生命教育課(中學篇)

《我選擇快樂—壓力與心理健康》

1. **課堂目的**

此生命教育課幫助學生認識壓力的不同來源，關心個人的心理健康需要，學習減壓技巧，和以正面思維應對壓力，並引導學生明白在生命中必會經歴順境或逆境。

1. **課堂簡介**

對象:

此課程適合中一至中六學生。

使用者:

課程可由輔導老師/人員或社工負責教授，班主任協助，這能增強老師與學生的聯繫，讓老師更了解學生的需要。

備註：建議因應班內學生的情況，按需要安排額外的輔導人員協助課堂活動進行。

1. **課堂設計**

 課堂內容結構如下：

|  |
| --- |
| 1. 讓學生了解壓力與心理健康的關係
 |
| 1. 讓學生認識應對壓力的方法
 |
| 1. 讓學生認識生命的意義和價值
 |
| 1. 讓學生了解在遇上難題時的求助途徑
 |

1. **課堂內容**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **內容** | **形式／活動** | **工具／材料** |
|  | 讓學生了解壓力與心理健康的關係 |  |  |
| 1.1 | 熱身活動 |  |  |
|  | 「遇壓力」遊戲 * 將學生隨機分成兩組（A組及B組），並按組別每人派發便條一張(A組的字詞：BAT,LEMON和CINERAMA；B組的字詞：WHIRL, SAPSTICK和CINERAMA)
* 導師請學生在一分鐘內，運用每題的所有字母組成另一個英文字詞，學生必須按導師指示順次序完成，每個字限時20秒，不可看鄰座同學的答案。

|  |  |
| --- | --- |
| A組答案： | B組答案： |
| 1.BAT (TAB)2.LEMON (MELON)3.CINERAMA (AMERICAN) | 1.WHIRL （非字）2.SLAPSTICK（非字）3.CINERAMA (AMERICAN) |

* 導師先請學生完成第一題，20秒後請完成第一題的同學舉手，記錄每組舉手的同學的數目，較多學生完成的組別勝出一局
* 導師以同樣的流程，請學生完成第二及第三題

(＊備註：A組的字詞是比較容易完成的，而B組的字詞是難以完成的，因此每次大部分A組的同學都會勝出，B組同學會感到較大的壓力，並容易感到焦慮和產生負面的自我評價。即使第三題的字詞是一樣的，B組的同學也會因之前兩次負面的經驗而影響表現。)* 導師可詢問B組學生：**「剛才你們在比賽時有什麼身體反應和想法？」**
* 導師可解釋：**「同學剛才出現的反應（例如：手心冒汗、心跳加快），就好像我們面對壓力時的表現。壓力可能源自內在的想法（例如：我做得很慢、我不聰明、很擔心不夠另一位同學快、想放棄），或是外在的環境（例如：A組同學很快做完、導師讚賞A組同學）。」**
* **「面對壓力時，我們的呼吸、心跳會加快(增加血液和氧份)，肌肉會繃緊(令自己反應加快)，其實是身體協助我們更有效應對突如其來的轉變或危險。但若我們產生了負面的想法，便會影響我們應對的表現。」**
 | 遊戲 | 「遇壓力」遊戲便條 |
|  | 認識壓力壓力的源頭* 導師可詢問學生：**「你們平日遇上什麼事情會有壓力？」**
* 例如：
* 未能滿足父母師長的期望
* 擔心升學的前景
* 與朋輩/家人相處不融洽
* 擔心未能應付功課、考試
* 導師展示「青少年的壓力 – 生活轉變」簡報

導師講解：**「這個圖表顯示一般來說，有一些生活事件會對我們造成較大的壓力，例如親人過身；有一些事件對我們造成的壓力則較小，例如結交新朋友、兄弟姐妹姞婚等。如你自己或你身邊的人正面對這些轉變，不妨多加留意或適當時表達關心，但注意每個人面對這些轉變時實際反應會有不同，不可一概而論 。」**壓力的好處和壞處* 展示「壓力與表現關係圖」
* 導師解說：**「一個人在壓力太少時，可能會感到生活枯燥，缺乏動力，適當的壓力則有助我們面對變化和威脅，推動我們向前，但過多的壓力卻會使人表現失準。」**

