



主辦機構



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

WeACT有「匙」辨識及支援受情緒困擾的學生工作坊

聖公會油塘基顯小學

18.12.2024

鄧聿琪博士 (DR JESSICA TANG)
英國HCPC及香港註冊臨床心理學家

流程

- 協助家長初步認識學生精神健康及需要
- 認識接納與承諾療法 (ACT)
- **ACT**初階應用→助家長有效地支援自己/子女的情緒及溝通

兒童面臨心理健康問題的原因



學業壓力



社群媒體影響力



家庭
動態



缺乏體力
活動



飲食和營養



霸凌和同儕
壓力



創傷經歷



睡眠
不足



遺傳傾向



缺乏情感
支持



兒童面臨心理健康問題的原因



學業壓力



社群媒體影響力



家庭
動態



缺乏體力
活動



飲食和營養



霸凌和同儕
壓力



創傷經歷



睡眠
不足



遺傳傾向



缺乏情感
支持



兒童與青少年精神健康問題的6個警號



Rapid mood changes

情緒變化

留意持續至少兩週的悲傷或退縮的感覺。留意可能導致家庭或學校關係出現問題的嚴重情緒波動。

行為改變

這些包括行為或性格的巨大變化。行為失控並引發爭論/打架。想要嚴重傷害某人是一個巨大的警告信號。

身體症狀

這些可能包括持續發作的頭痛/偏頭痛、胃痛、嘔吐和脫髮，而不是悲傷、憂鬱和焦慮。



Headaches

強烈的感情

注意無緣無故的壓倒性恐懼感——有時會伴隨著心跳加速或呼吸急促。其他跡象可能包括影響日常活動的擔憂或恐懼。

不明原因的體重減輕

突然食慾不振、頻繁嘔吐或使用瀉藥可能表示飲食失調

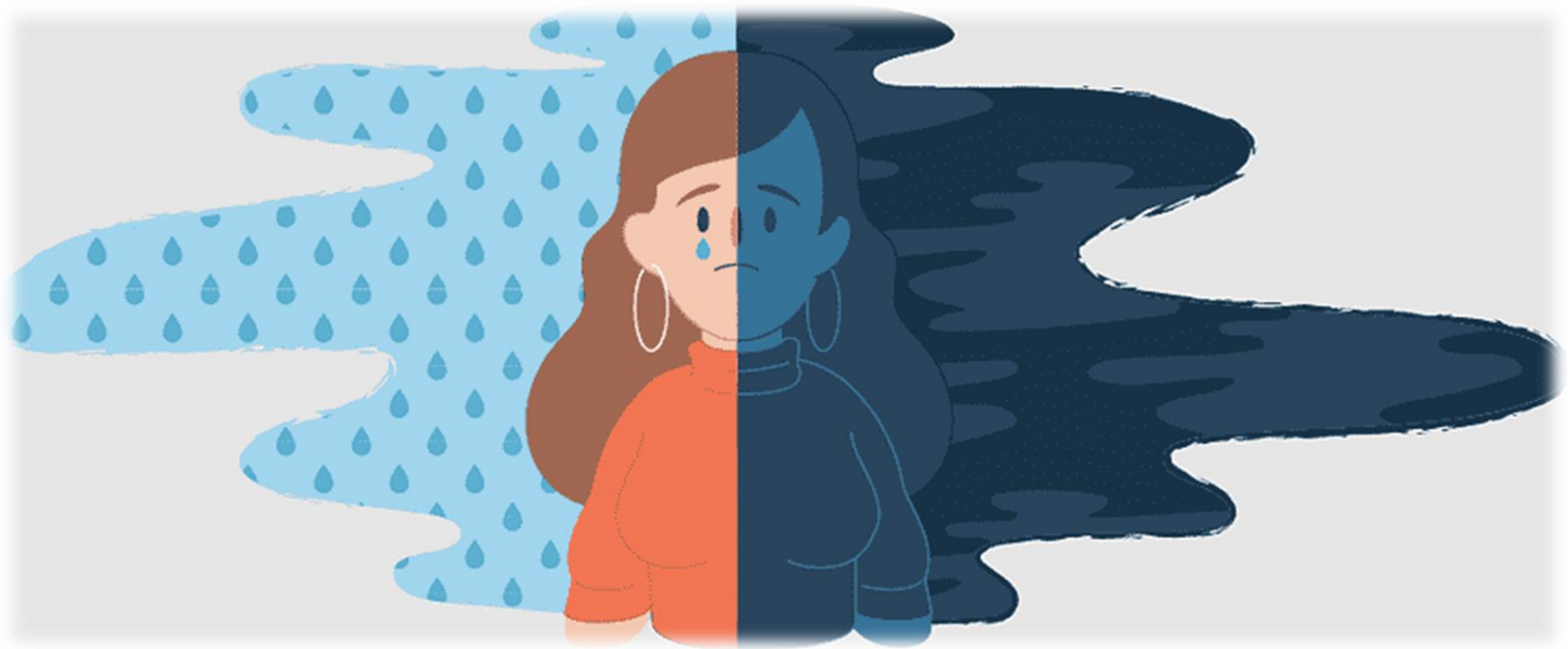
身體傷害

自傷，又稱自殘。這是某人故意傷害自己身體的行為，例如割傷或燒傷自己。突然留意一下



CAMHS
PROFESSIONALS

傷心 vs 抑鬱



情緒低落與抑鬱的分別



情緒低落

當不如意的事情發生後，例如失去本來擁有的或感到失望，會出現情緒低落的情況。若想法沒有扭曲，這種情緒屬於正常。

是能「看得穿」的不快樂。情緒低落的人清楚知道，或潛意識知道，這種不快樂是會過去的。

分散注意力或從事其他工作，最終可緩和低落的情緒。

憂鬱的感受會流走，不會損害自信。

不會顯著影響人際關係、學業成績或工作表現。

抑鬱

與想法扭曲有關，並在負面思想中鑽牛角尖。扭曲的想法，足以對人造成重大打擊。

覺得以後也會這麼不快樂。

終日被沮喪的感覺纏繞，持續至少兩星期。

憂鬱感受像凝固了似的，不斷磨蝕自信。

人際關係、學業成績或工作表現受影響。

抑鬱

徵兆和症狀

無助

Aliquam vel arcu nibh. Fusce
ultricies urna libero, id trucidant
nulla pretum nec.



憤怒

Aliquam igula augue, blandit eu
suscipit sit amet, dictum at nul-
la. Morbi sodales feugiat odio non
onare.



死亡的念頭

Nam in leo id est sollicitudin interdum.
Praesent nec ex ante.



無法集中注意力

Nam in leo id est sollicitudin interdum.
Praesent nec ex ante.



有罪

Curabitur vel euismod orci.
Aliquam vel arcu nibh.



能量損失

Suspendisse sed orci neque.
Dignus vitae porta ligula.



安息吧

體重變化

Donec ornare blandit lacus non vul-
putate. Mauris quis lectus ut ex porta
accumsan in a ipsum.



對日常活動失去興趣

Maecenas ut libero ultrices fella biben-
dum euismod. Mauris at lobortis massa.

