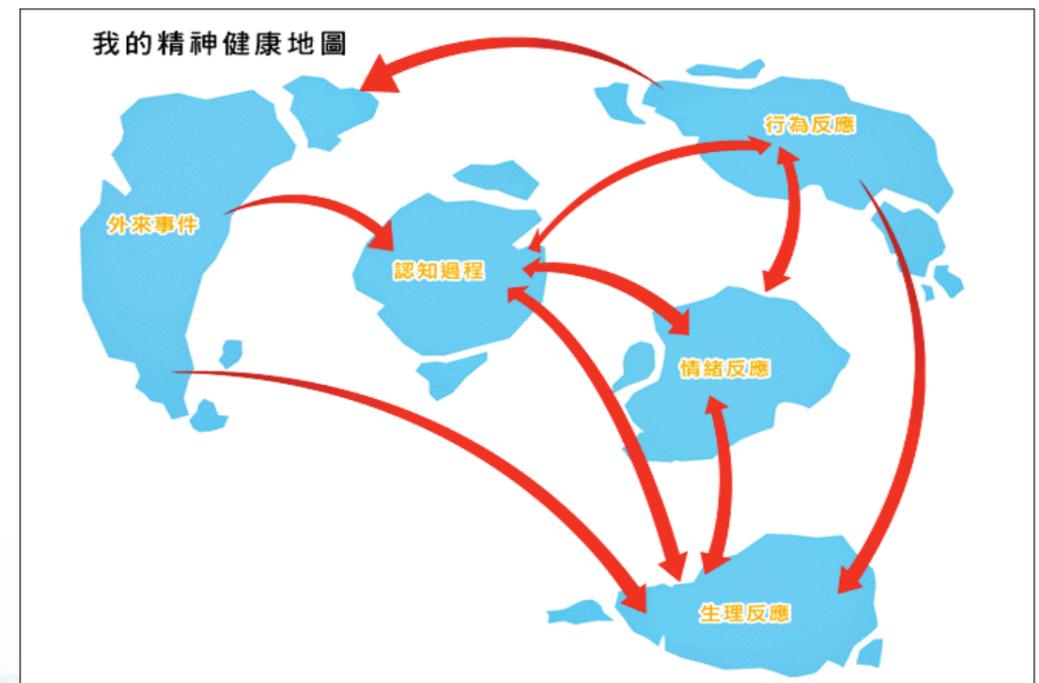
建議講稿

在這12堂課期間，我們會討論以下的課題。首先，我們會在第二及第三課認識壓力及抑鬱症，並學習有效的處理方法，接著第四課會講解怎樣為自己定下及達成目標。之後第五到第七課會學習適當的思考方法；餘下的課程將教我們理解別人的感受、良好的溝通技巧及怎樣去解決人與人之間的問題或衝突。而最後一堂我們將重溫整個課程的重點。

#### VII. 精神健康地圖 (2-5分鐘)

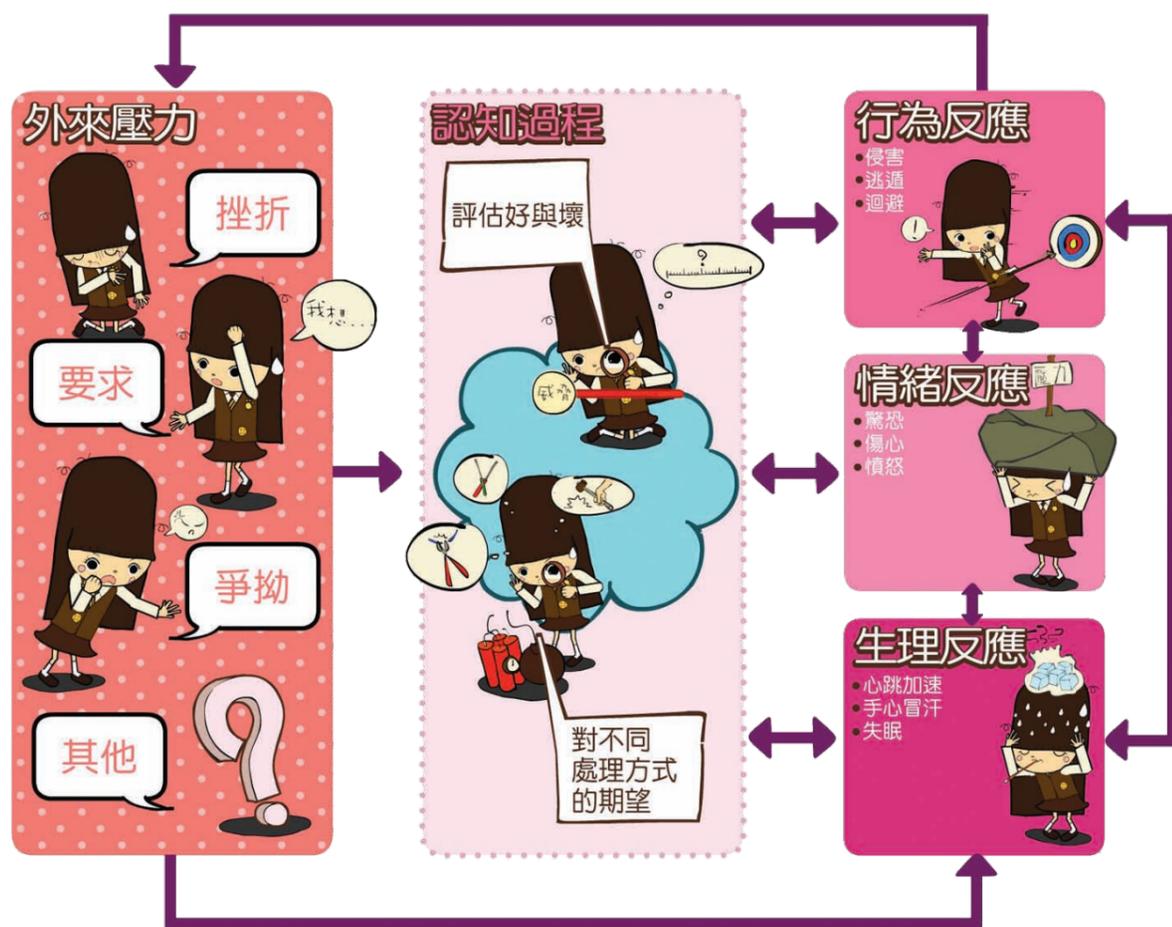
以我的精神健康地圖(圖一)向學生說明我們的想法(認知)跟我們的感受和行為有著密切的關係。例子：明天有測驗(外來壓力)→一定好艱深(想法)→不上學/逃避(行為反應)、擔心/焦慮(情緒反應)、心跳加速/失眠(生理反應)

圖一 我的精神健康地圖



以晴晴的角度以生活化的例子再解釋一下外來壓力、認知過程(想法/信念)、行為反應、情緒反應及生理反應之間的關係。可參考晴晴的精神健康地圖(圖二)。及後，可邀請學生分享自己的精神健康地圖。

圖二 晴晴的精神健康地圖



## 第二課 找到你的壓力源頭

學習適當的技巧去處理壓力，是幫助恢復情緒以及防止生理和心理問題的重要方式。在人的一生中，青少年的階段是充滿壓力的。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。

這一課教導學生有關壓力和鬆弛的基本方法，透過堂上活動，同學們將學會識別生活中的壓力，也通過學習一些已經證明對很多人有效的鬆弛技巧，讓他們找出適合自己的減壓方式。

在這一課，同學們開始學會了解自己和以有效而健康的方法去處理壓力。人總要面對壓力，愈早懂得這個道理，有助我們過健康的生活。懂得紓緩壓力是成為堅強及擁有高抗逆力的青少年不可或缺的技巧。

### 目的：

- 教導同學找出壓力來源和減壓方法

### 目標：

- 認識壓力的好處和壞處
- 認識有關壓力的理論
- 識別自己或別人受壓力的徵象
- 認識以正面和負面方法去處理壓力的分別
- 認識及選擇特定的有效方法來減壓
- 將課堂內容運用到日常生活中

### 指引：

#### 1. 溫習 (2-5分鐘)

重溫上一節學到的知識：回顧及討論上一課的重點

### VIII. 總結 (2-5分鐘)

重溫這課的重點及指出如學生對課程有疑問，可與老師聯絡。



建議講稿

今天我們談過有關憂鬱小王子抗逆之旅的課程資料。在未來數個月，我們會學習認識自己的感受、怎樣去控制情緒和其他重要的生活技巧。

期間我們需要記住三項守則：1. 尊重別人 2. 事前做好準備 3. 不能將別人的私事公開。如果你們對課程內容有疑問，可與老師聯絡。



建議講稿

上一課，我們介紹了憂鬱小王子抗逆之旅。你可以說出這個課程的重點概念，或為甚麼要上這個課程嗎？請舉手。

## II. 簡介 (2分鐘)

清楚說明目的：闡明壓力為人生的一部份及指出可以有很多健康的方法去處理壓力。



今天讓我們談談壓力。壓力是人生的一部份，我們會用很多不同的方法去處理它，其中能找出健康而不會製造更多問題的應對方法是十分重要的。健康的應對方法能幫助我們處理很多令人擔憂的事情。我們會討論令人感到壓力的不同情況和找出有效的處理方法。

## III. 以金門曲線說明壓力的好處和壞處 (2 - 5分鐘)

向同學說明壓力有良性(Eustress)與惡性(Dystress)之分。適當的壓力可以推動我們向前，而過少的壓力則會使人沒有動力去改進，但過多的壓力卻會使人透不過氣來。

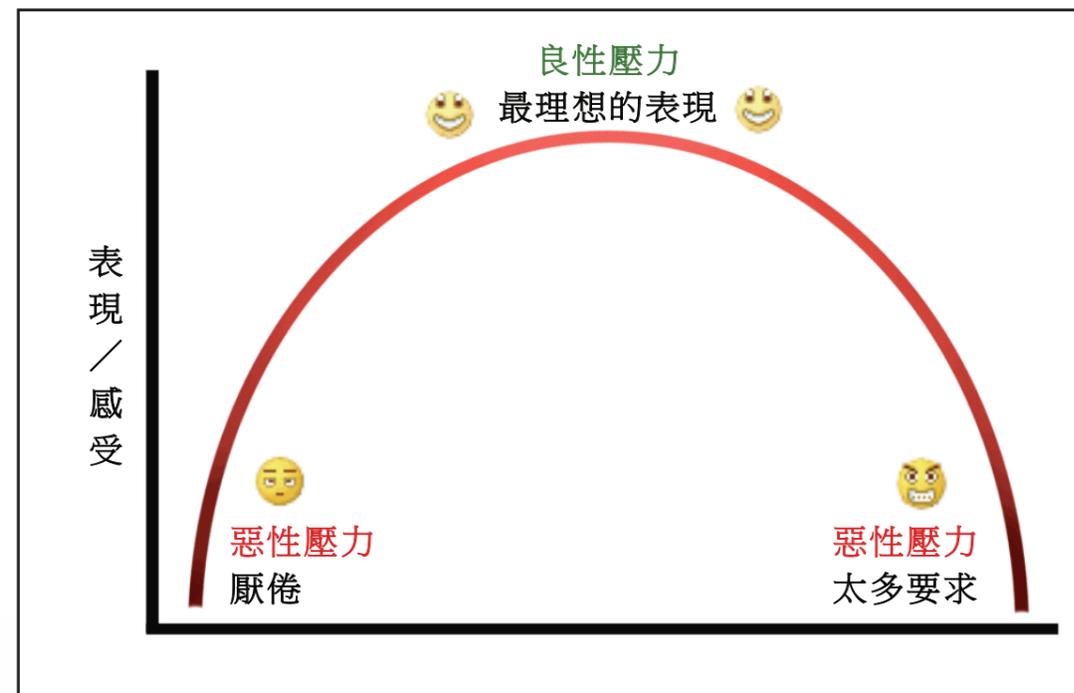


壓力泛指在一些東西上用力。心理壓力是指在生活中我們需要一些推動力令自己前進，無論簡單如饑餓和口渴，抑或是想去學習、理解以至創作等人類較複雜的渴求都是如此。相對於主流思想認為心理壓力是負面的現象，其實心理壓力也是有用處的。

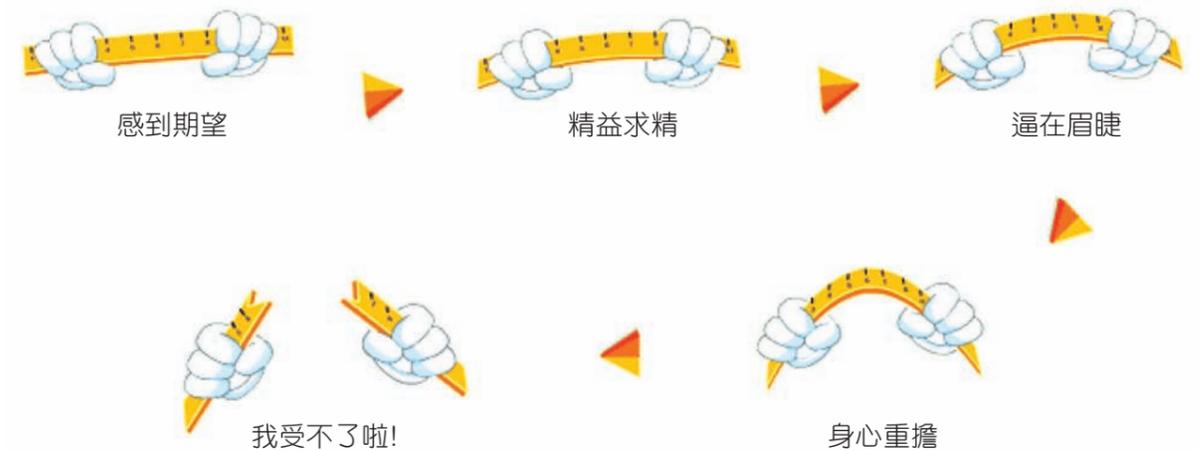


先以金門曲線(圖一)協助學生認識良性壓力與惡性壓力在曲線中的位置，再以一把間尺(圖二)向學生示範。例子：若你想屈曲一把間尺(改變某些東西、推動自己去做一些事情)，你需要用力才能做到，但過度用力，間尺便會斷。

