

正向思維及精神健康 講座

講者: 註冊社工 梁嘉駿



Jockey Club Men's Space

賽馬會「再闖男天」計劃

- ❖ 計劃希望透過以全港為單位的線上線下服務，為關注精神健康和受精神健康困擾的男士，提供全面的精神健康支援。
- ❖ 我們樂意細心傾聽各位男士的困擾與疑難，透過面談/電話/網上平台/手機應用程式等多元形式，為男士提供生活的避風港。
- ❖ 如閣下對本計劃有興趣，請在報名會員留下聯絡資料和方便參與時間；我們會作個別聯絡。



關注精神健康的男士

受精神健康困擾的男士

男士家人



社交平台



@JCMENSPACE

<https://www.facebook.com/JCMENSPACE>

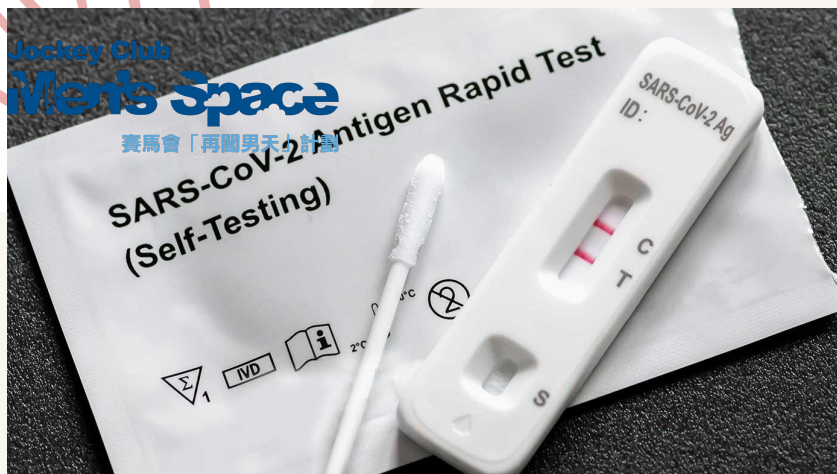


@JCMENSPACE

<https://www.instagram.com/jcmenspace/>



疫情完了
大家好嗎？



疫情完了
你適應嗎？

疫情完了 你的子女適應嗎？

目錄



正向心理學概論

01

重回校園，學生面對的困難

02

正向心理學如何幫助子女應
對困難

03

總結及 Q&A

04

何謂正向心理學



正向心理學的發展



二戰前：

心理學研究範疇相當廣泛，除了研究如何治癒心理疾病，也探索如何建立更有品質的生活。

二戰後：

人們普遍經歷了許多悲傷和苦難，因而造成像是創傷後壓力症候群 (PTSD) 等的精神疾病病患數量大幅增加，聚焦於精神疾病的研究也迅速奪走了正向心理學本有的人力和資源。

直到1999年，正向心理學之父塞利格曼 (Martin Seligman) 才重新地將這門學問帶入大家的視線，再次開始研究如何改善人類的個人特質和生活素質。

「讓生命變得有意義的」 & 「生命遠遠不只有負面的事物」



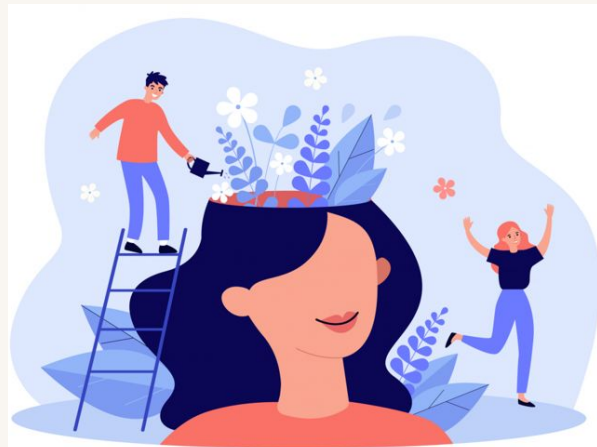
正向心理學



正向心理學 (Positive Psychology) 是心理學的一個分支

- 專注於研究人類幸福、成長和滿足
- 馬丁·沙利文 (Martin Seligman) 在1998年創立
- 旨在強調人類潛在的正向品質，以及如何利用這些品質來提升個人和社會的福祉

→ 提供實證方法去令人們知道如何幸福



你幸福嗎？

你認為人生在什麼時候 是最幸福？



美國(USA)國家經濟研究院(NERB)調查中:

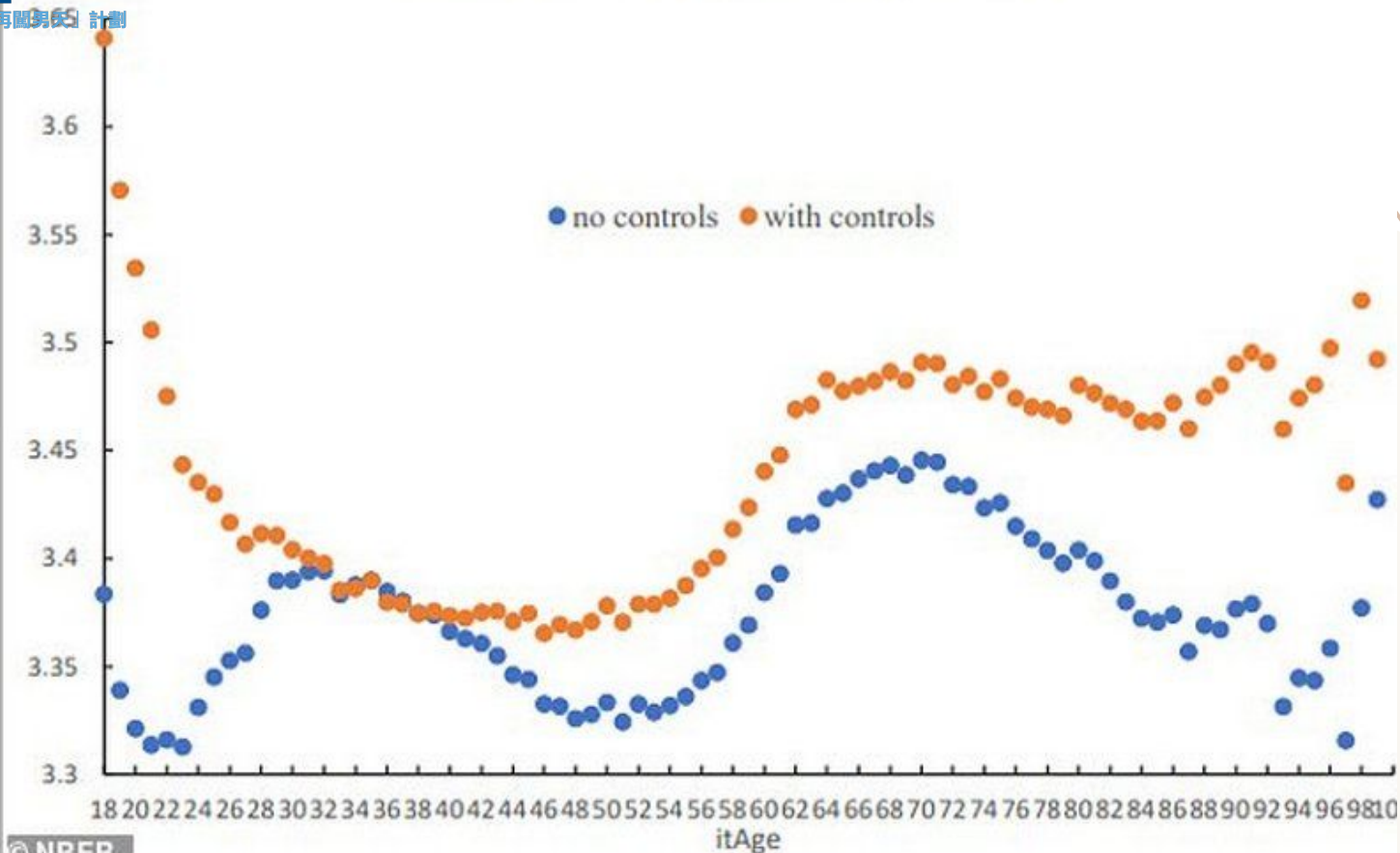
發現上無論是已開發國家或開發中國家, 每個國家都有一個屬於自我的
「幸福曲線」

所謂幸福, 仰賴著的是經濟狀況、健康因素和家庭關係等,

美國和英國等發達國家, 最低落且不幸福的年紀落在7.2歲

發展中國家, 則是落在48.2歲

Chart 1b. GSS Happiness, 1972-2018



「成功=幸福」？

中獎悲劇 | 英夫妻買彩票中180萬鎊 揮霍8年獎金清零 結局超慘



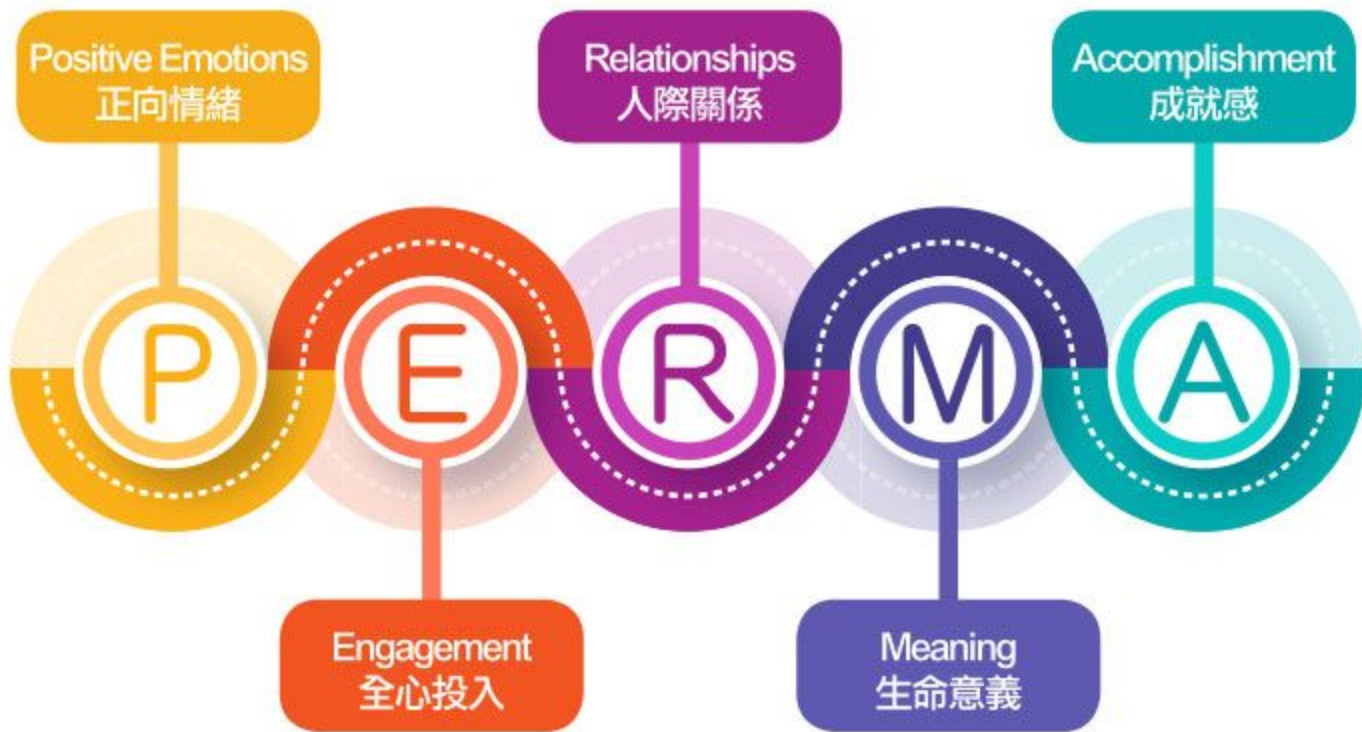
獨得159億強力球彩票頭獎！幸運兒低調領獎金 為教育界做一善舉



要持續地幸福 需要什麼條件



PERMA 幸福五大元素



幸福的模型:PERMA



- 幫助人們檢視並提升自己的幸福感（Wellbeing）
- 幸福是一種很主觀的感受，適合每個人的配方都有所不同
- 了解自己的狀態並練習平衡、補足各個元素都有助於提高自己的快樂和幸福值。





P - 正向情緒 (Positive Emotion)