壓力的警號* 展示「壓力反應圖」
* 導師詢問學生：**「如何知道自己是否壓力過大?」**
* 導師解說：**「若身體長期處於作戰狀態，可能會引致身體、行為、情緒、認知各方面的反應。你要留意這些警號，以便及早處理。警號愈多，就愈需要專業人士協助和輔導。」**

產生壓力的原因活動：「一個考試，兩種心情」* 導師舉出以下例子帶領同學討論：**「同學A和B明天要考試，同學A極度緊張和害怕，同學B只有少許緊張，為甚麼他們會有不同的反應?」**
* 導師詢問學生：**「你們猜一猜同學A對考試有什麼看法，又猜一猜同學B對考試有什麼看法。」**
* 導師帶領學生指出同學A和B對考試有不同想法。

(同學A的想法—考試一定會很難，無論如何溫習，都有可能不合格; 考試考不好，就沒有前途。同學B的想法—我嘗試盡力溫習，很大機會考到理想成績，即使一次考得不好，也不是世界末日。)* 導師指出：**「原來遇上同一事件(考試)** **，不同想法會帶來不同的行為、情緒和身體反應，亦帶來不同程度的壓力。」**
* 導師總結：**「壓力並非來自事物和處境本身。事物和處境會否對個人構成壓力，視乎我們如何看待和處理這些問題和處境。」**

  | 講解講解講解及討論講解及討論 | 「青少年的壓力 – 生活轉變」簡報「壓力與表現關係圖」簡報「壓力反應圖」 |
|  | 讓學生認識應對壓力的方法 |  |  |
|  | * 導師鼓勵學生尋求正面應對壓力的方法

壓力管理三步曲* 做法：

 1. 「停一停 」 - 叫停負面思想  - 放鬆身體，如深呼吸，喝杯水 2. 「問一問 」 - 自我反問，增加新觀點，建立正向思維3. 「做一做 」- 從事令自己放鬆或開心的活動，分散注意力，提升正面情緒 * 導師解說：

**「面對壓力時，會容易出現一些負面的想法，很多受情緒困擾的人士，都傾向把事情的真實性扭曲，增加了壓力感，作出錯誤判斷，然後根據這些不合理的判斷產生負面的情緒和行動。」****「例如同學A認為考試成績不好是世界末日，其實是『諗多左、諗大左』，抽身想想，其實社會上有無數成功的人士學歷都不高，每個人有不同長處和出路 。因此，當我們腦中出現負面思想或情緒狀態時，*** **第一步必先叫停自己這些想法**
* **第二，反問自己的負面思想是否「諗多左、諗大左」**
* **第三，做一些令自己開心、放鬆的小行動，幫助自己分散注意力，離開負面的想法** (例子可見「參考資料」)

**「在情緒低落的日子，亦可多安排時間做一些自己喜愛的減壓活動」*** 導師與學生分析常見的負面思想：
* 非黑即白 - 如「**我一定要拿100分，別人才會喜歡我。 」**
* 將事情災難化 - 如「**今次考試成績差，將來就會無成就。**」
* 以偏概全 - 如「**我成績差，所以我是失敗者。**」
* 導師鼓勵學生反問自己：
* 問證據 —是否有證據支持這想法?有相反的證據嗎?
* 問其他可能—有其他可能的原因嗎?
* 問其他角度—其他朋友遇上這樣的事，會跟自己有同樣的想法嗎?
* 問結果—即使結果真是最壞可以怎樣？
* 導師引導學生扭轉負面思想：
* 非黑即白 - 如「**我未必需要拿100分，別人才會喜歡我。」**
* 將事情災難化 - 如「就算**今次考試成績差，我仍可以有不同的出路。」**
* 以偏概全 -如「**我雖然成績不好，不過還有其他強項可以好好運用。」**
* 導師總結：**「調節了想法，心情也會好一點，便有力量去想解決方法，若受不符合現實的想法影響，較大機會作出錯誤的判斷。當有同學向你傾訴時，你也可用這些問題開解他/她，協助他/她跳出負面思想。」**

