



基督教香港信義會  
生命天使教育中心



# 「快樂巨升」

紓減學生焦慮

自助手冊



優質教育基金  
Quality Education Fund



# 「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃簡介

本港高中學生來自各方面的焦慮情緒日漸成為社會關注的議題，多項的調查及報告均顯示不少高中學生的焦慮情緒正處於高水平。計劃以正向心理學「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」，設計不同形式的入校活動，協助高中學生減低焦慮，提升快樂感；並裝備老師及家長，協助學生處理焦慮；同時建設網上資訊平台，教育公眾紓減焦慮情緒，提升快樂感。

正向心理學

樂觀感

品格優點

希望感

「決心快快樂樂生活是得到快樂的第一步。」  
George Hodges

## 目錄

「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃簡介 2

### 引言

甚麼是正向心理學? 4  
「品格優點」、「樂觀感」與「希望感」 5

### 焦慮與焦慮症

焦慮 6  
壓力測試 7  
焦慮症 8  
經常焦慮症自我測試 9  
焦慮症的解決方法 10

### 幸福秘笈

快樂小測試 12  
P-正面情緒 13-19  
E-全情投入的生活 20-23  
R-正向人際關係 24-26  
M-意義 27-30  
A-成就感 31-38  
結語：快樂幸福就在你手中 39

### 身心健康小貼士

讀書有法，壓力變動力 41-42  
減壓鬆弛練習 43-44

參考資料 45  
機構、中心簡介及青少年服務單位一覽表 46  
有用資訊 47

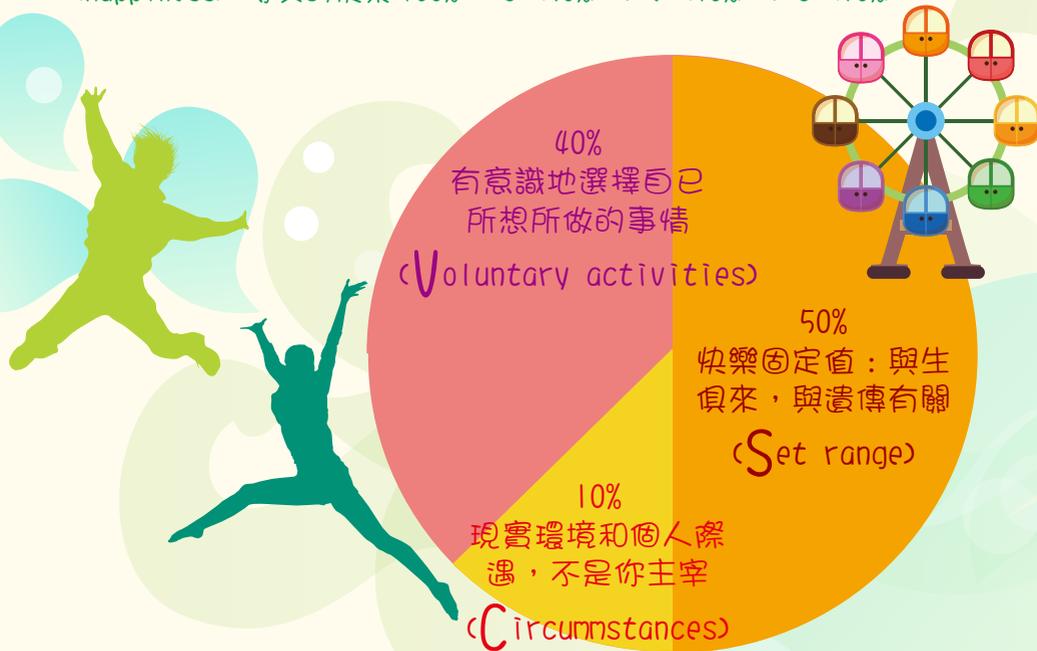
## 甚麼是正向心理學？

- 正向心理學是關於提升身心健康及生活滿意度的學問。美國正向心理學家馬丁·沙利文 (Dr. Martin Seligman) 注意到傳統的心理學只關注心理病與精神病，忽略找出生命的快樂和意義。因此，提出一個嶄新的心理學角度，幫助人去追求真正的美好人生，發表了「正向心理學」這個新的心理學角度，研究有關正面情緒、品格優點、樂觀、希望感、正面人際關係、感恩及人生意義等的概念。縱使人生中難免遇上困難和挑戰，但提升生命中的正向元素有助人抵擋負面情緒，預防心理疾病，像防護保護層似的保護我們不受傷害。



### 快樂方程式

(Happiness) 持久的快樂 100% = S (50%) + V (40%) + C (10%)



由此可見，快樂其實有得揀，好好把握自己可以控制的40%，我們可以有意識地選擇自己所想所做的事情、訓練正向思維、樂觀面對逆境、投身有價值意義的目標等等，快樂便能盡在自己手中。

## 重要概念

- **品格優點 (Character Strength) :**  
品格優點是指一種優良的品質、情操和行為，是個人內在的元素，人可以發現、創造和擁有個人的品格優點，繼而應用到日常生活。有研究指出，若人們擁有低程度的自我效能感，他在管理困難的處境時，會出現逃避行為及不正常的焦慮 (Bandura, 1997) <sup>1</sup>。沙利文博士指出，若人們能找尋及在生活中使用個人的品格優點，他們更能有一個美好的生活、增加學習效能及在面對逆境時增強抵禦能力 <sup>2</sup>。
- **樂觀感 (Optimism) :**  
樂觀感是指人們對將來會發生好事的期望程度。高樂觀感的人在面對逆境時，會趨向堅持不懈及有自信。他們明白悲觀對人們情緒及行為的負面影響，他們可以辨識到負面思想，駁斥負面思想、然後能重新得力，努力面對逆境與困難；因此，焦慮及沮喪情緒得以解放。
- **希望感 (Hope) :**  
希望感是指人們能確立適合自己的合理目標 (Goal)，通過不同的達標方法 (Pathway)，並且不斷提升自己達標的動力 (Agency)，以致在未來達到目標。即使在遇到阻礙時，人們都可以制定一些其他的方法來達成目標 (Synder, 1994) <sup>3</sup>。而當中達標的意志力 (Agency) 尤為重要，這個意志力使人有決心及對目標有所承擔，因此能激勵人們，克服困難，達成目標。