圖一 金門曲線 (The Kamin Curve)



圖二



## IV. 認識受壓的常見先兆 (2-5分鐘)

清楚表達目的：以下的受壓先兆能讓我們及早知道自己可能已承受太多壓力。先詢問同學如何知道自己有壓力，再指出下列受壓的常見先兆，看同學有沒有試過出現這些徵兆，或有其他不同的經驗。

### 受壓的常見先兆：

- ◆ 頭暈
- ◆ 全身骨痛
- ◆ 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

## V. 討論壓力來源和應付方法 (10分鐘)



協助學生找出適合自己的鬆弛方法來減壓及鼓勵他們分享自己的經驗。在討論中，引導他們提出自己的減壓方式，列出他們所有的建議，包括負面或會帶來反效果的方法(例如使用酒精或藥物)。若學生沒有提及這些不適當的方法，也可以把它們列出，視為有些人會使用的減壓行為，然後與學生一起評價這些方法。

## 不同應付壓力的方法

- 向朋友傾訴
- 肢體活動 (做運動、踩滑板、跳舞等)
- 注意力集中在一些能改變的事物上
- 正面面對而不是去逃避
- 考慮是否有思想誤差，怎樣將負面思想轉變 (參考第六、七課的精神鬆弛法)
- 使用酒精飲品或其他藥物
- 遷怒於家人或朋友

(參考《旅程指南》第6頁)

## VI. 介紹瞬間鬆弛法——「靜心反應」(5分鐘)



短片播放

利用圖三簡單的說明什麼是「靜心反應」，再播放晴晴的示範片段 (片長2分22秒)，請同學跟著練習。

圖三

一套簡單的「靜心反應」動作，可助你即時放鬆身體，寧神靜心，要不要試試？跟著做吧！

首先，我哋嚟一個內在微笑，意思即係，想像自己喺度微笑！尤其注意眼睛喎，眼都識笑架！

然後，心裡面諗住：「清醒頭腦、平靜身體... 清醒頭腦、平靜身體...」然後，吸入一啖氣，好自然，好輕鬆嘅.....

好，而家呼氣、放鬆肌肉！首先係面部，然後係膊頭，然後覺得好似有一股暖流一直傳到落腳趾尾.....

1 STEP



內在微笑  
(即想像自己在微笑，尤其包括眼睛)

2 STEP



想著：「清醒頭腦，放鬆身體...」

3 STEP



自然、輕鬆地吸入一口氣

4 STEP



呼氣、放鬆肌肉  
(先是面部，然後是頸、肩膊，感覺一股暖流一直由身體傳到腳趾)



活動

練習「靜心反應」，可由同學自行練習或由老師帶領。練習完畢後，可討論「靜心反應」期間和完成後的感受。

## VII. 總結：回顧本課的重點 (5分鐘)



建議講稿

今日我們認識了什麼是壓力與鬆弛的方法。每個人對壓力的感受都不同，當你感到有壓力時，試想想那些我們討論過的減壓方法。記著應付壓力的方法有積極的和負面的，有些可以幫助你而有些長遠來說可能只會令事情變得更糟。現在我們學會了如何去識別壓力和以積極的方法去面對，試在這個星期內使用這些方法來放鬆自己。

## 第三課

# 壓力與抑鬱

未能解決的壓力容易變成抑鬱；同樣地，抑鬱亦可以是壓力的來源。抑鬱症的特徵如情緒低落、缺乏樂趣、低活動量和絕望感等也可能是壓力的源頭。年青人的抑鬱可能更難察覺，但它的確存在於年青人當中。這課將會闡釋甚麼是抑鬱症、它的成因，以及不加理會的後果。

### 目的：

- 教導同學識別抑鬱症，增加尋求協助的意識和行為，及介紹有關心理健康的社區服務。

### 目標：

- 認識抑鬱症
- 認識情緒低落與抑鬱症的分別
- 認識抑鬱症的成因
- 認識有效治療抑鬱症的方法
- 了解尋求協助的重要性
- 認識現存協助青少年處理情緒困擾的社區服務

### 指引：

#### I. 溫習 (2-5分鐘)

重溫上一節學到的知識：回顧及討論上一課的重點



建議講稿

上一課向你們介紹了壓力的好處及壞處和受壓時的徵兆，也舉出了數個積極或負面的處理方法。

#### II. 前言 (5分鐘)

清楚表達目的：指出若壓力未能妥善處理，可能會促使抑鬱症的形成。

先詢問同學對抑鬱症的認識，再加以解釋。可以「憂鬱小王子之路」網站作輔助。



建議講稿

今堂將會介紹抑鬱症。首先，我們談談甚麼是抑鬱症，你們對抑鬱症有多少認識？

小提示  可利用「憂鬱小王子之路」網站(展覽館→甚麼是抑鬱症?)加以說明：  
[http://www.depression.edu.hk/b5/content/p2\\_1.php](http://www.depression.edu.hk/b5/content/p2_1.php)

### 甚麼是抑鬱症？

(藍色為要點，請於堂上向同學說明，其他內容可因應時間請同學自行閱讀)

(參考《旅程指南》第7頁)

#### 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，任何背景的人士都曾經歷此苦。

#### 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，甚至最終釀成悲劇。

#### 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。

### III. 抑鬱症的症狀 (8-10分鐘)



短片播放

播放短片《青少年抑鬱症初探》(片長2分52秒)及進行小組討論。請同學留意片段，然後說出抑鬱症的症狀。



小提示 可利用「憂鬱小王子之路」網站(展覽館→抑鬱症狀)加以說明:

[http://www.depression.edu.hk/b5/content/p2\\_3.php](http://www.depression.edu.hk/b5/content/p2_3.php)

活動後，向同學指出抑鬱症各方面的症狀與「我的精神健康地圖」(圖一)中的各部份是相對的，即是感受、想法、行為與身體反應會互相影響，與我們的精神健康息息相關。

#### 抑鬱症狀

##### 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

圖一



#### IV. 抑鬱症與情緒低落的分別 (5分鐘)



建議講稿

很多人認為抑鬱症即是情緒低落，其實兩者有很明顯的分別，例如以下數點：

**小提示** 可利用「憂鬱小王子之路」網站(展覽館→抑鬱vs情緒低落)加以說明：  
[http://www.depression.edu.hk/b5/content/p2\\_2.php](http://www.depression.edu.hk/b5/content/p2_2.php)

#### 抑鬱vs情緒低落

##### 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，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，足以對人造成重大打擊。
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。

- 告訴同學若果想測量一下自己的情緒健康，可到「憂鬱小王子之路」網站(探熱站)做個小測試：  
[http://www.depression.edu.hk/b5/content/p3\\_1.php](http://www.depression.edu.hk/b5/content/p3_1.php) (若時間許可，老師可到該網頁作示範)
- 提醒同學若抑鬱症狀持續超過兩星期，並顯著影響他們的學業成績、工作表現和人際交往，他們應立刻約見學校社工、心理學家或精神科醫生，或由家庭醫生作轉介。

#### V. 抑鬱症的成因及治療方法 (5分鐘)

向同學說明抑鬱症的成因是多因素的，並因人而異。同時，介紹抑鬱症的治療方法。可利用以下網頁輔助說明或邀請同學自行瀏覽以加深認識：

- 抑鬱症的成因 - 「憂鬱小王子之路」網站(展覽館→抑鬱症成因)  
[http://www.depression.edu.hk/b5/content/p2\\_5\\_1.php](http://www.depression.edu.hk/b5/content/p2_5_1.php)
- 抑鬱症的治療方法 - 「憂鬱小王子之路」網站(治療師)  
<http://www.depression.edu.hk/b5/content/p5.php>



建議講稿

抑鬱症的成因很複雜，一般涉及先天遺傳、生理、心理和環境因素。若有家族成員曾患抑鬱症，其他成員患上此病症的機會相對較高。至於心理和環境因素方面，由於各人的經歷與處理生活事件的方式不一，患抑鬱症的機會亦各異。然而，也有些情況，抑鬱症的出現並無明顯原因。無論成因是甚麼，在大部份的情況下，抑鬱症就像傷風感冒一樣，是可以痊癒的。一般的治療方法是心理治療及藥物治療，但選擇哪一種治療方法，須由專業人士對患者的具體情況作評估而決定。

#### VI. 尋求協助的重要性 (2-5分鐘)

指出尋求協助的重要性及讓同學了解學校的輔導服務。

##### 尋求協助的重要性：

- 得到關心及支持
- 可共同面對困難
- 及早得到適當的支援
- 避免情況惡化



建議講稿

如你受到情緒困擾，應及早尋求協助。一方面能夠得到別人的關心和支持，與你共同面對困難；另一方面可以及早得到適當的支援，避免情況惡化。如患上抑鬱症，愈早求助便愈快能改善狀況。有關學校的輔導服務，同學可……(請根據學校的情況，向同學說明尋求協助的途徑及負責老師或學校社工的名稱)

#### VII. 簡介協助青少年處理情緒困擾的社區服務 (2分鐘)

參考《旅程指南》第43頁或「憂鬱小王子之路」網站(回音谷)  
<http://www.depression.edu.hk/b5/content/p8.php>

#### VIII. 總結：回顧這一課的重點 (2分鐘)



建議講稿

今天，我們談論了甚麼是抑鬱症，它的症狀及它與情緒低落的分別，同時亦簡單的介紹了抑鬱症的成因及治療方法。當同學受到情緒困擾時，除了可向學校社工及輔導老師尋求協助外，還有很多提供青少年心理服務的團體或單位可以幫助你。愈早尋求協助便愈早能減輕你的困擾。如對本課內容有疑問，可在課後找我或輔導老師或學校社工，亦可瀏覽「憂鬱小王子之路」網站獲取更多資訊 <http://www.depression.edu.hk>

## 第四課

# 為自己定下目標

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。根據香港大學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，便很容易出現行為問題。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，學懂定期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。

這一課中教授的「目標達成六步曲」，是幫助學生達成目標或認清自己在不同範疇的價值所必須的。最重要的是同學於學懂這些步驟後能馬上運用。若學生在定立一個短期目標後，能按照該六個步驟而成功達成目標，他們便樂意在其他範疇上繼續運用這技巧。這些步驟不單只對學業有益處，研究指出一個人能透過定下實際可行的目標去掌握自己的人生，他們參與積極正面的活動亦會增多。學生在進行積極正面的活動時，會因覺得對社會有貢獻而產生社會感(是社會的一份子)，從而減少出現抑鬱的機會。研究亦指出減低活動量會令人自尊心低落，影響個人建立成功感和自我價值。這一課會教導學生一些定下短期和長期目標的技巧、達成目標的主要步驟、以及透過參與多些有益身心的活動，將這些步驟融入日常生活中。

透過定立和達成正面目標來增加有益身心的活動是維持良好精神健康的關鍵。

### 目的：

- 教導學生定立能達致健康生活的目標及活動

### 目標：

- 能定立短期及長期、實際又可行的目標
- 了解有益身心的活動能幫助建立健康的生活模式
- 學會在日常生活中運用定立正面目標的方法
- 總結課堂內容及將其運用在日常生活中

### I. 溫習 (2-5分鐘)

重溫上一節學到的知識：回顧及討論上一課的重點，收集三至五個相關的概念。



建議講稿

上一課我們討論了抑鬱症及其症狀，請同學舉手告訴我一些上次學過的概念。

### 指引：

#### II. 前言 (2分鐘)

清楚表達目的：介紹定立目標的概念和如何用行動計劃以達成目標。



建議講稿

今天我們會學習如何定立和達成目標，以及怎樣透過目標去改善生活的不同方面。能夠完成以上所說的便是達成目標(goal attainment)。我們會透過定立自己的目標和行動計劃(action plan)去達成目標，來練習定立目標(goal setting)的方法。

#### III. 定立目標的好處 (2-5分鐘)

向學生說明定立目標的好處：

- 研究顯示，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
- 研究亦發現學生不能定下及完成一些目標時，便很容易出現行為問題
- 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度去選擇自己的活動
- 有清晰的方向去做事
- 善用時間及資源
- 有主見，不會盲目跟隨潮流，人云亦云

向學生說明定立目標的好處後，可以以下例子或自己的例子解說：



建議講稿

就好像一艘船要由香港駛去美國，一直向著西面前進，最終一定會到達目的地。不過，沒有計劃的航程只會浪費時間及資源，可能繞了一大圈才到達目的地。但如果能定下一個有效的行動計劃，有正確的航線、在哪裡補充物資等資料，便可以用較短的時間到達目的地。