正向情緒

一共有十種:喜悅、幽默、興趣、自豪、激勵、感激、寧靜、希望、敬佩與愛

正向情緒的多少與幸福程度成正比。

我們從事自己有興趣的事會產生喜悅和滿足感

-->對生活更加開放

+ -->更有彈性去面對生活各種事務







活在當下

1. 專心用眼, 仔細察看
2. 閉上雙眼, 專注四周聲音
3. 留意呼吸, 感受氣味
4. 張開雙手, 運用觸覺

E - 參與 (Engagement)

參與是指個人在活動中的全神貫注和投入。

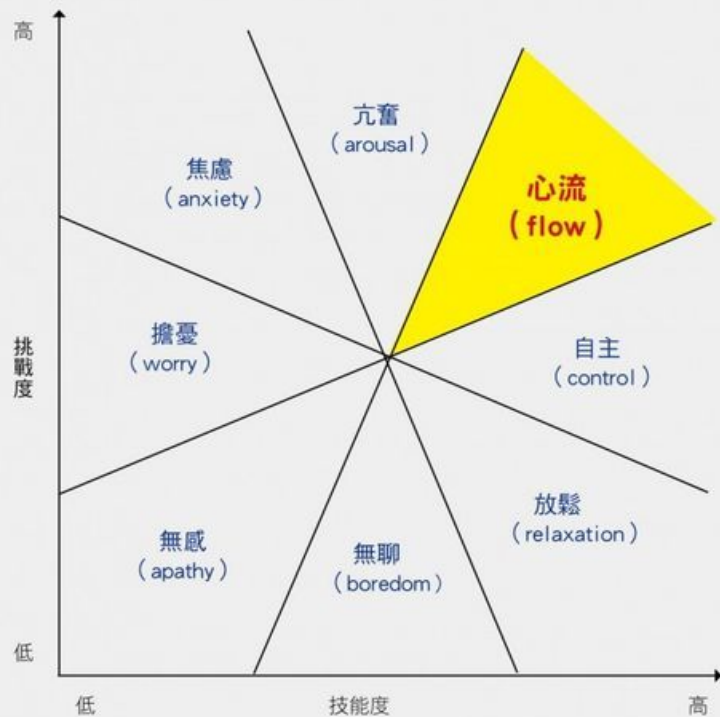
當全身心投入一項活動中，會感覺不到時間的流逝，並達到心流 (Flow)，即是忘我的狀態。

米哈里·契克森 (Mihaly Csikszentmihalyi) 所提出的「心流」(Flow)：

- 在高技術和高挑戰性的情況下，人們才會沉浸在心流之中。
- 可以達成如此狀態的活動包含讀書、演奏樂器、運動或表演，甚至是一段真誠而深層的對話。
- 只要大家找到自己喜歡、投入、又有挑戰性的活動，都可以練習達到心流，從中得到滿足和享受。

