

第3節 應對焦慮

課節目標

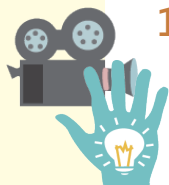
- 學習辨識負面思想的內容
- 學習鼓勵自己及以行動或想法轉移注意力等方法，減少焦慮情緒引起的生活困擾

課節概覽

流程	時間	物資
引入	5分鐘	漸進式肌肉鬆弛練習影片 漸進式肌肉鬆弛練習文字版 附件3.1 第三節簡報
學習留意及辨識黑雲思想	15分鐘	附件3.1 第三節簡報 附件3.2 應對黑雲齊練習工作紙
學習緩和焦慮情緒的方法	35分鐘	附件3.1 第三節簡報 小袋子 顏色筆 小紙條 附件3.3 「我的焦慮轉移大法」提示卡
總結	5分鐘	附件3.1 第三節簡報 附件3.4 第三節精神健康金句



1. 引入



1.1 漸進式肌肉鬆弛練習

- 老師播放《漸進式肌肉鬆弛練習影片》，並邀請學生進行練習。
- 老師亦可參考《漸進式肌肉鬆弛練習文字版》帶領學生重複進行練習。



1.2 上節學習重點重溫

- 老師重溫上節內容：「上節課堂中，我們認識每個人都會有焦慮情緒，出現害怕、擔心和緊張是好正常的，過度或持續的焦慮就會影響日常生活和身心健康。『陽光思想』及『黑雲思想』會令我們對事情有不同的理解，從而影響我們的情緒、身體反應及行為。『黑雲思想』有時甚至會令身體警鐘長鳴或誤鳴，長期困擾我們的精神健康。」
- 重溫上節精神健康金句：「焦慮擔心很正常，陽光黑雲由你想。」

1.3 本節內容簡介

- 老師簡介本節內容：「在本節課堂中，我們將介紹『應對黑雲四部曲』，更深入認識『黑雲思想』，並學習留意『黑雲思想』當中的內容。我們亦會學習三種法寶，以不同行動去紓緩焦慮情緒，減少身體警鐘誤鳴。」

2. 學習留意及辨識黑雲思想



2.1 「應對黑雲四部曲」

- 老師利用簡報介紹：「今天我們會學習偵測令身體警鐘誤鳴的『黑雲思想』及學習不同法寶以紓緩這些黑雲思想對我們的影響。首先介紹『應對黑雲四部曲』，它有以下四句口訣。」

△ 口訣一：停一停

△ 口訣二：提一提

△ 口訣三：問一問

△ 口訣四：動一動



- 老師告訴學生將透過以下場景來認識每個口訣的內容，並讀出場景中的內容。

場景一

一想到明天學校的跑步比賽，我就感到有些緊張，心跳加速和胃部不適，雖然過去三年我都贏了跑步比賽冠軍，但都只是幸運，真想退出明天的比賽。

場景二

已經到了吃晚飯的時候，媽媽還未回家，我很擔心媽媽是否有意外，那麼以後就沒有人照顧我，沒有人要我了。我真的很擔心，呼吸不順，我要繼續不停打電話，希望可以聯繫到媽媽，現在我的手心不斷冒汗。



① 口訣一：停一停

講解：「當你的身體警鐘響起，出現焦慮的身體反應時，可於心裡大聲說出『停一停！』，以喚停自己繼續受黑雲思想影響，並留意可能出現的身體警號。」

- 老師引領學生找出場景一及場景二出現的身體警號
 - △ 場景一答案：心跳加速、胃部不適
 - △ 場景二答案：呼吸不順、手心冒汗



② 口訣二：提一提

講解：「我們可以提醒自己『黑雲思想』出現了，並留意『黑雲思想』的內容。」

- 老師重溫：「想法是我們腦袋裡對自己說的話，每天出現在我們腦海的想法多達數千，常會在我們不知不覺下出現。而想法包括『陽光思想』和『黑雲思想』。『陽光思想』是正面的思想，使我們出現正面的感受和行為。『黑雲思想』是負面的思想，使我們出現負面的感受和行為。」
- 例如上節提到，面對禮堂演講，小明出現的陽光思想是『我可以有機會分享參加科學比賽的經驗，真是難得。』而對演講感到期待。芳芳則出現較為負面的黑雲思想，認為『我一定會講得不好，會被同學取笑』，令她想逃避演講。可見每個人即使面對相同的事件，想法都有所不同。」
- 老師引領學生找出場景一及場景二出現的「黑雲思想」
 - △ 場景一答案：贏了比賽冠軍，都只是幸運
 - △ 場景二答案：媽媽有意外，以後沒有人照顧我，沒有人要我



