

提升学生抗逆力

相关短片及活动建议

	短片名称	片长	资料来源	内容简介	网址
(I) 适应力 及 朋辈社交					
1.1	升中一啦!	1 分 45 秒	卫生署 学生健康服务	学生由小学升上中学, 难免会遇到不少挑战及需要时间适应。此短片提供一些相关情境及建议, 引发学生的讨论及反思。	https://www.youtube.com/watch?v=J8Je_y9K_4U
1.2	YWCA 升中狂想曲	10 分 19 秒 (选段 约 3 分钟)	女青赛马会 家庭喜「越」 之旅 (YWCA)	片中三名中一学生在手机游戏中遇上, 并互相倾诉升中后遇到的挑战, 包括学习上的困难、结识朋友及与家人相处。他们在游戏中认识的 Big Boss, 与他们分享一些有用的贴士, 最后大家亦成功克服困难。	https://www.youtube.com/watch?v=aFlxr5q9WHQ
(II) 情绪管理					
2.1	提高情绪调节力	2 分 52 秒	卫生署 学生健康服务	简介情绪的功用, 及提高情绪调节力的有效方法。	https://www.youtube.com/watch?v=TizO2n_NQ9I
2.2	提升对负面情绪的承受能力	2 分 43 秒	卫生署 学生健康服务	简介面对负面情绪的方法, 包括学习提升对负面情绪的承受能力, 停止做出冲动的反应及帮助自己作出适当的回应。	https://www.youtube.com/watch?v=1WkyVx61xes
(III) 抵抗压力					
3.1	【教育动画】 童行抗压 EP1	4 分 47 秒	香港教育大学	片中学生因面对新环境或学业上的挑战而面对压力及出现不同的身体	https://www.youtube.com/watch?v=zYJwrLIECXo

	短片名称	片长	资料来源	内容简介	网址
	压力反应知多啲			反应。短片帮助学生认识压力的成因及明白压力对自己的影响。	
3.2	【教育动画】 童行抗压 EP2 呼吸放松法	5 分 59 秒	香港教育大学	学生明白如何察觉和辨识压力的征状后，可透过片中所示范的「腹式呼吸法」，将意念集中于自己的呼吸，调节自己的身体反应，帮助纾缓紧张情绪。	https://www.youtube.com/watch?v=HjPFScFGjDE
3.3	【教育动画】 童行抗压 EP3 唔好跌落 「思想坑渠」 (思想陷阱) 上集	4 分 47 秒	香港教育大学	短片透过探讨一些「思想陷阱」所产生的负面想法及影响，帮助学生认识「绝对化」、「灾难化」及「个人化」的基本理论，以及这些思想可能会产生的压力。透过提高学生留意到负面想法的意识及改变思想方式，学习正面地应对各种挑战。	https://www.youtube.com/watch?v=YXTVjfPTpYQ
3.4	【教育动画】 童行抗压 EP4 唔好跌落 「思想坑渠」 (思想陷阱) 下集	4 分 52 秒	香港教育大学		https://www.youtube.com/watch?v=mPgnSji7tXo

(1) 适应力 及 朋辈社交

教学活动建议

适用年级:	中一 / 初中
短片名称(长度)及连结:	1.1 「升中一啦！」(约 2 分钟) https://www.youtube.com/watch?v=J8Je_y9K_4U (资料来源: 卫生署 学生健康服务)
短片简介:	学生由小学升上中学, 难免会遇到不少挑战及需要时间适应。此短片提供一些相关情境及建议, 引发学生的讨论及反思。

教师 / 学生辅导人员锦囊:

学生在新的环境, 难免会遇到不少挑战。除了刚升上中一的学生需要较大的适应, 学生在面对新一个学习阶段或长假期后重返校园, 同样需要时间适应学习的节奏和模式。教师可透过朋辈 / 个人经验分享, 引导学生讨论及思考正面积极的方法去适应转变。每位学生都是独特的, 借着坦诚的分享, 让学生明白自己的需要, 学会爱护自己, 并懂得尊重各人在适应过程中不同的步伐。

教学活动参考:

教师 / 学生辅导人员在播放短片1.1「升中一啦！」后, 带领学生分享 / 讨论以下要点。

1) 引导学生反思想法及情绪背后的原因, 让学生检视自己的状态	<p><i>提问:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 在新学年的上学日 / 第一次参与学校活动, 你有遇到与片中类似的经历吗? • 你当时有甚么想法? • 你当时有甚么感受 (如: 兴奋、期待、担忧、恐惧)? <p><i>解说:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 透过反思自己的想法及情绪背后的原因, 让学生检视自己的状态; • 明白在面对新挑战的时候, 感到不安或焦虑都是自然反应; • 可主动尝试寻找方法帮助自己适应新的环境及挑战。
2) 鼓励学生如有需要, 主动寻求协助	<p><i>提问:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 遇到困难时, 你会怎样处理? • 有甚么人可以帮助你? 你认为怎样帮助才有效? • 从你过往的经历, 你有没有成功克服过一些困难? 你认为当中的关键是什么? • 你有没有帮助别人适应环境或克服困难的经验? <p><i>解说:</i></p>

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• 一般情况下，我们可透过掌握适当的技巧(如学习、社交、处理情绪及解难技巧)、建立良好的支持系统(如朋友、家人及师长)、根据过往的经验等，慢慢地适应新的环境及面对新的挑战。• 不过，如发现自己在过程中感到难以应付，或未能适应的情况持续得较长时间，学生可主动与同学、朋友或家人分享自己的感受，或寻求教师、家长、学校社工或学生辅导人员的协助。• 同时，如留意到其他同学有需要，学生也可以主动陪伴及协助他们。 |
|--|---|

(2) 适应力 及 朋辈社交

教学活动建议

适用年级:	中一 / 初中
短片名称(长度)及连结:	1.2 YWCA 升中狂想曲(选段约 3 分钟) https://www.youtube.com/watch?v=aFlxr5q9WHQ (资料来源: 女青赛马会家庭喜「越」之旅 (香港基督教女青年会))
短片简介:	片中三名中一学生在手机游戏中遇上, 并互相倾诉升中后遇到的挑战, 包括学习上的困难、结识朋友及与家人相处。他们在游戏中认识的 Big Boss, 与他们分享一些有用的贴士, 最后大家亦成功克服困难。

教师 / 学生辅导人员锦囊:

随着社会的发展及转变, 学生的社交模式较以往多元化。教师可以透过学生的分享, 了解他们对「朋友」和「社交」的看法和定义, 从中明白他们在社交方面的需要。同时, 教师可引导学生如何运用自己的性格特质和沟通的方式促进其社交生活, 从而建立和谐关爱的朋辈关系。

教学活动参考:

教师 / 学生辅导人员分段播放短片1.2「YWCA 升中狂想曲」后, 带领学生分享 / 讨论以下要点。

1) 引导学生反思如何建立新的朋辈关系 (短片选段: 1:36" – 2:11")	<i>提问:</i> <ul style="list-style-type: none"> • 「毛朋友」在结识朋友方面遇到甚么困难? • 你认为还有甚么原因, 会令人难以结识到朋友? • 如果你是「毛朋友」, 希望结识朋友而不成功, 你会有甚么感受? 你又会如何处理? <i>解说:</i> <ul style="list-style-type: none"> • 新的朋辈关系是需要时间慢慢地建立。我们可以反思自己的交友态度, 学习与朋辈相处的技巧。
2) 让学生从不同角度思考, 学会表达自己的同时, 也考虑他人的感受 (短片选段: 2:22" – 2:49")	<i>活动:</i> <ul style="list-style-type: none"> • 请学生分成正反两组。正方组别负责从「毛朋友」的角度, 为她的言行提供理据; 反方组别则在「毛朋友」的同学的角度, 分享对「毛朋友」的言行的看法。 <i>活动要点:</i> <ul style="list-style-type: none"> • 讨论并非要分胜负, 教师可以鼓励学生分享他们认为合理的说法, 尝试理解学生的想法, 无需急于纠正。

<p>3) 让学生明白友善的言行能改变他人对自己的反应</p> <p>(短片选段: 4:02” - 4:31”及 5:12” - 5:31”)</p>	<p><i>提问:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 「毛朋友」有怎样的改变, 令同学有不同的反应? (例如主动打招呼) • 较受同学欢迎的人一般有甚么特质? <p><i>解说:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 要结识朋友, 可以试试先作主动, 由打招呼开始, 展现自己友善的一面; • 个人内在的质素(例如良好品格、尊重和关心他人等态度)是维系友谊的关键。
<p>4) 与人沟通时要考虑他人感受</p> <p>(短片选段: 9:22” - 10:08”)</p>	<p><i>总结:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 主动打招呼, 对人友善, 可以在别人心目中建立良好印象; • 保持开放态度, 能让你结识更多朋友; • 时常考虑他人的感受, 除了自己, 也要为人设想, 留意自己的言行对他人的影响, 尽力与人为善。

(3) 情绪管理

教学活动建议

适用年级:	中一至中六
短片名称(长度)及连结:	2.1 提高情绪调节力(约 3 分钟) https://www.youtube.com/watch?v=TizO2n_NQ9I 2.2 提升对负面情绪的承受能力(约 3 分钟) https://www.youtube.com/watch?v=1WkyVx6lxes (资料来源: 卫生署 学生健康服务)
短片简介:	2.1 简介情绪的功用, 及提高情绪调节力的有效方法。 2.2 简介面对负面情绪的方法, 包括学习提升对负面情绪的承受能力, 停止做出冲动的反应及帮助自己作出适当的回应。

教师 / 学生辅导人员锦囊:

- 不论是正面或负面的情绪都有沟通和提醒的功用。学习调控自己的情绪有很多好处, 例如帮助我们保持自我控制能力、与其他人有良好的互动、冷静找出处理问题的方法等。教师可鼓励学生透过学习以健康正向的方式释放和表达自己的情绪, 减低对人对己的伤害。
- 在面对挫败时, 出现一些负面的情绪是十分正常。教师可以鼓励学生学习留意自己的情绪, 暂时忍耐及接纳负面情绪, 不要过分紧张或怀疑自己; 同时可与学生练习运用短片中的小技巧, 如呼吸方式及自我提示卡帮助自己。

教学活动参考:

教师 / 学生辅导人员分段播放短片2.1「提高情绪调节力」及2.2「提升对负面情绪的承受能力」后, 带领学生分享 / 讨论以下要点。

1) 检视自己当下的情绪 (短片 2.1 选段: 0:00"-2:52")	活动: 学生在纸上画上一个表达当下心情的面谱, 并与同学分享面谱所表达的情绪。 活动要点: <ul style="list-style-type: none"> ● 教师可鼓励学生坦诚分享, 尝试理解学生的想法, 不论正面或负面情绪都有它的功用, 无需急于评价或纠正。
2) 回顾对负面情绪的认识	提问: <ul style="list-style-type: none"> ● 你认识哪些负面的情绪? ● 你最近一次出现负面情绪是甚么时候? 当时发生甚么事情? 那些负面情绪怎样影响你? 解说: <ul style="list-style-type: none"> ● 负面情绪的例子: 悲伤、忧郁、焦虑、紧张、恐惧、愤

	<p>怒、烦躁、失望、委屈、挫败感、空虚、自卑、孤独、不安、耻辱、罪恶感、不耐烦、后悔、遗憾；</p> <ul style="list-style-type: none"> 面对挫折或不如意的事，出现负面情绪是自然的事。学生可多留意自己的情绪以及不同情绪对自己的影响。
<p>3) 探讨为何要提升对负面情绪的承受能力</p> <p>(短片 2.2 选段：0:01"-0:59")</p>	<p><i>提问：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 若我们过度压抑或放纵负面情绪，会有甚么后果？ 接纳自己暂时拥有某种负面情绪，跟压抑情绪有甚么分别？ <p><i>解说：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 接纳负面情绪并非压抑，只是接受它们暂时存在而令自己感到难受，但该些情绪会随着时间慢慢冲淡。 学会提升对负面情绪的承受能力，有助学生健康地面对负面情绪。
<p>4) 学习应对负面情绪的方法</p> <p>(短片 2.2 选段：0:59"-2:43")</p>	<p><i>提问：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 当负面情绪出现时，你有甚么应对方法？ 当你实行这方法后，情况有什么转变？ 邀请学生总结及讨论片中应对负面情绪的方法。 <p><i>解说：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 尝试以正面健康的方式接纳及应对情绪反应，例如运用片中介绍的提示卡，提醒及鼓励自己。
<p>5) 鼓励学生有需要时主动寻求协助</p>	<p><i>提问：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 如尝试了不同应对方法，负面情绪仍时常出现，你可以怎样做？ 如感到情绪受困扰时，你可以寻求哪些专业支援？ <p><i>解说：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 如发现负面情绪持续得较长时间，学生可主动与同学分享自己的感受，或寻求教师、家长、学校社工或学生辅导人员的协助。 同时，如留意到其他同学有需要，学生也可以主动陪伴及协助他们。 为学生介绍合适的社区资源 / 专业支援(见参考资料)。

参考资料:

社区资源	求助电话
情绪通 18111 精神健康支援热线 (24 小时)	18111
香港撒玛利亚防止自杀会 24 小时情绪支援热线	2398 2222
协青社 24 小时青少年情绪支援热线	9088 1023
其他资源: 校园好精神网站 -- https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/related-programmes-and-links.html	

(4) 「抵抗压力（一）」

教学活动建议

适用年级:	中一至中六
短片名称(长度)及连结:	3.1 压力反应知多啲(约 5 分钟) https://www.youtube.com/watch?v=zYJwrLIECXo
短片简介:	(版权所有 © 2022 香港教育大学 钟杰华教授、林俊彬博士) 片中学生因面对新环境或学业上的挑战而面对压力及出现不同的身体反应。短片帮助学生认识压力的成因及明白压力对自己的影响。

教师 / 学生辅导人员锦囊:

当我们遇到生活上的转变或面对挑战而未能应付，便会感受到不同程度的压力，随之出现不同身体反应亦是自然的事。教师可先关心学生面对压力的来源、程度及身心反应，让朋辈互相分享，引起共鸣；进而让学生明白适当的压力可成为学习 / 工作的推动力，但当压力过大时，会影响身心健康，因此我们需要一起找方法恰当地调节压力。

教学活动参考:

教师 / 学生辅导人员分段播放短片 3.1 「压力反应知多啲」后，带领学生分享 / 讨论以下要点。

1) 引导学生分享他们最近感到压力的经验，并回忆当时的感觉和想法，提升他们的意识 (短片选段： 0:01"-1:34")	<i>提问:</i> ● 你最近一次感到压力是何时？那是在甚么情况下发生？ ● 你当时有什么感觉和想法？ <i>解说:</i> ● 当遇到生活上的转变或面对挑战而未能应付，感到有压力是自然的事。
2) 认识压力下出现的身体反应，反思压力带来的正面和负面的影响 (短片选段： 1:35"-4:22")	<i>提问:</i> ● 你感到压力时会出现甚么身体反应？ ● 你认为压力的出现是好事还是坏事？为什么？ <i>解说:</i> ● 让学生透过同学的回应，认识到每人都会出现不同程度的压力和身体反应，亦会带来不同的影响； ● 适当的压力可成为学习 / 工作的推动力，但当压力过大时，会影响身心健康。
3) 鼓励学生反思应对的方法	<i>提问:</i> ● 如果你感到很大压力，你会怎样做？ ● 如果你感到很大压力，谁人可以帮助你？ ● 如果你知道同学感到压力，你会怎样帮助他们？

解说：

- 除了学习不同应对压力的技巧，学生亦可主动寻求老师、家长、社工或其他辅导人员帮助。若察觉到其他同学的需要时，可主动陪伴及协助他们。

(5) 「抵抗压力 (二)」

教学活动建议

适用年级:	中一至中六
短片名称(长度)及连结:	3.2 呼吸放松法(约 6 分钟) https://www.youtube.com/watch?v=HjPFScFGjDE (版权所有 © 2022 香港教育大学 钟杰华教授、林俊彬博士)
短片简介:	学生明白如何察觉和辨识压力的征状后,可透过片中所示范的「腹式呼吸法」,将意念集中于自己的呼吸,调节自己的身体反应,帮助纾缓紧张情绪。

教师 / 学生辅导人员锦囊:

面对压力或感到紧张的时候,我们的身体会出现不同反应,可能令我们难以冷静处理当下的问题。透过学习「腹式呼吸法」,将意念集中于自己的呼吸,可以帮助放松心情。「腹式呼吸法」是一种「长」且「深」的呼吸方式,使用这种方式能够让我们吸入最多氧气,可以增加副交感神经系统的运作,能让我们感到放松、安定神经、改善专注力及排泄身体的废弃物,藉此方式调整自律神经的运作;熟练之后,在走路的时候、等待的时候、工作之余稍事休息的时候等不影响活动的时刻,都可以进行腹式呼吸让自己放松。教师可与学生一同跟着片中的方法练习。

教学活动参考:

教师 / 学生辅导人员分段播放短片 3.2「呼吸放松法」后,带领学生分享 / 讨论以下要点。

1) 回顾压力出现时产生的身体反应 (短片选段: 0:01"-1:10")	<i>提问:</i> ● 当你遇到压力时身体会出现甚么反应? <i>解说:</i> ● 与学生回顾压力出现时产生的不同身体反应,并提醒学生感到压力时出现某些身体反应是自然的事。我们可以透过学习有效的方法来应对压力。
2) 学习「腹式呼吸法」 (短片选段: 1:10"-2:43")	<i>提问:</i> ● 当你感到压力时,会做甚么来暂时放松心情? ● 甚么是「腹式呼吸法」? ● 进行「腹式呼吸法」时有甚么要注意? <i>解说:</i> ● 提醒学生留意呼吸的速度和腹部的起伏。
3) 体验 / 重复练习「腹式呼吸法」并分享经验	<i>提问:</i> ● 与学生一起练习「腹式呼吸法」,并请他们描述一下当下的身体感觉。 ● 进行最后一组「腹式呼吸法」时跟最初尝试有什么分别? ● 除了「腹式呼吸法」,有甚么其他方法可以帮助放松心情?

(短片选段：
2:43”-5:45”)

解说：

- 鼓励学生平日多练习「腹式呼吸法」，在压力出现时帮助自己放松心情；
- 除了「腹式呼吸法」，亦可尝试探索其他适合自己的方法以帮助放松心情，有机会亦可跟老师和同学分享交流。

(6) 「抵抗压力 (三)」

教学活动建议

适用年级:	中一至中六
短片名称(长度)及连结:	唔好跌落「思想坑渠」(思想陷阱) 3.3 上集(约 5 分钟) https://www.youtube.com/watch?v=YXTVjfPTpYQ 3.4 下集(约 5 分钟) https://www.youtube.com/watch?v=mPgnSji7tXo (版权所有 © 2022 香港教育大学 钟杰华教授、林俊彬博士)
短片简介:	短片透过探讨一些「思想陷阱」所产生的负面想法及影响, 帮助学生认识「绝对化」、「灾难化」及「个人化」的基本理论, 以及这些思想可能会产生的压力。透过提高学生留意到负面想法的意识及改变思想方式, 学习正面地应对各种挑战。

教师 / 学生辅导人员锦囊:

当我们生活上遇到问题, 有时容易堕入「思想陷阱」, 将问题「绝对化」、「灾难化」及「个人化」。「绝对化」是指即使是面对一点点的挫折, 也会联想出极端的结果; 「灾难化」是指因为一些问题, 就推测并无限放大别人对自己的评价, 认定别人以后都会负面地对待自己; 「个人化」是指将事情发生的责任归咎于自己身上, 觉得总是自己不够好。透过帮助学生认识并拆解不同「思想陷阱」, 教师可鼓励学生多留意自己的想法, 加强正面的思想, 调节想法来处理压力感觉, 从而提升自己的情绪健康。

教学活动参考:

教师 / 学生辅导人员分段播放短片 3.3 「唔好跌落『思想坑渠』(思想陷阱)」上集及 3.4 下集后, 带领学生分享 / 讨论以下要点。

1) 引导学生分享最近感到压力的经验及当时的想法 [(上集)短片 3.3 选段: 0:01"-1:19"]	提问: ● 你最近一次感到压力是怎样的情况? ● 你当时有什么感觉和想法? 解说: ● 有时我们被一些并非基于事实的想法影响, 出现压力及负面情绪。认识及留意自己的想法, 有助我们分析及适当地处理有关情绪。
2) 认识何谓「绝对化」、「灾难化」及「个人化」 [(上集)短片 3.3 选段: 1:20"-4:25"] 及	提问: ● 你认为刚才同学提出的例子哪些属于「绝对化」、「灾难化」和「个人化」的看法? 为甚么? 解说: ● 「绝对化」是指认为事情只有一个绝对的结果, 并否定其他可能性; 「灾难化」是无限放大问题的严重性, 联想事情必定向最坏的方向发展, 并引致不能承受的结果; 「个人化」

<p>(下集)3.4 短片选段: 由 0:19”开始]</p>	<p>是指将责任归咎于自己身上, 觉得总是因自己做错导致问题发生。</p>
<p>3) 引导学生反思如何避免堕入「思想陷阱」</p>	<p><i>提问:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 如堕入「绝对化」、「灾难化」及「个人化」的「思想陷阱」, 会有甚么后果? ● 当我们留意到自己可能堕入了「思想陷阱」, 可以如何帮助自己? <p><i>解说:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 要避免将问题「绝对化」、「灾难化」及「个人化」, 我们要长远地调节对压力的感觉, 可透过学习改变思想方式, 让自己的思想变得「合情」和「合理」, 从而学习以正面态度应对各种挑战, 亦可避免因某些想法加深自己的压力。