

提升學生抗逆力

相關短片及活動建議

	短片名稱	片長	資料來源	內容簡介	網址
(I) 適應力及朋輩社交					
1.1	升中一啦！	1 分 45 秒	衛生署 學生健康服務	學生由小學升上中學，難免會遇到不少挑戰及需要時間適應。此短片提供一些相關情境及建議，引發學生的討論及反思。	https://www.youtube.com/watch?v=J8Je_y9K_4U
1.2	YWCA 升中狂想曲	10 分 19 秒 (選段 約 3 分鐘)	女青賽馬會 家庭喜「越」 之旅 (YWCA)	片中三名中一學生在手機遊戲中遇上，並互相傾訴升中後遇到的挑戰，包括學習上的困難、結識朋友及與家人相處。他們在遊戲中認識的 Big Boss，與他們分享一些有用的貼士，最後大家亦成功克服困難。	https://www.youtube.com/watch?v=aFlxr5q9WHQ
(II) 情緒管理					
2.1	提高情緒調節力	2 分 52 秒	衛生署 學生健康服務	簡介情緒的功用，及提高情緒調節力的有效方法。	https://www.youtube.com/watch?v=TizO2n_NQ9I
2.2	提升對負面情緒的承受能力	2 分 43 秒	衛生署 學生健康服務	簡介面對負面情緒的方法，包括學習提升對負面情緒的承受能力，停止做出衝動的反應及幫助自己作出適當的回應。	https://www.youtube.com/watch?v=1WkyVx61xes
(III) 抵抗壓力					
3.1	【教育動畫】 童行抗壓 EP1	4 分 47 秒	香港教育大學	片中學生因面對新環境或學業上的挑戰而面對壓力及出現不同的身體	https://www.youtube.com/watch?v=zYJwrLIECXo

	短片名稱	片長	資料來源	內容簡介	網址
	壓力反應知多啲			反應。短片幫助學生認識壓力的成因及明白壓力對自己的影響。	
3.2	【教育動畫】 童行抗壓 EP2 呼吸放鬆法	5 分 59 秒	香港教育大學	學生明白如何察覺和辨識壓力的徵狀後，可透過片中所示範的「腹式呼吸法」，將意念集中於自己的呼吸，調節自己的身體反應，幫助紓緩緊張情緒。	https://www.youtube.com/watch?v=HjPFScFGjDE
3.3	【教育動畫】 童行抗壓 EP3 唔好跌落 「思想坑渠」 (思想陷阱) 上集	4 分 47 秒	香港教育大學	短片透過探討一些「思想陷阱」所產生的負面想法及影響，幫助學生認識「絕對化」、「災難化」及「個人化」的基本理論，以及這些思想可能會產生的壓力。透過提高學生留意到負面想法的意識及改變思想方式，學習正面地應對各種挑戰。	https://www.youtube.com/watch?v=YXTVjfPTpYQ
3.4	【教育動畫】 童行抗壓 EP4 唔好跌落 「思想坑渠」 (思想陷阱) 下集	4 分 52 秒	香港教育大學		https://www.youtube.com/watch?v=mPgnSji7tXo

(1) 適應力 及 朋輩社交

教學活動建議

適用年級：	中一／初中
短片名稱(長度)及連結：	1.1 「升中一啦！」(約 2 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=J8Je_y9K_4U (資料來源：衛生署 學生健康服務)
短片簡介：	學生由小學升上中學，難免會遇到不少挑戰及需要時間適應。此短片提供一些相關情境及建議，引發學生的討論及反思。

教師／學生輔導人員錦囊：

學生在新的環境，難免會遇到不少挑戰。除了剛升上中一的學生需要較大的適應，學生在面對新一個學習階段或長假期後重返校園，同樣需要時間適應學習的節奏和模式。教師可透過朋輩／個人經驗分享，引導學生討論及思考正面積極的方法去適應轉變。每位學生都是獨特的，藉著坦誠的分享，讓學生明白自己的需要，學會愛護自己，並懂得尊重各人在適應過程中不同的步伐。