#### IV. 重要的詞彙及其定義 (5分鐘)

向學生解釋下列重要詞彙的定義及作出討論：

- **目標 (goals)**：你想達成的明確目的 (可以是短期或長期的)
- **定立目標 (goal setting)**：確定目標，然後設計能協助你達成目標的行動計劃
- **達成目標 (goal attainment)**：成功地完成行動計劃及達成目標。



活動

請同學自由討論及分享他們的目標和達成目標的方法。那些目標可以天馬行空，亦沒有對錯之分，老師可透過同學的例子來說明什麼是可行與不可行的目標及有效與無效的行動計劃去達成目標。

## V. 目標達成的六個步驟 (20分鐘)

此部份著重闡明定立及達成目標的六個步驟。先以下方圖一及圖二說明定立及達成目標要循序漸進，再透過晴晴的例子示範達成目標的六個步驟，讓學生了解如何將課堂內容運用到日常生活中，並為自己定下明確的目標。你可以利用建議講稿或自己的說法，向同學傳達以下的重點：

- 定立及達成目標是有效改善生活的方法
- 維持良好的嗜好和參與有益身心的活動，能建立更強自我
- 達成目標的過程是可以很靈活和可變通的
- 定立目標不是最終一步，重要的是按照行動計劃逐步完成



建議講稿

你可以透過定立及達成目標的過程來改善或改變你部份的生活，你會因而有更多的時間去做你享受的事情。你甚至乎可以用達成目標的步驟去計劃你一天裡的活動。一個經常進行有益的活動的人，會更容易擁有身心健康的人生。達成目標的部份過程，就是要有計劃和按照計劃去實行以完成目標。



活動

### 走哪條路較容易到達山頂？

讓同學討論使用圖一或圖二的路會較容易到達山頂及請他們列舉原因。隨後老師可向同學說明圖二的路較容易到達山頂，因為我們可以一步一步的慢慢走，需要時可以休息；又可以把整條路分成幾個階段，先完成一個階段，作出檢討後再進行下一個階段，藉此比喻要有計劃及循序漸進才更易達成目標。

### ■ 講解目標達成的六個步驟 (參考《旅程指南》第11-12頁)：

#### 一· 想清楚甚麼是你自身的價值

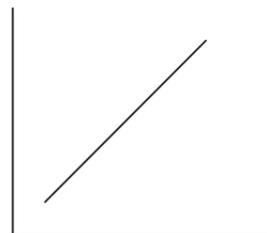
- 生活中甚麼是最重要？社交生活？功課？其他？

#### 二· 確立可反映你自身價值的目標

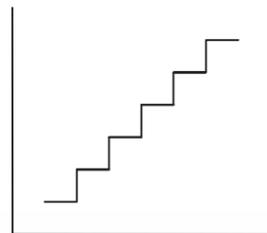
- 每個範疇寫下一個你想改善的項目
- 定立的目標要可行、符合實際的情況及可量度以作檢討的

#### 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？



圖一



圖二

## 四· 逐一檢討你的方法

- 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？)

## 五· 實踐你的計劃

- 寫出一個行動時間表
- 告訴可信賴的人你的行動計劃

## 六· 檢查進度

- 你的計劃可行嗎？
- 有需要更改嗎？
- 有沒有其他目標？



短片播放

晴晴示範運用目標達成六步曲 (片長2分27秒)

由晴晴示範如何運用目標達成的六個步驟，請同學留意片段。播放影片後，老師可透過晴晴的例子來說明如何運用目標達成六步曲：

晴晴的「目標達成六步曲」	
1. 想清楚甚麼是你 <b>自身的價值</b>	融洽的家庭
2. 確立可反映你自身價值的 <b>目標</b>	想同老豆鬧少d交
3. 腦震盪：將所有有可能達成你目標的 <b>方法</b> 寫下來	a) 唔同老豆講野 b) 扮聽唔到 c) 用唔讀書黎威脅佢 d) 心平氣和同佢溝通
4. <b>逐一檢討</b> 你的方法	a, b及c的方法不可行，又不實際 d 的方法可行又實際
5. <b>實踐</b> 你的計劃	老豆鬧我時，先冷靜，唔好發癲或駁咀 之後再慢慢解釋、互相了解
6. <b>檢查</b> 進度	平時一日一小吵，三日一大吵 過去一星期，只係同老豆鬧咗兩次交



活動

### 練習目標達成六步曲

以小組或個人形式，邀請學生為自己定下目標和寫下目標達成的六個步驟。幾分鐘後，請同學作出分享及給予分享經驗的同學正面的回應，而分享與否純屬自願性質。

## VI. 總結：回顧這一課的重點和分發功課 (2-5分鐘)

回顧本課的重點：1) 目標 2) 定立目標 3) 達成目標 4) 目標達成的六個步驟

接著指導同學完成習作一：自製目標記事簿



建議講稿

今天我們學了為自己定下目標。我們學會如何定立目標、正確使用目標達成的六個步驟及練習過如何運用這些步驟。我希望你們在家中、在學校或與朋友一起反覆練習，在日常生活中用來計劃有益身心的活動，幫助我們建立健康的人生。

### 習作一 自製目標記事簿 (參考《旅程指南》第13頁)

填寫指引：

1. 請同學思考在他們的生活中，最重要的是家庭、學校還是空閒時間呢？
2. 按重要性排先後次序，在「自我價值」那一項，把最重要的範疇填上「1」，第二重要的填上「2」，第三重要的填上「3」。
3. 為每個範疇定下一個目標。
4. 檢討該目標是否**可行**(在現實生活中可進行的)、**實際**(是自己能力範圍以內的)及**可量度的**(具體、能檢討進度的)，然後在適當的空格內填上✓。提醒同學最理想的目標是可行、實際又可量度的。
5. 在適當的空格內填上✓，以表示有否實行自己的行動計劃。
6. 檢討計劃的可行性及是否已達成目標。目標已達成的話，可請同學填寫下一個目標，否則，請同學檢討可如何改善目標或行動計劃。

**註：**因為同學所定下的目標各有不同，未必每人都能在交習作前實行及檢討進度。若有上述情況，請老師讓同學先交回已填上自我價值、自定目標及檢討自定目標的部份，在發還習作後，請同學緊記要實踐他們的行動計劃及檢查進度。

	家	學校	空閒時間
自我價值			
自定目標			
檢討自定目標	可行性？ <input type="checkbox"/> 實際程度？ <input type="checkbox"/> 可量度嗎？ <input type="checkbox"/>	可行性？ <input type="checkbox"/> 實際程度？ <input type="checkbox"/> 可量度嗎？ <input type="checkbox"/>	可行性？ <input type="checkbox"/> 實際程度？ <input type="checkbox"/> 可量度嗎？ <input type="checkbox"/>
你有實行自己的計劃嗎？	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>
我的計劃可行嗎？	可行！我的下一個目標是什麼呢？ <input type="checkbox"/> 不行…我可以如何改善？ <input type="checkbox"/>	可行！我的下一個目標是什麼呢？ <input type="checkbox"/> 不行…我可以如何改善？ <input type="checkbox"/>	可行！我的下一個目標是什麼呢？ <input type="checkbox"/> 不行…我可以如何改善？ <input type="checkbox"/>

## 第五課 認識自我價值、自我和所長

「認識自我價值、自我和所長」這一節課會提供一些技巧給學生，以平衡在日常生活中出現的負面思想；再透過練習和例子，鼓勵有負面思想、傾向悲觀的學生把焦點放在更廣闊前景，培養樂觀思想。

新的(更廣的)焦點能給予學生多角度去看他們所認為的「失敗」，從而避免他們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及接受自己的成就和優點。這一課不單止適合思想傾向負面和悲觀的學生，亦適用於所有同學去樂觀面對日常生活及作出合理判斷，包括訓練他們將事情適當地歸因於自己的成功、外在的負面因素或純粹當成是一個學習的機會。

目的：

- 教導學生怎樣轉化負面思想和信念

目標：

- 準確列出思考過程的A-B-C-D-E步驟
- 能分辨正面思維和負面思維
- 能對自己作出合適的評價
- 把正面思維的步驟應用到學校和課室的情境裡
- 推而廣之應用在日常生活中

### I. 溫習 (2-5分鐘)

重溫上一節學到的知識：溫習及討論上次的習作和重點，收集三至五個相關的概念。



建議講稿

上一堂我們討論過如何去達成目標，請舉手說出一些重點。這個星期，我們會學ABCDE，不是說笑，是ABCDE。只不過不是教英文的ABCDE，而是一個令我們有正面思想的概念。如果你持續練習和運用，最終定必能找到你的長處和確認「自我」。

指引

### II. 前言 (2分鐘)

清楚表達目的：利用ABCDE模式帶出正面思維是改變負面思想的方法



建議講稿

今天我們談談正面思維，看看甚麼是正面思維及介紹一些技巧去找出以及改變負面思想。

### III. 介紹用ABCDE模式去學習樂觀 (10分鐘)

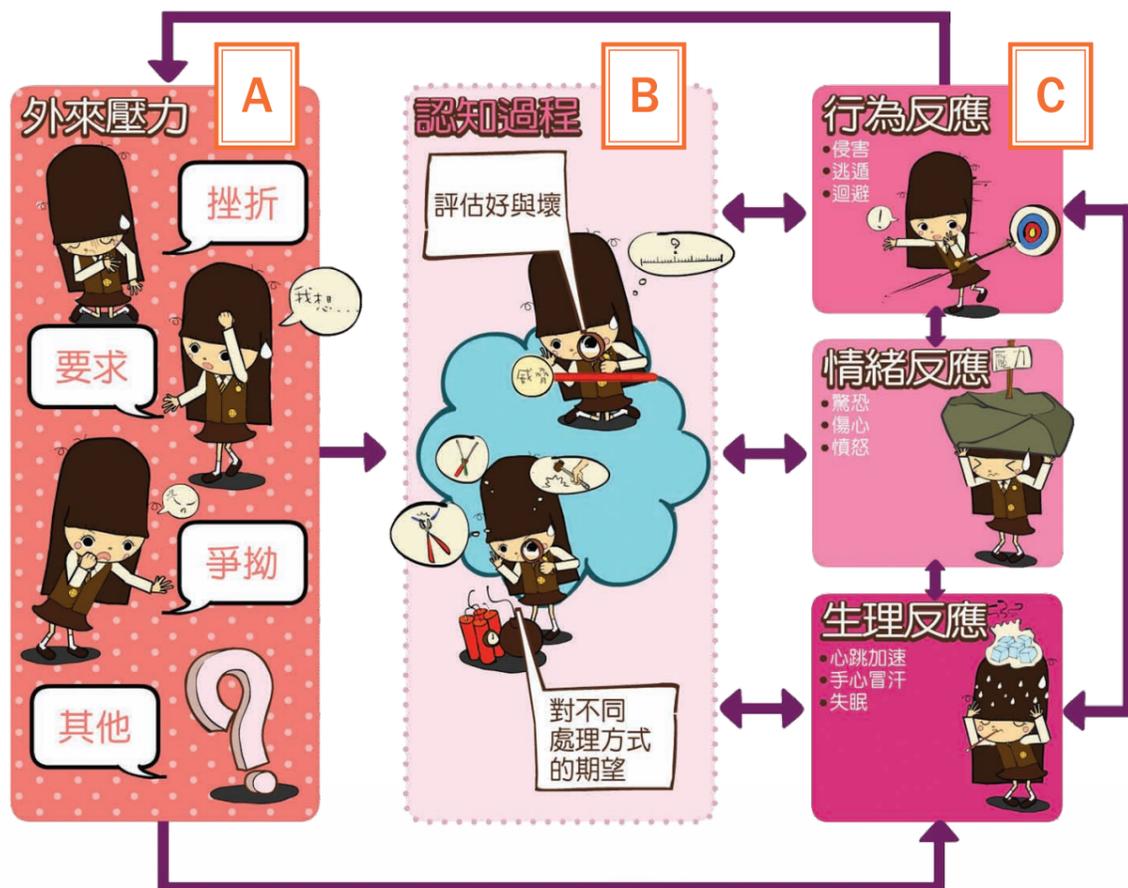
介紹這個模式是能將負面思想轉為正面思維的好工具。

(參考《旅程指南》第15頁)

- **A (Activating Event) 觸發的事件**：生活中令你愉快的問題或困難 (試想想你經常在家中或學校裡遇到的問題)
- **B (Belief) 想法 / 信念**：令你覺得是自己做錯的負面或絕望的想法
- **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，別再往壞處想嗎？
- **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，你有什麼感覺？

首先，與同學重溫晴晴的精神健康地圖的各部份(圖一)，向同學說明其實他們早已學會ABCDE模式中的ABC。

圖一



建議講稿

這個ABCDE模式會幫助我們將負面思想變為正面思維，其實你們早已學會什麼是ABC。還記得晴晴的精神健康地圖嗎？A(Activating event)即是使我們感到外來壓力的事件；B(Belief)即是認知過程(想法)，在此泛指一些負面想法；C(Consequence)則是由A及B而來的行為、情緒及生理反應，在此歸納為「結果」。至於D及E，D(Disputation)是指通過反思而出現的一些新的、較正面的想法；而E(Energization)是根據D而來的新的反應，特別指較正面的情緒反應，使我們充滿力量。

