

單元二 調節情緒

第4節 應對情緒 我有計

課節目標

- 學習調節強烈情緒的方法 - 「轉移注意力」及「五感」情緒安撫技巧



課節概覽

流程	時間	物資
引入	3分鐘	附件4.1第四節簡報 熱朱古力呼吸練習影片 熱朱古力呼吸練習影片文字版
學習「轉移注意力」的方法	15分鐘	附件4.1第四節簡報 便利貼 附件4.2轉移注意力小卡 筆記簿第四節參考資料一：轉移注意力方法例子
學習「五感」情緒安撫技巧	20分鐘	附件4.1第四節簡報 網上影片、潤膚膏、糖果 筆記簿第四節任務：我的五感清單 筆記簿第四節參考資料二：五感情緒安撫技巧例子
總結	2 分鐘	附件4.1第四節簡報

教學重點和方法

1. 引入



1.1 熱朱古力呼吸練習

- 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《**熱朱古力呼吸練習影片**》，並帶領學生練習。影片內容可參考《**熱朱古力呼吸練習影片文字版**》。

1.2 上節學習重點重溫

- 認識及察覺情緒有助我們了解當下的感受和需要。每種情緒也有它的獨特意義和功能，並沒有好壞之分。情緒有強有弱，不同的情緒或情緒強度會驅使我們作出不同的行動。
- 當遇上強烈的情緒時，我們的「壓力水桶」迅速溢滿，容易作出衝動的行為。透過「停、問、動」察覺和調節當下的情緒和想法，我們可以為「壓力水桶」即時放水，暫時讓情緒冷靜下來。

1.3 本節內容簡介

- 認識調節強烈情緒的步驟「動」，當中包括「轉移注意力」的方法及「五感」情緒安撫技巧

2. 學習「轉移注意力」的方法



2.1 重溫、引入

- 老師重溫上一節影片內容：「主角言仔因被同學誤會而感到十分憤怒，衝動之下弄破了一件視藝作品。老師Miss Lee了解情況後，向言仔介紹了『停、問、動』三個步驟，以幫助他調節強烈的情緒。」〔備註：老師按照學生的情況重溫「停、問、動」的概念。詳細內容可參考第三節。〕
- 播放影片《**應對情緒我有計（三）**》（**簡報第7頁**），介紹調節強烈情緒的方法。
- 請學生留意影片內容，試找出以下問題的答案：
 - 主角用了甚麼方法安撫原本強烈的情緒？

參考答案：

轉移注意力	「五感」情緒安撫技巧
(轉吓環境) 轉身離開，停止與裁判爭執	(視覺) 看看室外的樹木
(轉吓腦袋) 在腦袋中作數字運算	(聽覺) 聽聽輕鬆的音樂
	(觸覺) 以毛巾拭擦肌膚
	(味覺) 喝一口喜歡的飲品
	(嗅覺) 聞一聞香味棒

2.2 「轉移注意力」的概念

- 老師講解：「當遇上強烈的情緒時，我們的『壓力水桶』隨時滿瀉，很容易做出一些衝動行為而令事情惡化。在這個時候，我們需要為水桶即時放水，其中一個方法就是將注意力轉移至其他事情上，令心神暫時離開強烈情緒。這將有助減低進行衝動行為的意欲，不致做出令事件惡化的行為。」
- 老師指出：「『轉移注意力』可以幫助我們短暫應對強烈情緒，方法可包括『轉吓活動』、『轉吓腦袋』和『轉吓環境』。這些方法能幫助我們暫時與困擾分隔。」



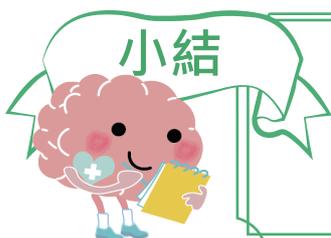
轉吓活動	• 透過全神貫注地做一些活動來轉移自己的注意力。我們可以刻意選擇一些會為我們帶來與現時情緒相反的活動，例如看喜劇讓傷心失落的心情變得較為輕鬆。需要留意選擇的活動要符合「不傷害自己」及「不傷害他人」的原則。
轉吓腦袋	• 一些挑戰腦袋的遊戲，例如在30秒內由50數至1，能幫助我們把注意力從困擾的事情上轉移到遊戲內容。
轉吓環境	• 可以是實際上的轉變或者想像的轉換環境，讓我們不被當刻的困擾持續影響。例如在情況許可下離開當刻的環境、想像一個能令你放鬆的環境等，有助紓緩強烈情緒。

2.3 「點子收賣佬」活動

- 老師指示學生3-4人一組進行遊戲，並展示以下不同的場景。
 - 場景一：今天是你第一次在全校面前演講，上台前5分鐘，你感到十分焦慮。
 - 場景二：當你知道好朋友即將退學及移民，你感到十分難過。
 - 場景三：你告訴家人你被人偷了背包上的吊飾，被家人取笑，你感到非常氣憤。
- 請小組按照老師要求儘快給予回應，例如「就以上場景建議2個『轉吓活動』、1個『轉吓腦袋』以調節當下情緒」。每組鬥快想出有關的方法，並寫在便利貼上交給老師。
- 老師就每個場景與學生一起檢視便利貼上的方法。老師收集及總結所得的方法，並與學生分享簡報上的其他建議：

