

第2節

焦慮的反應

課節目標

- 認識焦慮情緒
- 認識因焦慮而出現的情緒、思想、行為及身體反應
- 認識陽光思想及黑雲思想，了解正面與負面想法所產生的影響

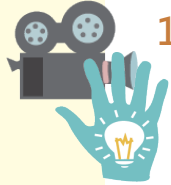
課節概覽

流程	時間	物資
引入	5分鐘	8字呼吸練習影片 8字呼吸練習影片文字版 附件2.1 第二節簡報
認識焦慮情緒人人有，擔心害怕好正常	10分鐘	附件2.1 第二節簡報 網上短片、便利貼
認識因焦慮而出現的情緒、思想、行為及身體反應	20分鐘	附件2.1 第二節簡報 附件2.2 壓力與反應影片文字版 附件2.3 焦慮反應配對活動簡報 附件2.4 精神健康方塊酥工作紙
認識陽光思想及黑雲思想，了解因正面與負面想法所產生的影響	20分鐘	附件2.1 第二節簡報 附件2.5 陽光思想及黑雲思想影片文字版 附件2.6 紙箱資料 附件2.7 陽光黑雲標誌
總結	5分鐘	附件2.1 第二節簡報 附件2.8 第二節精神健康金句



課程內容

1. 引入



1.1 8字呼吸練習

- 老師簡介：「上節我們認識了『漸進式肌肉鬆弛練習』，有助我們紓緩日常生活的壓力，讓我們保持身心健康。今節我們會學習另一種鬆弛技巧：『8字呼吸練習』」。
- 老師播放《8字呼吸練習影片》，並邀請學生進行練習。
老師亦可參考《8字呼吸練習影片文字版》帶領學生重複進行練習。

1.2 上節學習重點重溫

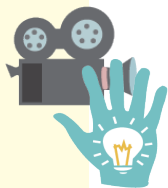
- 老師重溫上節內容：「上節課堂中，我們明白良好的精神健康與身體健康同樣重要。我們也認識了『戰鬥或逃跑』是與生俱來的反應機制，身體警鐘響起能給予提醒，幫助我們應對困境。當身體警鐘長期出現誤鳴，便會影響我們的精神健康。」
- 重溫上節精神健康金句：「精神健康我知道，壓力應對無難度。」

1.3 本節內容簡介

- 老師簡介本節內容：「在本節課堂中，我們會深入認識『焦慮』這種情緒，並且了解因焦慮而出現的不同反應和影響。」

2. 認識焦慮情緒人人有，擔心害怕好正常

預計需時
(分鐘)
10



- 老師在網絡上搜尋及播放一段有關焦慮情緒的短片作引入，讓學生觀看不同年紀或背景的人士在日常生活中所感到焦慮或擔心的事物或情景。
- 老師請同學以不記名形式在便利貼上寫下一種會令自己覺得焦慮的人物、動物、昆蟲、事情或場景等。寫完後，請學生把便利貼貼在黑板上。
- 老師挑選一些普遍出現的主題，並告知學生。

例如：

很多同學表示擔心測驗不合格

有些同學表示很害怕昆蟲

上課被老師提問都令不少同學感到緊張



- 老師指出：
 - △ 「每個人都會有焦慮的時候，尤其當我們面對一些自己未能控制或者未知的事情時，例如當我們作匯報、面對考試、結識新朋友時，感到焦慮是正常的情緒反應，也是非常普遍的。焦慮的感覺，許多人會形容為害怕、擔心、緊張、驚慌等。
 - △ 恰當的焦慮可以保障我們人身安全，及推動我們把事情做得更好。當危機結束或令我們焦慮的事情已經過去，這些焦慮的感覺便會逐漸下降。
 - △ 不過，我們需要留意焦慮有沒有長期出現、焦慮的反應有沒有很大、並有沒有嚴重影響着我們的日常生活、學業或社交活動。我們在下一個活動會學習更多有關焦慮的反應。」

