

面對逆境要積極 勇闖難關顯韌力

學生篇



香港特別行政區政府
教育局
二零一六年六月

引言

「天生我材必有用」，每個人都是獨特、重要和有價值的。然而人生中總會有逆境的時候，當我們面對壓力時，會產生一些想法和情緒，這些都會影響我們如何面對和解決問題。因此，正面積極的人生價值觀和有效的解難技巧都是十分重要。

無論艱難困苦如何巨大，總會過去，解決方法總比問題多，我們要好好掌管自己的情緒，面對逆境，勇闖難關，珍惜寶貴的生命。

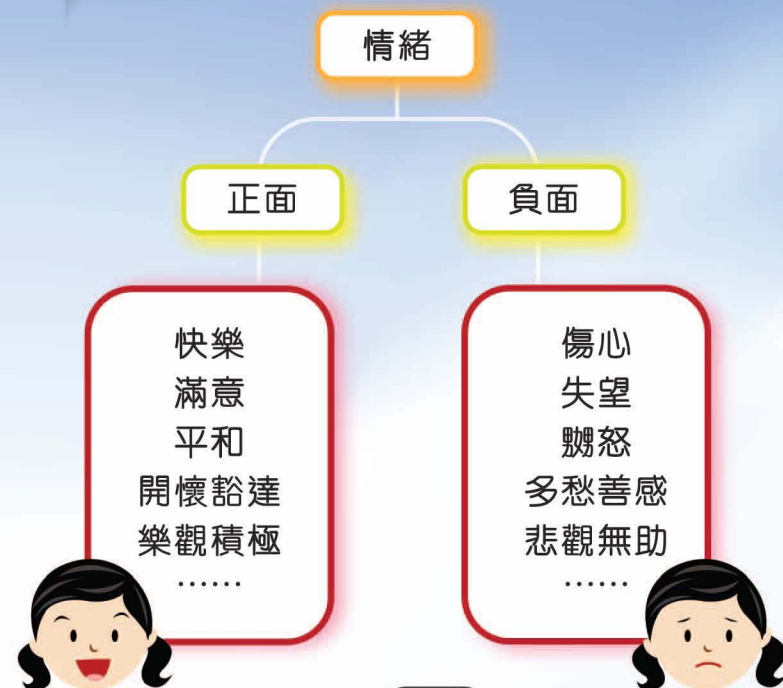
認識「情緒」

當我們生理或精神受到外來刺激時，我們會作出種種的心理反應，這些反應就是情緒。當我們情緒波動時，不僅是“心裏”覺得，外表上也會體現出來，而且身體內部也有生理變化。

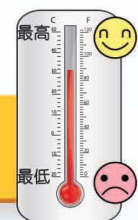
激動時；緊張時；憤怒時；恐懼時……

心跳、呼吸加速；
喉嚨、嘴唇乾燥；
肌肉繃緊、咬牙切齒；
出汗、手騰腳震……

情緒的分類



情緒探熱針



我們在不同時間和情況下，產生各種情緒反應是自然的事，我們應該要有適當的表達和處理，冷靜地解決問題。



嘗試了解自己的情緒，在每日不同的時間內，記錄一下你的情緒及感受和引起此感受的原因：

時間	感受	情緒	原因
起床時	😊😊😊	快樂	新的一天開始
上課時	😊😊😊		
放學時	😊😊😊		
睡覺時	😊😊😊		

舒緩情緒的方法

以下哪些方法能幫助你有效舒緩情緒？

- 合上眼、深呼吸、從20倒數至0
 - 洗個臉、洗個澡、喝杯水
 - 聽音樂、唱歌、繪畫、看書
 - 做運動
 - 向朋友、家人傾訴
 - 安靜坐或躺一會，冷靜一下
 - 嘗試肌肉鬆弛法，放鬆身體
- http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/relaxation/relaxation.html
- 閉目幻想自己身處寧靜和安全的環境

解決方法五部曲



情緒警號

- 失眠、食慾不振
- 對以往喜歡的事情失去興趣
- 精神難以集中
- 容易為一件小事而不快
- 感到無助、恐懼、沒有希望
- 感到活著沒有意義
- 出現輕生念頭

尋求協助

當負面情緒持續甚至加劇，難以自己解決，又或者出現輕生念頭，請立即向身邊成熟、可信的成人尋求協助。

你的家人、老師、學校社工、還有專業人士，例如教育心理學家、醫生等都願意聆聽你的需要，並給予合宜的幫助。

以下的社區資源也能為你提供協助：

香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000
明愛向晴軒“向晴熱線”	18288
香港青年協會“關心一線”	2777 8899
協青社	9088 1023
學友社學生輔導專線	2503 3399
突破輔導中心	2377 8511

香港撒瑪利亞防止自殺會 真心話室
www.help4suicide.com.hk/heartchart.php

香港明愛網上青年外展計劃
Infinity Teens 連線teen地
it.caritas.org.hk
facebook.com/caritas.infinityteens

香港青年協會 uTouch網上外展輔導服務
utouch.hk
facebook.com/utouch.hk
Whatsapp 6277 8899 / iPhone app Something

香港小童群益會 夜貓Online
nitecat.bgca.org.hk
facebook.com/nitecatonline
Whatsapp 9726 8159 / 9852 8625