心流的4個「C」

1. Choice 提供選擇
2. Clarity 清晰
3. Centre 核心
4. Challenge 挑戰







R - 人際關係 (Relationships)



人類是社群動物

❖ 好的人際關係也是幸福感的基礎之一

所謂好的人際關係，就是人們會互相扶持、幫助與陪伴彼此度過難關

1. 關係是雙向的

2. 聆聽和被聆聽

3. 信任與安全

4. 重質不重量







用我作本位去說話

生活例子：

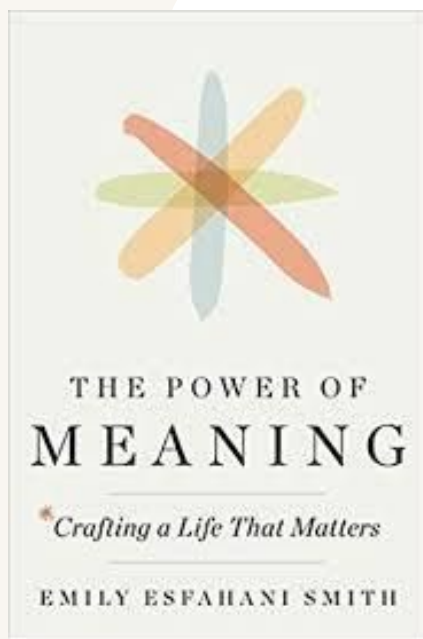


M - 意義 (Meaning)

在每個人心目中能帶給他意義的事都是不同的

- 愛情
- 社會或團體意識
- 家庭
- 事業

Emily Esfahani Smith



歸類出生命意義的四大支柱為：歸屬、目的、超然 (Transcendence) 和說故事 (storytelling)

1. 歸屬感—因我們的內在價值而受到讚賞
2. 目的—知道我們可以利用我們的能力來改變世界
3. 超越—我們超越自我以獲取靈感的能力
4. 講故事—有一個關於我們自己的賦權故事





A - 成就 (Accomplishment)

成就就是指實現個人目標和抱負的過程

- 當一個人完成了自己在意的任務時，會感到一股成就感，進而增加自我認同和價值
- 為了過程本身而在各種領域追求精通、成就及成功
- 不論是在工作、運動、喜好或是遊戲中，都會追求成就感。隨著成就感的增加，人們也會衍伸出驕傲的感覺，進而成為繼續努力的動力。