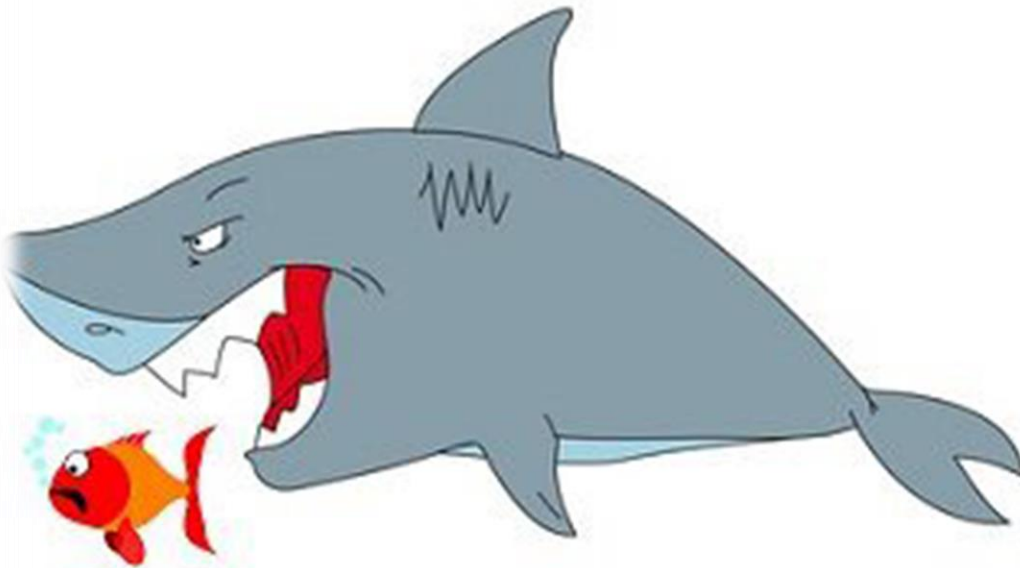


睡眠問題

Fusce sagittis ullamcorper massa.
Nulla ut nisl vitae nulla sodales so-
dales.



恐懼
FEAR



對有即時生命危險的壓力反應

焦慮
ANXIETY



對自己的想法/想像的畫面
(與未來相關) 的壓力反應

孩子焦慮時可能會...



顯得比平常更黏人



焦躁不安



抱怨胃痛



顯示飲食和睡眠
習慣的變化



表達消極的想法或
擔憂



容易感到不安
或憤怒

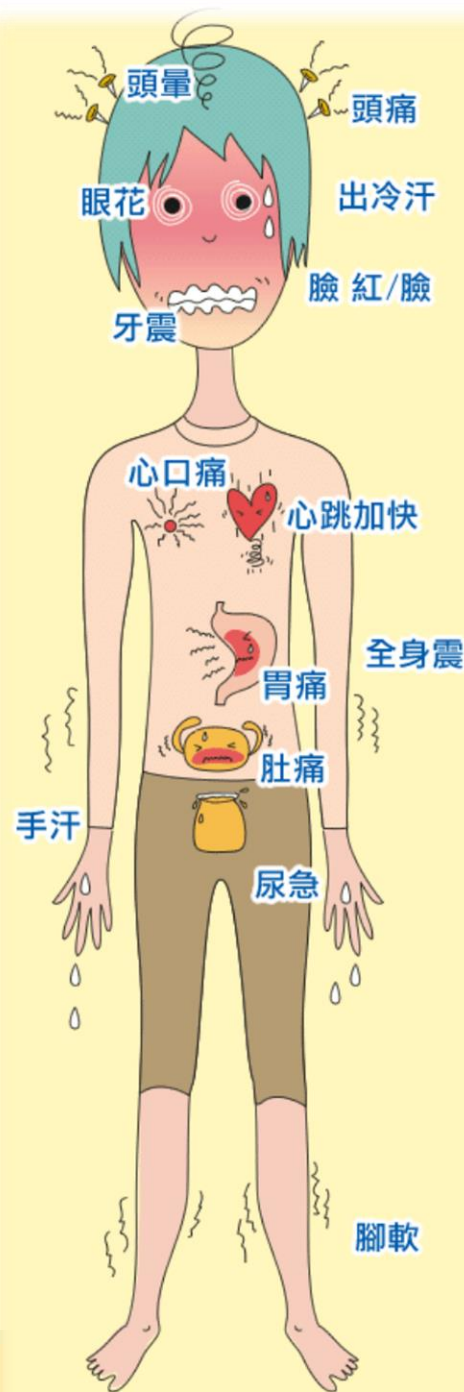


一陣陣不明原因的
哭泣



難以集中注意力

你自己緊張/焦慮時會有什麼身體徵狀？你的孩子呢？



- 心跳加速/心悸
- 出汗/手汗
- 身體顫抖/牙震
- 呼吸困難
- 窒息感覺
- 胸口痛/胸口不適
- 反胃/肚痛/胃部不適/腹瀉/尿急
- 眼花/頭暈/站不穩/腳軟
- 發冷/發熱的感覺/臉紅/臉青
- 感覺麻木/麻刺



焦慮是當我們面對困難、威脅或危險時
會有的自然反應。

在很多情況下，焦慮對我們有正面影響，
給予我們推動力去進步或去面對並解決難題。
遇到大壓力的情況時，每個人都會感到焦慮；
這是正常的。

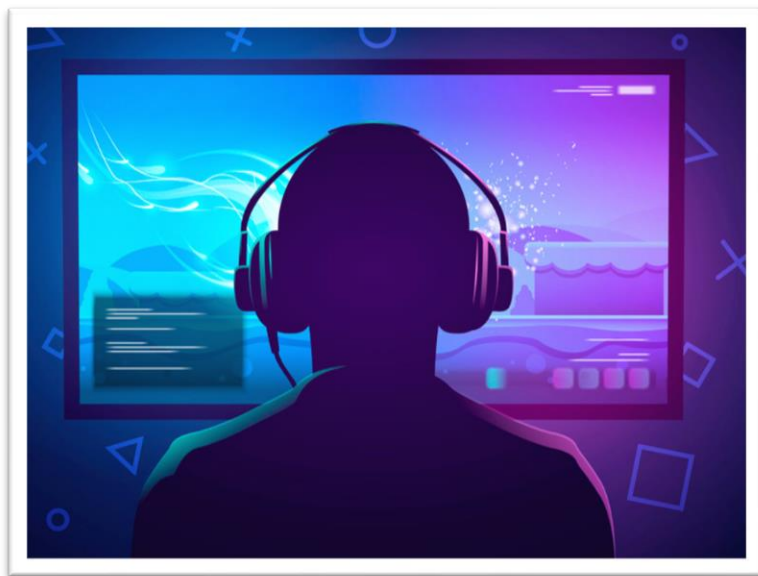
然而在焦慮症中，患者會出現過多或不實際的焦慮，
甚至嚴重影響日常生活。

電子遊戲沉迷真的只是因為遊戲
“好玩”，“夠刺激”，“解悶”，或“令人放鬆”外，
還可能有什麼原因呢？



一些令孩子沉迷電子遊戲的因素.....

- ⊖ 朋輩關係問題
- ⊖ 朋輩欺凌
- ⊖ 社交焦慮
- ⊖ 現實生活 (學業/家庭/社交等) 過大壓力
- ⊖ 情緒困擾但不知道如何表達/ 抗拒表達
- ⊖ 感到自己不被明白/ 重視/ 關心 (如: 家長忙於工作, 缺乏了解和溝通)
- ⊖ 以一些負面行為引起家長負面注意力



- 與現實的朋友有話題及不會被排斥
- 沒有顧慮地認識新朋友 (話題一般關注在該遊戲上)
- 一個放鬆的空間
- 一個逃離現實的機會
- 在電子遊戲中的表現得到其他人留意/認同/讚賞
- 努力練習有明顯進步/成果, 增強自信心+成就感+滿足感
- 得到家長負面關注
- 發洩情緒
- 麻木自己



情緒是我們與生俱來的.我們每天都會因遇到不同的情況而產生不同的情緒,這都是自然的反應;我們並不能夠控制.

我們可以控制及改變的是我們怎樣抒發及回應情緒.