在簡單說明此模式的每一個元素(A,B,C,D,E)後，播放某牌子的紙巾廣告，請同學指出當中的ABCDE是什麼，再詳加解釋及說明對事情有正面的想法會帶來正面的行為及感受；相反，若對事情抱有負面的想法便會產生負面的行為和感受。



播放某牌子的紙巾廣告及找出當中的ABCDE (片長30秒)

**廣告背景：**一名女子的男朋友向她提出分手，那女子傷心得哭出來。然後她拿出紙巾拭淚，令她想起男朋友過往的不是，轉念一想便覺得根本不值得為這個男朋友傷心，她給了男朋友一把掌後愉快的離開。

**廣告當中的ABCDE：**

- A：男朋友提出分手
- B：沒有人愛 / 被人拋棄 / 懷疑自己做錯了事
- C：傷心 / 哭 / 抹眼淚
- D：轉念想起男朋友過往的不是
- E：愉快起來，給男朋友一把掌後離開

**對事情的看法與行為及感受的關係：**

利用下表說明對事情抱有正面的想法會產生正面積極的行為及感受，反之，負面的想法會帶來負面的行為和感受。

對事情的看法	正面 / 負面	行為 / 感受	正面 / 負面
	+		+
	-		-

#### IV. 正面思維與負面思維 (5分鐘)

向同學說明什麼是正面和負面思維及帶出對自己作出合適評價的重要性。

##### 正面思維 (Positive thinking)

- 正面思維是以正面的角度去看這個世界，期望有解決問題的辦法和美好的結果
- 正面思維是擁有健康思想的特徵

##### 負面思維 (Negative thinking)

- 負面思想每個人間中都有，並不是錯誤
- 負面思想令人產生不開心、憤怒或不愉快的觀念
- 負面思想有時會出現，但次數不應比正面或中性的思維還要多



建議講稿

每個人間中都會出現負面思想，有負面思想**不是錯誤**的，例如與家人爭吵、被朋友排斥或成績不好都會引起負面思想。重要的是我們必須在正面與負面思想之間取得平衡，不要被一件壞事而破壞了一整天的心情。

若時間許可，利用日常例子帶出人對同一件事有不同的看法，還有改變思想怎樣改變我們的行為和感受。另外，協助同學討論「負面思維」和怎樣以不同的角度看事情，例如：

- 為甚麼你有時會對自我、自己的能力或潛質有負面的想法呢？
- 你的負面思想會不會是源於你過度怪責自己？
- 你有負面的思想是否因為你感到不能控制所發生的事情？
- 你能識別哪些情況是你不能控制結果的嗎？
- 有沒有一些情況是你可以控制自己的情緒和行為的？
- 你覺得可以改變自己的負面思想嗎？

**向同學強調對自己作出合適評價的重要：**當自己付出努力後，有成就時便應接受稱讚，有壞事發生時亦不要即時怪責自己，應先評估該情況是否自己能控制的。若是自己能控制的，便應作出檢討並找出改善的方法；若是自己不能控制的，便不應怪責自己。這是改變自己的想法和停止負面思維的方法。

#### V. ABCDE模式的應用 (10 分鐘)

利用晴晴的例子去說明如何運用ABCDE模式到日常生活中。



播放片段一：晴晴事件簿 (片長4分01秒)

播放片段二：晴晴的ABCDE (片長1分05秒)

短片播放



活動

##### 分組練習ABCDE模式

請學生分組想出一個ABCDE的例子，然後作出分享，看看學生能否理解正面思維及辨識ABCDE模式中的不同部份 (提示：鼓勵學生想出一些會產生負面思想的情況)。

#### VI. 總結：回顧這一課的重點和分發功課 (2-5分鐘)

請同學回答下列問題，藉此為學生對課題的理解作簡略的評估，然後講解習作二。



建議講稿

我們現在溫習今天的重點，請舉手回答 (或請學生回答)

##### • 甚麼是正面思維？

當發生不如意的事情時，學習對事情採取不同的想法，便不會感覺不愉快及難過。

##### • 怎樣去令自己感覺良好？

遇到好事情時歸功於自己的努力或長處。

##### • 有什麼方法可以實行正面的想法？

→ 當你明白有問題出現時，你不用對每一個問題都完全的責怪自己。

先花幾分鐘去思考哪裡出錯，而不是馬上怪責自己，你會知道大概有些情況是你不能控制的 (當事情出了錯，也不等如你是壞人或沒用的人)。

→ 當你明白事情順利時，你可以也應該得到部份的功勞，而不是假設一切只是幸運。

→ 當你明白，就算你需要為負面的事情負責或受責備時，你亦同時知道你會汲取教訓，從中學懂一些新的、正面的及對將來有用的事或道理。

若有時間，可再與學生討論這兩條引人深思的問題：

##### • 有負面的思想可以嗎？

##### • 若你有太多負面的想法，你認為會發生什麼事？

習作二 ABCDE模式 (參考《旅程指南》第17頁)

請同學按自己的實際生活經驗，以ABCDE模式寫出兩件事件。

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
例：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	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，不要令他再擔心我

## 第六課 精神鬆弛法 I

一個人在受壓及抑鬱時，極可能產生或出現以往有過的不真實或扭曲了的想法。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。課程分成兩部份 – 精神鬆弛法 I 及精神鬆弛法 II。第六課會提供一些常見的思想謬誤，從而幫助學生認識自己負面及扭曲的想法。為促進同學的理解和記憶，請盡可能用視覺圖象和簡易文字去表達這些思想謬誤（如「想到最壞處」及「黑就黑、白就白」）。第七課則運用精神鬆弛法 I 提供的知識，教導學生應用那些技巧去消除日常生活中出現的負面思想。

第六及第七課會透過習作和個案來輔助討論。精神鬆弛法 (Mental Relaxation) 的課程內容是根據「抑鬱症的認知治療」(cognitive therapy for depression) (Beck, 1996) 的概念構成，而認知治療是證實對青少年有效的治療方法。

### 目的：

- 認識負面思想模式及培養對不同情緒變化的洞察力

### 目標：

- 令同學明白通過辨認負面思想模式可以幫助建立健康的生活方式
- 學會識別常見的思想謬誤
- 在日常生活中應用學到關於負面思想模式及思想謬誤的知識

### I. 溫習 (2-5分鐘)

**重溫上一節學到的知識：**複習及討論上一堂功課和重點，讓學生說出三至五個相關觀點。



建議講稿

在上一堂，我們談到怎樣轉化負面思想和認識正面思維，同學可以舉手講出一些上堂提及的重要概念。(提示：第五課的概念 - ABCDE 模式)

### 指引

### II. 前言 (2-5分鐘)

**清楚表達目的：**加強學生對「改變思想能改變行為或對事物的感覺」的理解及讓他們學會識別出負面思想和思想謬誤。



建議講稿

今天我們會繼續討論思想會怎樣影響你的情緒或行為，和識別負面思維及思想謬誤。在下一堂，我們便會學習怎樣將負面思想轉為精神鬆弛的狀態。

### III. 識別負面思想及常見的思想謬誤 (20分鐘)

告訴學生思想經常隨著情緒和感受改變，所以必須注意我們的思想和感受，並指出許多念頭和情緒差不多同時出現，當感到有強烈的情緒時，便要留意我們的思想。



建議講稿

當我們感到強烈的情緒時，會同時產生相應的想法，所以我們必須同樣地留意我們的感受和思想。我們需要明白，當一個人情緒太激烈時，有可能在一些處境中犯錯或產生思想謬誤；換句話說，當時的想法未必完全正確（即是ABCDE思想模式中的B）。例如，當我們犯錯時，我們可能會怪責別人而不是為自己的行為負責任。如果我們能認識這些思想謬誤，便可以改變自己對事情的看法和反應。我們將會討論其中六種常見的思想謬誤。

#### ■ 常見思想謬誤 (參考《旅程指南》第19頁)

向學生詳細解釋以下六種思想謬誤，說明不同的人在面對同一個處境時可以完全沒有出現思想謬誤或出現一種或者多種思想謬誤，同時讓學生有機會發問有關這些思想謬誤的問題。

##### 1. 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。)

##### 2. 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。)

##### 3. 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。)

##### 4. 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。)

##### 5. 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。)

##### 6. 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了。)



活動 短片播放

#### 播放短片 - 常見思想謬誤 (片長2分09秒)

透過短片加深同學對六種常見的思想謬誤的認識及讓同學討論每個處境出現思想謬誤的地方，從而學習辨別不同的負面思想。

##### 1. 一概而論

晴晴的父母離婚，令晴晴覺得婚姻都不會長久，所以她選擇不結婚，因為結婚並沒有將來和幸福。

(說明：晴晴把她父母那段婚姻的結果都套在所有的婚姻關係中，認為結婚都會以離婚告終。)

##### 2. 黑就黑、白就白

晴晴覺得自己時常和爸爸吵架，又沒有媽媽疼愛，一點家庭溫暖也沒有。

(說明：晴晴認為和爸爸吵架或媽媽不在身邊便等於沒有家庭溫暖，這種想法太極端。)

##### 3. 還需要證據嗎？

晴晴認為不用與爸爸討論都已知爸爸不喜歡她跳舞。

(說明：晴晴還未與爸爸商量便認定他不喜歡自己跳舞，她的判斷並沒有實證支持。)

##### 4. 悲觀地扭曲世界

阿慧的排舞老師時常讚賞阿慧跳舞有天份，不過今天排舞老師叫阿慧要多練習一個轉身動作，她認為自己今天的表現一定很差。

(說明：阿慧放大了排舞老師叫她多練習的評語，認為自己的表現很差，而忽略了老師平常對她的讚美。)

##### 5. 想到最壞處

阿慧第一次的數學小測不及格，她認為自己不能入大學，會沒有前途。

(說明：阿慧因一次數學小測不及格便假設將來不能入大學，但這不大可能發生。)

##### 6. 是自己的問題

阿慧在練舞時有一班同學經過，她聽到他們在笑，她認為他們在笑自己跳舞跳得差。

(說明：阿慧聽到同學的笑聲便認為他們是在笑自己，但事實上可能並非如此。)



活動

### 問答遊戲 - 運用學到的知識

把全班分成兩組，利用以下十個處境，請學生逐一識別不同處境中所出現的思想謬誤及說明原因(因時間而定討論的處境數量)。形式不限，可以每組輪流作答或搶答。若有同學答錯了便提供正確答案，藉此鼓勵學生應用學到的知識去思考。學生可能會認為一個情境中出現了多個思想謬誤，導師便需要協助他們區分並向他們解釋不同之處。

#### 處境一

小喬的父母將會離婚，小喬覺得婚姻這回事一定會破裂的，因為這麼多人離婚。她跟自己說，她永遠也不要結婚，因為婚姻一定不會長久。

(答案：一概而論 - 父母離婚只是單一事件，但小喬把這結果套落在所有婚姻關係中)

#### 處境二

小良獲老師推薦競選學校的風紀，但最後他決定不參加，因為他知道一定沒有人會選他。

(答案：還需要證據嗎？ - 選舉還未舉行，所以小良根本不會知道有沒有人會選他，但他卻一早就下了結論)

#### 處境三

莎莎的歷史科考試不合格，她覺得自己是班裏最差的學生。

(答案：想到最壞處 - 就算一科不合格，也不代表莎莎會是班裏最差的學生)

#### 處境四

添在堂上經常獲足球教練的讚美和鼓勵，有一次下課後阿添正預備回家，教練跟他說在家時應多練習傳球，添馬上覺得自己在練習時的表現一定很差，變得很不開心。

(答案：悲觀地扭曲世界 - 添把平常得到的讚美和鼓勵都過濾了，只注意教練提醒他要多練習的建議而覺得自己的表現很差)

#### 處境五

阿玲經過一班正在打排球的年青人時，他們咯咯地笑。阿玲非常不高興，覺得他們是在取笑自己的校服。

(答案：是自己的問題 - 阿玲聽到別人的笑聲便覺得和自己有關，但其實別人可能根本沒有注意到她)

#### 處境六

史提芬只會視那些友善的人為朋友。至於那些跟他說實話的人，他認為是不值一顧，因為朋友只應該分享快樂。

(答案：黑就黑，白就白 - 史提芬認為分享快樂的才是朋友，否則便不是朋友。這是極端化的想法，他忽略了朋友之間坦誠的重要)

#### 處境七

小娟正在節食減肥中。有一天，她的同學美美手拿著她最愛的朱古力雪糕，還用小茶匙舀了一小口給小娟。小娟吃了後覺得很懊悔，認為自己已將整個減肥計劃糟蹋了。於是，她便買了一盒家庭裝朱古力雪糕，並將它全部吃下。

(答案：黑就黑，白就白 - 認為一小口雪糕便使整個減肥計劃糟蹋了的想法太極端，忽略了其他可能性)

#### 處境八

成俊發現他的車頂上有些雀鳥的排泄物，他感覺極度沮喪。他對自己說：「我就是這樣倒楣！雀仔每次都一定選中我的車！」

(答案：一概而論 - 成俊把單一事件看成是經常性發生的事件)

#### 處境九

秀婷說：「不用多說，陳老師是不喜歡我的了。」

(答案：還需要證據嗎？ - 這只是秀婷的主觀感覺，並沒有真憑實據)

#### 處境十

在測驗前，杜明跟自己說：「若果我不合格怎麼辦？我將會錯失考取獎學金的機會……」

(答案：還需要證據嗎？ - 測驗還未開始便在想測驗的成績及往後發生的事，毫無事實基礎)