客觀的成就

主觀的成就

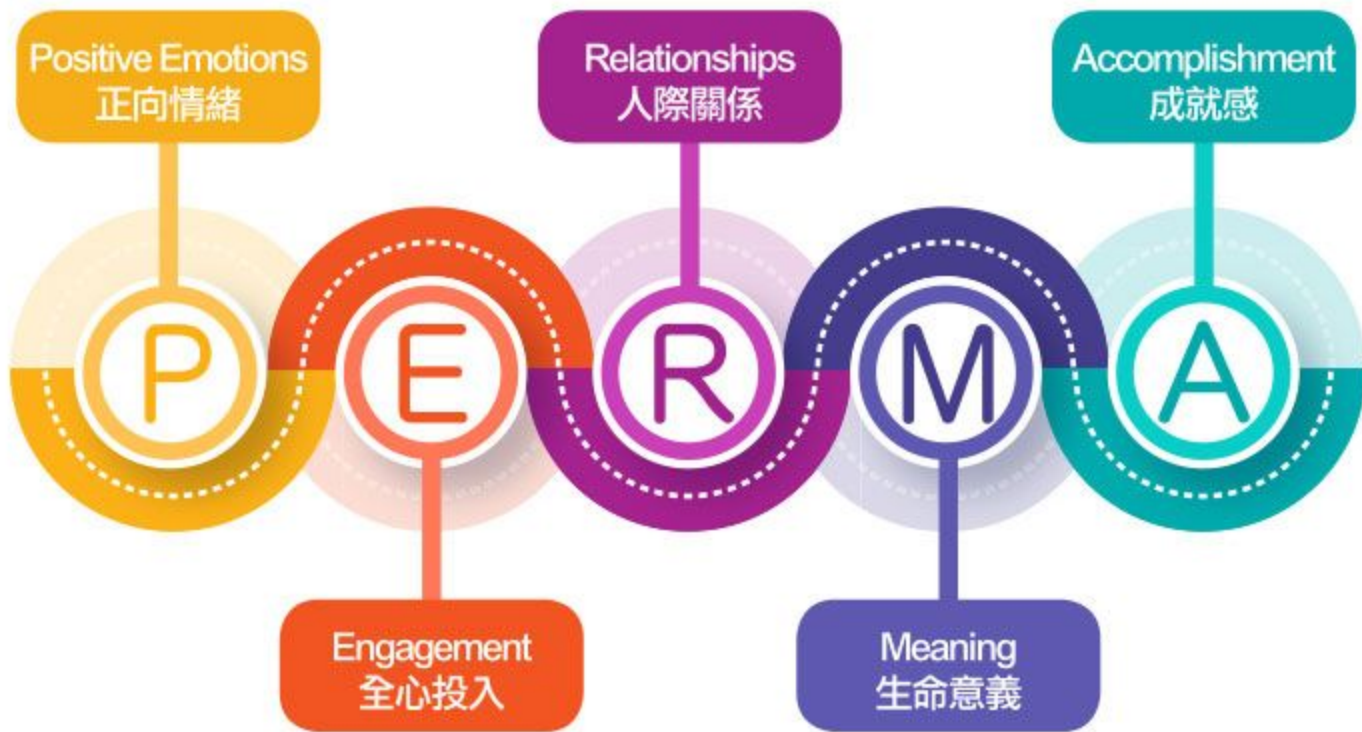
+ 自己的成就







PERMA 幸福五大元素



疫情後學生重回校園面臨的困難



1. 社交障礙
2. 學習適應
3. 情緒波動
4. 生活作息

1. 社交障礙



社交障礙

- 社交關係是需要時間培養

三年在家的時間: 小一變小三 ; 小三變小六

- 社交技巧是需要學習

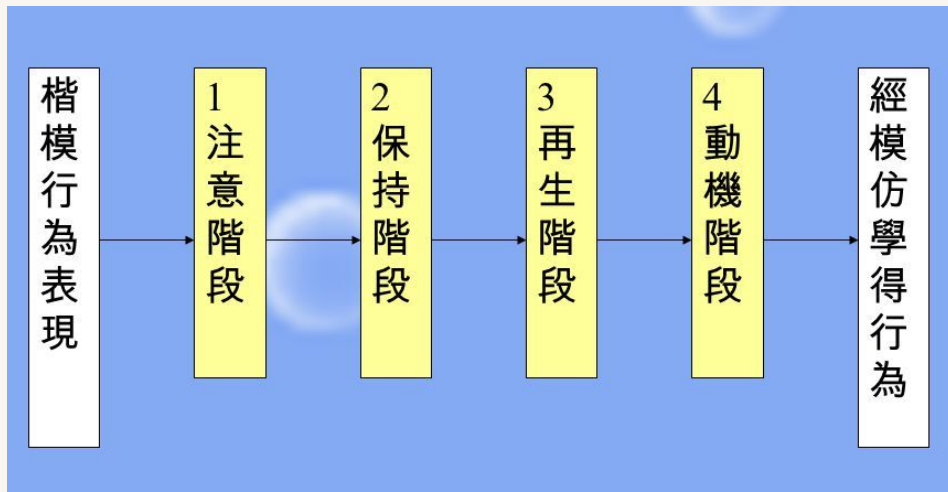
->線上學習期間未能充分練習和觀察到有效的社交行為

->線上學習期間未有充分機會與陌生人交流



“ Most human behavior is learned observationally through modeling ”

(Albert Bandura, 1977)







正向心理學&社交障礙

疫情過後，子女在校園裡與同學互動時感到害怕和緊張，無法自然地與他們交流。

運用正向心理學中的「關係」元素來協助小明建立良好的人際關係。

- 家長可與小明一起參加親子活動，增加親子間的信任和連結，讓他更有自信地與他人互動。(關鍵的第三者)
- - 鼓勵小明與同學一起參加課外活動或興趣班，提供更多與同儕互動的機會(增加社交機會)
- - 教導小明如何表達自己的想法和感受，並傾聽他的需求，讓他感受到被尊重和理解。(請自少成為子女分享的對象)



