



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

自「療」防「疫」包

大學生正向心理支援手冊



Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院



Centre for Child and
Family Science
兒童與家庭科學中心

前言

新型冠狀病毒肺炎 (COVID-19) 來勢洶洶，給香港市民的生活帶來了巨大的挑戰。面對疫情信息過載、感染數字持續上升、物資短缺和經濟下滑，民眾普遍感到焦慮和不安，甚至恐慌。對於不少大學生而言，更要擔憂停課不停學所帶來的學業壓力 – 急切適應要求自律和自主學習能力的網上授課模式，憂心實習延期會影響成績或畢業，經濟衰退會否導致求職困難等。

為協助大學生紓解不安情緒，克服疫情帶來的負面影響，香港教育大學兒童與家庭科學中心特意製作這本小冊子，介紹一些在家中就能完成的心理練習，幫助同學們梳理壓力，建立良好心理素質及正面學習環境。重要的是，每項練習都有心理學理論和實證研究的支持，能有效地紓緩情緒，幫助我們擁有更多的正能量去積極面對現時的挑戰。



小冊子由「正思樂行：幼師與家長正向教育計劃」的研究團隊製作，該計劃獲香港教育大學教育及人類發展學院的資助，透過以實證為本的培訓課程和流動應用程式，加強教師和家長的自我管理技巧和調適兒童情緒的能力，從家、校、社區三方面支援孩子愉快學習和身心健康成長。

2020年3月



1. 情緒反應

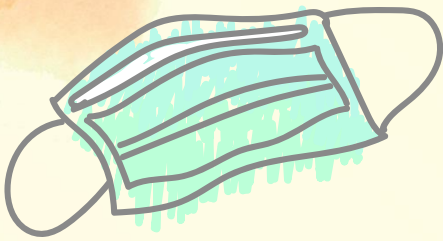
面對病毒肆虐，以及因此而衍生的各種社會問題和壓力，我們難免會有不安的感覺，甚至各種負面情緒。你可能會覺得：

恐懼：

喉嚨痕、咳兩咳，唔通自己中咗招？

迷茫：

返屋企我都會洗手消毒，係咪做足曬就無事㗎？



擔心：

日日都檢查口罩數量，好擔心唔夠用！

口罩已售罄

憤怒：

點解搵極都買唔到口罩？

筋疲力盡：

上網睇各種疫情資訊，但仍然有種好強烈嘅無力感。



2. 正面的壓力處理方法

正面且有效的壓力處理方法，大致可歸納為兩類（Cheng et al., 2014）：

(1) 情緒為本的應對策略 (emotion-focused strategies)



此類策略主要集中處理情緒本身，以期盡量減少負面情緒。當壓力事件超出我們的控制範圍，我們難免會感到擔憂、緊張、害怕或挫敗，這個時候情緒為本的策略能合宜地幫助我們紓緩情緒和壓力。

(2) 問題為本的應對策略 (problem-focused strategies)

問題為本的策略則著重處理壓力的來源，尋求可行的方法來改變或消除壓力源。當能引致壓力的事情是在我們控制範圍之內，又或預期的事情還未發生，我們可以積極地善用身邊的資源去計劃解決方案。

接下來，我們將介紹七種有效的處理策略，這些策略都能透過在家中就能完成的小活動進行練習，當中包括四種情緒為本的策略：靜觀練習 (mindfulness practice) · 正面重估 (positive reappraisal) · 感恩日記 / 心意卡 (gratitude) · 和創作未來故事 (strength-based life story)；還有三種問題為本的策略，包括制定計劃 (planful problem solving) · 尋求情緒支援 (seeking emotional support) · 和尋求工具支援 (seeking instrumental support)。