### IV. 總結及功課 (2-5分鐘)

集合學生去溫習今天的課程重點。

**重點** 學會識別負面思想模式以建立健康的生活模式；找出常見的思想謬誤；把學到有關負面思維及思想謬誤的知識應用在日常生活中。



建議講稿

今天我們學會識別常見的思想謬誤。下一課，我們會學習如何改變這些思想謬誤來建立健康的生活方式。今天的習作將會幫助你把這些知識和技巧運用到日常生活中。

接著向同學解釋習作，請他們列出兩件令他們出現負面思想的事件(A)，讓他們寫出當時的負面想法(B)、感受(C)、情緒指數(1-10)和有甚麼思想謬誤。講解這份習作時，你可以利用範例或提供一個個人例子作示範。



這份習作需要你列出兩種令你出現負面思想的情況。請你寫出那事件(A)、當時的負面想法(B)、感受(C)、情緒指數(1-10分，越高分代表那感覺令你越不舒服)和出現了甚麼思想謬誤。

### 習作三 (參考《旅程指南》第21頁)

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什麼感受，這些感受會否令你不舒服？你的負面想法是什麼？你的思路出了什麼問題？

令你有負面想法的事件 (A)	你的負面想法 (認知) (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)	你的思路出了什麼問題? (思想謬誤)
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	還需要證據嗎？

**重點** 請學生在下一課前最少完成一個例子並把功課帶回來，以便教授第七課精神鬆弛法II時可用。



切記下一堂把做好的功課帶回來，因為在下一課我們需要使用你舉出的例子。

## 第七課 精神鬆弛法II

### 目的：

- 向學生提供相關及實用的技巧從而轉化負面的思想模式

### 目標：

- 教授專為對抗負面思想模式的技巧
- 學習分辨不良的負面思想模式及有證據支持的負面思想模式
- 透過課堂上提供的生活例子去練習轉化負面思想模式的技巧

### I. 溫習 (5分鐘)

重溫上一節學到的知識：複習及討論上堂功課和重點，讓學生說出三至五個概念。



在上一堂，我們談及如何辨識六個常見的思想謬誤，大家可以舉手講出一些上堂提及的重要概念。

**第六課的重點：**能辨認出負面思想模式可幫助達成精神鬆弛的狀況；認識常見的思想謬誤(包括「一概而論」、「黑就黑、白就白」、「還需要證據嗎?」、「悲觀地扭曲世界」、「想到最壞處」及「是自己的問題」)及學習察覺自己平常慣用而又不以為意的負面思想模式。

接著，與學生複習六個思想謬誤，可以由導師舉出不同的處境讓學生分析是屬於哪種思想謬誤，或是讓學生互相出題，以評估學生是否能分辨不同的思想謬誤。

(若第六課活動二中有未曾使用的處境，可在是次複習時使用)

### 常見的思想謬誤

#### 1. 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？

#### 2. 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！

#### 3. 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。

#### 4. 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。

#### 5. 想到最壞處

凡事都假設最壞情況會發生，這實在是大大可能。

#### 6. 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。



建議講稿

我們用了些時間來重溫六種思想謬誤，現在我們學習將這些歪曲思想變成正面或更符合實際情況的想法 (即是ABCDE思想模式中的D - 反思)。

#### 指引：

#### II. 尋找證據及學習如何重整負面思想 (20分鐘)

利用以下的建議講稿或自己的說法，向學生說明分辨負面思想模式和思想謬誤只是重整負面思想的部份過程。

舉例描述重整負面思想的過程包括以下幾點：

- 1) 識別負面的思想模式
- 2) 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？)
- 3) 若當中含有思想謬誤，便要取代或重整這個想法。



建議講稿

每個人都會在某些情況下出現負面想法，有時這些負面思想是對壞處境的正常反應，它可以幫助我們決定下一步行動。假設你對測驗不合格這件事可能有些負面的想法，當你尋找有關這類「負面思想」的證據時，你會發覺一些想法是正確或合理的。例如：若你在測驗前有溫習，而你預計會有較好的成績，這是合理的想法；如果你完全不溫習，然後預計測驗不合格，這都是合理的想法。相反地，若你已經努力溫習，但測驗前仍覺得你的表現會很差便是沒有證據的負面想法。



活動

#### 尋找證據

透過表一的例子，與學生討論如何以證據來檢視我們的想法，從而辨識一些負面想法是否合理。在討論的時候，請學生記著，支持這負面想法的證據是甚麼？而反對的證據又是什麼？這個想法符合現實或合理嗎？



建議講稿

我們都記得什麼是思想謬誤以及它如何引起負面思想。那麼當我們有負面思想時可以做些什麼？察覺自己的負面思維只是整個過程的開端，下一步我們要決定它是否建基於合理的證據上。透過詢問自己一些關於該負面想法的問題有助我們找出不同的證據。如果把你的負面想法及相關證據寫下來便會製成表一。

表一 支持或反對的證據

事件	負面想法	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！



活動

#### 重塑負面思想

與學生討論辨識思想謬誤和重塑負面思想的方法，繼續使用表一的例子及表二來講解重塑過程的原理(重塑負面思想就是將相同的負面信息放至更實際的框架內)。鼓勵學生討論及分享他們有關負面思想的經驗。



建議講稿

要改變你腦海裡的負面思想，有不同的方法可以選擇，而其中之一是重整你的負面思想，意思是把你的負面想法扭轉。當你要重整你的負面思想時，你應把那些負面想法放在比較實際及合理的情況上。有關重塑負面思想的例子，請參考表二。

表二 重塑負面思想

我的負面思想是甚麼？	我的想法出了什麼問題？	更符合現實的想法是怎樣的？(重塑)
他們討厭我，所以不約我去唱卡拉OK。	非黑即白的想法 (不約我去唱卡拉OK便等於討厭我)	他們可能知道我沒錢，所以沒有邀請我去唱卡拉OK。



短片播放

### 重塑負面思想 (片長1分11秒)

在學生了解到重塑負面思想的原理後，播放晴晴的影片以示範如何運用此技巧在日常生活中。播放影片後，可與學生討論片段內容，以加深學生對此技巧的認識。



活動

### 回顧第六課的習作三 - 練習重塑負面思想

請學生拿出第六課的習作三及分成小組，讓他們在組內分享自己的例子來練習重塑負面思想，使他們明白重整負面思想和辨認思想謬誤在日常生活中可以十分有用。



建議講稿

請大家拿出上一課的習作三，我們會先利用習作內的例子來辨認負面思想和思想謬誤，然後練習重塑那些負面思想。

請學生自願就自己的習作說出一個負面想法，然後引導學生根據以下的步驟去改變其中的思想謬誤：

1. 你有什麼負面的想法？
2. 有什麼支持或反對那負面想法的證據？
3. 有沒有出現思想謬誤？
4. 那思想謬誤是什麼？
5. 較接近實際情況的想法是什麼？(重整那思想謬誤)

### III. 總結及分發功課 (2-5分鐘)

集合學生並回顧今天的重點，把第六和第七課的一些概念一起作總結，同時可以就學生的問題或意見作出回應。此外，記得鼓勵學生在日常生活中使用這些技巧。



**重點** 辨認負面思想；找出支持或反對的證據；判斷有沒有出現思想謬誤，若有，是哪種思想謬誤；利用重塑負面思想的方法更正面地或實際地思考。



建議講稿

每個人在不同的時候都會有負面想法，有時我們要看看有沒有需要改變它們。有需要時，我們便嘗試去重塑那負面想法。但當我們不能重整一些負面想法時，我們便應該把注意力集中在一些正面的事物上，為自己的感受和行為負責。

接著向學生解釋如何完成習作。請學生按自己的生活經驗想出兩件令他們產生負面想法的事件，然後填寫兩個負面想法在適當的位置上，再找出支持及反對那負面想法的證據。在辨別出出現了何種思想謬誤後，重整一個較符合實際情況的想法。



建議講稿

就如今天在班上所做的，今天的功課要你們想出更多需要改變負面思想的情況，你可以按照剛才討論時的方法來做。

### 習作四 (參考《旅程指南》第25頁)

出現了什麼負面的想法？ (認知)	有什麼證據支持？	有什麼證據反對？	想法上出了什麼問題？ (思想謬誤)	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多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，她亦曾叫其他同學練多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

之前幾堂，我們討論了很多個人內在的問題，往後數個星期會集中討論人與人之間的問題。

這一堂主要向學生介紹及實踐**同理心**，令他們更理解別人的感受。之前三課都集中於個人感受，這課則包含認識他人的情緒和分享他人的觀點，它們都是處理人與人紛爭的重要技巧。一個能明白別人感受的學生，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。學生將了解個人行為怎樣影響別人情緒的明顯關連。

反叛(antisocial tendencies)的青少年常有「他人往往對自己心存敵意」的思想(“hostile attribution”)，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。有同理心的學生比較能分辨憤怒以外的其他情緒，他們透過觀察別人的身體語言，會較容易知道別人的真正感受。

本課會先解釋重要的概念，然後去認識用來了解別人感受的線索。當學生掌握正確的辨認技巧後，可讓他們以角色扮演的形式去體驗其他人在同一情況下會有不同的看法，令他們嘗試從其他人的角度看事情，從而更深入理解什麼是同理心。最後，希望學生能把學到的知識應用於日常生活中。

### 目的：

- 教導學生如何辨認他人的情緒及接受不同觀點

### 目標：

- 學習觀察身體語言去理解別人的感受
- 學習接受不同觀點
- 推而廣之在日常生活中運用學到的知識

### I. 溫習 (2-5分鐘)

**重溫上一節學到的知識：**複習及討論上一堂功課和重點，讓學生說出三至五個相關的觀點。



建議講稿

上一堂我們談及感受與思想的關係，同學可以舉手告訴我一些上次提及的重點。

### 指引

#### II. 前言 (2分鐘):

**清楚表達目的：**簡介同理心的概念，從而幫助辨識其他人的情緒



建議講稿

今天我們將學習甚麼是同理心。我們會學習注意其他人的感受，嘗試更準確地去了解別人的感受和從別人的觀點去看事情。

#### III. 詞彙的定義 (5分鐘)

簡介以下詞彙的定義。

- **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，或你內裏的一些想法。
- **感同身受／同理心：**理解別人的感受或情緒。
- **觀點／意見：**每個人根據過去經驗獲得的感覺或意見。
- **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。

**用自己的方式或建議講稿，向學生傳達以下重點，強調觀察線索有助我們更理解別人的感受。**

- 同理心的第一步是找出別人的感受
- 我們可以問問對方覺得怎樣
- 也可以透過身體語言知道別人的情緒狀況
- 其他人有可能對同一情況有不同觀點
- 若我們知道別人的感受，就可以理解和代入他們的心情



建議講稿

同理心的第一步是找出別人的感受，我們可以問問對方「你覺得怎樣？你對這事情有甚麼感覺？」，亦可以透過觀察一些線索或身體語言，嘗試猜測對方的感受。記得我們學會以不同的角度去看一件事嗎？同樣地，不同人對同一件事會有不同的體會和觀點，若我們嘗試代入別人的經歷和感受，就較能從他們的角度看事情及更理解他們的處境和感受。

#### IV. 辨別情緒 (10分鐘)



活動

##### 猜測別人的感受(1)

利用圖一讓學生學習怎樣單憑可見的線索(visual cues)來猜測別人的感受。先不要告訴學生圖中角色的情緒，請同學嘗試猜測。



建議講稿

我將展示的圖畫上有各種處於不同情緒的人。請留意他們的身體語言，或者可以告訴你這人正處於怎樣的情緒狀態。試想像是什麼事情令他們有這樣的感受。現在由左邊的那個人開始。

圖一



簡報內有更多不同的圖片可以使用，盡可能用多些例子，讓學生掌握辨別身體語言的技巧。同學們或會不認同其他人對同一幅圖片的答案，這正好帶出一個很好的討論機會，就是人們對同一件事可能有不同的感受在於各人採取不同的觀點與角度。藉著教導同學關於情緒和身體語言（提示）的知識，幫助同學辨別其他人的感受。



活動

### 猜測別人的感受(2)

請學生分成小組，然後請其中一位學生在一系列的情緒詞語中選擇一種情緒，並以身體語言表達出來，讓大家都去猜。同時重申不同的人有不同的情感表達方式。下列是一些情緒詞語的建議：

煩擾、孤單、輕鬆、嫉妒、緊張、快樂、無助、平靜、沉悶、憤怒、內疚、憎恨、困惑、滿足、傷痛、尷尬、苦惱、失望、驚慌、唔忿氣

接著，討論一些十分常見的感受及其可見的線索：

- **快樂**：微笑、雙手張開、站立筆直、走路時笑著及抬起頭。
- **憂鬱**：垂下頭、雙手緊疊於胸前、拖着腳步走、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

### V. 綜合重要概念 (2分鐘)

討論以情緒線索與觀點的關連作開始，讓學生能通過一些線索去明白彼此的情緒，加深彼此的了解。



建議講稿

現在我們已經知道一些需要留意的線索，我們可以嘗試憑觀察一個人來理解他的經歷或感受。你生活中有幾多次能說出別人的感受？你怎樣知道？你能夠接納他們的觀點並且代入他們的感受嗎？