# 焦慮與焦慮症

## 焦慮

焦慮的定義是擔心或不安的感覺。

每個人的焦慮可以有不同表現，包括生理、心理、行為及認知四類徵狀。

### 生理徵狀

- 心跳加速
- 呼吸急速
- 血壓上升
- 冒汗
- 肌肉繃緊酸痛
- 腸胃經常不適
- 口乾
- 頭暈頭痛
- 胸部疼痛或  
不適
- 失眠
- 尿頻



### 心理徵狀

- 感到坐立不安
- 精神緊張，難以鬆弛
- 時常感到害怕、恐懼
- 難以自控的恐慌及  
煩躁不安

### 認知徵狀

- 對很多事過度擔心
- 過度警覺
- 災難化思想模式
- 難以集中精神

### 行為徵狀

- 感到不安，經常詢問不同的  
事以確保自己  
安心
- 以咬指甲或拔  
毛髮等行為，  
去舒緩自己的  
焦慮
- 逃避面對問題



壓力與焦慮息息相關，現在先完成**壓力測試**<sup>4</sup>，了解自己的壓力狀況！請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

計分方法：從未發生 0 分，間中發生 1 分，經常發生 2 分

## 壓力測試

1. 覺得手上要做的事太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著自己要做的事。
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。
6. 覺得老師和家人都不欣賞自己。
7. 擔心自己的經濟狀況。
8. 有頭痛 / 胃痛 / 背痛的毛病，難於治愈。
9. 需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。
10. 需要借助安眠藥去協助入睡。
11. 與家人 / 朋友 / 同學的相處令你發脾氣。
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
14. 太多事要做，不能每件事做到盡善盡美。
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內疚。
16. 做事急躁、任性而事後感到內疚。
17. 覺得自己不應該享樂。



0-10 分：精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。

11-15 分：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。

16 分或以上：精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

## 焦慮症

如經常感到緊張或擔心，並發現難以應付任何的新局面或新挑戰，而程度足以妨礙患者的日常活動時，我們就稱之為「焦慮症」(Anxiety Disorder)。根據《精神疾病的診斷與統計手冊》第四版指，焦慮症的核心症狀為：

1. 對很多事過度焦慮及擔憂，難以自控。
2. 這個情況持續至少六個月，擔憂的時間比不擔憂的時間為多。
3. 患者會具有煩躁、容易疲累、難以專注、易怒、肌肉繃緊、失眠等六項症狀之其中三個或以上症狀。
4. 患者通常會在兒童或青春期初發，另學習或社交等功能受到明顯受損。
5. 患者會感到痛苦，同時亦難以控制擔憂。



## 經常焦慮症自我測試<sup>5</sup>

- A. 請根據你的經驗回答下列問題：
- A 1. 過去數月，你是否經常擔心或者緊張？  
 是  否
- A 2. 你覺得自己比一般人較容易擔心或緊張嗎？  
 是  否
- A 3. 你是否覺得擔心或緊張的感覺難以自控？  
 是  否
- B. 過去數月，以下情況是否經常出現？(可選多項)
- 無法安靜  容易受驚  多汗  
 容易發脾氣  容易覺得疲累  腸胃不適  
 呼吸不暢順  難以集中精神  
 身體多處痠痛或肌肉繃緊  
 心跳加速  失眠
- C. 上述情況是否對你做成明顯困擾？  
 是  否
- D. 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？  
 是  否

根據已綜合的國際診斷標準，如果：

- A. 第 1、2、3 題問題，你的答案皆為「是」；及
  - B. 症狀中有三項或以上；及
  - C. 覺得自己明顯受到困擾；或 / 及
  - D. 生活明顯受這樣的焦慮狀態影響，並持續數月或以上；
- 那麼，你可能已患上經常焦慮症。

如果在三條診斷擔憂的問題(即 A1、2、3 條問題)中，至少兩條的答案皆為「是」，但又達不到上述所有標準，便可能是容易焦慮者。若情況惡化，便可能引致經常焦慮症病發。



## 焦慮症的解決方法<sup>6</sup>

焦慮症是可以痊癒的，若發現自己或親友患上焦慮症，請及早求助，避免情況惡化，以致生活及日常功能有更大損害。解決方法有二：

### 1. 心理治療：

心理學家或社會工作者會以個人或小組模式為焦慮症患者提供輔導。而最常用的模式為認知行為治療。讓患者認清及改變自己既有的負面思考模式，以控制或減低焦慮狀況，並學習有效的應對方法，使日常的焦慮情況得以化解，預防焦慮症再產生。



### 2. 藥物治療：

精神科醫生會按照患者的患病徵狀及情況，而使用不同的藥物。短期目標是減輕或消除身心症狀，包括如焦慮、煩躁、疲累、失眠、肌肉緊張、心悸或腸胃不適等常見症狀。而長期目標是改善患者的生活質素，消除症狀對患者日常生活的影響、提升情緒及身體的整體功能。

## 焦慮症的預防方法

人生難免有逆境、困難和壓力，適量的困難和壓力可以使人成長和進步。但如何與壓力共處而又能有效預防焦慮症？最有效的途徑便是依從正向心理學提出的各種方法積極正向地生活，這本自助手冊將會逐步帶你掌握這些秘訣。

## 幸福秘笈



每個人都想幸福快樂，怎樣才可減低焦慮，生活得幸福快樂？沙利文博士的“PERMA”理論，提出幸福包含五大元素，而這五大元素對減低焦慮也有著重要的影響。

Positive Emotion  
正面情緒

Engagement  
全情投入的生活

Relationship  
正向人際關係

Meaning  
意義

Accomplishment  
成就感

## ● 快樂小測試<sup>7</sup>

以下有一個簡單的小測試，讓你了解一下自己的喜樂指數。  
(請注意：這並非一份標準化的心理量表，只供個人參考之用)