③ 口訣三：問一問

講解：「『黑雲思想』可以是我們一些偏執的想法，令我們低估自己的能力，或高估問題的困難度或嚴重性，以致我們錯誤判斷以為自己處於危險的環境中，觸發身體警鐘誤鳴，引起情緒、身體和行為的過度反應。我們可以透過『問一問』去問問自己有沒有『低估自己的能力』或『高估問題的困難度或嚴重性』。」

- 老師引領學生分辨場景一及場景二出現的「黑雲思想」是屬於「低估自己的能力」還是「高估問題的困難度或嚴重性」
 - △ 場景一答案：低估自己的能力
 - △ 場景二答案：高估問題的困難度或嚴重性

2.2 應對黑雲齊練習



- 老師指示學生二人一組完成《附件3.2 應對黑雲齊練習工作紙》。
- 待學生完成後，老師可就每部分邀請不同組別分享他們的答案，並利用簡報逐一解說。
- 參考答案：

場景	停一停	提一提	問一問
1. 新學年開始，鄰座的同學沒有和我說話，我感到緊張和不知所措，心跳加速，肩膀肌肉繃緊，心想我一定不懂如何與他相處。	心跳加速、肩膀肌肉繃緊	我一定不懂如何與他相處	低估自己的能力
2. 我忘記帶英文功課回家，我很擔心和緊張。雖然媽媽平日和善可親，但這次她一定會很嚴厲地責罵我，以後都不會原諒我了。想到這些，我的手心冒汗，呼吸和心跳也加速。	手心冒汗、呼吸和心跳	媽媽一定會很嚴厲地責罵我，以後都不會原諒我了	高估問題的困難度或嚴重性

小結



「在有需要時，我們可以練習及早察覺這些『黑雲思想』，辨識其不合理依據（是低估自己的能力，還是高估問題的困難度或嚴重性）。接下來，我們將學習『口訣四：動一動』，緩和黑雲思想帶來的焦慮情緒。日常多練習這四部曲，將會減少警鐘誤鳴的機會。」

3. 學習緩和焦慮情緒的方法

- 老師解說：「『動一動』是指我們將以行動來緩和『黑雲思想』帶來的焦慮情緒，減輕『黑雲思想』對我們的影響。」
- 以下我們將學習三個法寶：
 - △ 法寶一：思想加油站
 - △ 法寶二：安心保管瓶
 - △ 法寶三：注意力轉移大法





3.1 法寶一：思想加油站

- 老師講解：「當『黑雲思想』出現時，我們可以用一些正面和鼓勵性的字句提醒自己，例如一些名人名句、宗教上的字句等，讓自己跳出焦慮帶來的負面影響。」
- 老師邀請學生分享自我鼓勵的句子。
- 參考例子：

「試一試，我可以的！」

「我已經做得很好了！」

「希望在明天！」



「辦法總比困難多！」

「失敗不可怕，放棄才最可怕！」



3.2 法寶二：安心保管瓶

- 老師講解：「當焦慮擔憂的想法出現時，我們可以找『安心保管瓶』幫忙。我們可以將擔心或害怕的事情寫或畫在紙上，然後放入『安心保管瓶』。『安心保管瓶』會妥善保管我們的擔憂。」
- 老師派發小袋子、顏色筆、小紙條，指示學生製作各自的「安心保管瓶」，並將自己擔憂的事情寫或畫在紙上，放入保管瓶。



