



點解青少年咁大壓力？ 青少年心理與回應方式

香港中華基督教青年會
輔導組 臨床心理學家 余欣泉小姐

2021年12月17日

* 過程將有不同練習，邀請大家參與 *

需要物品:

筆

白紙

安靜空間

- 認識 (Know)
- 去掉舊有想法 (Unlearn)
- 學習新的想法和技巧 (Learn)
 - 練習 (Practice)
 - 實踐 (Act)



內容

1. 精神（不）健康整體狀況 - Know
2. 青少年心理特點 - Know
3. 衝破父母 / 師長的盲點 - Unlearn
4. 4種欣賞及5種方法 - Learn and Practice
5. 同理心說明書 - Learn and Practice

~15 mins Q & A ~

青少年精神健康狀況

15歲或以下少年自殺率，由2019年的0.7，升至2020年的1.3，即每十萬人有1.3人自殺

「學生情緒及健康狀況」調查近半壓力偏高（7 - 10 / 10），51.9%受訪學生出現抑鬱情緒表徵

「2021精神健康月」籌委會研究工作小組委託中大訪問1,028名15歲以上市民顯示香港市民的精神健康，自2018年起連續4年不合格，今年平均分為48.03分，較去年45.12分微升2.91分，惟整體有53%的精神健康不合格