1. 我對現在生活各方面都感到滿意。□ 是 □ 否
2. 我感到人生是美好的。□ 是 □ 否
3. 我經常歡笑。□ 是 □ 否
4. 我很會為自己所經歷的感恩。□ 是 □ 否
5. 我經常感到活力充沛。□ 是 □ 否
6. 我享受生活。□ 是 □ 否
7. 我對周圍的事和人都極感興趣。□ 是 □ 否
8. 我對將來感到樂觀。□ 是 □ 否
9. 我有明確的人生目標和意義。□ 是 □ 否
10. 我很易對人感到友善和喜愛。□ 是 □ 否
11. 大體上我感到滿足。□ 是 □ 否
12. 我所期望的大多都能達到。□ 是 □ 否
13. 回望過去，我很少感到遺憾。□ 是 □ 否

你的答案愈多「是」，愈少「否」，  
代表你愈有可能是個快樂的人。



正面情緒是幸福理論的基石<sup>8</sup>。現實中即使無可避免經歷壓力、焦慮等負面情緒，但只要多進行愉快的活動及經歷正面情緒，仍可做個心理健康的人。



### 1. 正面情緒帶來的好處<sup>9</sup>

1. 工作表現較佳，更有活力投入和參與；
2. 更易有樂而忘我的經驗；
3. 較具自制力和應付問題的能力；
4. 有較親密的人際關係，較強的社會支援網絡；
5. 更為人設想和樂於助人；
6. 有較佳的身體健康和免疫力，甚至壽命較長；
7. 婚姻較美滿，較少離婚；

## 2. 研究指出，正面情緒可促成以下正面循環的產生<sup>10</sup>



提升正面情緒的關鍵是我們的思想及行為模式，有樂觀的想法及恰當的行為模式，就會有樂觀的心情。上圖的正面循環中，當擴闊的思想及行為模式慢慢變成持久的個人能力，心理質素便會改善，而正面情緒也會增加，正面情緒亦會再增加我們的正面思想及行為模式，形成一個正面的循環，改善生活質素。培養積極樂觀的思想，可以讓你提升正面情緒，甚至為人生帶來莫大的轉變。

## 3. 培養樂觀感：正向三步曲

樂觀是可以學習的，而悲觀是可以改變的。  
樂觀是一種態度、一種思維，包含至少以下幾方面<sup>11</sup>：



### 3.1. 培養正面思想

「正向三步曲」方法：



「樂觀的人認為危機中充滿機遇；  
悲觀的人則認為機遇中滿佈危機。」  
英國政治家邱吉爾

## 第一步捕捉負面思想

要先學懂辨識自己的負面思想，再在下一步駁斥。



## 第二步駁斥負面思想

我們需要用不同的問題反問自己，駁斥無事實根據的負面思想。如下圖所示：



## 第三步轉念得力

把負面思想轉為正面思想後，內心的能量和盼望就會增加。

例子：

捕捉負面思想	駁斥負面思想	轉念得力
「我已盡力溫習，成績都是這樣，看來升大學沒有我份兒。」	這是真的嗎？有證據嗎？	成績都合格，不算太差！開始放心
	有其他可能性嗎？	成績不好有很多原因，可找老師商討，再改善溫習和答題技巧，成績可以好一點！
	後果真的那麼嚴重嗎？	現在距離考大學仍有很多日子，可以追得到的。不入大學也有很多出路，我為自己打氣！
執著於這個思想，對我有好處嗎？		預言自己升不上大學只會令我沮喪，倒不如每日把握時間溫習和改善自己！

## 我的樂觀練習

事件	負面思想	駁斥負面思想	轉念得力

## 3.2 培養樂觀感的其他方法

### 鞏固成功經驗

仔細地回憶一些引以為榮或心滿意足的成功愉快經驗，愈多這類美好回憶愈好，耐心欣賞每件事美好的一面，可成為你對未來樂觀的理由和動力。

### 模仿樂觀的對象

若想學習樂觀，可嘗試結交或多留意觀察一些積極樂觀的人，從中感應到這些人的心態和正能量，留意他們如何應付問題和困難，彼此感染的；多接觸開朗樂觀的朋友，你會得到很多有用的啟發和靈感，改變自己的心態和思維。

### 正確地看待結果

過分著重成敗得失，容易造成焦慮。你所重視的應是整個過程中自己的態度是否正確、是否盡了力、當中的學習和成長、以後如何改善，這些比結果更重要。

### 對未來抱正面的期望

樂觀的人不單有正面思想，對未來也抱有正面的期望。可以為自己建立一個積極寶庫，儲蓄正面的自我勉勵說話，在遇到挫折時用來鼓勵自己，增添正能量。

### 多感恩及擴闊行為模式

少抱怨，多對上天及別人感恩；且不固守自己的做事方式，用最有效的方法做事，並利用小休時間做一些賞心樂事和運動，你會發覺焦慮減退，快樂加增。

「快樂是生命的意義和目的，

是人類生存的終極目標。」

古希臘哲學家亞厘士多德

# Engagement 全情投入的生活

投入生活，活出充實的人生是幸福的重要元素。

## 1. 全情投入與「神馳」

美國芝加哥大學著名心理學教授 Mihaly Csikszentmihalyi 多年致力研究人的「最佳體驗」，發現許多藝術家、運動員等形容自己所專長和有興趣的活動時，往往表示「非常專心和投入」、「樂而忘我」、「忘記時間的流逝」等。他稱這種投入的最佳心理狀態為「神馳」(Flow)，並歸納出達致神馳的特徵<sup>12</sup>：