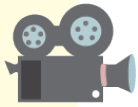
小結

「焦慮情緒人人都會有，尤其當我們面對一些未能控制或者未知的事情時，出現害怕、擔心和緊張是好正常的，但我們需要留意有否出現過度的焦慮。」

3. 認識因焦慮而出現的情緒、思想、行為及身體反應

預計需時
(分鐘)
20

3.1 焦慮反應配對



- 老師播放《壓力與反應影片》（簡報第11頁）。影片內容可參考《附件2.2 壓力與反應影片文字版》。
- 老師運用影片中小美在面對擔心的事情時所出現的反應，講解當一些危機或令人感到壓力的事情發生時，每個人都會出現四種不同的反應，包括：思想、情緒、身體、行為反應，而這些反應都有着互動的關係。

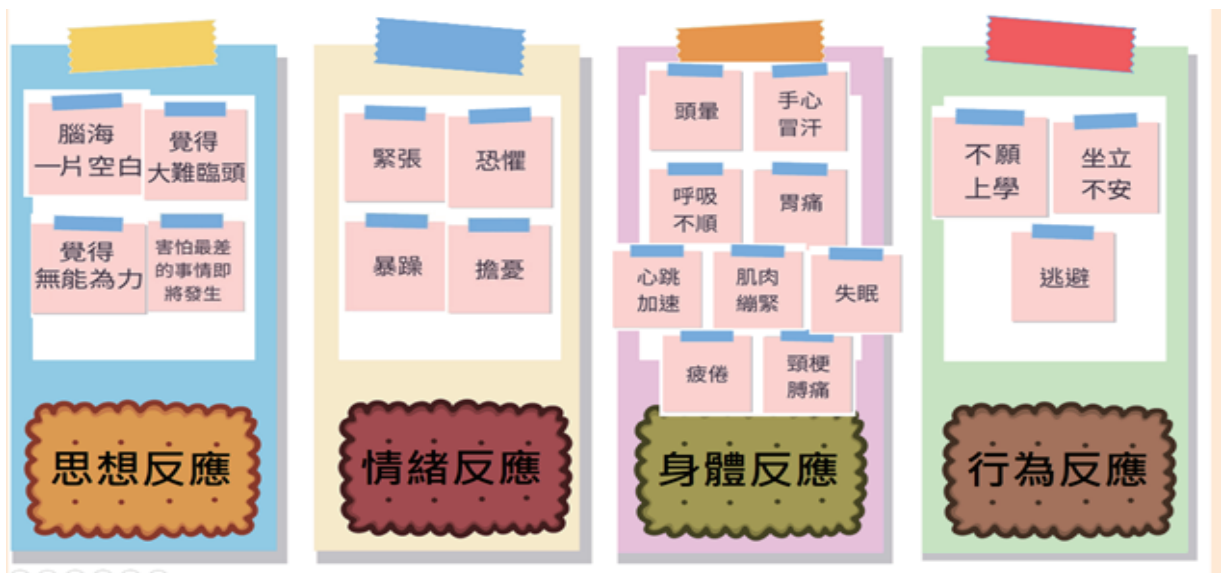
- △ 思想反應：當這些事情發生時，你當下在想甚麼。
- △ 情緒反應：當這些事情發生時，你當下有何感受。
- △ 身體反應：當這些事情發生時，你的身體當下即時產生了甚麼反應。
- △ 行為反應：當這些事情發生時，你當下做了甚麼行動應對。



- 短片中，小美面對考試壓力時，出現了四種不同的反應
- △ 思想反應：「為甚麼我溫習完腦袋還是一片空白？.....上次小測不合格，媽媽已經很生氣了，今次考試如果再不合格，一定會被媽媽責備的。唉，我真的無用！」
- △ 情緒反應：覺得很緊張
- △ 身體反應：心跳得很快、還有一些胃痛
- △ 行為反應：假裝生病去醫療室，逃避去考試