家長就是孩子的好榜樣



接納與承諾療法 Acceptance and commitment therapy, ACT

由Steven C. Hayes, Kelly G. Wilson and Kirk Strosahl 三位心理學家發明的心理治療取向, 是認知行為治療的其中一種

一般西方對心理健康假設

人類本應是**心理****健康**的

→學習怎樣達到或維持心理健康

接納與承諾療法對心理健康假設

人類生存本身就是有**痛苦**的

→學習怎樣提高心理彈性去經驗同時觀察並接納生命中的痛苦

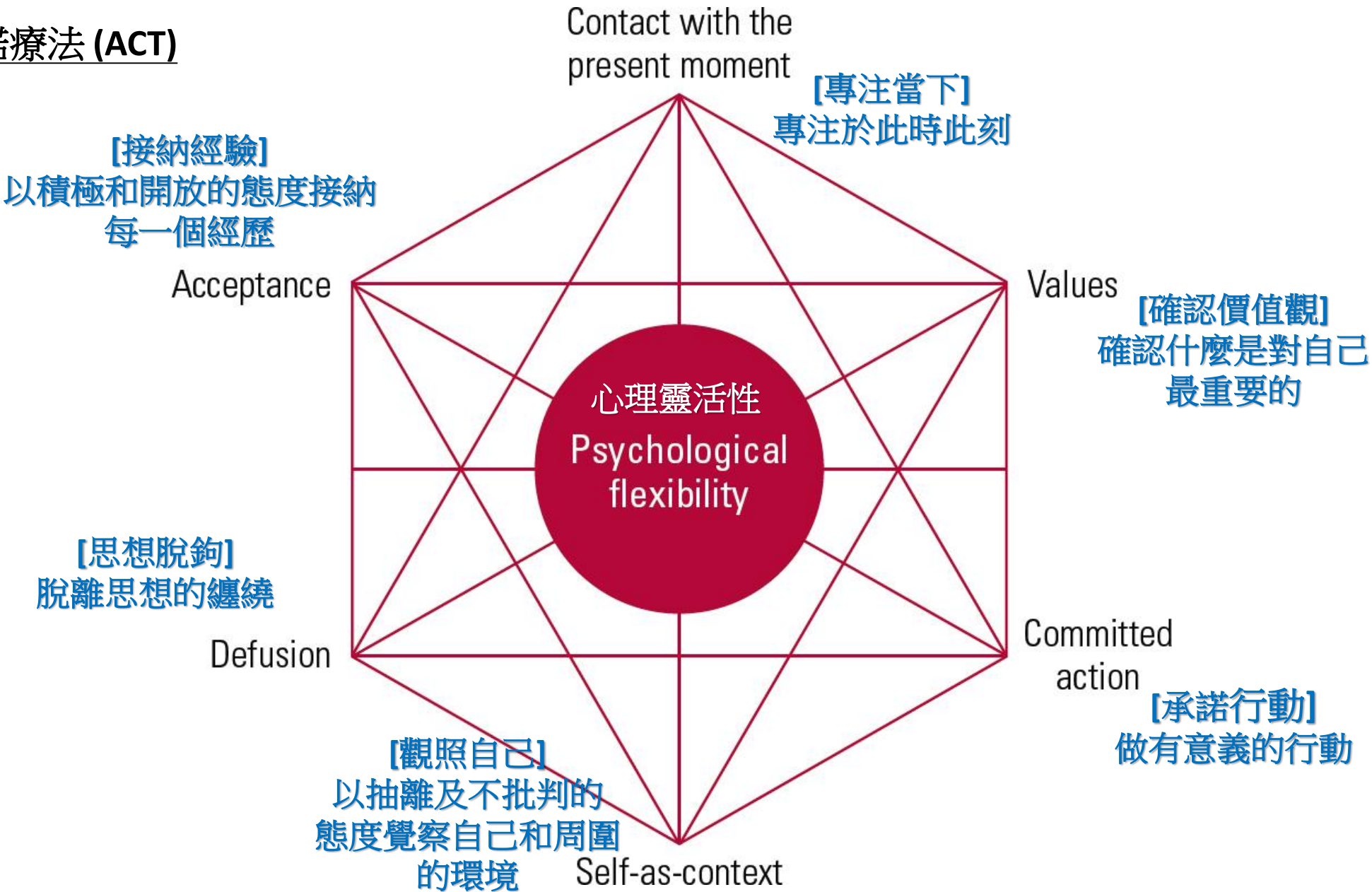
傳統認知行為治療

學習一些方法去**改變及控制**想法、感覺、身體感覺、記憶等內在經驗, 使我們變得**更正面的心態或合理的角度**去面對

接納與承諾療法

學習怎樣去**留意、觀察和接納**任何內在經驗, 尤其那些不如意的或我們抗拒的; 另外, 辨認並實踐個人**價值觀**, 於困境時亦如此, 為生命帶來**動力和意義**

接納與承諾療法 (ACT)



專注當下 (being present)

要有意識地注意此時此刻所處的環境及自己的心理活動，以開放、感興趣、和接受的態度，覺知當下的一切；同時避免讓雜念把自己帶離當下。



確認價值觀 (values)

確定什麼是自己認為是最重要的（例如家庭生活、朋友、事業、靈性追求）。價值觀與人們的行為不應分離，基於有價值觀的行動才會是有意義、有幸福感的、有建設性的。



承諾行動 (committed action)

要有決心及自主地根據自己的價值觀，設定具體可行的長、中、短期工作目標，並且負責任地致力實施。基於價值觀的生活，是改變我們的認知和行為的有效方法。



思想脫鉤 (cognitive defusion)

要看清楚是“自我 (ego)”把思想、情緒、和記憶，具體化或僵化成特定意義，並學習將思想看作只是語言和文字，不代表固定的意義。避免再受思想、情緒、和記憶等內在經驗控制。



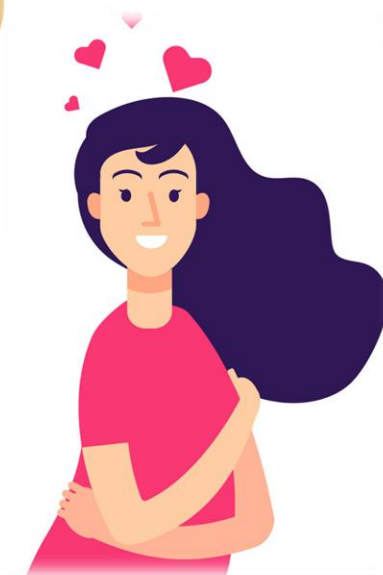
觀照自己 (observing the self)

要覺知到自己的內在有一個超然的意識，這個意識是一直不變的，不受來來去去的思想、情緒、和記憶所影響。這樣的覺知，能促進認知解離和接受性。



接納經驗 (acceptance)

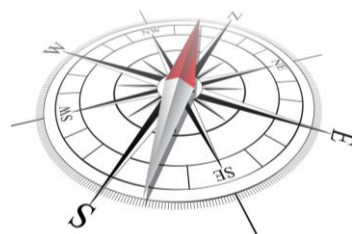
對此時此刻的經驗採取非評判性的接納，不跟思想和情緒苦苦對抗、改變或逃避它們。



接納與承諾療法 (ACT)