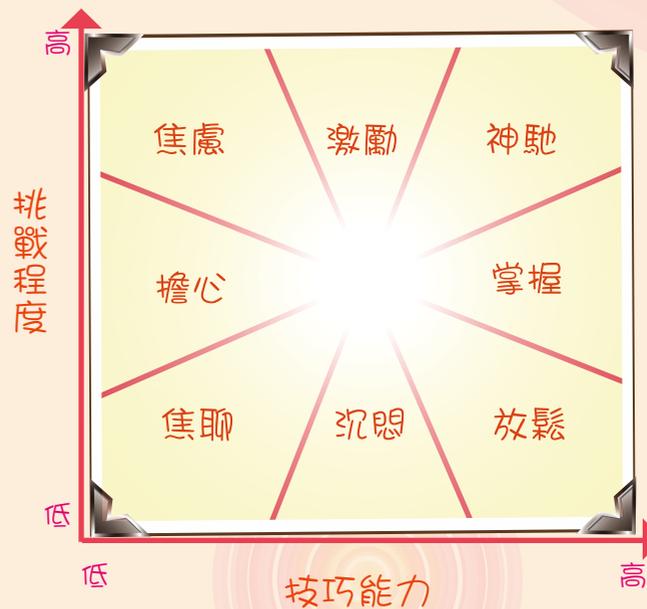
-  動作和意識的結合
-  明確目標和即時回饋
-  高度投入和專注
-  暫且放下各種擔心和憂慮
-  失去對自我的意識和察覺（泛指「樂而忘我」的境界）
-  經歷時間的迅速流逝
-  享受活動本身的趣味



「無論你在做甚麼、和誰在一起，  
都要送他們一份最佳的禮物：專心。」  
美國商業哲學家羅恩

## 2. 投入與焦慮

心理學家指出活動本身的挑戰性與個人技巧能力上是否配合會影響焦慮程度。不同挑戰程度與個人技巧能力的活動組合裡面，我們會經驗到不同的心理狀況與情緒，如下圖所示<sup>13</sup>：



要達致投入及神馳的境界，關鍵在於活動本身的挑戰性與個人技巧能力是否配合。太容易的活動會令人感覺沉悶，太困難的活動則會引致不必要的焦慮。適度的挑戰和技巧能力的配合，往往能增加個人對活動的掌控感，有助達致神馳的心理狀態，也是投入體驗愉快活動的最高境界。

因此，若要舒緩焦慮，一方面可以用各種方法重點加強個人的技巧能力，例如多做練習、多串英文生字、重溫基礎資料等；另一方面可調節挑戰的難度和個人期望，如減少選修科目。

### 3. 投入神馳狀態有以下具體的方法<sup>14</sup>

認清自己的個人專長和興趣，在日常的工作和學習中發揮。

把當天的工作和學習定下一些可達到的小目標，專注投入去盡力完成。

回憶過往哪些活動曾帶給你神馳的經驗，安排一些時間投入這些活動，建議先選擇一個難度適中的活動開始，過程中須排除外界騷擾，建議選擇一個安靜的環境，全神貫注完成該項活動。

與別人分享你努力的成果、過程當中的經驗和困難之處。

在假期時間，嘗試挑戰自我，投入一些你有興趣但從未試過的活動，如畫一幅巨型油畫、以自學形式烹調一道新菜餚、參與一項未接觸過的運動等，增加和擴闊神馳的體驗。

「投入生活，活出充實的人生」必須活在當下，這並不是放縱自己的慾望，也不是做事不顧後果的藉口。活在當下的真正意義是人全心全意投入現在的生活，不受過去的枷鎖所束縛，或是為未來不斷擔憂，而是好好把握每一刻的機遇，就在此刻以實際行動去實現自己的目標和理想。焦慮症的患者像是活在將來，不斷為未發生的事而擔憂。唯有活在現在，投入生活，享受和珍惜自己所擁有的，才是掌握幸福的秘訣。

**「惟一重要的時刻是現在！**

**因為這是你惟一掌握力量的時刻！」**

俄國作家托爾斯泰

小練習：回想一下你學習上的一些神馳體驗，把它們寫下來。

哪些科目令你經驗到「神馳」？

你可怎樣發揮得更好？

哪些科目令你感到焦慮？

你有甚麼方法協助自己提升相關的能力？

你會怎樣調節個人期望或處理的難度以減低焦慮？



Relationship  
正向人際關係

溫馨的家庭、真摯的友誼等人際關係能使人生變得精彩。當你面對困難和逆境時，可以得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，使你有足夠的支持。

## 1. 正向關係的特徵



定期接觸溝通及進行活動



互相關心及幫助



互相欣賞及表達謝意



「充滿愛意的家庭是每個人面對人生考驗時最大的支援。」

Bernie Wiebe

## 2. 增進家庭關係由自己做起

作家 David Pollay 認為父母樂於為孩子付出，是因他們是「愛的循環者」<sup>15</sup>，家人不會問誰先為我付出，不會衡量應該給予多少，大家都會不自覺為對方付出和自然地得到回饋。作為子女的，也應學會付出愛去關懷父母，你可以做以下簡單的事情表達你對父母的關懷：

	常做	間中	很少
早上起來，跟父母說聲早；睡前跟父母說晚安；			
放假時預留一些時間陪伴父母飲茶或進行其他活動；			
父母放工回家，關心一下他們的工作辛勞；			
跟他們分享你的生活；			
外出時告訴父母你的行程，以讓他們安心；			
主動分擔一些家務或責任；			

你還有更多可做嗎？



### 3. 真摯的友情

愉快的社交生活有助提升正能量，讓人生活更添姿彩。

心理學家 Ed Diener 和沙利文曾對 222 名大學生進行研究，結果顯示最快樂的 10% 大學生，他們共通之處都是擁有親密的朋友關係，並願意投資大量時間與朋友相處<sup>16</sup>。

#### 增加朋友的方法

- (1) 主動與同學交談，開放談論不同的話題
- (2) 多參與不同的課外活動，擴闊社交圈子

(3)

(4)

(5)

#### 與現有朋友增進友誼的方法

- (1) 與朋友保持定期聚會
- (2) 多讚賞朋友

(3)

(4)

(5)

「獲得朋友的惟一方法，便是自己先做別人的朋友。」

查爾曼

Meaning  
意義

你有否想過人生意義是甚麼？沙利文博士把意義定義為你的歸屬感，這個東西給你帶來超越它本身的價值<sup>17</sup>。人若要感到幸福快樂，就需要活動有意義和價值，否則，再多的享樂和安逸，也還是會感到空虛。