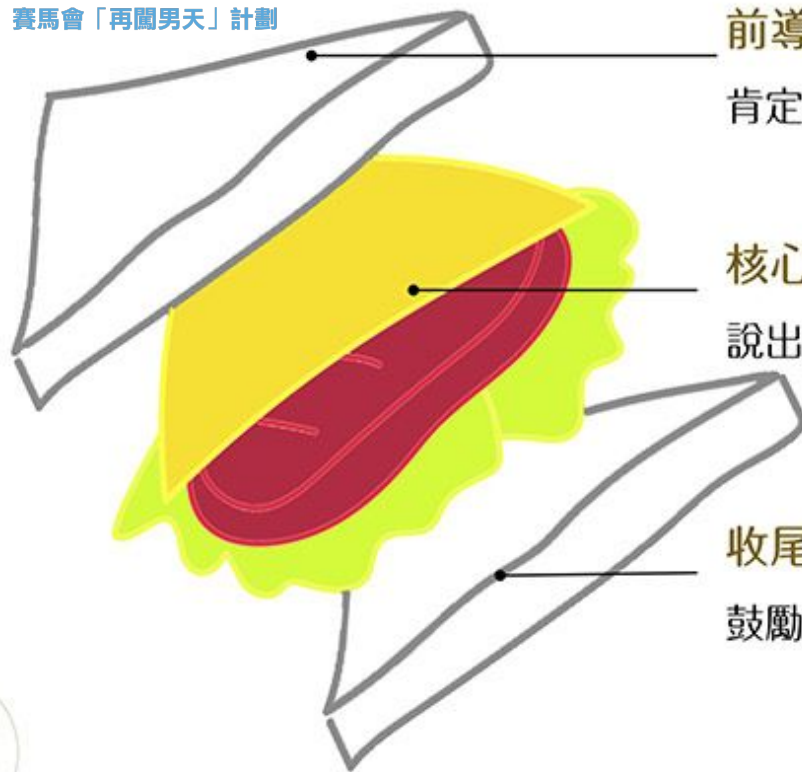




發展階段	年齡	發展任務或危機	發展順利者的心理特徵
嬰兒期	0-1歲	信任 vs 不信任	對人信任，有安全感
幼兒期	2-3歲	自主 vs 羞怯懷疑	能按社會要求，作出有意義的行為
學前期	4-5歲	自發 vs 內疚	主動好奇，活動有方向，開始有責任感
少年期	6-12歲	勤奮 vs 自卑	具有求學、待人處事的基本能力
青年期	13-18歲	認清自我身分vs角色混亂	有明確的自我觀念，追尋自我方向
成年期	19-25歲	友愛親密 vs 孤僻疏離	能與人建立親密的關係
中年期	26-65歲	精力充沛 vs 頹廢遲滯	熱愛家庭、關懷社會，有責任感
老年期	65歲或以上	完美無缺 vs 悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年



三明治說話術



前導好聽話

肯定對方做得很好或很努力之處

核心建議

說出自己希望對方改變的方向

收尾好聽話

鼓勵、表達相信、期待或關愛



伴侶套餐
伴侶好溝通術



親子套餐
親子好溝通術



同事套餐
同事好溝通術

清晰結構	上片面包	精華	下片面包 
說話內容	前導好聽話： 肯定對方做得很好或很努力之處	核心建議： 說出自己的希望對方改變的方向	收尾好聽話： 鼓勵對方、表達相信、期待或關愛
舉例－伴侶篇	我知道你今天很忙，被老闆、同事chur	不過我希望下次你知道會晚回家吃飯時，可以先通知我，如果唔係我要等好耐	就像上次你臨時趕唔切幫我買牛奶，會先跟我講一下一樣，我想你這次可能只是忘了，下次記得
舉例－親子篇 	小明阿～我知道你很想看卡通，你也已經忍了兩小時了，我知道你有忍耐	不過我們之前說好了，飯要先吃完才能看卡通，所以我希望你先吃完飯，因為這有助於你的健康	而且這也是我們講好的對嗎？我知道你做得到的。 

2. 學習適應



2. 學習適應



學習模式的不同

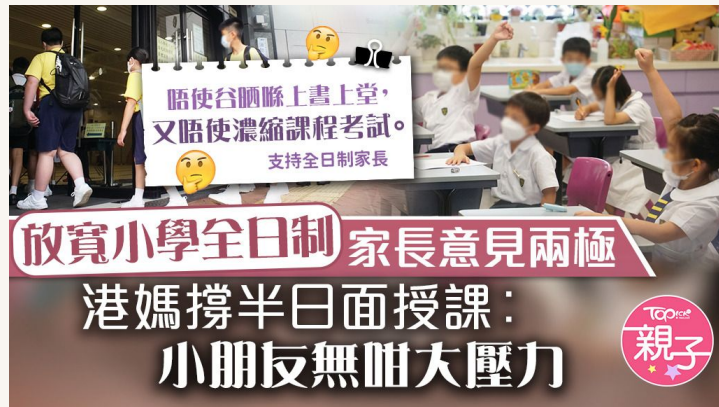
1. 群體學習vs自主學習
2. 實體學習vs網上學習

學習時間的不同

1. 全日制vs半日制

學習進度的不同

- 在線上學習期間，可能未能獲得足夠的支持和資源來應對學業
- 未來的學業表現和升學機會感到擔憂





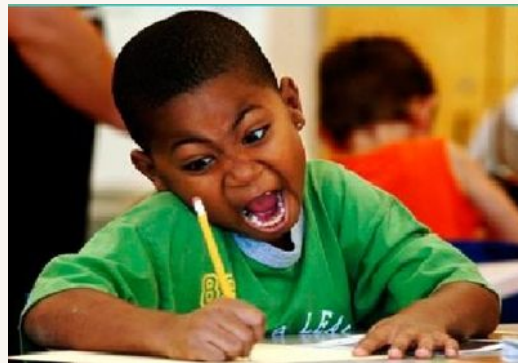
正向心理學&學習適應

學習適應問題

疫情過後，子女發現自己無法適應課堂的節奏，學習效果受到影響。

運用正向心理學中的「投入」元素來幫助子女提高學習投入。

- 與子女討論學習目標，幫助她建立清晰的學習計畫，讓學習變得更有意義。
- 鼓勵子女嘗試不同的學習方法，找到最適合自己的學習方式。
- 與子女共同設定短期和長期的學習目標，讓她在實現目標的過程中感受到**成就感**。