價值觀



目標



個人價值觀就是你想成為怎樣的人的指南針；
會持續地反映在你的行為上- 現在或將來，
並不是一件會視為“可以完成”的事情。

價值觀應用於你和任何人或東西的關係

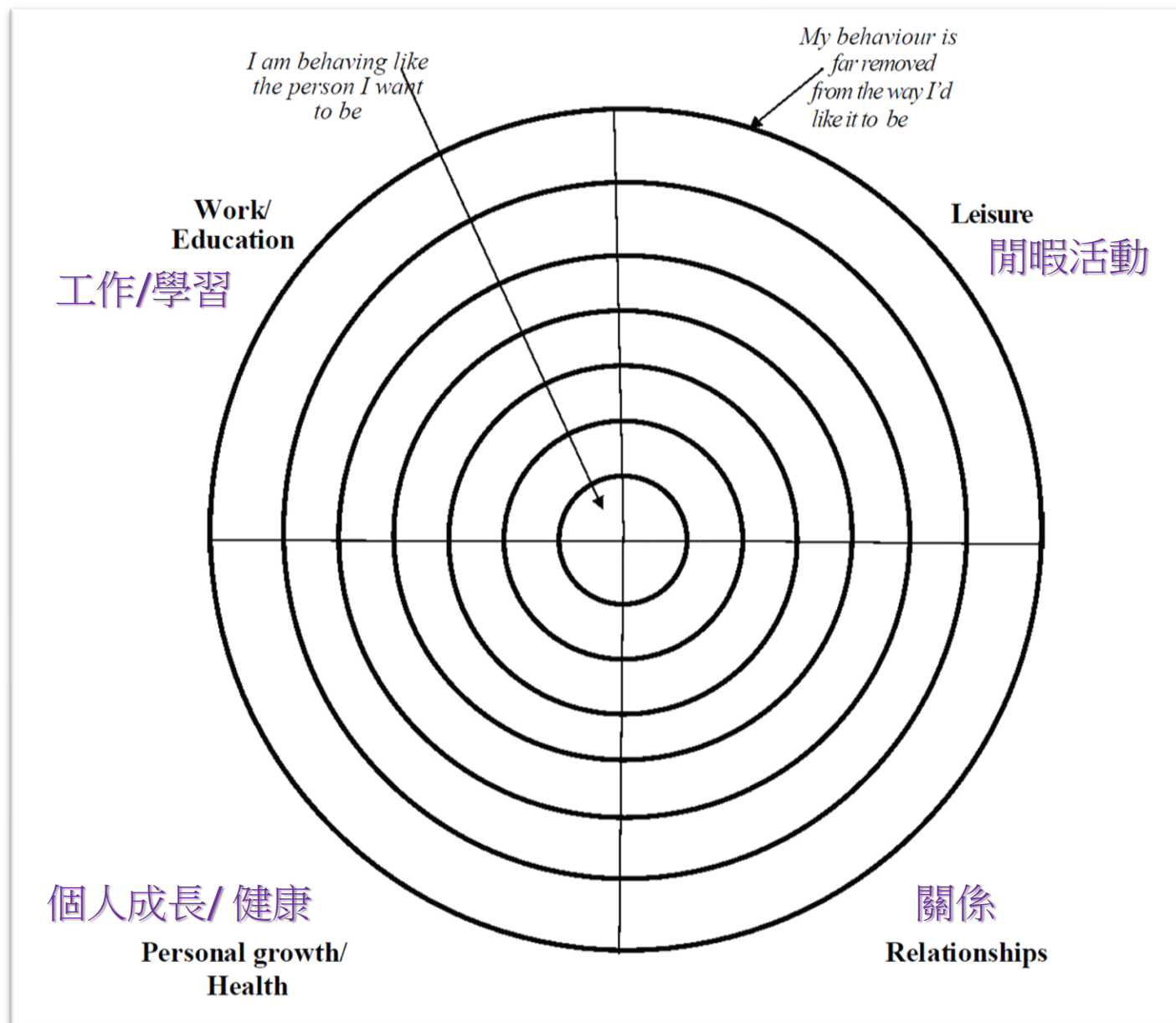
價值觀-全情投入

例:全家看電影時, 你不會跟朋友 whatsapp, 或處理非緊急工作

價值觀-尊重

例:就算你十分憤怒也不會以粗言穢語指罵孩子;

可能你很擔心孩子很想了解他/她的內心世界亦不會偷看他/她的日記



你的價值觀:

- 在你心底裡, 什麼對你來說是最重要?
- 你想怎樣好好運用你這一生的時間?
- 你想成為一個怎樣的人?
- 你想發展什麼個人優勢或特質?

愈近靶心: 我現在的行為就像
一個我想成為的人會做的...

愈遠離靶心: 我現在的行為根本
不像一個我想成為的人會做的...



探索親子關係中重視的價值觀:

- 你想成為一個怎樣的父母?
- 作為一位父親/母親, 你想擁有什麼的特質?
- 你想與你的孩子建立怎樣的親子關係?
- 在你心中, 一位理想的父親/母親會怎樣表現呢?
- 在教養方面, 你希望子女成為怎樣的人?

親子關係/教養子女的價值觀:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

例如....

愛

溝通

互相尊重

言行要一致

互相幫助及支持

願意分享

遵守承諾

對事不對人

慈悲心

懂得欣賞/稱讚

互相信任

肯承擔

先聆聽後說話

盡力而為

富創意

全情投入 (工作時工作, 遊戲時遊戲)

你現時的行為與你重視的價值觀
大部分時間一致嗎？

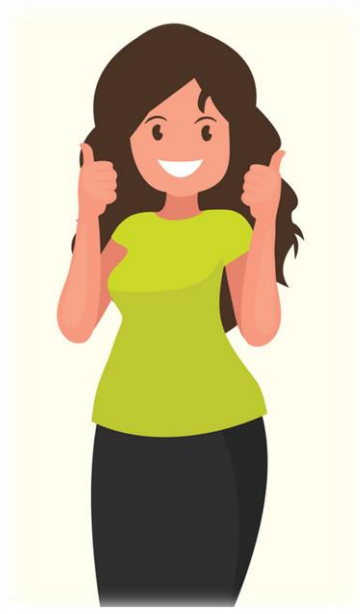
每天練習實踐一個價值觀 或 每星期練習實踐二至三個價值觀

- 我可以怎樣在日常生活中實踐這個價值觀?
- 假若我現在未能做出某一些行動或達到某個目標, 那我還有什麼可以做去實現那個我重視的價值觀呢?
- 我可以做最小的, 最簡單的, 最容易的一步或行動去實踐這個價值觀是什麼?



每天練習實踐一個價值觀: 懂得欣賞 / 稱讚

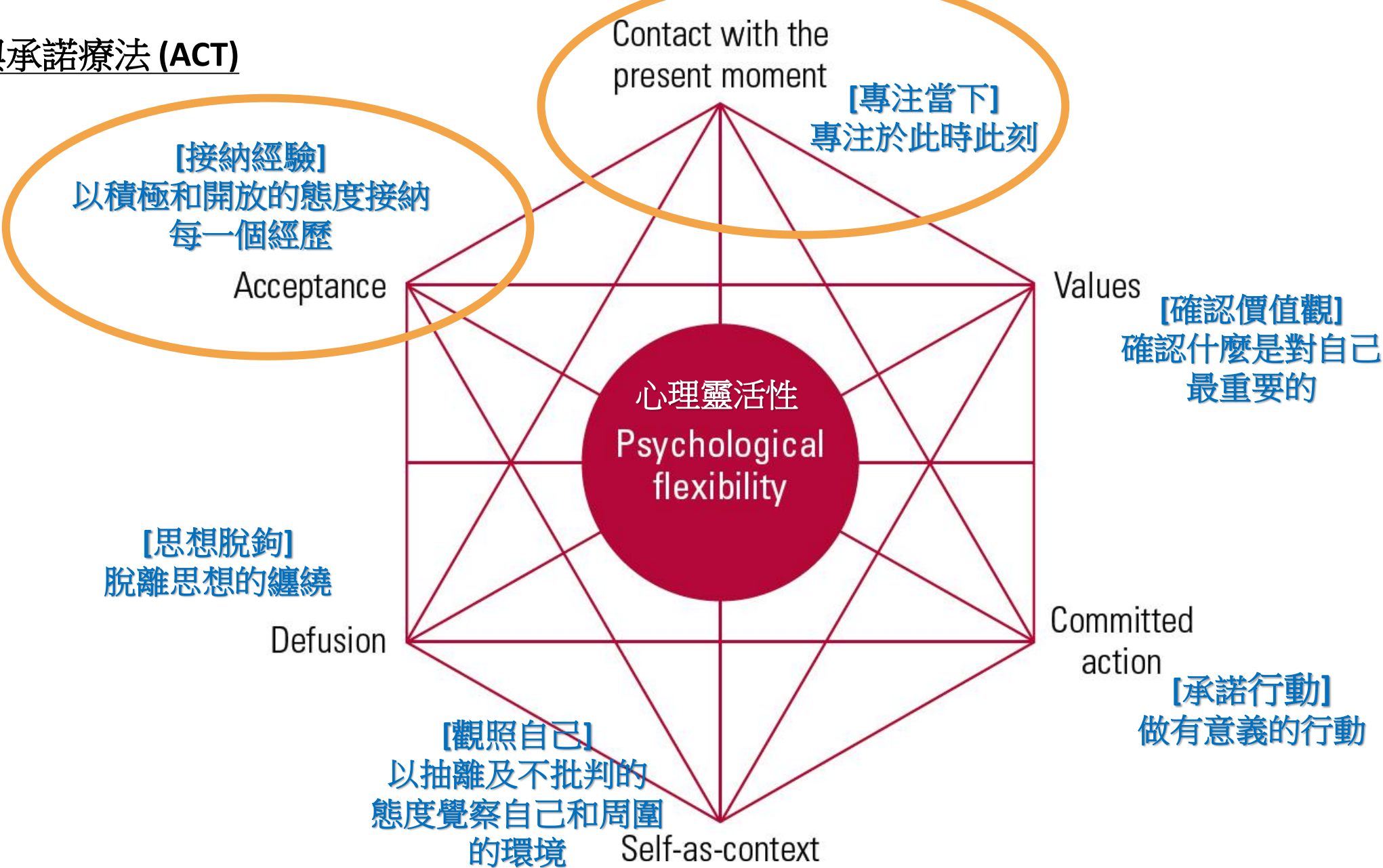
- 我可以怎樣在日常生活中實踐這個價值觀?
 - 能夠多欣賞/稱讚女兒的表現, 不論結果
 - 就算女兒成績不是超卓, 我也可以肯定並稱讚她有努力, 有嘗試, 有堅持, 且沒有放棄.
- 假若我現在未能做出某一些行動或達到某個目標, 那我還有什麼可以做去實現那個我重視的價值觀呢?
 - 欣賞及稱讚女兒在非學業活動中的表現
 - 每天都稱讚女兒一次/ 一件事 (就算是很微小的事情, 如: 早訓覺或準時訓覺→ 有自律, 照顧好自己, 培養良好睡眠習慣
- 我可以做最小的, 最簡單的, 最容易的一步或行動去實踐這個價值觀是什麼?
 - 每個星期有一晚跟女兒說說你欣賞她的地方
 - 每個星期有一日與女兒交換“互相欣賞”字條