心理學家 Baumeister 認為，人需要覺得生活有意義，主要有四個原因<sup>18</sup>：

**人的生活要有目的：**  
有目的的活動可以讓你的生活聚焦，集中精神於建設性的事情上。

**我們要擁有健康的效能感，**  
相信自己有能力達到合理的目標，可以令自己生活變得更好。

**我們要建立價值觀來指導自己的生活取向和行動：**  
意義可以告訴你哪些是重要有價值的事，和值得追求和持守的東西。

**人要擁有自尊感：**  
相信自己的價值和重要性，這是心理健康的重要基石，肯定自己生存意義乃自尊感的根基。

活得有意義就是做有價值的事情，缺乏清晰價值取向的人很容易活在混亂之中。所以，你要自問，甚麼對你最重要？你想有怎樣的人生？



「凡我認識活得快樂的人，  
都在幹自己認為重要的事，並且表現出色。」

美國心理學家 Abraham Maslow

## 真意義與假意義

不同的人對意義或許有不同的見解。有很多人只會以個人享樂、金錢和物質等當作人生意義，但沒有一個自私的人會有真正的幸福快樂。人生目標中若沒有一項於人有益、為人付出的，那你的人生意義也只停留在膚淺的地步。

到底怎樣的人生意義才是真意義呢？<sup>20</sup>：

### 1. 活出真我

發揮個人潛能和所長，才可使你肯定自己的價值，甚至存在意義。認識自己的品格優點和興趣，從事適合自己的職業，或發展課餘興趣，從中盡情發揮潛能，活出真我。

### 2. 造福他人

有沒有想過自己能為家庭、社區，甚至社會做些甚麼？不一定是一些很偉大的事，但若能善待別人，為別人設想，幫助別人，把快樂帶給別人，這也可以是人生的意義。

### 3. 追求智慧

能活得成熟有智慧，才算真正活過！從人生經驗中不斷反省，智慧便一點點累積。在人生跌跌碰碰中，反思和探索真理非常重要。有很多人有很多經驗，但缺乏反思，便沒有得著智慧。人從智慧的累積中會慢慢成長，成為一個有智慧和明辨事非的人。

## 你的生命過得有意義嗎？<sup>19</sup>

你是否同意以下的看法呢？

1. 我正在尋找生命的意義。  是  否
2. 我了解自己要做甚麼才會過得充實。  是  否
3. 當我回想過去及展望將來時我感到頗滿意。  是  否
4. 我知道生命的方向及目的。  是  否
5. 我認為人應該活得有意義和價值。  是  否
6. 我為自己定下目標。  是  否
7. 我喜歡為我的理想而努力。  是  否
8. 有人覺得生活只在乎玩樂享受，  
我認為生命中應有更有價值的東西值得追尋。  是  否
9. 我正為我的目標努力。  是  否

假若你的答案中愈多「是」，愈少「否」的話，表示你愈肯定自己的人生意義和價值。

以上的「人生意義」可慢慢細味思考，每個人對自己的人生有不同的追求，對人生意義也有不同的定義。試從今天起想一想，到底自己想要一個怎樣的人生？對你而言，甚麼是真正的幸福？

## 我的人生意義反思：

我可以如何用我的優點及能力貢獻社會？

有哪些人是我有責任要照顧的？

我最重視的人生意義是：

「我們也許能從各種經歷中找到使我們完整的東西、支持過有尊嚴和意義的生活的東西。」  
山姆金恩 Sam Keen

## Accomplishment 成就感

成就感可產生推動力，自我成就感強的人也較樂觀，對未來抱有希望。成就感也能提高自信心和自尊感，使人有較強抵禦逆境的能力。要提升成就感，可透過發掘自己的品格優點，在生活中加以發揮。

### 1. 認識自己的品格優點

#### 美點相輝點心紙



想想在過去半年（二十六週）內，你是否有以下實際情況中的反應？如有，請在方格內寫上盅數數目：  
1 盅：接近半數時間；  
2 盅：大部分時間；3 盅：經常

- 喜愛學習  
不論任何環境，你會把握機會學習新事物，並且喜歡深入認識不同的課題。
- 好奇心  
在你曾經有機會探索新事物，你表現有好奇心或興趣。
- 脾明的思想  
你要做一個複雜而重要的決定，你會客觀探索，理性考慮其他意見和證據作良好的判斷。
- 創造力  
若要做新穎或創新的事，你表現有創造力。日常生活，你會嘗試新方法去處理事情。
- 洞察力  
你能深入觀察和幫助人解決問題，別人向你尋求意見。



### 勇氣



- 勇敢**  
在你經驗到恐懼或威脅時，你能控制害怕的心情，拿出應有行動。
- 勤奮堅毅**  
在你面對一項困難和費時的任務，你能表現有毅力或堅持完成。
- 誠實和真摯**  
當情況容許你為自己的身分和所發生的事提供虛假答案或觀點，你能表現誠實或真摯。
- 興致和幹勁**  
日常生活中，你能表現興致或熱情，充滿幹勁。



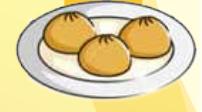
### 節制



- 謙恭和謙遜**  
日常生活中，你能表現謙遜，即使有成就，但不看自己比人強。
- 自我規範**  
在你面對願望、慾望、衝動或情緒，你能表現自我控制或自我規範。
- 審慎**  
你做事小心穩重和有遠見，就算在情緒高漲或面對別人的誘惑或壓力，亦不會做令自己後悔的事。



### 仁愛



- 愛和被愛**  
日常生活中，你能對別人（朋友、家人）表達你的愛，並接受別人的關懷和幫助，建立緊密關係。
- 仁慈**  
日常生活中，你樂於助人，對人表現仁慈和寬宏。
- 寬恕和慈悲**  
當你被另一個人傷害了，你能表現寬恕或慈悲。
- 社交智慧**  
你能了解自己和別人的情緒、個性，動機需要，並能因應這些知識作出適當反應。