轉吓活動	<ul style="list-style-type: none">• 情緒低落時聆聽令人紓緩、鼓勵人心的音樂• 生氣時觀看喜劇、綜藝節目、笑話漫畫• 失望時看看網上勵志的短文、網上貼文等• 緊張或焦慮時玩桌上遊戲、玩樂器等能令你集中或感到輕鬆的活動
轉吓腦袋	<ul style="list-style-type: none">• 在30秒內，由50數至1• 數一數房內存在的顏色• 講出班上所有姓陳的同學的名稱• 數一數你知道的水果名稱
轉吓環境	<ul style="list-style-type: none">• 離開當刻的環境，到一個能令你平伏情緒的地方• 想像自己置身在一個令你感到平靜的地方，如草原或海邊• 想像將困擾你的問題或情境放入一個安全密封的盒子，提醒自己暫時把煩惱放在一邊• 想像有塊牆壁把你和當刻身處的困境隔開

- 老師講解：「當我們的情緒達到強烈的程度，腦袋沒有辦法作出基於智慧的反應時，我們可以嘗試『轉移注意力』，讓我們暫時冷靜，不被衝動行為主導，而做出一些令人後悔的事情。這些技巧只是暫時的冷靜劑，讓我們有空間恢復理性思考。長遠而言，我們還是要學習面對和解決問題。」
- 學生選擇合適自己的方法，並記錄在《附件4.2轉移注意力小卡》上，幫助自己在強烈情緒時冷靜下來。（備註：學生可參考《筆記簿第四節參考資料一：轉移注意力方法例子》內的建議填寫。）



- 當我們的情緒變得激動時，以「轉移注意力」的方法即時為「壓力水桶」放水，讓我們可以暫時冷靜，不被衝動行為主導。
- 我們可以「轉吓活動」、「轉吓腦袋」和「轉吓環境」。

3. 學習「五感」情緒安撫技巧

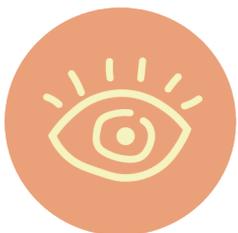
預計需時
(分鐘)
20

3.1 「五感」體驗

- 引入：「我們可以運用『五感』來為『壓力水桶』放水，透過五個感官系統，包括：視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺，做一些能夠喚起放鬆感覺和愛惜自己的活動，用溫柔體諒的心去安撫失控的情緒，減少因衝動行為而帶來的傷害。」
- 老師與學生一起體驗視覺和聽覺的感官活動。老師提醒學生進行活動時，全心全意地投入活動，並專注在自己當刻的感受和感官變化。〔備註：老師需事先準備所需用品。〕
 - 視覺：在屏幕上觀看影片
〔參考例子：老師可以在網絡上以關鍵字「大自然景色」或「Nature Scenery」搜尋畫面。如老師認為使用電腦不合適，則可指引學生欣賞畫作，或者看看室內外的景色或物品。〕
 - 聽覺：聆聽一首柔和的音樂
〔參考例子：老師可以在網絡上以關鍵字「放鬆音樂」或「療癒音樂」搜尋相關音訊。如老師認為使用電腦不合適，則可指引學生細心留意室內外的微聲，例如：抽風機聲、風扇聲、汽車聲等。〕
- 老師請學生分為6組，每2組體驗同一個感官活動。
 - 嗅覺：搽上潤膚膏並聞其味道
 - 味覺：細味一顆糖果
 - 觸覺：手部搽上潤膚膏並為自己作簡單按摩
- 各組學生在組內分享自己的感受和感官變化。老師強調每個人對不同感官的喜惡感覺都不同。重要的是，從體驗中探索自己的喜惡，認識有助安撫自己情緒的方法。

3.2 個人的「五感」清單

- 學生選擇適合自己的活動，並記錄在《筆記簿第四節任務：我的五感清單工作紙》上。〔備註：學生可參考《筆記簿第四節參考資料二：五感情緒安撫技巧例子》內的建議填寫。〕



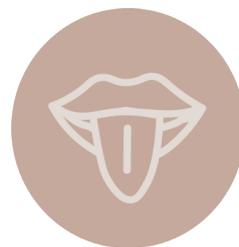
視覺



聽覺



嗅覺



味覺



觸覺

小結



- 透過「五感」情緒安撫技巧，即視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺等五個感官系統安撫快要失控的情緒，我們可以喚起放鬆和愛惜自己的感覺，為即將滿瀉的「壓力水桶」放水，以釋出空間面對眼前的挑戰。

4. 總結

預計需時
(分鐘)
2

重溫本節的學習重點

- 當我們的情緒變得激動時，以「轉移注意力」的方法讓我們即時為「壓力水桶」放水，暫時冷靜，不被衝動行為主導。我們可以「轉吓活動」、「轉吓腦袋」和「轉吓環境」。
- 透過「五感」情緒安撫技巧，即視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺等五個感官系統安撫快要失控的情緒，我們可以喚起放鬆和愛惜自己的感覺，為即將滿瀉的「壓力水桶」放水，以釋出空間面對眼前的挑戰。

