

精神健康筆記簿



《精神健康素養資源套（初中版）》

姓名：_____

班別：_____



第一節 任務

我的「壓力水桶」(1)

生活上大大小小的轉變，都可能為我們帶來不同程度的壓力。
請在「壓力水桶」上，寫上一些會令自己的水桶注水的壓力事件。





第二節 任務

健康睡眠習慣B-E-D

請根據B-E-D，在各範疇列舉1-2項你認為最重要及最實際可行的睡眠建議。

B 睡眠環境

Bedroom environment

•

•

E 晚間的常規

Evening routine

•

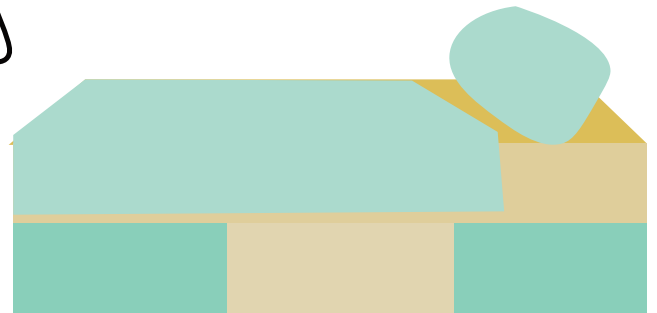
•

D 日間的常規

Daytime routine

•

•





第二節 參考資料

健康睡眠習慣B-E-D

參考例子：

B

睡眠環境

Bedroom environment

- 睡覺時關掉電燈，保持睡房黑暗
- 保持一個寧靜和溫度適中的睡房環境
- 不要在床上做功課或溫習

E

晚間的常規

Evening routine

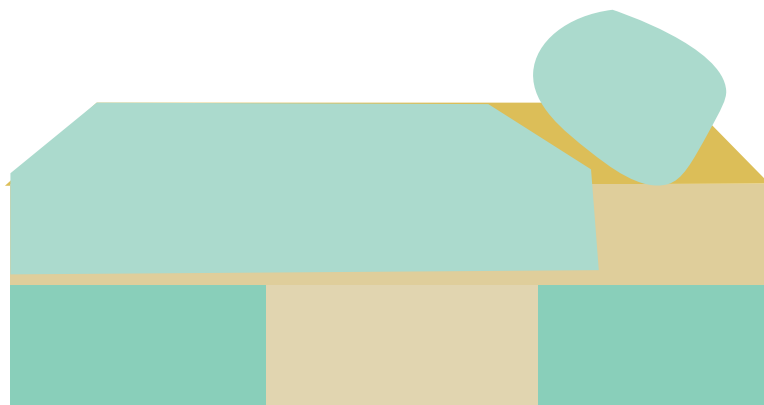
- 睡前進行放鬆活動，如聽音樂、進行鬆弛練習
- 睡前1小時，避免使用會發出光線的電子產品（例如：電腦、電視或手提電話等）
- 睡前2小時避免進行劇烈或刺激的運動和活動
- 睡前避免大吃大喝或餓着肚子

D

日間的常規

Daytime routine

- 建立有規律的睡眠時間，即使在週末也於固定的時間上床睡覺和起床
- 進行帶氧運動
- 維持均衡飲食，定時進食
- 避免太長的午睡





基本情緒

- 快樂 (Joy)** (Yellow wedge, smiley face icon):
 - 歡愉如狂
 - 亢奮
 - 雀躍
 - 興奮
 - 滿足
 - 愉快
 - 開心
 - 輕鬆
 - 得意
 - 意外
 - 驚喜
 - 怡然
 - 嘖嘖
 - 嘖嘖
 - 暗潮
 - 暗潮
- 驚訝 (Surprise)** (Orange wedge, wide-eyed face icon):
 - 驚天動地
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
 - 目瞪口呆
- 恐懼 (Fear)** (Green wedge, wavy mouth face icon):
 - 驚慌
 - 驚恐
 - 不顧
 - 反感
 - 嫌嫌
 - 討厭
 - 厭煩
 - 厭倦
 - 想哭
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
- 厭惡 (Disgust)** (Blue wedge, closed mouth face icon):
 - 驚慌
 - 驚恐
 - 不顧
 - 反感
 - 嫌嫌
 - 討厭
 - 厭煩
 - 厭倦
 - 想哭
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
 - 暗潮
- 悲傷 (Sadness)** (Pink wedge, frowny face icon):
 - 失落
 - 灰暗
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
 - 幽怨
- 憤怒 (Anger)** (Purple wedge, angry face icon):
 - 震怒
 - 怒氣衝天
 - 煩躁
 - 氣憤
 - 生氣
 - 歡愉如狂
 - 亢奮
 - 雀躍
 - 興奮
 - 滿足
 - 愉快
 - 開心
 - 輕鬆
 - 得意
 - 意外
 - 驚喜
 - 怡然