### 公義



- 公民感**  
作為團體的成員，團體需要你的幫助和忠心，你能表現到團隊合作精神，並對社會具有責任感。
- 不偏不倚**  
你對人公平，給予同等機會，表現不偏不倚的態度，不受主觀情感影響。
- 領導才能**  
作為團體的成員，能推動自己及別人做好團隊互作，在團體需要方針時，你能表現出領導才能。



### 靈性及超越



- 對美麗和卓越的欣賞**  
日常生活中，你能表現對美麗和卓越的欣賞，對萬物充滿讚嘆。
- 感恩**  
你能經常察覺別人的幫助及身邊的好事，對人和事，對大自然存感激的心。
- 希望**  
在你經驗到失敗和挫折時，你能表現樂觀，相信只要努力，好的事情便會發生。
- 幽默感**  
日常生活中，你能表現挑皮或幽默，將歡笑帶給人。
- 意義追尋（靈性 / 目的觀念）**  
你對人生和大地萬物擁有堅定信仰，你知道自己的人生目標。

\* 你最多忠點數目的品格優點是：\_\_\_\_\_，你可能擁有該項品格優點。

## 2. 發揮自己的品格優點

提升成就感，最好的方法是透過發揮自己的品格優點。以下是一些例子：

### A. 智慧與知識 ---- 創造力（靈巧性和獨創性）

每星期一次，撰寫一篇文章或繪畫表達個人情感。  
以歌曲或故事把筆記的重點套入，幫助記憶。

### B. 勇氣 ---- 英勇（勇敢）

嘗試保護一些弱小的人，並為他們表達意見和爭取權益。  
學習表達自己與別不同的看法。

### C. 仁愛 ---- 愛和被愛

送贈禮物給朋友，表達對他們的關懷。  
不論以語言或非言語的形式，嘗試向別人表達謝意。

### D. 公義 ---- 公民感（社會責任，團隊精神，忠心）

每星期參與義工服務。  
為自己的家庭或同學安排團體活動，增加互相的了解及歸屬感。

### E. 節制 ---- 自我規範

有計劃地安排每天的互作，並使之順利完成。  
當你感到不愉快時，嘗試控制你的情緒和轉移聚焦於正面的事情。

### F. 靈性及超越 ---- 希望

嘗試從每次不愉快的經歷中，找出至少兩項正面的事情。  
當朋友遇上不愉快的事情時，嘗試給予對方安慰及正面的看法。

## 3. 成就感與目標

你也可為自己訂立具體目標，作為成功的指標，更能具體看見自己的成就。目標不宜太高，否則引發焦慮。以下是 SMARTER 目標理論中指出，好的目標有以下特點：



 Specific	明確詳盡
 Measurable/ Observable	可量度 / 觀察到的
 Achievable	現實能力可達到的
 Relevant to your situation	符合自己的情況
 Time-bound	有時間限制的
 Evaluate	檢討成果
 Reward	達標時獎勵自己





例子:

Specific 明確詳盡	我希望 <u>英文科的聆聽部份</u> 進步至 <u>50分</u>
Measurable/ Observable 可量度 / 觀察到的	我會每星期 <u>3日</u> ，每日 <u>1次</u> ， 每次 <u>1小時</u> <u>觀看英文新聲或節目</u>
Achievable 現實能力可達到的	考試成績由 <u>40分</u> 進步至 <u>50分</u>
Relevant to your situation 符合自己的情況	我最需要做的是 <u>放學後 6:30 pm</u> <u>回到家</u> ， 最有動力做的是 <u>觀看明珠台節目</u>
Time-bound 有時間限制的	三個月內
Evaluate 檢討成果	在月曆上記錄做到日期， 就實際情況修定目標和方法
Reward 達標時獎勵自己	自己 <u>一對潮鞋</u>



練習：請以 SMARTER 為自己訂立目標。

Specific 明確詳盡	我希望 _____
Measurable/ Observable 可量度 / 觀察到的	我會每星期 _____ 日， 每日 _____ 次，每次 _____ 小時
Achievable 現實能力可達到的	我最需要做的是 _____
Relevant to your situation 符合自己的情況	最有動力做的是 _____
Time-bound 有時間限制的	_____ 年 _____ 月 _____ 日 前完成
Evaluate 檢討成果	_____
Reward 達標時獎勵自己	_____

#### 4. 希望感、訂立目標與減低焦慮

目標 (goal) + 達標的方法 (pathway) + 達標的意志力 (agency) = 希望 (hope)

目標的訂立愈是配合自己的能力和志趣，達標的意志力愈強，個人的希望感愈高，最終的成就感愈大。目標過高，則會引發焦慮，減低希望感和成就感。

小練習：回憶一次你感到成功的經驗，  
試回想當時情景：（可以文字或圖畫表達）

在哪裡發生？

何時發生

當時有誰跟你在一起？

是甚麼事？

你有甚麼感受？

## 結語：快樂幸福就在你手中

人生難免有逆境、困難和壓力，適量的困難和壓力可以使人成長和進步。只要你選擇積極正向地生活，快樂幸福就在你手中，你能與壓力共處，預防焦慮症。

### Positive Emotion 培養正面情緒

當個人內心充滿正面情緒，例如愉快、感恩、滿足等，負面情緒也會隨之減退。培養樂觀思想及擴闊恰當的行為模式，有助擊退焦慮。

### Engagement 全情投入的生活

善用自已的優點及強項，投入生活，活出充實的人生，自然感到快樂幸福。調節活動的難度，提升個人的技巧能力，有助投入「神馳」狀態，減低焦慮。

### Relationship 正向人際關係

正面關係能滿足人的歸屬需要，使人感到快樂，也為人提供了社會支持。正向家庭及朋輩關係有助抵抗焦慮，相方要付出時間共處、互相關懷及欣賞。

### Meaning 意義

若能了解進行活動的目的和意義，便有助減低他們的焦慮和提升掌控感。了解活動的意義，便可訂立明確目標，有助增強達成目標的內在動機。

### Accomplishment 成就感

每個人都需要感到「我做到，而且做得很好」，人才會感到真正的快樂和幸福。運用自己的品格優點於學習和生活上，加上合宜目標，成就感提升，焦慮減退。



TIPS ▶

## 身心健康<sup>21</sup> 小貼士

### ● 1. 避免拖延，做好時間管理

焦慮很多是源於短時間內須完成很多或很困難的事情，而愈是拖延，則壓逼感愈大，焦慮也愈強。及早計劃時間去處理事情，焦慮自然會減少。

### ● 2. 訂立合理目標

焦慮有時會因為對自己要求過高而出現。為自己訂立適合自己及符合現實的目標，不斷反省和檢視，量力而為，出現焦慮的機會也會減低。對不可能達到的目標，要學習放手及寬容接納「次好」，才能全情投入生活。