每天練習實踐一個價值觀:

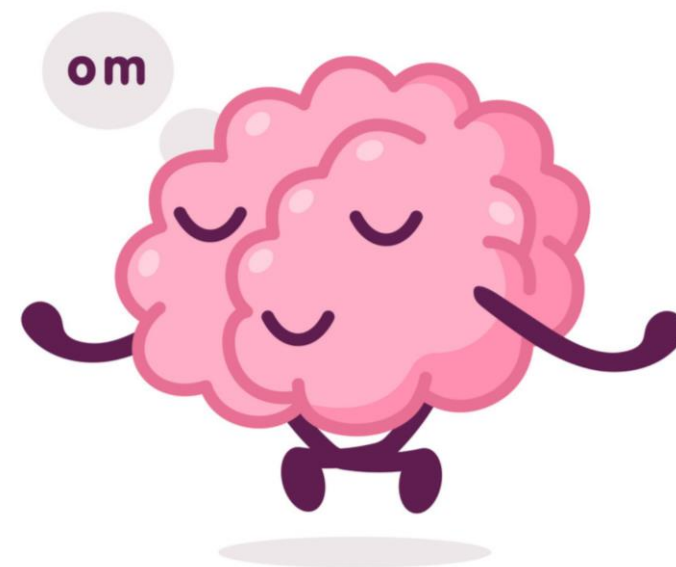
- 我可以怎樣在日常生活中實踐這個價值觀?
- 假若我現在未能做出某一些行動或達到某個目標, 那我還有什麼可以做去實現那個我重視的價值觀呢?
- 我可以做最小的, 最簡單的, 最容易的一步或行動去實踐這個價值觀是什麼?

接納與承諾療法 (ACT)



為什麼專注當下或者活在當下那麼重要？

有助你從牽制或困擾著你的
情緒或思想中跳出來
並舒緩心理困擾, 找到心靈平靜
令你生活得更自在



當我們刻意專注於視,觸,聽,嗅,味覺所感受到的時,
我們正正把自己帶回當下

練習時間: 試以**54321**的次序去描述我們這刻的五感



5



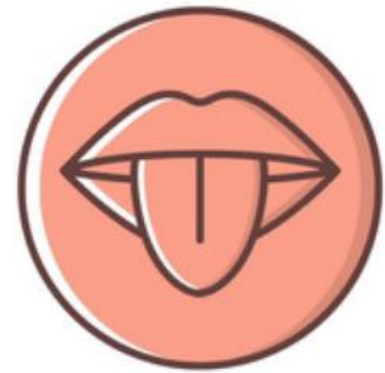
4



3



2



1

練習時間：覺察呼吸





覺察洗手



覺察煮食



覺察進食



覺察刷牙



覺察呼吸



覺察洗頭 / 沐浴



覺察等車



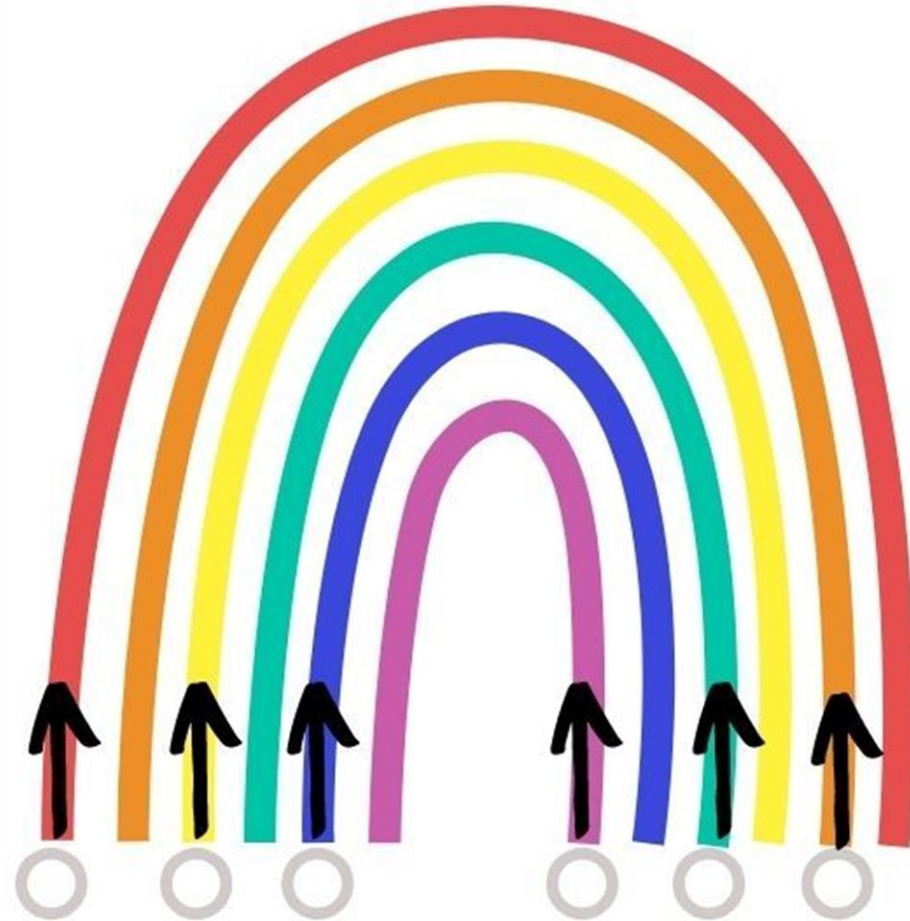
覺察步行



覺察敷 Mask

大家(自己及子女)可以試試於
日常生活中的一些常規行為/習慣
去練習自我覺察及專注當下

覺察呼吸練習-孩子篇



Place your finger on a white dot. Trace the arrow and take a deep breath in. Pause at the end of the color. Trace the next arrow and breathe out. Continue around the image several times.



賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動- 靜觀進食

https://youtu.be/GicVR-gpltg?si=v_PPv_tJErmHggzY



香港教育大學- **EP15** 活在當下 靜觀練習
(靜觀散步 + 靜觀呼吸 + 靜觀進食)

<https://youtu.be/oheovjlgHcE?si=KGmy0n9zJJtptlF9>

ACTION Everyday
日常心靈練習

靜觀沐浴



香港復康會 - 【心靈「承·接」行動】靜觀練習聲帶
<https://youtu.be/-DvQuvdTpC0>

接納與承諾療法 (ACT)



人生猶如舞台...
(舞台比喻)



內在經驗
外在經驗

體驗的自己

憤怒

無奈

感動

“隔離鄰居陳太
會唔會覺得我今日好
怪冇同佢打招呼”

麵包香氣

肩背痛

“我係咪唔識做個
好爸爸”

無動力

“呀女一放學返黎又掛
住同同學whatsapp. 究
竟幾時先會自律唔洗我
擔心”

開會

煮飯

“死啦!!!冇時間喇,我今
晚一定要趕好份報告,
如果唔係一陣遲返
老婆又俾黑我面...”

期望自己唔再
責備女兒

我是堅持的

喜歡行山

“呀仔後日生日
點慶祝好呢”





期望自己唔再
責備女兒

“呀仔後日生日
點慶祝好呢”

憤怒

感動

我是堅持的

平靜

無奈

“隔離鄰居陳太
會唔會覺得我今日好
怪冇同佢打招呼”

體驗的自己

麵包香氣

無動力

肩背痛

“我係咪唔識做
個好爸爸”

喜歡行山

“呀女一放學返黎又掛
住同同學whatsapp.
究竟幾時先會自律唔洗
我擔心”

煮飯

開會

觀察的自己



感動

憤怒

平靜

無奈

肩背痛

無動力

“呀女一放學返黎又掛住同同學whatsapp. 究竟幾時先會自律唔洗我擔心”

期望自己唔再責備女兒

我是堅持的

體驗的自己

喜歡行山

煮飯

開會

“呀仔後日生日點慶祝好呢”

“隔離鄰居陳太會唔會覺得我今日好怪冇同佢打招呼”

麵包香氣

“我係咪唔識做個好爸爸”

觀察的自己

A stage with red curtains and a spotlight. The spotlight is shining down on a blue oval containing text. The floor is made of wooden planks, and there are red seats visible at the bottom.

體驗的自己

“我係咪唔識做
個好爸爸”

~~觀察的自己~~

A stage with red curtains and a spotlight. The spotlight is focused on the center of the stage floor, which is made of wooden planks. Two blue ovals containing the words '憤怒' (Anger) and '煩躁' (Annoyance) are positioned in the center of the stage. A yellow box with the text '體驗的自己' (The self experiencing) is in the upper right. A yellow box with the text '觀察的自己' (The self observing) is in the lower left, crossed out with a large red 'X'.

體驗的自己

憤怒

煩躁

~~觀察的自己~~

A stage with red curtains and a spotlight. The spotlight is shining down on the center of the stage floor. In the bottom left corner, there is a yellow box with the text '觀察的自己' (Observing the self) crossed out with a large red 'X'.

體驗的自己

無動力

腰痛

頭重重

~~觀察的自己~~



體驗的自己 = 觀察的自己

我們掉進憤怒中, 被憤怒吞噬.
我們就是憤怒, 它等於我們的全部.
不能有效管理情緒或作出明智的決定

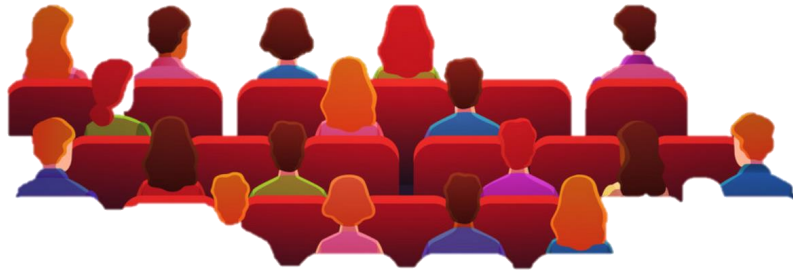


體驗的自己 ≠ 觀察的自己

我們雖感到憤怒, 但同時能保持距離
去觀察憤怒對自己的不同影響.
我們並不是憤怒, 它只是我們的一個部分.
能夠有效管理情緒或作出明智的決定



練習時間: 替我們的內在經驗加個“標籤”
讓我們容易一點從**體驗的自己**中抽離



我留意到 + 我而家好嬲

我察覺到 + 我有個諗法“覺得女兒對我特別冷淡”

我觀察到 + 我個心跳得好快, 似乎有啲擔心

我發覺到 + 我而家個腦係咁彈返琴日俾老闆鬧的畫面

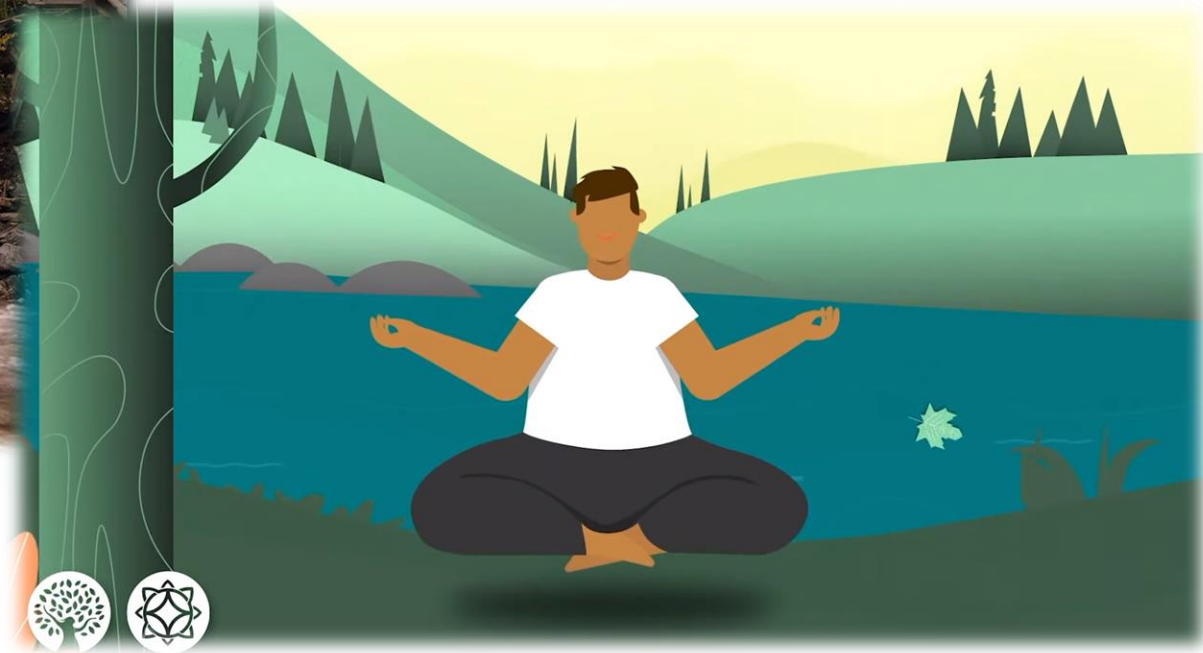
觀察的自己

體驗的自己

練習時間: 流水上的樹葉比喻 (觀照我們的思想)