教學活動參考：

教師／學生輔導人員在播放短片 1.1 「升中一啦！」後，帶領學生分享／討論以下要點。

1) 引導學生反思想法及情緒背後的原因，讓學生檢視自己的狀態	<p><i>提問：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 在新學年的上學日／第一次參與學校活動，你有遇到與片中類似的經歷嗎？ • 你當時有甚麼想法？ • 你當時有甚麼感受（如：興奮、期待、擔憂、恐懼）？ <p><i>解說：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 透過反思自己的想法及情緒背後的原因，讓學生檢視自己的狀態； • 明白在面對新挑戰的時候，感到不安或焦慮都是自然反應； • 可主動嘗試尋找方法幫助自己適應新的環境及挑戰。
2) 鼓勵學生如有需要，主動尋求協助	<p><i>提問：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 遇到困難時，你會怎樣處理？ • 有甚麼人可以幫助你？你認為怎樣幫助才有效？ • 從你過往的經歷，你有沒有成功克服過一些困難？你認為當中的關鍵是什麼？ • 你有沒有幫助別人適應環境或克服困難的經驗？

解說：

- 一般情況下，我們可透過掌握適當的技巧(如學習、社交、處理情緒及解難技巧)、建立良好的支持系統(如朋友、家人及師長)、根據過往的經驗等，慢慢地適應新的環境及面對新的挑戰。
- 不過，如發現自己在過程中感到難以應付，或未能適應的情況持續得較長時間，學生可主動與同學、朋友或家人分享自己的感受，或尋求教師、家長、學校社工或學生輔導人員的協助。
- 同時，如留意到其他同學有需要，學生也可以主動陪伴及協助他們。

(2) 適應力 及 朋輩社交

教學活動建議

適用年級：	中一／初中
短片名稱(長度)及連結：	1.2 YWCA 升中狂想曲(選段約 3 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=aFlxr5q9WHQ (資料來源： 女青賽馬會家庭喜「越」之旅 (香港基督教女青年會))
短片簡介：	片中三名中一學生在手機遊戲中遇上，並互相傾訴升中後遇到的挑戰，包括學習上的困難、結識朋友及與家人相處。他們在遊戲中認識的 Big Boss，與他們分享一些有用的貼士，最後大家亦成功克服困難。

教師／學生輔導人員錦囊：

隨著社會的發展及轉變，學生的社交模式較以往多元化。教師可以透過學生的分享，了解他們對「朋友」和「社交」的看法和定義，從中明白他們在社交方面的需要。同時，教師可引導學生如何運用自己的性格特質和溝通的方式促進其社交生活，從而建立和諧關愛的朋輩關係。

教學活動參考：

教師／學生輔導人員分段播放短片1.2「YWCA 升中狂想曲」後，帶領學生分享／討論以下要點。

1) 引導學生反思如何建立新的朋輩關係 (短片選段： 1:36” – 2:11”)	<p><i>提問：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 「毛朋友」在結識朋友方面遇到甚麼困難？ • 你認為還有甚麼原因，會令人難以結識到朋友？ • 如果你是「毛朋友」，希望結識朋友而不成功，你會有甚麼感受？你又會如何處理？ <p><i>解說：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 新的朋輩關係是需要時間慢慢地建立。我們可以反思自己的交友態度，學習與朋輩相處的技巧。
2) 讓學生從不同角度思考，學會表達自己的同時，也考慮他人的感受 (短片選段： 2:22” – 2:49”)	<p><i>活動：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 請學生分成正反兩組。正方組別負責從「毛朋友」的角度，為她的言行提供理據；反方組別則在「毛朋友」的同學的角度，分享對「毛朋友」的言行的看法。 <p><i>活動要點：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 討論並非要分勝負，教師可以鼓勵學生分享他們認為合理的說法，嘗試理解學生的想法，無需急於糾正。

<p>3) 讓學生明白友善的言行能改變他人對自己的反應</p> <p>(短片選段： 4:02” - 4:31”及 5:12” - 5:31”)</p>	<p><i>提問：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「毛朋友」有怎樣的改變，令同學有不同的反應？(例如主動打招呼) ● 較受同學歡迎的人一般有甚麼特質？ <p><i>解說：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 要結識朋友，可以試試先作主動，由打招呼開始，展現自己友善的一面； ● 個人內在的質素(例如良好品格、尊重和關心他人等態度)是維繫友誼的關鍵。
<p>4) 與人溝通時要考慮他人感受</p> <p>(短片選段： 9:22” - 10:08”)</p>	<p><i>總結：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 主動打招呼，對人友善，可以在別人心目中建立良好印象； ● 保持開放態度，能讓你結識更多朋友； ● 時常考慮他人的感受，除了自己，也要為人設想，留意自己的言行對他人的影響，盡力與人為善。

(3) 情緒管理

教學活動建議

適用年級：	中一至中六
短片名稱(長度)及連結：	2.1 提高情緒調節力(約 3 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=TizO2n_NQ9I 2.2 提升對負面情緒的承受能力(約 3 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=1WkyVx61xes (資料來源：衛生署 學生健康服務)
短片簡介：	2.1 簡介情緒的功用，及提高情緒調節力的有效方法。 2.2 簡介面對負面情緒的方法，包括學習提升對負面情緒的承受能力，停止做出衝動的反應及幫助自己作出適當的回應。

教師／學生輔導人員錦囊：

- 不論是正面或負面的情緒都有溝通和提醒的功用。學習調控自己的情緒有很多好處，例如幫助我們保持自我控制能力、與其他人有良好的互動、冷靜找出處理問題的方法等。教師可鼓勵學生透過學習以健康正向的方式釋放和表達自己的情緒，減低對人對己的傷害。
- 在面對挫敗時，出現一些負面的情緒是十分正常。教師可以鼓勵學生學習留意自己的情緒，暫時忍耐及接納負面情緒，不要過分緊張或懷疑自己；同時可與學生練習運用短片中的小技巧，如呼吸方式及自我提示卡幫助自己。

教學活動參考：

教師／學生輔導人員分段播放短片 2.1「提高情緒調節力」及 2.2「提升對負面情緒的承受能力」後，帶領學生分享／討論以下要點。

1) 檢視自己當下的情緒 (短片 2.1 選段：0:00"-2:52")	<p><i>活動：</i></p> <p>學生在紙上畫上一個表達當下心情的面譜，並與同學分享面譜所表達的情緒。</p> <p><i>活動要點：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師可鼓勵學生坦誠分享，嘗試理解學生的想法，不論正面或負面情緒都有它的功用，無需急於評價或糾正。
2) 回顧對負面情緒的認識	<p><i>提問：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你認識哪些負面的情緒？ ● 你最近一次出現負面情緒是甚麼時候？當時發生甚麼事情？那些負面情緒怎樣影響你？ <p><i>解說：</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> 負面情緒的例子：悲傷、憂鬱、焦慮、緊張、恐懼、憤怒、煩躁、失望、委屈、挫敗感、空虛、自卑、孤獨、不安、恥辱、罪惡感、不耐煩、後悔、遺憾； 面對挫折或不如意的事，出現負面情緒是自然的事。學生可多留意自己的情緒以及不同情緒對自己的影響。
<p>3) 探討為何要提升對負面情緒的承受能力</p> <p>(短片 2.2 選段：0:01"-0:59")</p>	<p><i>提問：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 若我們過度壓抑或放縱負面情緒，會有甚麼後果？ 接納自己暫時擁有某種負面情緒，跟壓抑情緒有甚麼分別？ <p><i>解說：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 接納負面情緒並非壓抑，只是接受它們暫時存在而令自己感到難受，但該些情緒會隨著時間慢慢沖淡。 學會提升對負面情緒的承受能力，有助學生健康地面對負面情緒。
<p>4) 學習應對負面情緒的方法</p> <p>(短片 2.2 選段：0:59"-2:43")</p>	<p><i>提問：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 當負面情緒出現時，你有甚麼應對方法？ 當你實行這方法後，情況有什麼轉變？ 邀請學生總結及討論片中應對負面情緒的方法。 <p><i>解說：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 嘗試以正面健康的方式接納及應對情緒反應，例如運用片中介紹的提示卡，提醒及鼓勵自己。
<p>5) 鼓勵學生有需要時主動尋求協助</p>	<p><i>提問：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 如嘗試了不同應對方法，負面情緒仍時常出現，你可以怎樣做？ 如感到情緒受困擾時，你可以尋求哪些專業支援？ <p><i>解說：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 如發現負面情緒持續得較長時間，學生可主動與同學分享自己的感受，或尋求教師、家長、學校社工或學生輔導人員的協助。 同時，如留意到其他同學有需要，學生也可以主動陪伴及協助他們。 為學生介紹合適的社區資源／專業支援(見參考資料)。

參考資料：

社區資源	求助電話
情緒通 18111 精神健康支援熱線 (24 小時)	18111
香港撒瑪利亞防止自殺會 24 小時情緒支援熱線	2398 2222
協青社 24 小時青少年情緒支援熱線	9088 1023
其他資源： 校園好精神網站 -- https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/related-programmes-and-links.html	

(4) 「抵抗壓力（一）」

教學活動建議

適用年級：	中一至中六
短片名稱(長度)及連結：	3.1 壓力反應知多啲(約 5 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=zYJwrLIECXo
短片簡介：	(版權所有 © 2022 香港教育大學 鍾杰華教授、林俊彬博士) 片中學生因面對新環境或學業上的挑戰而面對壓力及出現不同的身體反應。短片幫助學生認識壓力的成因及明白壓力對自己的影響。

教師／學生輔導人員錦囊：

當我們遇到生活上的轉變或面對挑戰而未能應付，便會感受到不同程度的壓力，隨之出現不同身體反應亦是自然的事。教師可先關心學生面對壓力的來源、程度及身心反應，讓朋輩互相分享，引起共鳴；進而讓學生明白適當的壓力可成為學習／工作的推動力，但當壓力過大時，會影響身心健康，因此我們需要一起找方法恰當地調節壓力。

教學活動參考：

教師／學生輔導人員分段播放短片 3.1 「壓力反應知多啲」後，帶領學生分享／討論以下要點。

1) 引導學生分享他們最近感到壓力的經驗，並回憶當時的感覺和想法，提升他們的意識 (短片選段： 0:01"-1:34")	<i>提問：</i> ● 你最近一次感到壓力是何時？那是在甚麼情況下發生？ ● 你當時有什麼感覺和想法？ <i>解說：</i> ● 當遇到生活上的轉變或面對挑戰而未能應付，感到有壓力是自然的事。
2) 認識壓力下出現的身體反應，反思壓力帶來的正面和負面的影響 (短片選段： 1:35"-4:22")	<i>提問：</i> ● 你感到壓力時會出現甚麼身體反應？ ● 你認為壓力的出現是好事還是壞事？為什麼？ <i>解說：</i> ● 讓學生透過同學的回應，認識到每人都會出現不同程度的壓力和身體反應，亦會帶來不同的影響； ● 適當的壓力可成為學習／工作的推動力，但當壓力過大時，會影響身心健康。
3) 鼓勵學生反思應對的方法	<i>提問：</i> ● 如果你感到很大壓力，你會怎樣做？ ● 如果你感到很大壓力，誰人可以幫助你？ ● 如果你知道同學感到壓力，你會怎樣幫助他們？

解說：

- 除了學習不同應對壓力的技巧，學生亦可主動尋求老師、家長、社工或其他輔導人員幫助。若察覺到其他同學的需要時，可主動陪伴及協助他們。

(5) 「抵抗壓力（二）」

教學活動建議

適用年級：	中一至中六
短片名稱(長度)及連結：	3.2 呼吸放鬆法(約 6 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=HjPFScFGjDE (版權所有 © 2022 香港教育大學 鍾杰華教授、林俊彬博士)
短片簡介：	學生明白如何察覺和辨識壓力的徵狀後，可透過片中所示範的「腹式呼吸法」，將意念集中於自己的呼吸，調節自己的身體反應，幫助舒緩緊張情緒。

教師／學生輔導人員錦囊：

面對壓力或感到緊張的時候，我們的身體會出現不同反應，可能令我們難以冷靜處理當下的問題。透過學習「腹式呼吸法」，將意念集中於自己的呼吸，可以幫助放鬆心情。「腹式呼吸法」是一種「長」且「深」的呼吸方式，使用這種方式能夠讓我們吸入最多氧氣，可以增加副交感神經系統的運作，能讓我們感到放鬆、安定神經、改善專注力及排泄身體的廢棄物，藉此方式調整自律神經的運作；熟練之後，在走路的時候、等待的時候、工作之餘稍事休息的時候等不影響活動的時刻，都可以進行腹式呼吸讓自己放鬆。教師可與學生一同跟著片中的方法練習。