### VI. 練習或應用 (10分鐘)

這項練習是讓學生透過角色扮演去辨識別人的身體語言，以及了解別人的觀點。



活動

### 小組角色扮演

將同學分為兩組，一組先想出一個關於某種情緒的情境然後選一至兩位同學去演繹，另一組則猜想他(們)試圖表現的是什麼事情及哪一種感受。然後兩組對換演繹及作答。

請同學根據以下的問題作出討論：

- 你認為（某角色）正在想什麼？他有什麼感覺？
- 是什麼身體語言令你有這想法？
- 其他人有別的觀點嗎？
- 哪些觀點是什麼？
- 明白別人的觀點有什麼重要？

### VII. 總結 (2-5分鐘)

召集學生並回顧今天的課程重點。



重點

定義情緒、同理心、觀點和線索；透過觀察線索去了解別人的情緒狀況；理解不同人對同一事情可以有不同觀點和感受；通過了解別人的感覺去代入他的感受。



建議講稿

今天我們談到同理心，討論過察覺別人感受的方法和怎樣接納別人的觀點。看你們能否以今天學到的技巧，更加了解你的家人和朋友，並找出他們的想法。當你肯肯定別人的感受時，看看你能否憑線索去了解他/她；透過那些線索，你可以嘗試從他們的角度去看事情。

# 第九課 溝通技巧

**溝通技巧**是用來提高大家對人與人的溝通和聆聽的重要性。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。同學們會先學習甚麼會引起不良的溝通，然後認識三個基本的溝通技巧。

## 目的：

- 教導學生怎樣與別人溝通

## 目標：

- 認識一些常見的溝通障礙
- 學習三個基本的溝通技巧 — 坦誠表達、平心聆聽、接受感受
- 歸納內容及應用在日常生活上

### I. 溫習 (2-5分鐘)

**重溫上一節學到的知識：**複習及討論上一堂的重點，讓學生說出三至五個相關的觀點。



建議講稿

我們之前討論過單憑觀察去猜想別人的感受及觀點，同學可以舉手告訴我一些上堂提及的重要觀點。這一課我們將會學習與別人溝通的技巧。

## 指引：

### II. 前言 (2分鐘)：

**清楚表達目的：**介紹溝通的概念及其重要性



建議講稿

今天我們將會學習溝通的技巧。首先我們要學會什麼會阻礙你與別人溝通，然後學習一些十分基本的溝通技巧。我們每天都需要與別人溝通，你有沒有想過為什麼與一些人說話很容易，但另一些卻不？這些難以溝通的人或許做了一些阻礙溝通的行為。

### III. 常見的溝通障礙 (10分鐘)

先詢問學生他們不喜歡與什麼人傾談，了解那些人有什麼特點。在綜合他們的觀點後，播放晴晴與朋友傾談的短片，讓同學討論晴晴在片段中的表現，再指出常見的溝通障礙。



活動

#### 你不喜歡與什麼人傾談呢？

詢問學生他們不喜歡與什麼人傾談，了解那些人有什麼特點。



短片播放

#### 對話一 (片長1分鐘)

播放短片後，請同學討論晴晴在片段中的表現及比較一下晴晴有沒有出現一些在活動一綜合出的特點。

#### ■ 常見的溝通障礙

##### • 障礙一：總是論斷別人 (如：標籤、診斷、批評)

**標籤** - 形容別人聰明、野蠻、勢利、勤力……無論是正面或負面的標籤，都可妨礙溝通，妨礙你欣賞他這個獨立個體。

**診斷** - 處處去分析別人的行為，意圖揭示他的動機與性格，像是種心理窺探，會令很多人反感。

**批評** - 意見可幫助別人改進，但如果從你口中得到的只有批評，別人只會遠離你，你的意見也會被置之不理。

##### • 障礙二：太快告訴別人解決的方法

**說教** - 告訴別人甚麼應該甚麼不應該，就等於認為別人不懂得自己判斷。

**提問** - 太多的提問可能會變成質問，而且問問題可能只為了得到你要的答案，而並非在討論對方想要討論的問題。

**忠告** - 給他忠告，就好像在說自己已一眼看穿解決問題的方法，無論對方說甚麼都不重要，你不認為他能自己解決。問題是你的經驗很可能不適用於對方的處境，或者你根本連他的處境都還未了解。

### • 障礙三：偏離對方關心的事

**偏離** - 偏離原先的話題，跳到自己感興趣但不重要的話題。

**理智** - 重視事實，忽視了感受。有很多時候，感受比事實更為重要。

**重申** - 到頭來都是在否定對方的感受，因為你根本還是不明白。

### • 障礙四：「我見得多呢！」

認為自己的見識比別人多，亦發現身邊很多人都犯了以上的溝通障礙，而忽略了自己同樣有機會犯上那些障礙。提醒同學應留意自己的言行，看自己有否出現以上的溝通障礙，影響自己與別人作出良好的溝通。

## IV. 三個基本的溝通技巧 (20分鐘)

在認識了常見的溝通障礙後，向同學介紹三個基本的溝通技巧：坦誠表達、平心聆聽和接受感受。接著，播放另一段晴晴與朋友傾談的短片，再與同學討論晴晴的表現。及後，向同學說明主動聆聽的技巧。



建議講稿

好的，我們談過甚麼會阻礙你與別人溝通，那麼，我們應該怎樣做才使人願意和我們溝通？當中有三個基本的溝通技巧：坦誠表達、平心聆聽和接受感受。

### ■ 技巧一：坦誠表達 (Levelling)

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 (Listening)

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。沒好好認真聆聽對方，固然不能溝通。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 (Validating)

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。所謂的接受，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。」



短片播放

### 對話二 (片長1分鐘)

播放短片後，請同學討論晴晴在片段中的表現，指出一些她做得好的地方及有否做到三個基本的溝通技巧。此外，透過晴晴的表現，帶出下列主動聆聽的技巧。

### ■ 主動聆聽的技巧



建議講稿

聆聽是溝通的一部份。明顯地，若你不認真地去聽別人說什麼，你便沒有機會作良好的溝通，所以我希望在聆聽方面多花點時間。早前提到，聆聽是主動嘗試去聽聽別人想表達什麼，而不是假設自己知道對方想說什麼，或只聽見自己的話或打斷對方。在剛才的片段中，晴晴都有做到以下的聆聽技巧。

- **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，不要表現得很驚訝，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？」，對方可能以為你在「窒」他們。



活動

### 你是一個好的聆聽者嗎？

請全班分成三人小組，選一位同學做傾訴者，一位同學做聆聽者，而另一位同學做觀察者。傾訴者需選擇一個模擬的情境向聆聽者表達自己的感受，而聆聽者嘗試表現出主動聆聽的技巧，觀察者則留意聆聽者有否做到那些技巧，再利用評分紙評分。對話結束後，請各人分享感受及意見，例如剛才的表現怎麼樣，是否良好的溝通及有什麼可以改善的地方等等。

建議給傾訴者的模擬情境 (可更改)：

1. 媽媽不願意增加零用錢
2. 覺得某老師針對自己
3. 不見了手提電話
4. 班中好友與其他同學講自己壞話
5. 數學測驗不合格，感覺自己很失敗

評分紙 (可從簡報中列印再分發給同學) :

	未能做到	有時做到	大部份時間做到	經常做到
1. 說話速度適中、清楚	1	2	3	4
2. 語調自然平穩，不會抑揚頓挫	1	2	3	4
3. 給傾訴者機會表達感受	1	2	3	4
4. 眼神交流	1	2	3	4
5. 適當的回應 (如點頭、唔…唔)	1	2	3	4
6. 專心聆聽	1	2	3	4
7. 有耐性	1	2	3	4
總分：				

#### V. 總結 (2-5分鐘)

集合學生回顧本課的重點

**重點** 常見的溝通障礙、三個基本的溝通技巧、聆聽的重要



建議講稿

今天我們談到溝通和聆聽，學習了一些阻礙溝通的原因和如何與別人溝通得更好，看你們能否運用今天所學，在下次見面前練習好這些技巧。

## 第十課 以解決問題的態度處理衝突

以解決問題的態度去處理衝突這一課，是希望同學能認識解決朋輩間紛爭的有效策略。人與人之間的衝突是引致抑鬱、焦慮、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。紛爭每天都會發生，能成為學生壓力和挫折的來源。這一課將介紹解決紛爭的步驟及技巧，以解決問題的模式處理日常朋輩間的紛爭。這課主要著重談及朋輩間的衝突，但透過運用不同的策略，例如交易、妥協、討論、集體研討等方式，亦可應用於其他的人際關係上。

學生將會學會衝突是與人交往中很自然的一部份。只要運用一些處理紛爭的技巧，我們便能更有信心地去進行社交活動。

目的：

- 教導學生解決人與人之間的衝突

目標：

- 列出解決社交問題的步驟
- 能分辨適當地及不當地解決問題的例子
- 應用解決社交問題的步驟於課室的場境內
- 歸納課程內容或將其應用在日常生活中

#### I. 溫習 (2-5分鐘)

重溫上一節學到的知識：複習及討論上一堂的重點，讓學生說出三至五個相關的觀點。



建議講稿

我們上一課討論過溝通的障礙及溝通的技巧，同學可以舉手告訴我一些上堂提及的重要觀點。而這一課我們將會學習以解決問題的態度去處理衝突。

指引：

#### II. 前言 (2-5分鐘)

清楚表達目的：介紹解決衝突或社交問題的概念



建議講稿

今天我們將會談到衝突處理，有時會叫作解決社交問題(social problem-solving)。我們將會看看它是甚麼及練習解決衝突或問題的技巧。遇到其他困難時，我們亦可利用這些方法去解決。還有，我們會談談該何時及怎樣去運用這技巧。

### III. 詞彙的定義 (2-5分鐘)

向同學說明以下詞彙的定義：

- **分歧／對立／問題：** 兩人或以上的意見分歧，或者兩組人或更多組人的意見分歧。分歧可以是意見不同、目標不同、意願不同、能力不同。有時分歧是源於完全反對對方的觀點。
- **解決方法／處理方法：** 找尋一個解決的方法，消除問題。
- **解決：** 找尋方法去解決問題的過程；去整理、改善或處理。
- **解決問題、化解對立：** 從建設性和願意幫助別人的態度去參與討論，達致一個對大多數人來說是最好的共識。

### IV. 認識衝突 (10分鐘)

用你自己的說法或建議講稿向學生傳達以下兩個重點：

#### ■ 重點一：衝突

- 衝突是人類與生俱來的行為，我們可以從衝突中學習
- 衝突並不一定以分出輸贏來作結，許多時候都會有令雙方某程度上滿意的解決方式



建議講稿

一些問題有時被稱為衝突或意見不合，卻不一定是不好或需要迴避的。其實有問題或衝突也可視為一個學習或獲得新知識的機會。所有問題或紛爭並不需要以一方勝而另一方負來結束。學習如何去面對衝突，便能掌握一些處理衝突的步驟或至少懂得溫和地表示你不同的意見。衝突處理就是逐步去解決問題或爭拗的方式。



活動

#### 當有意見不合時，你會怎樣做？

與學生討論他們與人意見不合時的處理方法。可利用以下情境帶出討論及下列的重點二：  
一對情侶正商量下班後做什麼。男方想去看電影，女方想去吃自助餐，但不夠時間在同一晚做兩件事，那怎麼辦？

#### ■ 重點二：對立以外的其他出路

- **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的環境，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**滿足各參與者利益**的方案，這方案需**獲每一個人的接納**。

就活動一所提出的情境，對立以外的其他出路可以是：

- **唯我獨尊：** 「我要去看電影 / 吃自助餐，我說了怎樣便怎樣！」
- **以和為貴：** 「我不想與你吵架，你決定好了。」
- **迴避：** 「既然不能兩件事都做，各自回家吃飯算了。」
- **妥協：** 「那我們改去餐廳吃飯，待會才去看電影，不過不能準時入場。」
- **共同合作：** 「之前大家都提過想去卡拉OK，不如今晚就去那兒吧！」

### V. 處理衝突六部曲 (15分鐘)

向同學指出處理衝突為一個逐步解決問題的方法。先播放短片，再向同學說明處理衝突的六個步驟。



短片播放

處理衝突六部曲 (片長1分50秒)

#### 解決問題的步驟

- 1) **認清問題的癥結：** 我們在爭拗甚麼？
- 2) **「腦震盪」 (Brainstorming)：** 集體討論並列舉解決問題的方法
- 3) **權衡各種解決方法的利弊：** 哪一些提議看來是可行的？
- 4) **篩選出最可行的解決方法：** 哪一個方式對每一個人來說都是合適的呢？
- 5) **擬定落實解決方法的計劃：** 要所有人都接受這方案
- 6) **實踐計劃，並檢討成果**

#### 1) 認清問題的癥結

- 請對方講出他/她的需要和感受
- 主動聆聽及嘗試用同理心去理解對方
- 觀察對方的身體語言
- 用不帶威脅性的語氣和以「我」開始的句子講出你的需要和感受
- 總結雙方的需要和感受

#### 2) 「腦震盪」 (Brainstorming)

- 每人要想出至少兩個解決方法
- 切記：**不要**在這階段**評論**這些方法，只需盡量列舉出不同的方法，越多越好

### 3) 權衡各種解決方法的利弊

- 有系統地請每個人都參與討論各方法的好處和壞處
- 每人都要為這些方法以“+”或“-”作評分，加號代表那方法的好處或「好，我願意嘗試這個方法」，減號則代表那方法的壞處或「不，我不會嘗試這個方法」。