M 的故事



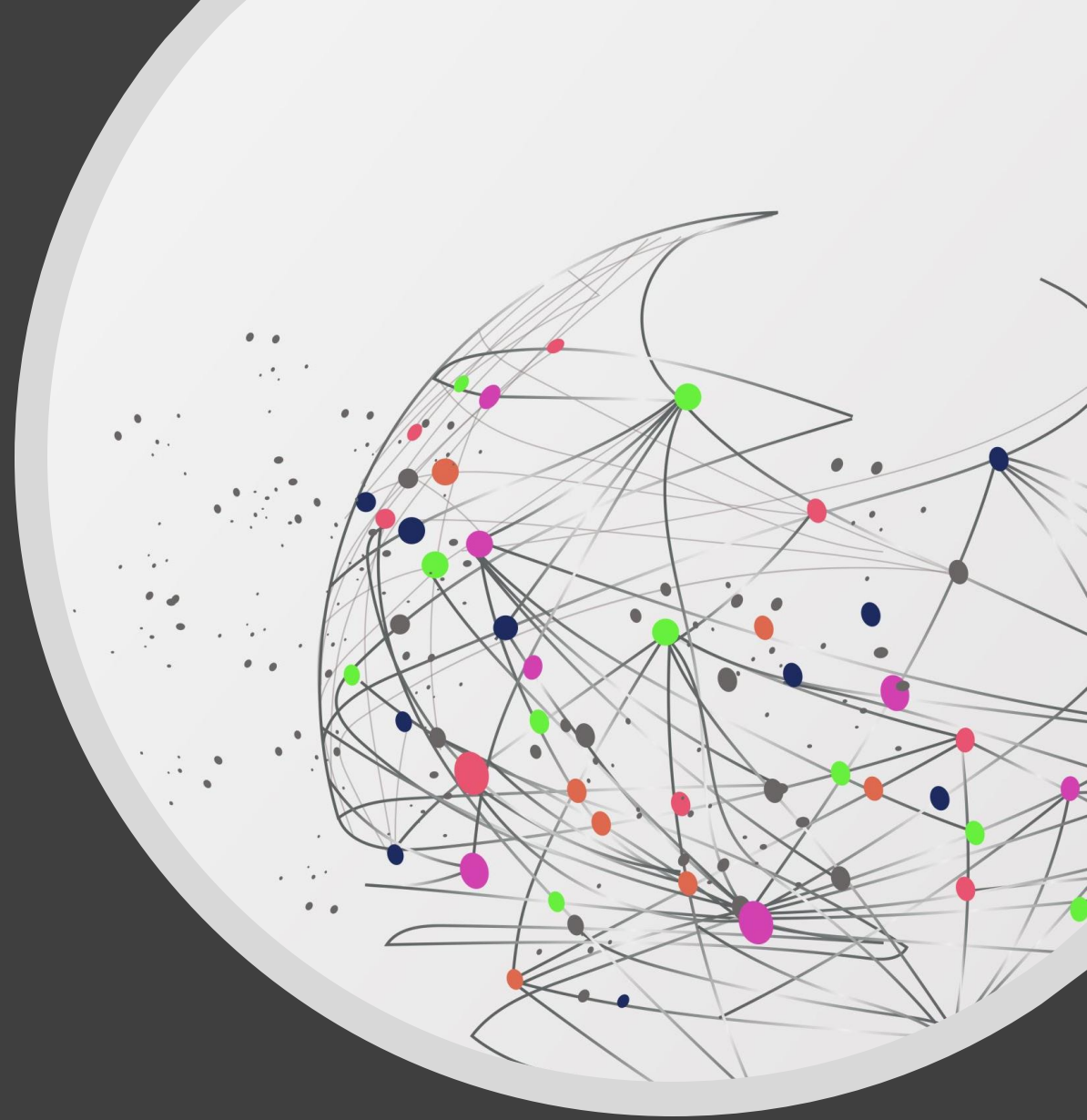
內心的掙扎

表現下降

外間的期
望 / 提醒

壓力增加

出現內在
矛盾



我是誰？ (Identity) -
興趣、性格、觀點、意義



群體中我融入嗎？
(Belongingness)



對未來的想望 (Hope)

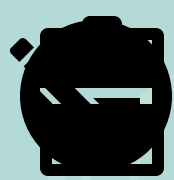
繪本分享

你很特別



陸可鐸 文 馬第尼斯 圖 丘慧文、郭恩惠 譯

YOU ARE SPECIAL YOU ARE SPECIAL YOU ARE SPECIAL YOU ARE SPECIAL
YOU ARE SPECIAL YOU ARE SPECIAL YOU ARE SPECIAL YOU ARE SPECIAL
YOU ARE SPECIAL YOU ARE SPECIAL YOU ARE SPECIAL YOU ARE SPECIAL



練習一

- 寫下你孩子的**10**個特點
- 在每個特點旁，寫下：
 - + = 優點
 - = 缺點
 - Δ = 非優點或缺點
- * 可以自己都做一次作反思



Unlearn:

不再以星星及灰點點來推動自己或孩子
(不需要「讚」/evaluate !)

Learn:

運用接納與欣賞來成為
內在的動力

十分鐘休息

如有問題，可先打好，待最後十五分鐘於聊天室發問



內在動力 vs. 外在動力

Intrinsic Motivation vs. Extrinsic
Motivation



**欣賞/肯定/感謝 - Appreciation -
Recognition and enjoyment of the good
qualities of someone or something
為著對方美好的特點而表達你的欣賞及喜悅**

A decorative teal-colored leaf graphic is positioned on the left side of the page, partially overlapping the text. It features a central vein with several smaller veins branching off to the left, resembling a fan or a branch.

練習2:

默想練習: 邀請你坐得舒適，腰背挺直而放鬆，
聆聽以下練習。

旅程中，你欣賞的物品是什麼？

由衷地欣賞及感恩帶給你什麼感覺？

四種欣賞

物品與外型

行為


努力

為人


五種表達欣賞的方法

1. **Words of Affirmation** - 說出來
2. **Acts of Service** – 用行動來回應
3. **Giving Gifts** – 送出禮物
4. **Quality Time** – 寶貴的相處時光
5. **Physical Touch** – 合宜的肢體接觸

參考資料: The Five Love Languages www.5lovelanguages.com



練習3: 試在
以下情境表
達欣賞

- 
1. 先生/太太放工回家，買了大家都愛吃的外賣「加餸」
 2. 孩子平日很少主動收拾，今日有主動飯後收起家中碗碟
 3. 因溫習沒有什麼動力，於考試前兩天才開始少少溫習

小故事分享 (FB: [兒童體智及行為發展科陳鳳英醫生](#))

練習4: 寫下
三種你可表
達對子女欣
賞的方法

1. **Words of Affirmation** - 說出來
2. **Acts of Service** – 用行動來回應
3. **Receiving Gifts** – 送出禮物
4. **Quality Time** – 寶貴的相處時光
5. **Physical Touch** – 合宜的肢體接觸

同理心

- 從對方的角度，不帶批判地並反映他的感受與看法。



在情緒的世界，教導與道理阻隔著情緒的自然療癒。



UNLEARN

- 從自己角度與經驗看事情
- 批判太快 (星星與灰點點)
- 地鐵爸爸的故事
- 認為自己要「教好」孩子


同理心小冊子





LEARN: 「同理心」 說明書

- 1) 靜心聆聽，代入對方的世界
- 2) 覆述語意 + 反映感受
- 3) 練習自我關懷



練習5:
覆述語意 +
反映感受

- 「就來考試，我覺得我實考得唔好」
- 「我成日都要睇醫生，我係咪好有問題？」
- 「我好憎返學！」



Project 404 青少年情緒支援計劃

FB: Ymca.Project404 **IG:** project404ymca



Q&A: 請將問題於聊天室中輸入

回應表:

