

單元三
認識求助
與支援

第7節
助人技巧
速成班

課節目標

- 認識如何幫助有情緒困擾的朋友尋求協助



課節概覽

流程	時間	物資
引入	3分鐘	附件7.1第七節簡報 正方形呼吸法影片 正方形呼吸法影片文字版
關懷和鼓勵有情緒困擾的朋友	10分鐘	附件7.1第七節簡報
運用「3S」表達關心及提供協助	25分鐘	附件7.1第七節簡報 附件7.2角色扮演提示卡 筆記簿第七節參考資料：3S助人技巧
總結	2分鐘	附件7.1第七節簡報

教學重點和方法

1. 引入



1.1 正方形呼吸法

- 呼吸練習是有效調節情緒的方法之一，透過留心自己的一呼一吸，我們可以把注意力放在此時此刻，為壓力水桶放水，幫助減壓。
- 老師播放《**正方形呼吸法影片**》，並帶領學生練習。影片內容可參考《**正方形呼吸法影片文字版**》。

1.2 上節學習重點重溫

- 我們日常要留意「壓力水桶」發出的水位警報—精神健康警號，包括生理、情緒及行為、認知能力、社交及日常生活方面顯著轉變的警號。當這些情況持續或 / 和明顯地出現，便須儘快尋求協助。
- 每一個人也有機會出現精神健康問題。當我們出現精神健康警號時，我們可以在支援網絡地圖上選擇各類型的求助方法及對象。當中包括：信任的人、校內及校外專業支援服務、網上輔導及電話熱線支援等。

1.3 本節內容簡介

- 學習如何幫助有情緒困擾的朋友尋求協助



2. 關懷和鼓勵有情緒困擾的朋友



- 引入：「並非每個人都覺察自己的『壓力水桶』所發出的警號，因此在日常生活中，我們除了留意自己的精神健康外，亦可多留意及關心身邊的人的需要，守護彼此的『壓力水桶』。」

播放《**助人技巧速成班 (一) 影片**》(簡報第6頁)，請學生留意當中主角Naomi出現了哪些精神健康警號，她的朋友Abby如何回應她，Naomi的反應又如何。老師播放影片後，就以下問題與學生討論，並可參考以下答案作講解：

1. Naomi出現了哪些精神健康警號？

- 參考答案：幾乎晚晚都失眠、一想起表演就心跳加速、沒有胃口吃飯、做甚麼都提不起精神

2. 當Naomi分享自己的困擾後，Abby如何回應她？

- 參考答案：告訴Naomi即使表演失敗也沒關係，自己以往即使有個人表演也不像她這麼緊張，並提議她追看電視劇

3. 當Naomi聽到Abby的回應時，她的反應如何？為甚麼她有這樣的反應？

- 參考答案：她很生氣，甚至離開房間。因為她覺得Abby沒有聽她說話，亦不明白她的困擾
- 老師講解：「當身邊的朋友有持續的情緒困擾時，我們有時在未能完全理解對方需要與感受的情況下，急於提供解決問題的建議，這可能讓對方感到不被理解，反而更加困擾。但其實我們毋須急於給予建議和方法，相反，我們可以花時間用心聆聽對方的需要和感受，傳遞關懷和鼓勵，並進一步連結他們到其他協助。」

小結



- 每個人都可以成為別人的支持者和「壓力水桶」的守護者。認識精神健康警號有助我們留意及關心身邊的人的需要。

3. 運用「3S」表達關心及提供協助

預計需時
(分鐘)
25

3.1 介紹「3S助人技巧」

- 引入：「當身邊的朋友有持續的情緒困擾，或出現精神健康的警號時，我們可以透過『3S助人技巧』三個步驟去傳遞關懷和鼓勵，並進一步連結他們到其他協助。」

老師利用簡報介紹每個步驟：

第一步：Start conversation 展開對話

- 觀察對方是否出現一些精神健康警號，例如：是否不願參加日常的社交活動、經常悶悶不樂等
- 開啟對話，以關心的態度詢問對方最近的情況，了解一下對方是否願意與別人談及困擾自己的事情
- 當對方願意說出內心感受時，以誠懇、非批判的態度細心聆聽對方，讓對方知道你嘗試了解其感受
- 例如：