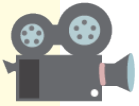


- 老師播放《附件2.3 焦慮反應配對活動簡報》，請學生就有關焦慮的徵狀與四種反應進行配對：「相信大家對於面對壓力時所出現的各種反應都有了初步的認識。現在就讓我們嘗試把一些關於焦慮的徵狀，按照剛剛的四種反應進行分類配對。」



附件2.3 焦慮反應配對活動答案示例

- 活動後，老師問學生：「以上都是一些與焦慮相關的常見反應，不過是否人人面對壓力事件時都會出現同樣的反應呢？」並引入下一部分。



3.2 精神健康方塊酥

- 老師續播放本節簡報，並講解：「現在，就讓我們先看看芳芳和小明這兩位同學的『精神健康方塊酥』，觀察他們面對同一事件時所出現的不同反應，並了解一下焦慮事件是如何影響着我們的思想、情緒、身體以及行為反應。」
- 老師先展示及講解芳芳面對「明天要在禮堂演講」的反應，再展示及講解小明面對同一事件的反應。



簡報第17頁示例

- 老師向同學提問：
 - ①兩位同學是否面對同樣的壓力？ (✓)
解說：大家均面對要在禮堂演講的壓力。
 - ②他們的思想、情緒、身體以及行為反應又是否相同？ (✗)
解說：大家在不同層面上回應壓力的反應都有不同。



- 老師鼓勵同學回家自行填寫《附件2.4 精神健康方塊酥工作紙》：「大家稍後有時間的話，可以試回想一件過去曾令你感到有壓力的事情，然後按照當時的情況，在工作紙上填寫思想、情緒、身體以及行為反應，了解一下自己在壓力下是否也有着與芳芳或小明類似的狀況。」

小結

「每個人在遇上同類事件時，都可能出現不同的思想、情緒、身體以及行為反應，對身心健康和日常生活所構成的影響都不同。」



4. 認識陽光思想及黑雲思想，了解因正面與負面想法所產生的影響



4.1 「戰鬥或逃跑」的反應機制重溫

- 老師向學生提問，以了解學生對上一節所學習有關「戰鬥或逃跑」反應機制的掌握。
 - △ 參考問題：「戰鬥或逃跑」反應機制的作用是甚麼？甚麼是「身體警鐘誤鳴」？
- 老師解說：
 - △ 「第一節課堂中，我們已經認識了壓力背後的反應機制——『戰鬥或逃跑』。在這個機制下，一些壓力或令我們擔心的事件會敲響身體警鐘，令身體產生一連串不同反應。這些都是有益及合理的反應，目的是保護我們，幫助我們面對緊急狀況，脫離威脅。
 - △ 然而，當沒有真實的危險，或者危險已過（壓力事件已經消退），但我們的身體反應仍然持續，即身體警鐘繼續響着，這可能是身體警鐘誤鳴，我們需要學習一些方法調節身體警鐘的反應。
 - △ 面對這些情況時，我們腦袋裏的一些想法，可以幫助我們在適當的時候調節身體警鐘的反應，使身體放鬆，減少不安的感覺。接下來，我們會了解哪些想法能幫助我們在需要時調節響起的身體警鐘，又有哪些想法會容易令我們的身體警鐘持續長鳴，長期困擾我們。」

4.2 陽光思想及黑雲思想



- 老師播放《陽光思想及黑雲思想影片》（簡報第24頁）。影片內容可參考《附件2.5 陽光思想及黑雲思想影片文字版》
- 播放後，老師簡單總結「陽光思想」及「黑雲思想」分別代表着正面與負面想法，會影響我們的情緒、身體及行為反應。