番茄🍅工作法

戒斷拖延、事半功倍



Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闖男天」計劃



lofi hip hop radio - beats to relax/study to



Lofi Girl ✓
12M 位訂閱者

加入

訂閱

👍 1.5M



➦ 分享

✂ 剪輯片段



Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闢男天」計劃

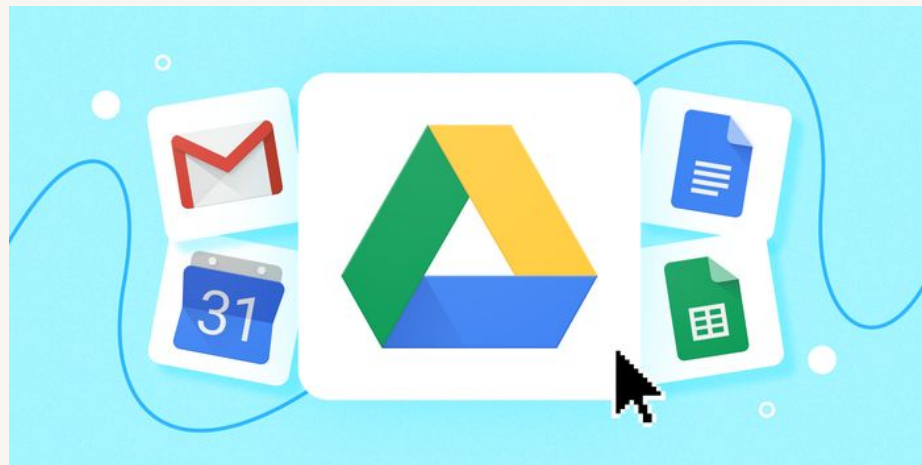


Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闖男天」計劃

 ChatGPT

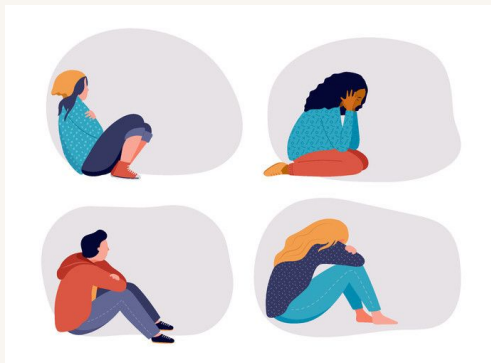


3. 情緒波動



3. 情緒波動

1. 擔心自己或家人染病：擔心自己或家人染上病毒，這會導致他們感到焦慮和恐懼。
2. 孤獨感：在家上課期間，可能會感到孤獨和缺乏社交互動，這會導致他們情感上的不適。
3. 適應困難：重返校園後，小學生可能需要適應新的環境和規則，這可能會導致他們感到不安和困惑。
4. 學習壓力：某些學生可能會感到學習壓力增加，這會導致他們感到壓力和憂慮。





正向心理學&情緒波動

疫情過後，子女感到焦慮和恐慌，無法專心上課。

可以運用正向心理學中的「正向情緒」元素來幫助子女緩解情緒壓力。

- 家長應保持積極的家庭氛圍，不要否定子女的負面情緒
- 鼓勵子女嘗試冥想、深呼吸和運動等方法來舒緩情緒壓力。
- 與子女一起分享自己曾經面對的困難和挑戰，讓他明白焦慮和恐慌是可以克服的。
- 培養子女感恩之心。例如，教導學生每天寫下生活中的三件小事情感到感恩





Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闖男天」計劃

Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闖男天」計劃



生活好苦就去散步

讓身體登出世界二十分鐘

Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闖男天」計劃

3-4-3呼吸法

吸氣 3 秒

呼氣 4 秒

維持 3 分鐘





練習：感恩日記

例子：媽媽煮飯給我吃

感恩對象：媽媽

感謝的原因：有人為我準備晚餐



4. 生活作息



4.生活作息

1. 生活作息不規律

睡眠時間不穩定、不良的飲食習慣等，回到校園後，他們需要適應正常的生活作息。

2. 電子產品依賴

在家上課的時間較長，可能形成了過度使用電子產品的習慣->對視力和身體健康產生負面影響

3. 獨立自理能力下降：

在家上課的時間較長，可能已經失去了一些自理能力和習慣，例如自己整理書包、自己準備午餐等



Me: Hey can we **study at school?**



Also me: no, we **study at home**



Study at home :

NETFLIX



Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闖男天」計劃

WHEN THEY ASK ME WHY
DON'T I STUDY AT HOME





正向心理學&生活作息

疫情過後，子女發現自己的作息時間混亂，晚睡晚起，上課無法專心。

可以運用正向心理學中的「成就」元素來幫助子女建立健康的生活作息。

- 與子女共同制定作息時間表，規劃充足的睡眠時間、學習時間和休閒時間。
- 鼓勵子女運動和參加戶外活動
- 給予正向和支持性的回饋。例如，家長要定期給予學生正面評價和鼓勵，肯定他們在生活作息方面的進步和成就



協康會
HEEP HONG SOCIETY

作息時間表 (範例)

項目	時間	活動	完成
1	9:00am	起床	☒
2	9:00-9:15am	梳洗	☒
3	9:15-9:45am	早餐	☒
4	9:45-9:46am	洗手	☒
5	9:46-10:45am	溫習/功課	☒
6	10:45-11:45am	遊戲時間	☒
7	11:45-12:15pm	午餐	☒
:	:	:	:
18	8:15-8:30pm	洗澡	☐
19	8:30-9:00pm	親子閱讀	☐
20	9:00pm	睡覺	☐

Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闖男天」計劃



ENJOY!

