

附件6.2 小傑的困擾影片文字版

第一部分

下課的鐘聲響起，學生們有講有笑，紛紛背起書包準備放學。
小傑背起重重的書包，拖着沉重的腳步和疲倦的身軀走向課室門口。

小傑心裏想：

「唉，下星期便要數學考試，近來晚上我經常睡不着，上課不能集中精神，常常忘記課堂老師講解的內容，怎麼辦？我真的很擔心。」

此時，同學小葦走向小傑，問：「小傑，我們放學一起去打籃球吧！」

小傑：「不去了，我沒有心情。」

小葦：「你不是最喜歡打籃球嗎？而且你已經很長時間沒有和大家一起玩耍了！」

(畫面出現以下問題：小傑正在經歷甚麼狀況？)

第二部分

小葦：「你有沒有事？我留意到你常常都很疲累，就連你最喜歡的籃球也不再參與。」

小傑：「我也不知道為甚麼，一想起要考試就覺得很大壓力，常常失眠，所有事情都沒辦法做好……」

小葦：「我很擔心你。我記得課堂上有提及這些可能是一些精神健康的警號。如果出現警號，我們便要找人幫忙，不如我們找班主任幫忙？」

(畫面出現小傑掙扎的樣子)

(畫面出現以下問題：小傑會不會尋求班主任幫忙？為甚麼？)

第三部分

小傑：「多謝你，小葦。我想找班主任商量，你可以陪我一起去？」

小葦：「好呀！」

(畫面出現：兩個月後……)

旁白：小傑的情況得到大大的改善，雖然仍然會遇到壓力事情，但他明白身邊總有人願意幫忙和聆聽，並非孤單一人面對，並從他人身上學習不同的技巧去調節情緒和解決問題。