第三節 參考資料二

情緒功能

情緒	情緒功能
 快樂	提升幸福感和生活動力
 憤怒	具爆發力，驅使我們威懾敵人，維護自身的權益
 悲傷	表達我們對失去的人和事的重視，提醒我們珍惜所擁有
 厭惡	提醒我們避開令自己感覺不舒服的人和事
 恐懼	保護我們遠離可能出現的問題和威脅、督促我們做好準備
 驚訝	讓我們集中心神觀察、思考，幫助我們專注處理未能預計的事或留意令人喜悅的經歷



第三節 參考資料三

「停、問、動」步驟

當遇上強烈情緒時，透過「停、問、動」三個步驟，我們可以幫助自己檢視當刻的狀態及調節情緒，減少被情緒主導的機會。



第一步「停」：當察覺出現身體反應和衝動行為的想法時，在心裏大聲說出「停一停」

- 身體有否出現以下反應：☐ 心跳加速 ☐ 肌肉繃緊
- ☐ 呼吸加速 ☐ 面紅耳熱 ☐ 其他：_____



第二步「問」：問一問自己當刻的情緒，情緒處於甚麼強度？有甚麼衝動的行為？對事情有沒有幫助？

你可以嘗試以以下句子來檢視自己的狀態：

- 「這刻，我有甚麼情緒？是否太強烈？」
- 「這刻，我想做甚麼？對事情發展有幫助嗎？」



第三步「動」：嘗試找出當下適合調節強烈情緒的方法，防止「壓力水桶」滿瀉

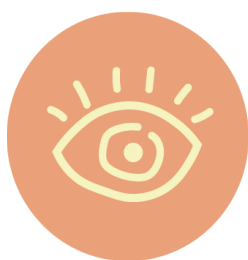
- 轉移注意力
- 「五感」情緒安撫技巧



第四節 任務

我的「五感」清單

當我面對強烈的情緒時，我可以利用以下方法去安撫快要失控的情緒，喚起放鬆和愛惜自己的感覺。



視覺：



聽覺：



嗅覺：



味覺：



觸覺：



第四節 參考資料一

「轉移注意力」方法例子

轉吓活動

- 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



轉吓環境

- 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

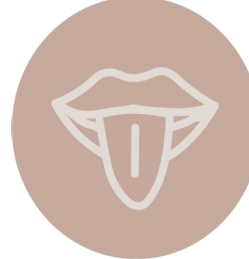
轉吓腦袋

- 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



第四節 參考資料二

「五感」情緒安撫技巧例子



視覺	聽覺	嗅覺	味覺	觸覺
觀看你喜歡的照片	聆聽你喜歡的音樂	搽上你喜歡的潤膚膏	喝杯你喜歡的飲品	洗一個溫水澡 洗冷水澡
觀看令你放鬆的影片	留意室內的微聲	聞聞花香的味道	吃一個你喜歡的午餐	為身體按摩
靜靜觀看路上的行人 / 物品	聽聽大自然的聲音	沖一杯花茶，聞聞它的味道	享受一些你喜歡的零食（適量而止）	撫摸小動物 / 物件 / 衣物
留意日出日落的顏色變幻	唱一首歌	聞聞你喜歡的食物	慢慢咀嚼糖果或口香糖	擁抱或被擁抱
觀看公園的花草樹木	演奏一首樂曲	燃點你喜歡的香薰	吃一些新鮮的蔬果，感受清新味道	穿一件舒適的衣服



第五節 任務一

給自己的一封信

親愛的_____ (填上你的名字)：

我知道你最近_____

我明白你會因此感到_____

我想跟你說：_____ (鼓勵性言語/勵志的言語)

我想鼓勵你_____ (照顧自己的行動)

我會陪伴着你的！

你的好朋友

_____ (填上你的名字) 上





第五節 任務二

我的「壓力水桶」(2)