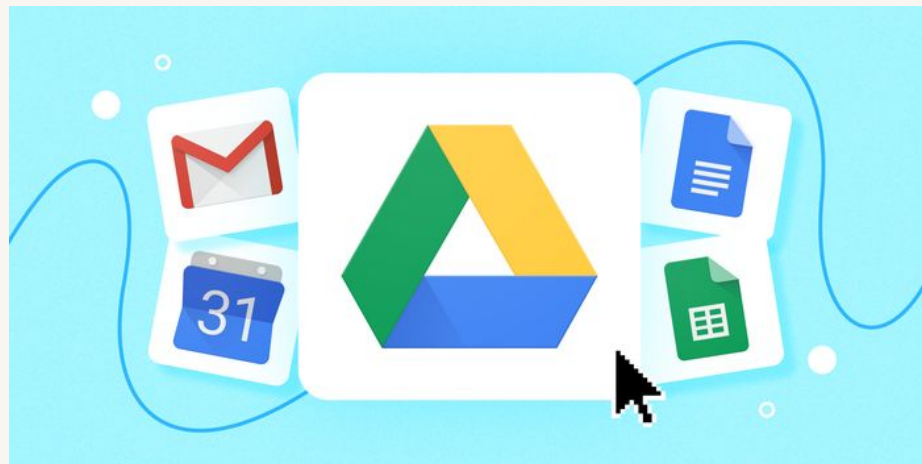


Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闖男天」計劃

 ChatGPT



+

拿掉工作後，
你的人生還剩下甚麼？

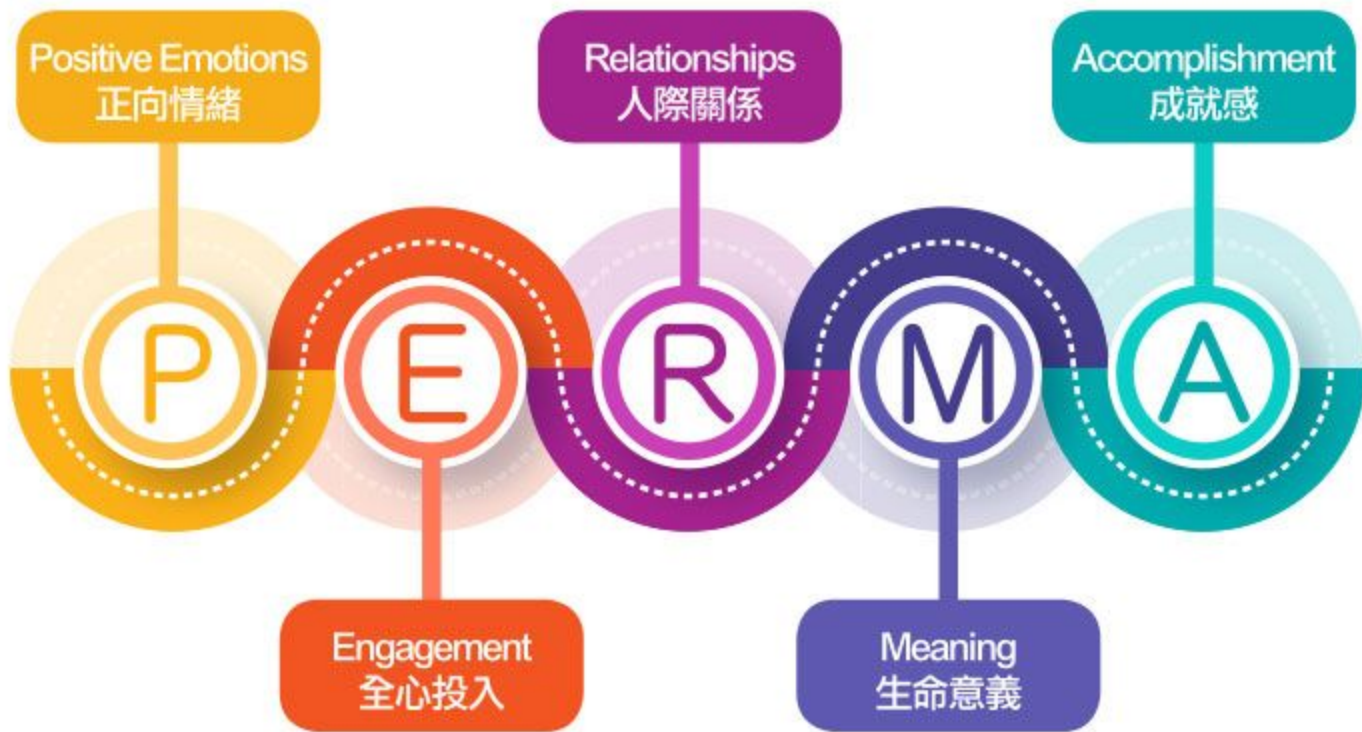
•

拿掉分數後，
子女的人生還剩下甚麼？

+



PERMA 幸福五大元素



Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闖男天」計劃



**“Happiness is a
direction, not a place”**



Jockey Club

Ment's Space

賽馬會「再闖男天」計劃

Q&A

Thank you!!