### ● 3. 找人傾訴

與人傾訴後，負面情緒會隨之宣洩，壓力和焦慮會因此而得到舒緩。

### ● 4. 保持樂觀

糾正自己的負面思想，多以正面的角度去看事情，可令自己心境保持愉快，更有力量面對生活的挑戰。

### ● 5. 均衡生活

身體健康方面是指有充足的休息和運動，飲食有節制。運動有強身健體、保持體態及舒緩緊張的功效，是預防或消除焦慮的重要環節。

### ● 6. 增強解決問題的能力

向成功的人、長輩及專家求教，學習更多有效解決問題的方法，可使自己的努力更有成效，問題逐一解決得好，焦慮自然化解。

### ● 7. 糾正不當的行為模式

虛心聆聽別人的提醒，對自己的陋習和盲點決心戒除；避免固守以往不恰當的做事方式，擴闊自己，以正面的行為取代，問題及焦慮自然會減少。

## 讀書有法，壓力變動力

### 1. 避免拖延，做好時間

- 擬定讀書計劃，例如：每週溫習多少天及每日用多少時間。
- 挑選自己記憶力最強及最精神的時間讀書。
- 決心實行，每日檢討和修訂。
- 要避免干擾，例如：拒絕朋友的長氣電話和邀約。

### 2. 讀書秘訣

- 用眼睛快速閱讀，不要用筆或手指輔助。
- 劃下內容要點及關鍵字眼。
- 仔細思考及熟讀重點。
- 定期溫習，加深記憶。

### 3. 增強記憶

- 聯繫法：利用影像思維加強記憶。  
例如：「床前明月光，疑是地上霜」，聯想成一幅圖畫，有助記憶。
- 單元法：將繁複的東西化簡，例如：234578912354，將之化成 234，578，912，354 等單元。





#### 4. 作息有序，效率更高

- 切忌長時間看電視或打遊戲機。物極必反，過度的娛樂反而令身心疲累。
- 切忌不眠不吃地讀書。適當的休息和進食，可以令體力恢復，更能發揮效率。
- 選擇簡單的鬆弛身心方法，例如：閉目養神、在公園散步、在夜空下觀賞星星。
- 做一些輕鬆運動，例如：游泳、柔軟體操、跑步等，使筋骨舒暢，精神抖擻。



#### 5. 調節情緒，心情更輕鬆

- 按自己的能力及狀態調節期望和目標，可使自己更積極自信。在心情煩躁或思緒混亂時，可聽音樂以安定情緒。
- 選擇一些勵志格言，貼於當眼處，鼓勵自己，例如：「考試難過年過，好快就過」。
- 學習從積極的角度看事情，減少憂慮。
- 可找朋友、家人、老師或社互傾訴，甚至可致電輔導熱線尋求協助。



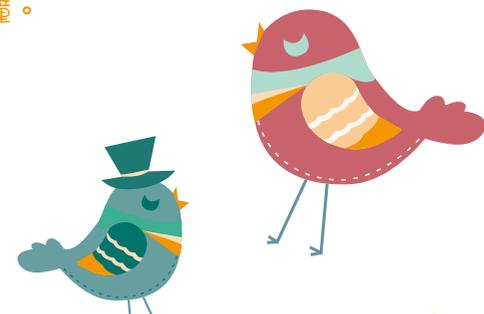
## 減壓鬆弛練習<sup>22</sup>



### 1. 肌肉鬆弛

準備好了沒有？首先請你找一處舒適及寧靜的地方坐下，然後閉上眼睛，讓全身放鬆，嘗試在這段時間內什麼也不想，把注意力集中在自己身體上，我們現在由手部開始。

1. 首先我們把右拳握緊，約三秒，然後放鬆十秒。你應感覺到右拳肌肉拉緊的同時右臂的肌肉也是同樣拉緊。
2. 肌肉拉緊放鬆的同時心裡也唸著一、二、三放鬆。
3. 重覆三至五次，你便可感到右手鬆弛的感覺。
4. 完成右手的練習後，我們以同樣的方法來放鬆左手、膊頭、面部、背部、腳部等各組肌肉，使全身也得到鬆弛。
5. 完成整套練習約需十五至二十分鐘。





## 2. 呼吸鬆弛



完成了肌肉鬆弛法，現在我們進行呼吸鬆弛法。

1. 請繼續放鬆全身，閉合雙眼，把心中的雜念拋開，注意力集中在自己的呼吸上。
2. 心裏唸著一、二、三、停、呼氣，呼吸的節奏亦跟隨著心裏的柺子，
3. 吸氣、一、二、三、停、呼氣。
4. 記著柺子不要太慢或太快；順其自然則可。
5. 我們繼續專心呼吸，呼吸會自然也慢慢減速，而身心也會這因寧靜和規律而感到平和。
6. 呼吸鬆弛法每次可練習大概五分鐘。
7. 完成這兩種鬆弛法後，我們可張開雙眼，伸展身體，接著慢慢起身，甩動雙手雙腳以消除殘餘的緊張。