試從單元二學習過的不同方法中，選擇合適的方法為自己的壓力水桶放水。

放水

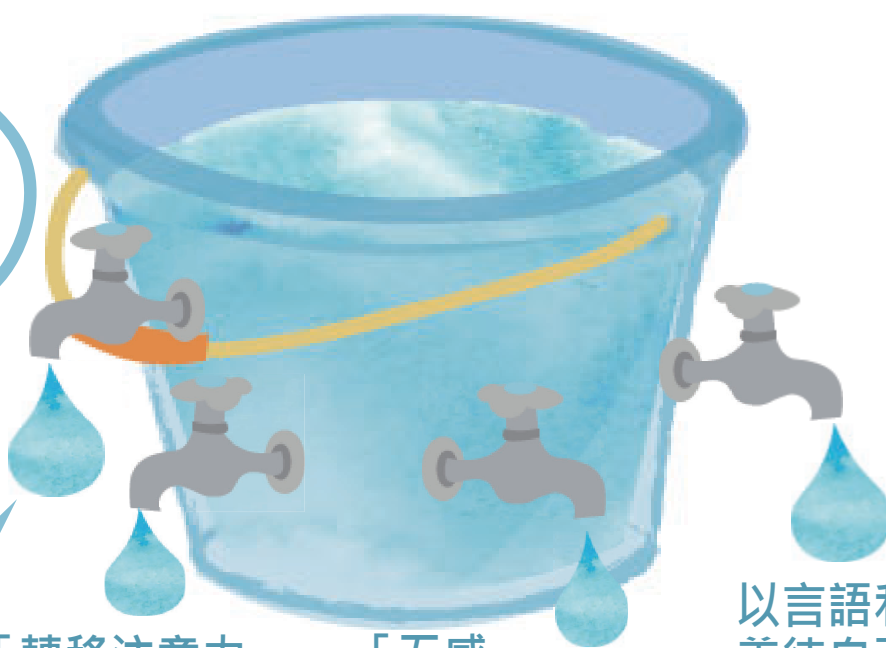
應對及預防
壓力的方法

「停、問、動」

「轉移注意力」

「五感」
情緒安撫技巧

以言語和行動
善待自己



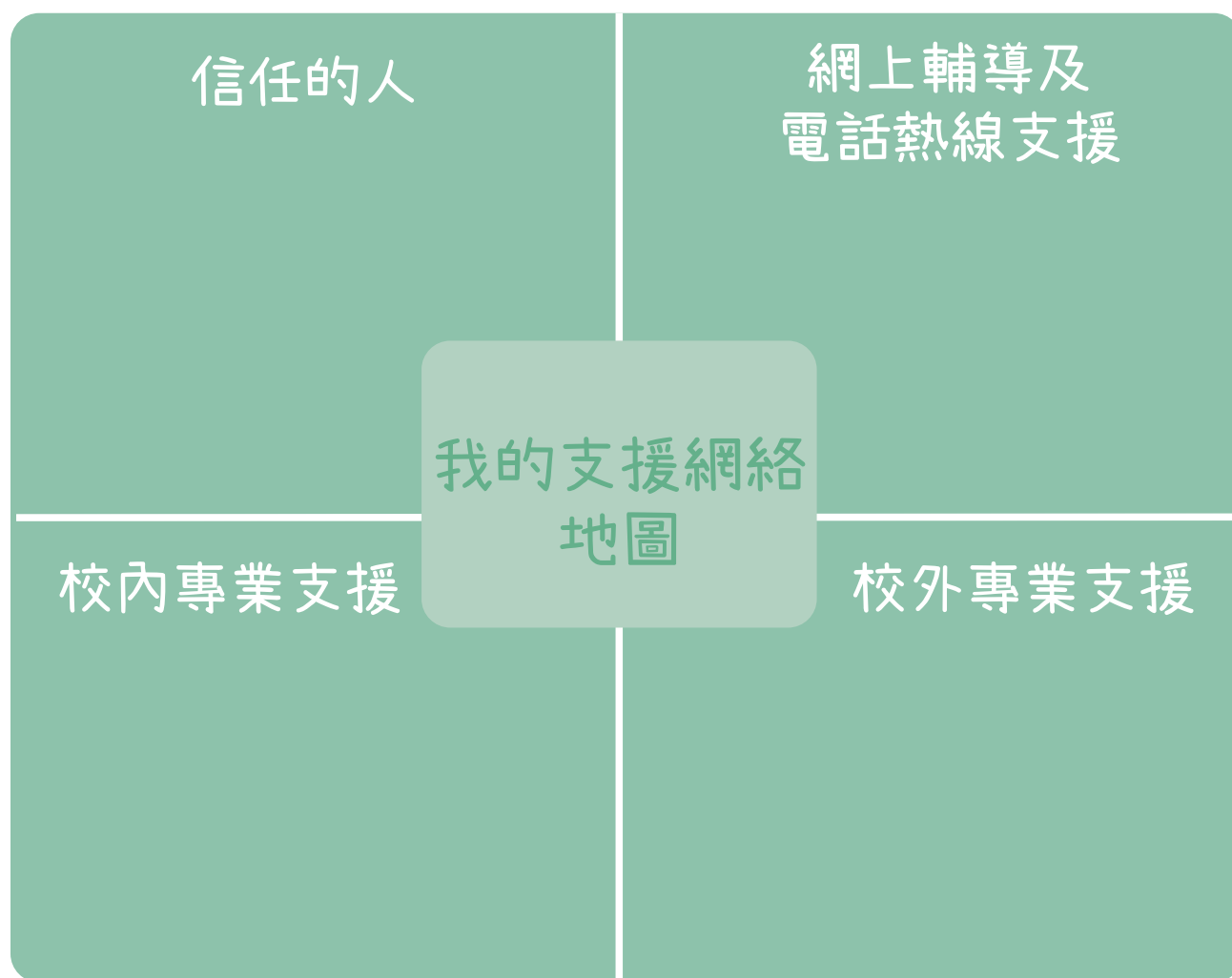


第六節 任務

支援網絡地圖

請在以下各部分填寫一些適合自己的求助方法和對象，完成屬於自己的支援網絡地圖。

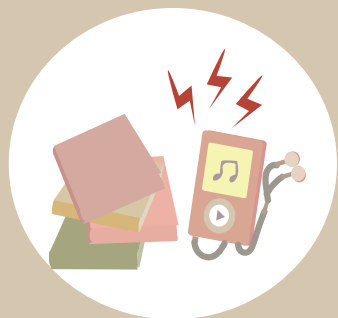
當我感到自己的「壓力水桶」發出的水位警報，我可以尋求以下支援：





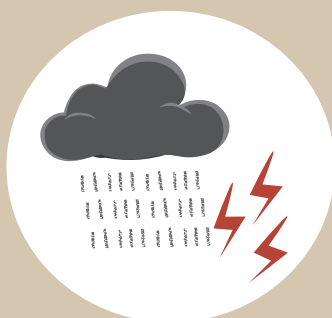
第六節 參考資料一

精神健康警號



日常生活方面

- ▲ 應付日常學業、課外活動、興趣班等感到力不從心，無法順利進行或完成



情緒及行為方面

- ▲ 情緒低落、被負面情緒困擾
- ▲ 對喜愛的事物/事情失去興趣和動力
- ▲ 感到絕望、無助
- ▲ 產生傷害自己的念頭或行為



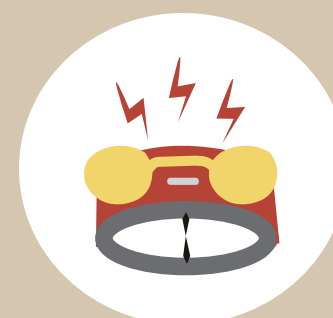
認知能力方面

- ▲ 專注力下降
- ▲ 變得善忘
- ▲ 思緒混亂



社交方面

- ▲ 不願意與同學、朋友、家人接觸
- ▲ 逃避參與社交活動、不想返學



生理方面

- ▲ 失眠/ 睡得比以往多或少
- ▲ 食慾不振/ 食得比以往多或少
- ▲ 經常疲累，沒有動力做事
- ▲ 身體出現不明的痛症

第六節 參考資料二



求助資源

機構	服務計劃	電話熱線 / 網上輔導
香港撒瑪利亞 防止自殺會	情緒支援熱線 Chat隆	2389 2222 https://chatpoint.org.hk/
Open嘢	網上文字輔導服務	https://www.openup.hk/
協青社	協青社外展服務	9088 1023 https://www.yo.org.hk/zh/services-outreaching-team.html
香港青年協會	關心一線 【2PM-2AM】	2777 8899
香港明愛	明愛連線Teen地 - 網上青年支援隊	https://it.caritas.org.hk/
香港青少年 服務處	一微^_^米 網上青年支援隊	https://esmiley.hkcys.hk
香港小童群益會	夜貓Online	https://nitecat.bgca.org.hk/
聖雅各福群會	6PM網上青年支援隊	https://www.cyberyouth.sjs.org.hk/
香港政府	「情緒通」 精神健康支援熱線	18111
醫院管理局	精神健康專線	2466 7350
生命熱線	預防自殺熱線	2382 0000

更多社區資源
及求助熱線請參考：





第七節 參考資料

3S助人技巧

(S) 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。」

(S) 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？」

(S) 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。」