<https://youtu.be/-j4AyHpXQ8E?si=nZnV7EARga9zcGpU>



<https://youtu.be/1yQX1y7zMAg?si=fkJiugcCexFPd0N>

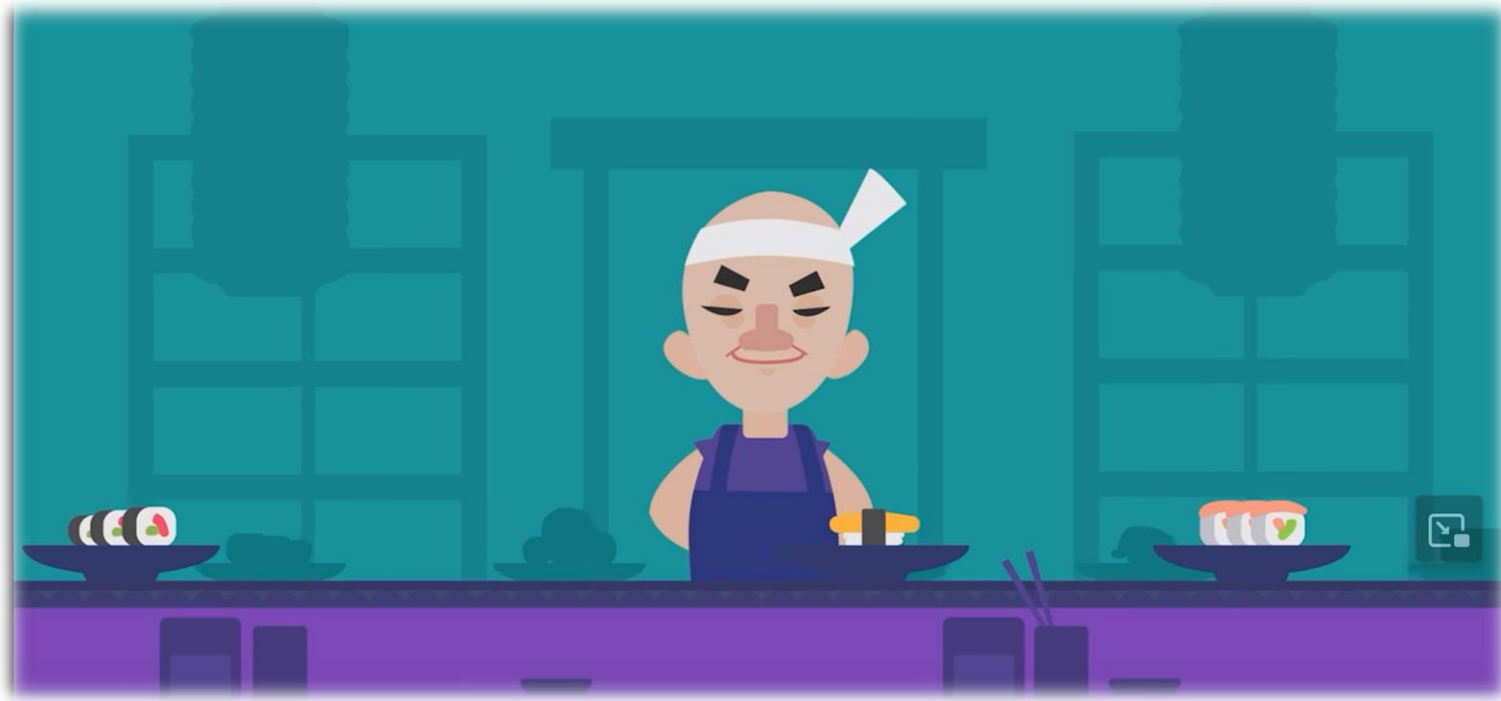
ACTion Everyday
日常心靈練習

靜觀流水上的樹葉



香港復康會 - 【心靈「承·接」行動】靜觀練習聲帶

https://youtu.be/8Yrb8-3GACM?si=LPknOU5YGzhQia_r

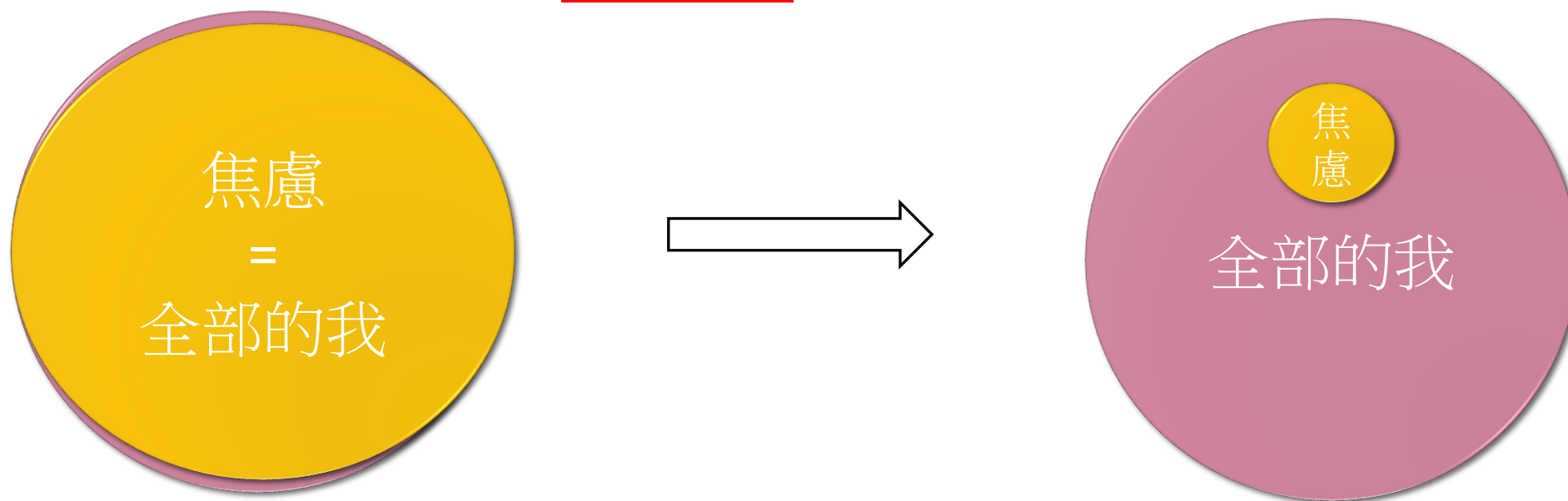


Sushi Train Metaphor by Dr. Russ Harris (迴轉壽司比喻)

<https://youtu.be/tzUoXJVI0wo?si=598Pqh3lO8nOCPYq>

當你愈來愈多練習專注當下及運用**觀察的自己**
你慢慢會有更多心靈空間
去停一停,諗一諗.

你會發現其中一個部分的情緒或思想
並不等於全部的你.



體驗的自己

今日有同事
讚我做野
好認真

呀女岩岩同我講
“佢好鍾意
同我去公園玩”

每次聽到海浪聲
的音樂,我都會感
受到內心好平靜

我是堅持的

“我係咪唔識做
個好爸爸”

我已經盡力去
幫呀仔溫習. 佢
亦都係呀!

肩背痛

喜歡韓劇XXXX
的男主角

煮飯

憤怒

胃痛

喜歡行山

原來我一緊張
就會個胃頂住

我好似成日都有好
多自我批評- 成日都
講“咁蠢架你”

你亦會開始留意自己
內在的不同經驗及
外間發生的不同事情,
而非永遠只看到舞台
的一個角落.

觀察的自己





要讓“觀察的自己”變得更靈活，
幫助我們注意到不同的內在和外在的各種狀況，
且不會隨便被負面的思想、情緒、和記憶等內在經驗所牽制
→更多的心靈彈性



YOU CAN'T GET RID OF YOUR FEARS...
BUT YOU CAN LEARN TO LIVE WITH THEM



接納與承諾療法 (ACT)



與孩子談論情緒的 6 種方式



你今天感覺點呀？
無論你感覺如何，
我都會係你身邊。



看起來你可能正在為
某件事感到悲傷。你想
談談嗎？



不如我地試下俾個名
你的感覺...