### 4) 篩選出最可行的解決方法

- 這個方法適合所有參與的人嗎？
- 是否雙贏的局面？
- 有沒有人願意妥協？
- 若未能達成協議，便回到「腦震盪」的步驟
- 又或者你的問題範圍定得太闊，那麼可跳回第一步，再認清真正的問題癥結

### 5) 擬定落實解決方法的計劃

- 到了這個階段，想想何人、何地、何時、甚麼和怎樣執行那方案 (who, where, when, what, and how)

### 6) 實踐計劃，並檢討成果

- 按照你的計劃逐步進行
- 事後檢討 – 為甚麼這方法成功/失敗？



活動

#### 運用處理衝突六部曲

播放晴晴與爸爸衝突的短片，然後請同學分析晴晴如何運用處理衝突六部曲來解決與爸爸的衝突。



短片播放

#### 晴晴與爸爸的衝突 (片長5分20秒)

##### 第一步 認清問題的癥結

- 晴晴和誰有衝突？為何有衝突？

- 晴晴與爸爸因跳舞時間而衝突

##### 第二步 「腦震盪」

- 晴晴和爸爸想到甚麼方法？(參考表一)

##### 第三步 權衡各種解決方法的利弊

- (參考表一)

##### 第四步 篩選出最可行的解決方法

- 他們怎樣決定選擇哪個方法？

- 權衡利弊後，選出制定時間表這個雙方都滿意的的方法

##### 第五步 擬定落實解決方法的計劃

- 他們有甚麼計劃？

- 爸爸與晴晴一起制定時間表

##### 第六步 實踐計劃，並檢討成果

- 晴晴怎樣檢討成果？

- 晴晴按照時間表行動，努力練舞之餘，成績亦沒有退步

表一

第二步 「腦震盪」	第三步 權衡各種解決方法的利弊
1. 爸爸每天督促晴晴完成所有功課	(+) 能肯定晴晴完成所有功課 (-) 不溫習會影響學業
2. 晴晴不要跳舞	(-) 不比賽，晴晴會不開心，影響讀書心情
3. 叫阿慧來家裡練舞	(-) 家裡空間有限
4. 完成大學才跳舞	(-) 到時未必有機會
5. 每天通宵做功課	(-) 欠缺休息時間
6. 星期六日才練舞	(-) 兩星期後便比賽，練習時間不足
7. 製定時間表	(+) 能好好分配練舞、溫習、做功課及休息時間； 晴晴不用太辛苦，爸爸又能放心

#### ■ 額外資訊：如何在衝突中提出使用處理衝突六部曲

若時間許可，可教導同學如何在衝突中提出使用處理衝突六部曲。

在試圖處理衝突時可以使用以下的表達方式：

- 請給我一分鐘去想一想。
- 等一等，我們到底在爭拗些甚麼？
- 聽著，我不想與你爭辯，讓我們花點時間一起想想如何解決，好嗎？
- 好的，你要這樣，我要那樣，看看有沒有方法令大家都滿意的。



建議講稿

衝突有時可以令人感到困擾和難以解決，好像一想到這些問題難免會覺得受傷害，有時甚至搞不清楚那衝突到底是什麼。我們現在一起來看看怎樣提出使用處理衝突六部曲(參考以上的表達方式)。不過，有時就算努力嘗試也未必能找出解決方法，又或是沒有人知道這處理衝突的六個步驟，那麼便只會帶來更大的爭執。在這種情況下，你可以保持笑容，耐心並且有禮貌地說：「我聽到你所說的，讓我們嘗試在另一個時間解決這個問題。」

## VI. 總結及習作 (2-5分鐘)

集合學生並回顧今天課堂所學到的重點

**重點** 衝突、對立、解決問題和處理衝突等的定義；對立以外的其他出路；處理衝突六部曲；處理衝突時的表達方式；處理衝突時需要耐性和創意。



建議講稿

今天我們學習了一項叫作解決問題或處理衝突的技巧——處理衝突六部曲，以及怎樣應用此技巧在日常生活中。當你遇到問題時，看能否運用今天所學到的對策去處理，找出問題所在，嘗試以別人的角度去看該問題及建議一些你能力所及的解決方式，最後選出一個各方都接受的解決方案。當在家中、學校或朋友間出現問題時，你都可以嘗試運用這技巧。

### 習作五 解決問題六部曲 (參考《旅程指南》第35頁及簡報的範例)

請學生運用處理衝突六部曲去處理一些過去的問題，並提供一個新的結果。

**做法：**想出一個你曾與別人處於對立局面的例子，你如何處理？你可以如何做得更好？用你今天學到的解決困難步驟，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

.....

4. 篩選出最可行的解決方法

.....

5. 擬定落實解決方法的計劃

.....

6. 實踐計劃，並檢討成果。

.....

結果屬於哪一種？(對立以外的其他出路：唯我獨尊/以和為貴/迴避/妥協/共同合作)

.....

## 第十一課 憤怒情緒管理

**憤怒情緒管理**教導學生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。很多青年人處理憤怒的技巧明顯不足，他們誤解憤怒及缺乏適當控制情緒的能力，這樣往往令不適當的行為衍生出來，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」讓學生認識自己的憤怒情緒，並教導多個憤怒管理的技巧。

憤怒是正常的情緒之一，憤怒情緒能幫助我們去明白和適應這個世界。學生需要了解兩個基本概念：(1)憤怒是正常的情緒，及(2)憤怒在生活中有著保護及推動我們的重要功用。我們亦要謹慎分辨正常及健康的憤怒情緒和不適當的侵犯性行為。

學生將會透過六步連續性的「憤怒六部曲」加強辨識憤怒的形態。在這節課中，我們會學懂憤怒不是「突發」的，而是由可預料的事件所觸發，然後經過一連串我們可以控制的步驟所衍生出來。學生會了解到自己在憤怒過程中的主動權，他們事實上不是憤怒的無助「受害者」，反而他們有著主動權去選擇怎樣回應那憤怒情緒。

**目的：**

- 教導學生了解憤怒及管理侵犯性的行為

**目標：**

- 學生能準確地列出及描述「憤怒六部曲」
- 能列出及描述憤怒管理的技巧
- 將「憤怒六部曲」和憤怒管理法應用在實際情況
- 總結課堂內容或將其應用到日常生活中

### 1. 溫習 (2-5分鐘)

**重溫上一節學到的知識：**複習及討論上堂功課和重點，讓學生說出三至五個相關的觀點。



建議講稿

上一課我們學會處理衝突和解決問題，同學可以舉手告訴我一些上堂提及的重要觀點。

## 指引

### II. 前言 (2-5分鐘)

清楚表達目的：指出適當與不適當表達憤怒情緒的方式，以及處理憤怒的方法。



今天我們會談到憤怒，憤怒是每一個人都會有的正常情緒，我們來看看憤怒的真面目和成因。憤怒可以通過適當或不適當的行為表現出來，我們將會學習一些適當地處理憤怒的方法。

### II. 憤怒和侵犯的定義 (8-10分鐘)

說明憤怒與侵犯的定義。強調憤怒是一種正常又強烈的情緒，而侵犯性行為是其中一種表達憤怒的方式，卻不是最佳的方法，因為它會帶來短期及長期的問題。



這是一些將要討論的重要概念。

- **情緒：** 從你遇到的事而引發的一種感覺，這感覺告知你關於你的處境。情緒的目的就是讓你獲得動力，做一些事來回應外在環境。
- **憤怒：** 一種正常又強烈的情緒，因一些你不喜歡、令你感到受威脅或受傷害的人和事，而引發的極度不快樂和不喜歡。
- **侵犯：** 在憤怒下所作出的言行，會傷害自己、他人或破壞物品。
- **憤怒的控制：** 當你憤怒時，作出一些合適的行為反應。

■ 用自己的說話或建議講稿向學生傳達下列重點：

- **所有人都有情緒。** 情緒是幫助我們了解及應付別人或環境的工具（就好像我們的眼睛和耳朵幫助我們理解這個世界）。
- **憤怒是自然和必須的情緒反應。** 憤怒提醒我們留意某種狀況並作出反應。沒有憤怒，會局限我們了解和處理人和事的能力（例如保護自己），就好像沒有眼睛和耳朵，會影響我們了解這個世界一樣。
- **侵犯是在憤怒時可以選擇用來面對人和事的其中一種行為。**
- **侵犯不是表達憤怒的最佳方式。** 侵犯常常導致有害的後果，通常應該有更佳的方法去處理憤怒。



就好像我們都有眼睛和耳朵幫助我們在駕車時觀察路面，我們的情緒亦有助我們去了解和處理人和事。情緒是協助我們了解事情和處理人際關係的工具。當我們察覺處境不妙時，憤怒可以是一種保護我們的強烈情緒。例如有人在散播不利於你的流言或指責你沒有做過的事情時，你自然會感到憤怒。但身體上或言語上的侵犯行為並不是表達憤怒的最佳方式，我們有其他方法可以把憤怒情緒處理得更好。

- 請學生提供一些曾令他們發怒的例子，以及甚麼導致他們那麼憤怒。



建議講稿

若你有一些令你憤怒的例子，請舉手告訴我們你的經驗及說出是甚麼令你生氣。

- 說明憤怒是有用的，但不需要演變成侵犯的行為，我們可以有其他的方式去表達憤怒。



建議講稿

若你不會發怒，你便沒有動力去保護自己。但憤怒並不等於要以身體上或語言上的侵犯行為來保護自己。事實上，這些侵犯性行為並沒有將問題解決，反而帶來更多的問題。侵犯只是其中一種應對憤怒的反應，其實還有很多更有效的方式去回應你的憤怒，包括說出你的怒氣、把問題解決、或冷靜一會。

- 詢問學生他們處理憤怒的對策。



建議講稿

請舉手講出一些你們用來處理憤怒的方法。

- 指出憤怒是正常、健康的情緒，但作出侵犯性行為便會帶來短期和長期的問題。



建議講稿

了解自己的憤怒情緒和管理好自己的行為是十分重要的技巧，是畢生受用的。憤怒是正常、健康的情緒，在我們的生活中時常會有這種感覺。對某人或某事感到憤怒並不算錯，但憤怒時作出侵犯性行為便會帶來很多問題。經常憤怒和行為激烈能導致心血管的疾病，亦會影響我們與朋友及伴侶的關係以及我們的工作。雖然那些侵犯性行為能夠滿足你當時需要發洩的目的，但長遠來說，這只會帶來更多問題。

### IV. 介紹「憤怒六部曲」及其定義 (8-10分鐘)

向同學說明「憤怒六部曲」，簡單討論每一項及其定義，然後播放晴晴的憤怒事件簿，讓同學運用「憤怒六部曲」去理解晴晴的憤怒。

#### ■ 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什麼事，以及這代表什麼
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



### 晴晴的憤怒事件簿 (片長2分32秒)

請同學討論如何運用「憤怒六部曲」去理解晴晴的憤怒。

短片播放

第一步: 觸發	和老豆為了跳舞時間而爭執
第二步: 分析	老豆不信任我，不明白我
第三步: 情緒反應 (憤怒)	好嬲好嬲
第四步: 決定	用唔返學威脅老豆
第五步: 行為	同老豆講唔返學讀書
第六步: 後果	老豆更加嬲，決定唔返工帶我返學 大家都更加憤怒

- 請同學以憤怒六部曲分享自己的憤怒經驗

## V. 介紹憤怒管理技巧 (8-10分鐘)

介紹各種處理憤怒的技巧。



建議講稿

這裡有一些能幫助你處理憤怒的方法，雖然你在憤怒時可以隨時使用這些技巧，但在適當的時候使用，效果更佳。首先我們會看看每一項方法，再討論使用它們的最好時機及如何應用那些技巧在我們的經驗中。

### 憤怒管理技巧

#### 1. 利弊分析法

例如：憤怒可讓對方知道自己不好欺負(利)，但憤怒亦可能令對方厭惡自己(弊)……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？

#### 2. 冷熱治療法

把心裡種種「熾熱想法」寫下來，然後逐一配以客觀的「冷靜想法」，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」，就可讓你平靜下來。

(就好像第五課所學的ABCDE思考模式，經過反思後，把「熾熱想法」(B)替換成「冷靜想法」(D))

#### 3. 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。停止想像這些擾人的畫面吧！你甚至可以利用想像力去改變這些畫面，例如將它們變成笑片，挺有效的。

(當我們憤怒時，有時會不斷地在腦海裡回想觸發我們憤怒情緒的人和事，試運用想像力及幽默感把這些畫面轉換成令人發笑的畫面)

#### 4. 律例修改法

你自己所訂下的規則，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。

(例如我們可能不自覺地訂下了「所有事情都要公平」的規則，若有不公平的情況出現時，我們便感到憤怒。可是，世界上並沒有絕對的公平，所以要因應個別情況來調整不同的規則)

#### 5. 「應該」刪減法

很多引致憤怒的想法，都涉及「應該」與「不應該」。試將你認為別人「不應該」這樣做的理據詳列出來，然後批判這些理據，你會發現當中的不合理之處。請在你的想法中去除這些不切實際的「應該」吧！

(註：律例修改法已包含「應該」刪減法，因為「應該」與「不應該」都屬於一些自己所訂下的規則，亦是很多人常有的極端想法，所以特別抽出加以說明。例如我們可能會有「父母不應該責備我」的想法，但仔細想想，有什麼理據支持我們的想法呢？是父母無理取鬧嗎？還是合理的責備？有時我們只想別人跟隨我們的價值觀行事，所以當遇到不如意的事時便感到憤怒，但每個人都有不同的想法，要別人依照你的想法去做是不切實際的)

#### 6. 討價還價法

先不要責備對方，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，對方會比較樂意接受。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。

(像談判一樣，明白雙方有不同的立場，但以坦誠的態度去表達自己的感受及觀點)

#### 7. 善解人意法

善解人意是憤怒的終極解藥，也是最高的魔法，更奇妙的是它非常現實。這不是要你感同身受，也不是純粹支持，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。

(即使你不同意別人的行為，但能以同理心去理解別人的感受及觀點，便不會使你憤怒)

## VI. 練習或應用 (5分鐘)



### 控制憤怒魔法訓練

請同學分成小組，分享一件近期目擊或經歷的憤怒事件，用憤怒六部曲的各步驟來分析及說出當時自己或其他人的處理方法。在學懂不同的憤怒管理技巧後，請同學討論會選擇哪個憤怒管理法應用在上述的情況及預計效果會是怎樣。

## VII. 總結 (2-5分鐘)

集合學生並回顧今天課堂的重點。



情緒、憤怒、侵犯、憤怒管理的定義；所有人都有情緒、憤怒是必須及自然的反應；侵犯不是處理憤怒的最佳方法；憤怒有不同的表達方法；憤怒及侵犯所帶來的長遠問題；憤怒六部曲；憤怒管理法。



建議講稿

今天我們學會了一種情緒叫作憤怒，認識了「憤怒六部曲」，包括(1)觸發、(2)分析、(3)情緒反應、(4)決定、(5)行為、(6)後果；又學會了多個簡單但十分有效的憤怒處理方法，例如：(1)利弊分析法、(2)私人影院法、(3)「應該」刪減法，以及(4)善解人意法。

# 第十二課 總結

這一課讓學生重溫整個課程的重點和詞彙。課堂裡會再重申保密的重要性，並提供處理更嚴重情緒問題的資料（運用適當的資源）。

## 準備工作

在開始最後一課之前，重溫先前課程的內容，會幫助你更新對課程的記憶。你需要知道一些心理健康服務、熱線電話或其他轉介機構的名稱和電話，這些都會在這一課結束前向學生提供。

### I. 前言 (2-5分鐘)

**清楚表達目的：**告訴學生今天是「憂鬱小王子抗逆之旅」的最後一課。除了回顧之前幾個星期的內容外，他們還要完成一個課程評估。向他們解釋這課程所教授的技巧對他們的社交及情緒健康都很重要，往後一生都有機會去運用它們。



建議講稿

上一課我們談及憤怒管理，若你對上一課的內容有甚麼意見或感想，請舉手與我們分享。今天我們會完成進行了多個星期的「憂鬱小王子抗逆之旅」。我們討論過如何去了解和別人的感受，又學會怎樣去解決問題、定立目標，以及怎樣的思考方式有助我們作出較好的選擇。我們在一生中有時會遇到一些嚴重的難題，或許需要幫助才能解決它們。今天我們會回顧學過的東西，還會討論若問題變得嚴重時我們應該怎麼辦。最後請你們完成一份問卷，看看你們在這個課程中學到了甚麼。

### II. 課題重溫 (20分鐘)

重播「憂鬱小王子抗逆之旅」的開首動畫，讓同學重溫整個旅程的起點。



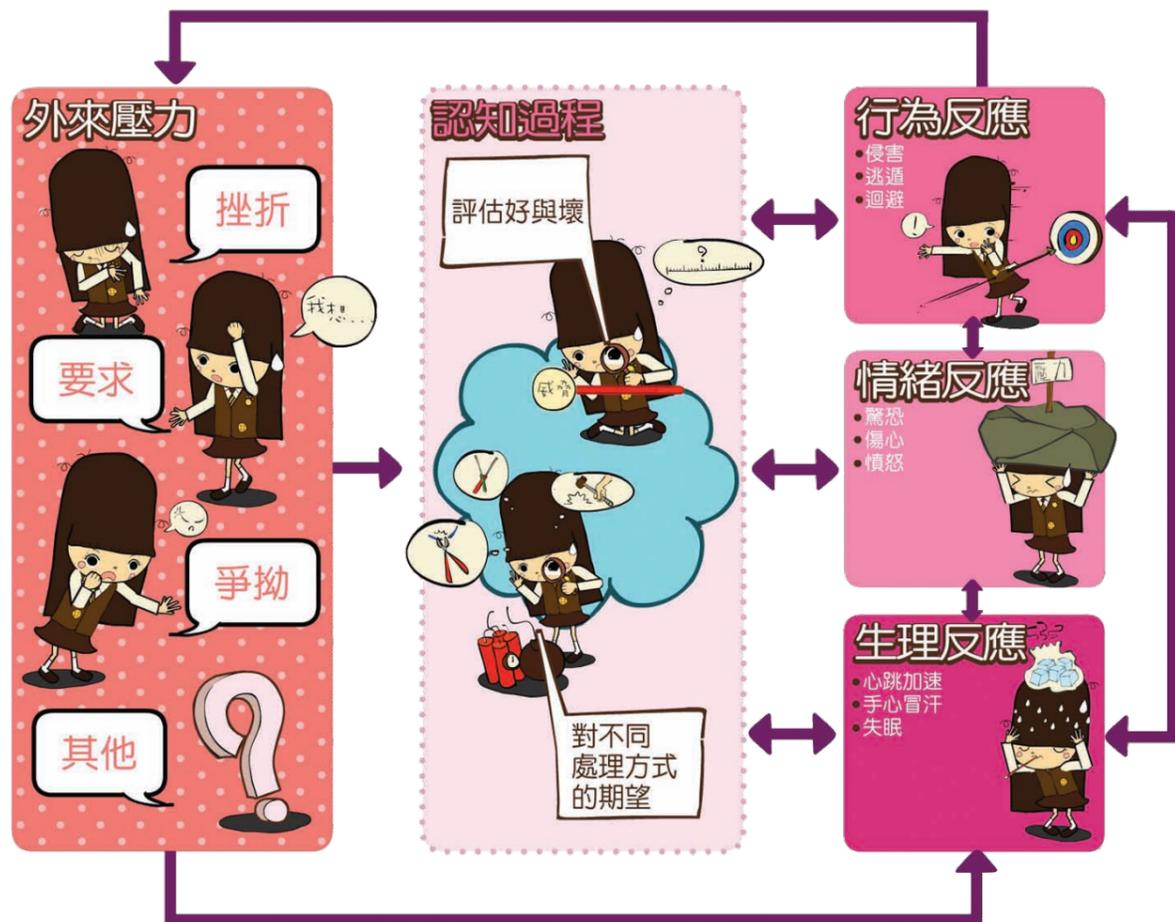
短片播放

從憂鬱小王子到中學生晴晴 (片長45秒)

再透過晴晴的精神健康地圖(圖一)，重溫外來事件(A)、想法(B)與行為、情緒及生理反應(C)的關係。

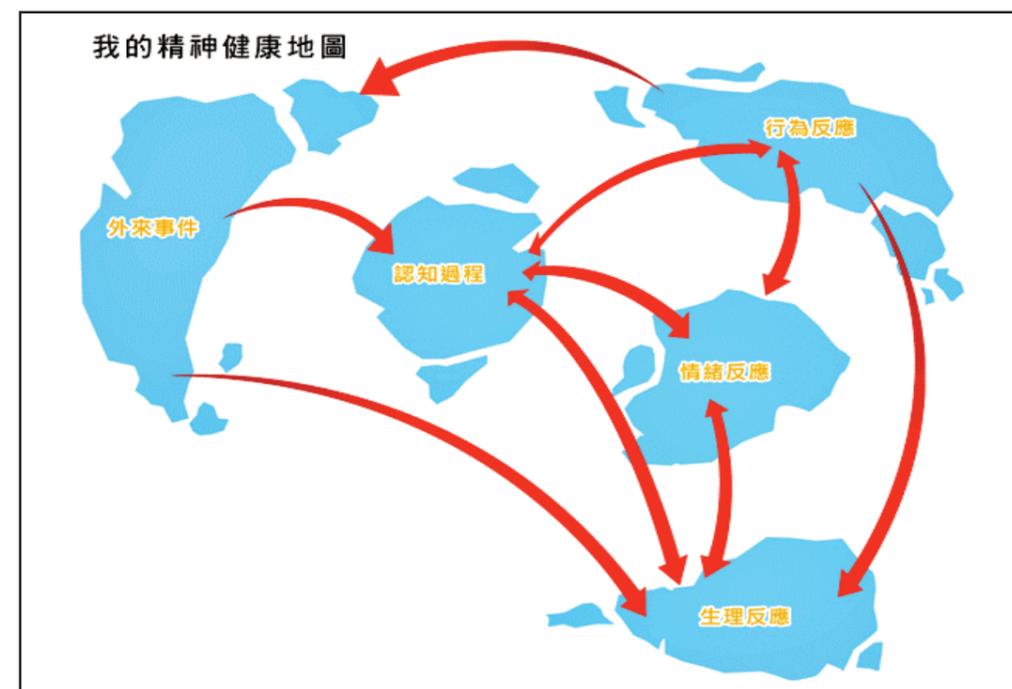
然後回顧整個課程，討論任何切合同學需要的詞彙或概念，重申一些需要更詳盡討論的觀點或複習一些重點。

圖一



再指出整個課程都是圍繞著我的精神健康地圖(圖二)，例如我們對引起壓力的事件抱有不同的想法便會帶來不同的情緒及行為反應，令負面的壓力亦可變成推動力。

圖二



### III. 重申尋求協助的重要性 (5分鐘)

向學生說明雖然他們在這課程中學了一些重要的技巧，卻可能不足以應付嚴重的人生問題。



建議講稿

我們現在重溫這個課程的重點，誰能告訴我某一課的……(鼓勵學生舉手回答並分享一些討論過的觀點)

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



建議講稿

雖然我們學會了一些能幫助你應付某些情況的重要技巧，但有嚴重的問題出現時，我們還需要其他人的協助去解決問題。就算問題再嚴重，也總有可以幫到你的人。

協助學生列出他們可以在校內和社區內尋求協助的人或機構的名單。若學生想不出任何名字，可作一些提議（如父母、其他成年親屬、相熟的成年朋友、鄰居、神職人員、校長、老師、輔導員和學校社工等），並且提供就近的心理健康服務或危機熱線等資訊。



建議講稿

你在校內會向誰尋求協助？他們的名字是甚麼？在社區你又會向誰尋求協助？那你知道他們的名字是甚麼嗎？在家中你又會向誰尋求協助呢？



建議講稿

我們列出了這些在學校、社區及家中可以幫助你解決問題的成年人或機構，請記住一個你最信賴的名字，並謹記你有困難時可以去找他。

#### IV. 分享完成「憂鬱小王子抗逆之旅」的感想 (參考《旅程指南》第41頁)

課程快將完結，請同學分享一下對整個課程的感想，並請他們回家寫下他們的體會，例如對哪一課印象最深刻，哪個技巧最受用等等。

#### V. 播放影片：晴晴的藍色天空 (片長30秒)



短片播放

播放《晴晴的藍色天空》動畫作結。請同學留意片段中的晴晴花了一些氣力才能擊退貓之幽靈，指出當我們遇到情緒困擾或其他問題時，未必很容易便能變得快樂或把問題解決，但透過反覆練習在課程中所學到的技巧，可以在我們面對困難時有一定的幫助。

#### VI. 總結 (2-5分鐘)

集合學生，重溫今天的重點，並提醒同學如有其他疑問或顧慮時，要聯絡求助名單上的成年人。最後，恭喜同學們完成了這個課程。



重點 重溫第二至十一課的所有重點和概念



建議講稿

今天我們重溫了「憂鬱小王子抗逆之旅」的整個課程。在上課期間我們亦分享過彼此的故事，請緊記這些故事是很私人的，就算今天是課程的最後一天，亦要記得不要把其他同學的故事告訴任何人。維護他人的私隱，是尊重他人的表現。今天我們亦討論過若問題變得嚴重時，你可以去找誰協助。

恭喜大家完成了「憂鬱小王子抗逆之旅」！你們學習到的重要知識和技巧，會幫助你建立更穩定的情緒，到你成年後都依然會有用。你會有機會去運用這些技巧，去令你一生都擁有健康的情緒。

#### 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://csr.p.hku.hk/qef>

#### 相關資料：(參考《旅程指南》第43頁)

24小時輔導	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
	醫院管理局精神科電話諮詢服務	2466-7350
多種語言	撒瑪利亞會－多種語言部	2896-0000
學生	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)
青年	香港青年協會 青年輔導中心「關心一線」 (星期一至六 14:00 - 02:00)	2777-8899
兒童	香港小童群益會「童心線」 (星期一至五 17:30 - 19:30 星期六 10:00 - 12:00)	2520-6800
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
心理健康	香港心理衛生會 心理健康資訊電話 (星期一至五 14:00 - 22:00)	2772-0047
精神科醫生	香港精神健康條例認可醫生名單 <a href="http://www.fmshk.com.hk/hkcp/12.htm">http://www.fmshk.com.hk/hkcp/12.htm</a>	
心理學家	香港心理學會註冊心理學家 <a href="http://www.hkps.org.hk/directory_public.php">http://www.hkps.org.hk/directory_public.php</a>	