如果大家能每天花一點時間來練習這兩套鬆弛法，定必對身心廣有裨益。



## 參考資料

1. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/ Times Books/Henry Holt & Co, New York, NY.
2. Seligman, M. D. P. (2002) Authentic Happiness. New York: Free Press.
3. Snyder, C. R. (1994). The psychology of hope: You can get there from here. New York: FreePress
4. 香港心理衛生會 [http://www.nhahk.org.hk/chī/sub4\\_1\\_info\\_b5\\_1.htm](http://www.nhahk.org.hk/chī/sub4_1_info_b5_1.htm)
- 5,6 李誠 (2006) : <見焦拆焦>。香港: 突破有限公司
7. Diener, E., et. Al. (1985). Satisfaction with Life Scale. Authentic Happiness Inventory Questionnaire. Retrived from [www.authentic happiness.com](http://www.authentic happiness.com), 14 January 2009.
8. 馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯 (2012) : <邁向圓滿>。台北: 遠流出版事業股份有限公司
9. 馮國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010) : <喜樂互程>。香港: 突破有限公司
10. Frederickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. Psychological Science, 13 (2), 172-175.
11. 馮國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010) : <喜樂互程>。香港: 突破有限公司
12. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience-Steps towards Enhancing the Quality of Life. New York: Harper Perennial.
13. [http://en.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)), 11 November 2009.
14. 馮國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010) : <喜樂互程>。香港: 突破有限公司
15. Pollay, D. J. 著，趙昱鯤譯 (2009):《你是愛的循環者，還是計數者》。New York: Positive Psychology News Daily, 2 February 2009。
16. Diner, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. Psychology Science, 13, 81-84.
17. 馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯 (2012) : <邁向圓滿>。台北: 遠流出版事業股份有限公司
18. Baumeister, R. F. (1991). Meaning of Life. New York: Guilford Press.
19. Meaning in Life Questionnaire. Retrieved from [www.authentic happiness.com](http://www.authentic happiness.com), 14 January 2009.
20. 馮國鈞、姚穎詩、邱敏儀 (2010) : <喜樂互程>。香港: 突破有限公司
21. 香港心理衛生會 [http://www.nhahk.org.hk/chī/sub4\\_1\\_info\\_b4\\_6.htm](http://www.nhahk.org.hk/chī/sub4_1_info_b4_6.htm)
22. 香港健康情緒中心 - 與壓力說 ByeBye <http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/main.html>

## 有用資訊

### 1. 精神健康資訊網站

香港神託會青年新領域

<http://youthoutlook.stewards.org.hk/>

香港大學憂鬱小王子之路

<http://www.depression.edu.hk/b5/home.html>

聖雅各福群會感恩行動網

<http://www.sjsmentalhealth.org.hk/web/stjames.php>

新生精神康復會心 SEE 樂園

<http://www.seeingheart180.com/>

香港健康情緒中心

<http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk/>

聯合情緒健康教育中心

<http://www.ucep.org.hk/>

賽馬會忠賢健康計劃

<http://www.jcep.hk/>

青山醫院精神健康學院

[http://www3.ha.org.hk/cph/inh/index\\_chi.asp](http://www3.ha.org.hk/cph/inh/index_chi.asp)



### 2. 二十四小時求助熱線：

生命熱線	2382 0000
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
明愛向晴熱線	18288
社會福利署熱線	2343 2255
香港心理衛生會 心理健康資訊熱線	2772 0047
醫管局精神科熱線	2466 7350



## 基督教香港信義會社會服務部

### 機構簡介

基督教香港信義會社會服務部自1976年成立，為本港大型的綜合性社會服務機構。以創新的方式，關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。

### 中心簡介

「生命天使教育中心」於2002年正式成立，以「關心別人、珍惜生命」為核心使命。我們相信生命是寶貴和獨特，並且得來不易，要學習愛惜自己；感恩現在所擁有的；在自己的生活圈子中扮演守護、聆聽及關懷的角色。

生命天使教育中心	Tel: 2332 1107 Fax: 2332 1106	大埔大元邨泰德樓 301-302 室
學校社會工作組	Tel: 2665 2255 Fax: 2667 5498	大埔大元邨泰德樓 301-302 室
尚德青少年綜合服務中心	Tel: 2178 3118 Fax: 2217 0778	將軍澳尚德邨尚智樓 4 樓平台
天水圍青少年綜合服務中心	Tel: 2446 2023 Fax: 2448 8751	天水圍天耀邨耀華樓地下
屯門青少年綜合服務中心	Tel: 2462 1700 Fax: 2463 4701	屯門寶田邨寶田商場三樓 301 室
北區青少年綜合服務中心	Tel: 2673 2120 Fax: 2673 2158	上水彩園邨彩麗樓 101-116 號地下
太和青少年綜合服務中心	Tel: 2650 8807 Fax: 2650 7308	大埔太和邨麗和樓地下
天水圍青少年外展社會工作隊	Tel: 2617 4881 Fax: 2446 4560	天水圍天瑞邨瑞輝樓地下
北區青少年外展社會工作隊	Tel: 2671 5113 Fax: 26790167	上水彩園邨彩華樓 119-121 號地下
天朗中心	Tel: 2446 9226 Fax: 2446 9456	天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 102 室
長腿叔叔信箱服務	Tel: 2673 2160 Fax: 3692 5262	佐敦德興街興富中心 6 樓 606 室
臨床心理輔導及學習支援服務	Tel: 3586 9842 Fax: 3521 0485	佐敦德興街興富中心 6 樓 606 室
圓融綜合服務中心 青少年自強計劃	Tel: 2650 0022 Fax: 2650 0024	沙田和峯邨禾峯商場平台 R 13-R 16

### 青少年服務單位一覽表



出版：基督教香港信義會生命天使教育中心

地址：新界大埔大元邨泰德樓301室

電話：2332 1107

傳真：2332 1106

電郵：angels@elchk.org.hk

中心網址：www.lifeangel.org.hk

機構網址：<http://www.elchk.org.hk/service>

編輯小組：戴蓮梅、黎瑞琳、鄧文婷

督印人：陳張秀雲

出版日期：2013年12月

印製數量：5000本(非賣品)