- 「最近見到你_____（舉例對方所出現的精神健康警號），我有啲擔心，我哋傾一傾好嗎？」
- 「最近留意到你_____（舉例對方所出現的精神健康警號），你係咪有心事，不如講畀我聽。」



第二步：Seek help 尋求協助

- 讓對方知道他並不是唯一有這種困擾的人，他是可以尋求協助的
- 鼓勵對方積極尋求協助，主動具體提出可聯繫的學校人員，或向他提供其他社區支援網絡的資訊
- 例如：
 - 「我知道有啲同學會去搵輔導老師或者社工傾吓，學校以外都有其他支援服務，或者可以幫到你，我同你一齊去了解吓有咩服務好嗎？」
 - 「如果你而家唔想同我講唔緊要，但話畀你信任嘅人聽係好重要。你覺得可以同邊個傾？」



第三步：Support and accompany 支持和陪伴

- 向對方表達「你並不是孤單一人」的訊息，讓對方知道自己是有人關心的，可以隨時獲得身邊的人的支持和陪伴
- 例如：
 - 「不如我陪你一齊去搵人傾吓幫吓手？」
 - 「我知道你而家心情唔好，唔緊要，我會陪住你。」
 - 「你唔係自己一個人，我相信有人願意幫助你。」



3.2 角色扮演小劇場

- 學生2人一組，根據《助人技巧速成班（一）影片》的內容，一人扮演Naomi，另一人扮演Abby。扮演Naomi的同學可按《附件7.2角色扮演提示卡》上的指示簡單講述帶來困擾的事件，自己對尋求協助的顧慮，及對嘗試尋求協助作出回應扮演Abby的同學則可按《附件7.2角色扮演提示卡》上的指示以3S關心Naomi及鼓勵她尋求協助。
- 老師播放《助人技巧速成班（二）影片》（簡報第20頁），請學生留意當中Abby如何運用3S關心Naomi及鼓勵她尋求協助。播放影片後，老師就以下問題與學生討論，並可參考以下答案作講解：

1. Abby 如何展開對話，讓Naomi知道她嘗試了解其感受？ (Start conversation)

參考答案：

- 以關心的態度詢問Naomi最近的情況，了解她的煩惱
例如：「如果你願意的話，你可以跟我傾訴你的煩惱」
- 誠懇、細心地聆聽，鼓勵Naomi說出內心感受
例如：「你好似覺得好辛苦」

2. Abby如何鼓勵Naomi尋求其他人的協助？(Seek help)

參考答案：

- 分享自己以往找跳繩教練幫助的經歷
- 鼓勵Naomi找音樂科老師傾談

3. Abby如何給予對方支持和鼓勵？(Support & accompany)

參考答案：

- 提出可以陪伴Naomi找音樂科老師尋求協助

- 老師提示學生可在有需要時參考《筆記簿第七節參考資料：3S助人技巧》以關心及鼓勵身邊的人。



- 當朋友出現情緒困擾時，我們可以運用「3S助人技巧」去幫助他們：
 - Start conversation 展開對話
 - Seek help 尋求協助
 - Support and accompany 支持和陪伴

4. 總結



重溫本節的學習重點

- 每個人都可以成為別人的支持者和「壓力水桶」的守護者。認識精神健康警號有助我們留意及關心身邊的人的需要。
- 當朋友出現情緒困擾時，我們可以運用「3S助人技巧」去幫助他們：
 - Start conversation 展開對話
 - Seek help 尋求協助
 - Support and accompany 支持和陪伴