小貼士

- ☆ 老師可參考圖中現買的袋子，讓學生製作保管瓶。



製作「安心保管瓶」的小袋子參考示例

- 學生完成後，老師詢問學生：「如果當焦慮擔憂的想法出現時，但我們未能即時將事情寫或畫在紙上，或當『安心保管瓶』不在身上時，那可以怎麼做？」，邀請學生分享自己的想法。
- 老師可提議學生將「安心保管瓶」放在手上細細觀察及記在心中。當「安心保管瓶」不在身上時，學生可想像自己在把焦慮和擔心暫託在心中的「安心保管瓶」。
- 老師講解：「我們可每日制定15分鐘，和你信任的人一起打開『安心保管瓶』，探索一下自己常常擔憂焦慮的事，看看有沒有一些思想是經常出現的，也可討論解決事情的方法。」
- 老師提醒學生避免在睡前1小時打開「安心保管瓶」，以免影響睡眠質素。
- 老師邀請學生二人一組，分享自己初步擬定的開瓶時間，及會跟誰人一起打開「安心保管瓶」。

3.3 法寶三：注意力轉移大法

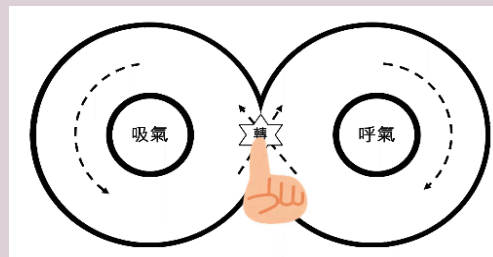


- 老師解說：「當焦慮的感覺突然出現時，我們可以進行一些簡單的活動以轉移注意力，把腦袋的焦點專注於活動上，讓我們暫時遠離焦慮情緒。例如我們在這幾節所學習的『漸進式肌肉鬆弛練習』及『8字呼吸法練習』，也可以在此時使用。我們也可以進行『5-4-3-2-1 五感練習』和『挑戰腦袋遊戲。』」

漸進式肌肉鬆弛練習



8字呼吸法練習



5-4-3-2-1 五感練習

老師可以參考以下的指導語，介紹及帶領學生逐步進行5-4-3-2-1 五感練習。

老師介紹：「『5-4-3-2-1 五感練習』是透過五個感官（視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺）幫助我們身心安定下來。



5 視覺：先坐直身體，用眼睛觀察周圍環境，找五樣不同顏色的物件，例如白色的牆壁、藍色的校服。大家現在一起找找五樣不同顏色的物件。



4 觸覺：現在嘗試用手去觸摸四種不同的東西，例如不同身體部位，感受一下它的溫度，或者桌面等。你還觸摸了甚麼東西，它給你甚麼感覺呢？



3 聽覺：現在用耳朵去聽聽房中有甚麼聲音，例如走廊傳來的腳步聲，你找到三種不同的聲音嗎？



2 嗅覺：現在用鼻子聞一聞兩種不同的氣味。你可試試拿起你眼前的一件物件聞一聞。



1 味覺：最後，仔細嚐一種味道，可以喝水，如沒甚麼可嚐，可專注一下舌頭這刻的味道。」

挑戰腦袋遊戲

老師介紹一些挑戰腦袋遊戲，告訴學生這些遊戲都是幫助腦袋把注意力從『黑雲思想』轉移到遊戲內容上，並鼓勵學生在有需要時使用。

- * 反轉拼寫自己的名字
- * 在30秒內，由50倒數至1
- * 說出你認識的所有姓陳的朋友
- * 說出所有藍色的物件
- * 說出你喜歡的電子遊戲 / 電視節目內所有的角色名稱

小貼士

☆ 如時間許可，老師可於課堂上與學生進行一至兩個遊戲。

- 老師派發《附件3.3 我的焦慮轉移大法提示卡》，指示學生回家完成。學生可自選一些合適自己的轉移注意力練習，記錄在可隨身攜帶的提示卡上。當感到焦慮擔心時，學生可拿出提示卡，提醒自己用合適的方法，隨時幫助自己。
- 老師提示下節將邀請學生分享各自的提示卡。



附件3.3 我的焦慮轉移大法提示卡

4. 總結

4.1 學習重點

- 老師運用電腦簡報重溫本節的學習重點：
 - △「黑雲思想」容易引起焦慮情緒，令身體警鐘誤鳴，進行「應對黑雲四部曲」，可減低焦慮對生活的影響。
 - △學習「動一動」的三種小法寶，「思想加油站」、「安心保管瓶」和「注意力轉移大法」，以舒緩焦慮情緒。



4.2 精神健康金句

- 老師分享本節精神健康金句。（海報版見《附件3.4 第三節精神健康金句》）