教學活動參考：

教師／學生輔導人員分段播放短片 3.2「呼吸放鬆法」後，帶領學生分享／討論以下要點。

1) 回顧壓力出現時產生的身體反應 (短片選段：0:01"-1:10")	<i>提問：</i> ● 當你遇到壓力時身體會出現甚麼反應？ <i>解說：</i> ● 與學生回顧壓力出現時產生的不同身體反應，並提醒學生感到壓力時出現某些身體反應是自然的事。我們可以透過學習有效的方法來應對壓力。
2) 學習「腹式呼吸法」 (短片選段：1:10"-2:43")	<i>提問：</i> ● 當你感到壓力時，會做甚麼來暫時放鬆心情？ ● 甚麼是「腹式呼吸法」？ ● 進行「腹式呼吸法」時有甚麼要注意？ <i>解說：</i> ● 提醒學生留意呼吸的速度和腹部的起伏。
3) 體驗／重複練習「腹式呼吸法」並分享經驗	<i>提問：</i> ● 與學生一起練習「腹式呼吸法」，並請他們描述一下當下的身體感覺。 ● 進行最後一組「腹式呼吸法」時跟最初嘗試有什麼分別？ ● 除了「腹式呼吸法」，有甚麼其他方法可以幫助放鬆心情？

(短片選段：
2:43”-5:45”)

解說：

- 鼓勵學生平日多練習「腹式呼吸法」，在壓力出現時幫助自己放鬆心情；
- 除了「腹式呼吸法」，亦可嘗試探索其他適合自己的方法以幫助放鬆心情，有機會亦可跟老師和同學分享交流。

(6) 「抵抗壓力（三）」

教學活動建議

適用年級：	中一至中六
短片名稱(長度)及連結：	唔好跌落「思想坑渠」(思想陷阱) 3.3 上集(約 5 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=YXTVjfPTpYQ 3.4 下集(約 5 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=mPgnSji7tXo (版權所有 © 2022 香港教育大學 鍾杰華教授、林俊彬博士)
短片簡介：	短片透過探討一些「思想陷阱」所產生的負面想法及影響，幫助學生認識「絕對化」、「災難化」及「個人化」的基本理論，以及這些思想可能會產生的壓力。透過提高學生留意到負面想法的意識及改變思想方式，學習正面地應對各種挑戰。

教師／學生輔導人員錦囊：

當我們生活上遇到問題，有時容易墮入「思想陷阱」，將問題「絕對化」、「災難化」及「個人化」。「絕對化」是指即使是面對一點點的挫折，也會聯想出極端的結果；「災難化」是指因為一些問題，就推測並無限放大別人對自己的評價，認定別人以後都會負面地對待自己；「個人化」是指將事情發生的責任歸咎於自己身上，覺得總是自己不夠好。透過幫助學生認識並拆解不同「思想陷阱」，教師可鼓勵學生多留意自己的想法，加強正面的思想，調節想法來處理壓力感覺，從而提升自己的情緒健康。

教學活動參考：

教師／學生輔導人員分段播放短片 3.3 「唔好跌落『思想坑渠』(思想陷阱)」上集及 3.4 下集後，帶領學生分享／討論以下要點。

1) 引導學生分享最近感到壓力的經驗及當時的想法 [(上集)短片 3.3 選段：0:01"-1:19"]	<p>提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你最近一次感到壓力是怎樣的情況？ ● 你當時有什麼感覺和想法？ <p>解說：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有時我們被一些並非基於事實的想法影響，出現壓力及負面情緒。認識及留意自己的想法，有助我們分析及適當地處理有關情緒。
2) 認識何謂「絕對化」、「災難化」及「個人化」 [(上集)短片 3.3 選段：1:20"-4:25"]及	<p>提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 你認為剛才同學提出的例子哪些屬於「絕對化」、「災難化」和「個人化」的看法？為甚麼？ <p>解說：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「絕對化」是指認為事情只有一個絕對的結果，並否定其他可能性；「災難化」是無限放大問題的嚴重性，聯想事情必定向最壞的方向發展，並引致不能承受的結果；「個人化」

<p>(下集)3.4 短片選段： 由 0:19”開始]</p>	<p>是指將責任歸咎於自己身上，覺得總是因自己做錯導致問題發生。</p>
<p>3) 引導學生反思如何避免墮入「思想陷阱」</p>	<p><i>提問：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 如墮入「絕對化」、「災難化」及「個人化」的「思想陷阱」，會有甚麼後果？ ● 當我們留意到自己可能墮入了「思想陷阱」，可以如何幫助自己？ <p><i>解說：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 要避免將問題「絕對化」、「災難化」及「個人化」，我們要長遠地調節對壓力的感覺，可透過學習改變思想方式，讓自己的思想變得「合情」和「合理」，從而學習以正面態度應對各種挑戰，亦可避免因某些想法加深自己的壓力。