活動：「正向思維工作紙」* 導師派發工作紙，分析例題1、2
* 導師可先從常見的負面角度出發，再嘗試從正向思維的角度討論，探討不同的思維方式會引致怎樣的情緒和行動
* 導師請學生完成題目3及4 (可以個人或小組協作形式進行) ，引導學生寫出正向思維想法
* 導師可選用其他日常生活情況作活動
* 導師必須強調改變自己負面想法的重要性

多用正面說話自我提醒* 導師解說：**「此外，為抗衡負面想法，同學平日可多留意適合自己的正面說話，甚至可把這些說話放在自己經常看到的位置，例如桌面、筆袋等，甚至可把自己最受用的金句寫上Facebook/WhatsApp status，當負面情緒出現時，看看這些金句，有助你重拾正面、積極的思想及提升正面情緒。」**
* 導師鼓勵學生以正面的說話自我提醒，如：
* 除了學業成就，人生還有很多重要的事情。
* 積極面對，出路總比困難多。
* 每個人有不同的長處和興趣，我有很多可以選擇的出路。
* 其他例子可見「參考資料」
* 導師分享：**「送這個金句給大家：『山不轉，路轉; 路不轉，人轉;人不轉，心轉。』，或許你不能控制某些事情的發生，但你可選擇用怎樣的心態面對。」**
 | 講解講解完成工作紙講解 | 「參考資料」「正向思維工作紙」及簡報「參考資料」 |
|  | 讓學生認識生命的意義和價值 |  |  |
|  | * 導師引導學生明白生命中會經歴順境或逆境，人生嚐到不同的心情，都能鍛練我們，豐盛我們的人生，叫我們茁壯成長。
* 活動：「品味人生」
* 導師與學生作出分享

人生中感到甜蜜/開心的事人生中感到心酸/傷心的事人生中感到痛苦/難過的事人生中感到艱辛/辛勞的事* 導師可播放勵志歌曲/《希望在明天》API
* 導師總結：

**「人生總有高潮低潮，喜怒哀樂往往陪伴着我們生活和成長。無論事情是順利是困難，都像下雨天一樣總會過去，之後就會天晴。」****「人生每一樣經歷，包括困難、逆境，都在豐富我們的生命，增添生命色彩，令我們成長。」****「倘若同學遇到挫折，要在危機中冷靜應對，積極尋求解決方法、找人商量和傾訴。」****「『經一事，長一智』，我們要正面去善用生命中不同的學習機會。」**(取材自: 馬學駿 ( 2011)🞞*生命行者 －「生命教育」教材套*：無國界社工) | 導師分享 |  |
|  | 讓學生了解在遇上難題時的求助途徑 |  |  |
|  | * 導師指出：**「大家在感到壓力時，可嘗試用剛才的方法協助自己，減少壓力對生活的影響，並保持正面、積極的思想，維持心理健康。」**
* **「若情緒受困擾，找同學傾談；若情況仍然未有改善，請找老師、學校的社工或心理學家尋求協助。」**
* **「若你發現身邊同學有持續的情緒困擾，除給予關心及支持外，亦可鼓勵他/她尋求老師、學校的社工或心理學家協助。」**
* 導師派發「社區資源單張」
* 導師總結：**「當我們遇到壓力時，可以有不同方法減輕壓力。首先，運用正向思維，多以正面的觀點與角度去分析事情，避免以單一、負面的想法看問題。另外，也可以培養健康生活模式，並多做鬆弛身心的減壓活動。」**
* 導師派發每位學生一張「減壓小卡片」工作紙，請學生填上適合自己的減壓方法。
* 導師解釋：**「這張小卡片可放在自己銀包或筆袋中。如同學察覺自己受壓力時，可把小卡片拿出來，提醒自己有方法減壓。」**

(＊備註：有需要可讓學生參考「參考資料」填寫工作紙)* 導師最後總結及鼓勵學生：
* 調節期望，接納和肯定自我
* 坦誠溝通，傾訴憂慮，分享感受
* 尋求家人、朋友、師長的意見及支援
 | 講解完成工作紙 | 「社區資源」單張「減壓小卡片」工作紙「參考資料」 |