係咪發生左咩事令你
_____？
我有冇做左定講左些什麼
令你唔開心呀？



這幾天有什麼事情讓你感到
緊張或焦慮嗎？



我看得出來你很沮喪。你
可以有這樣的感覺。當你
準備好說話時我就在
這裡。

幫助孩子自我調節 的片語

“讓我們談談你的
擔憂和恐懼。我是
來傾聽的。”

“寫下這種情感
可能會有所幫助。想
嘗試嗎？”

“當你感到不知所措
時，你可以休息一
下。”



“當感受到強烈
的情緒時，想像一個讓你
感到快樂的地方。”

難過的時候哭
是可以的。眼淚
可以让你感覺好
一點。

“我們將共同努力了解
你為什麼會有這種
感覺。”

Paul Ekman
美國心理學家

6 種基本情緒:

悲傷

憤怒

驚訝

厭惡

恐懼

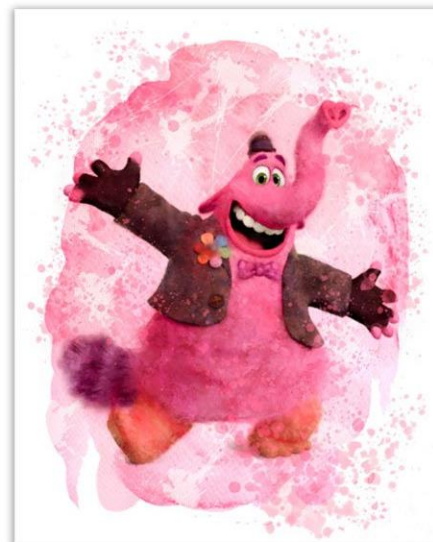
快樂



悲傷 Sadness



憤怒 Anger



驚訝 Surprise



厭惡 Disgust



恐懼 Fear



快樂 Joy

電影《玩轉腦朋友》
Inside Out



Anxiety
焦慮



Envy
嫉妒



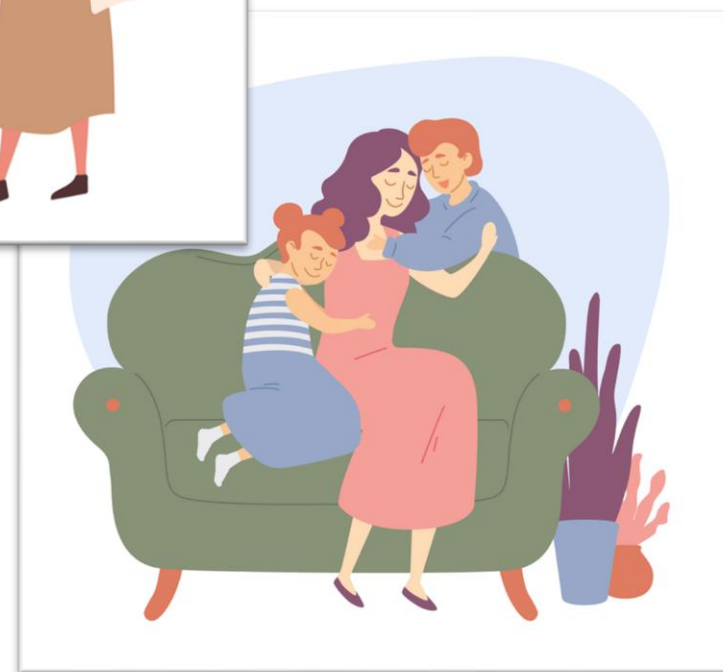
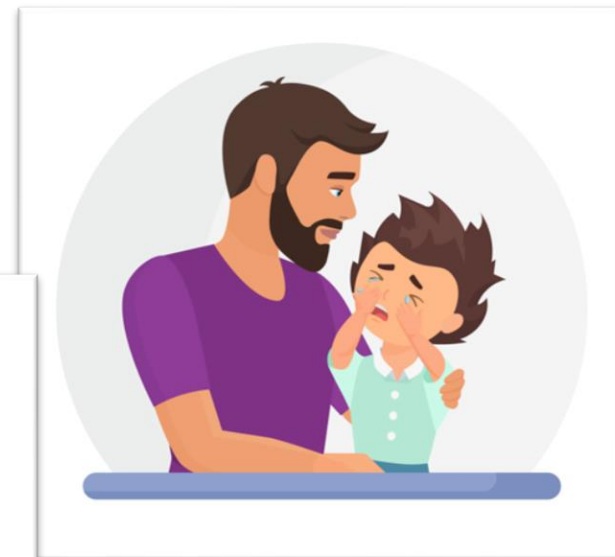
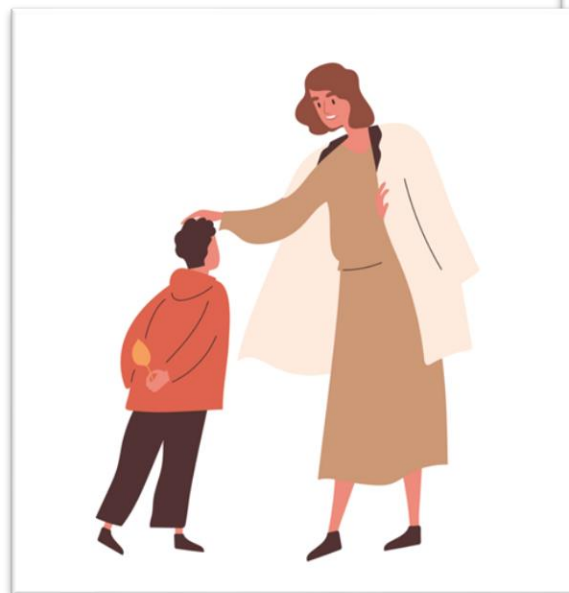
Boredom
無聊



Embarrassment
尷尬

當我們覺得孩子情緒不穩或失控時, 最需要的就是給予孩子一些**非言語的情緒安撫**: 如摸摸頭, 拍拍背, 撫摸, 擁抱和以溫柔的眼神和聲線與他們溝通, 嘗試聆聽他們, 陪伴他們.

如家長/孩子不習慣太多身體接觸, 家長可以試試坐在孩子旁邊, 並讓他們知道你在這裡陪伴他們.



當你有更多的心靈彈性後, 你可以重新選擇怎樣去回應,
並反思這樣的行為或決定是否與我重視的價值觀一致?

那麼, 在這個情況下, 我怎樣做才能實踐我重視的價值觀呢?
同時, 我要怎樣取捨呢?

例: 價值觀- 懂得欣賞/稱讚

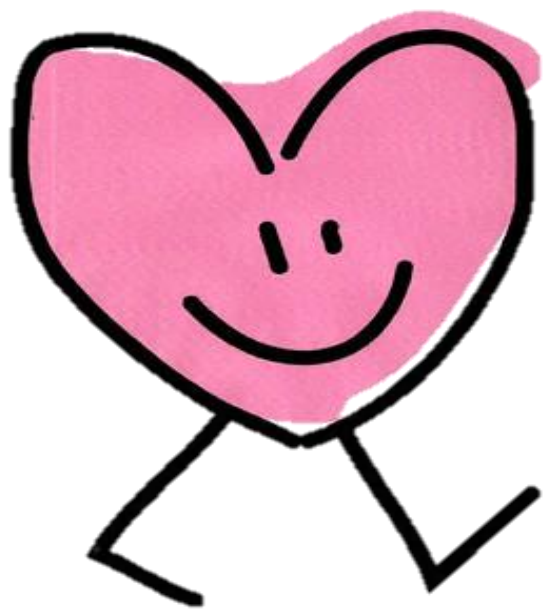
當女兒做錯了讓你生氣時,

X 你不會即時責罵或批評她

✓ 你可能會安撫她情緒後, 讓她知道你欣賞她有承擔並主動道歉和認錯

→ 然後嘗試了解她這樣做的原因/分享自己想法感受/一齊討論將來怎樣做





祝 身心健康
平安快樂!