陽光思想



黑雲思想

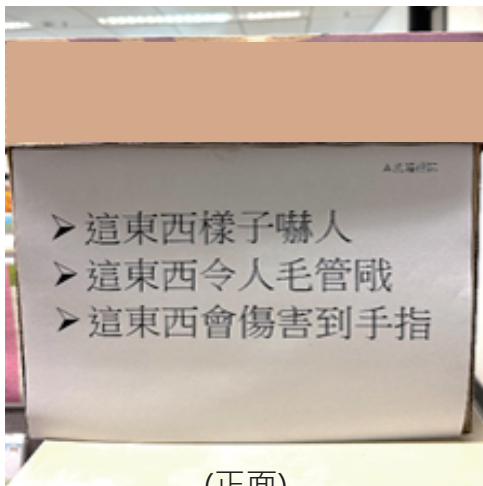
4.3 黑箱作業 — 陽光黑雲一線之差



- 課堂前，老師在兩個紙箱內各放置一個鋼絲刷，每個紙箱的正面貼有一張紙箱資料《附件 2.6 紙箱資料》及於紙箱底部或背部貼上對應的陽光或黑雲標誌《附件 2.7 陽光黑雲標誌》。
- 紙箱的資料如下：



A紙箱製作參考：

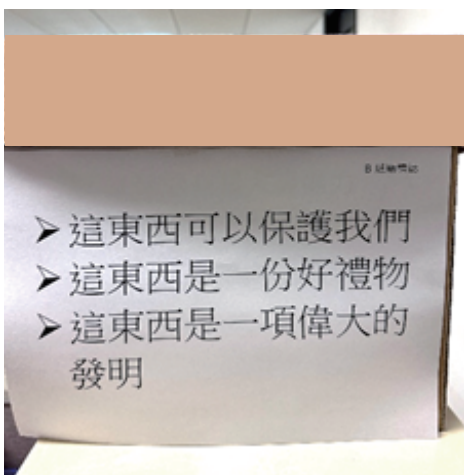


(正面)



(背面)

B紙箱製作參考：



(正面)



(背面)

- 老師介紹活動：「以下我們將一起做個小活動，體驗『陽光思想』及『黑雲思想』如何影響我們的情緒、身體及行為反應。」
- 老師邀請四名學生參與活動，安排兩名學生揀選A及兩名學生揀選B紙箱。
- 老師讀出紙箱正面貼上的資料，讓學生對於盒中東西預先產生一些正面或負面的想法。同時，老師需注意避免讓學生看見紙箱底部或背部的陽光 / 黑雲標誌。
- 學生閉眼伸手入盒觸摸物件，老師着學生無需按猜測說出盒內的物件是甚麼。老師分享所觀察到的學生反應，亦可請同學分享自己當刻在思想、情緒、身體及行為方面有甚麼反應。例如：

A紙箱（黑雲思想）

思想：覺得這東西好可怕，會有機會刺傷自己的手指

情緒：感到驚、害怕

行為：戰戰兢兢地伸手入盒內

身體：手心冒汗、有輕微手震

B紙箱（陽光思想）

思想：覺得這東西好有趣，有點好奇是甚麼好玩的東西

情緒：感到興奮、緊張

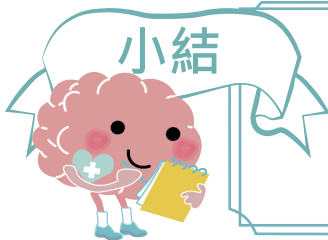
行為：急不及待地想從盒內把東西拿出來

身體：心跳加速、有點發熱



- 老師揭曉紙箱內的物件是鋼絲刷，並問同學面對同一件物件，會有不同的反應的原因。
- 老師利用簡報配合紙箱上的資料及標誌加以解釋：「剛才的活動中，同學從A紙箱的資料而產生了一些『黑雲思想』，產生了一連串情緒、身體和行為反應。相反，同學從B紙箱的資料而產生了一些『陽光思想』，產生了另一些情緒、身體和行為反應。所以，『黑雲思想』和『陽光思想』會影響我們去評估和預計未知的事情，而這些正面或負面思想會引起不同的情緒、身體和行為反應。」

小結



「正面及負面想法可以影響我們的情緒，並影響其他身體及行為反應。」

5. 總結



5.1 總結

- 老師重溫課堂學習重點：
 - △ 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。

5.2 精神健康金句

- 老師分享本節精神健康金句。（海報版見《附件2.8 第二節精神健康金句》）