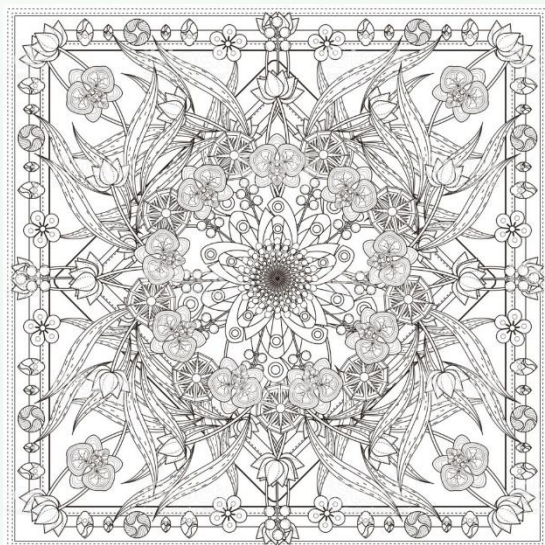
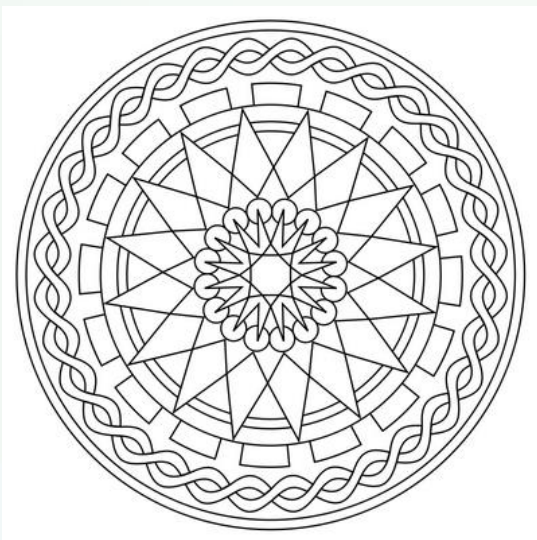
情緒為本的策略

靜觀練習 (mindfulness practice)

靜觀 (mindfulness) 強調把注意力集中在當下的自己，不加批判地察覺自身的思想、情緒和身體反應 (Shapiro et al., 2006)。心理學研究指出，日常的靜觀練習能有效減輕壓力 (Berghoff et al., 2017)。我們可每天在家自行通過一些簡單活動練習靜觀，達到紓壓的效果：

I. 填色活動 (coloring activity ; Carsley et al., 2015)

準備一個填色畫本 (如下圖的曼陀羅填色本，mandala coloring book)，安靜專注地塗上自己喜歡的顏色。每次只需10至15分鐘，即可有效緩解壓力。



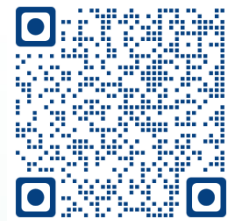
II. 10分鐘靜觀身體掃描練習：

- 選擇一個安靜的地方，慢慢讓身體靜下來
- 將注意力放在雙腳，感受腳板的感覺；再慢慢將注意力帶到小腿和膝蓋
- 用開放和不批判的態度接納自己全部的感覺
- 逐漸將注意力帶到身體的各個部位，細心留意自己的感覺
- 最後把注意力帶到外部環境，慢慢睜開雙眼



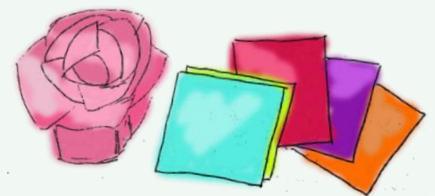
練習步驟請參考：

<https://www.youtube.com/watch?v=vnn5Xjp0fp0>



III. 靜觀小練習 (Pal et al., 2018)：

- 喚醒心靈：為新一天的生活訂立目標 (mindful wakeup)
- 靜觀飲食：盡情享受生活 (mindful eating)
- 靜觀小憩：重新激活大腦 (mindful pause)
- 靜觀鍛煉：激活思想和肌肉 (mindful workout)
- 靜觀駕駛：讓自己保持冷靜 (mindful driving)



練習步驟請參考：

<https://www.mindful.org/take-a-mindful-moment-5-simple-practices-for-daily-life/>



正面重估 (positive reappraisal)

正面重估是指以正面和積極的態度重新評估壓力事件。研究發現正面重估可減輕負面情緒，還能保持生活滿足感 (Jamieson et al., 2013 ; Li et al., 2019) 。

我們可從三個方面對事件進行重估：

- **感覺 (feeling)** ，例如病毒爆發時感到焦慮不安，但亦令我們感到警惕和須認真應對。
- **事件過程 (process)** ，例如疫情讓我們的學習和工作受阻，我們可藉此探索新的資源和熟習新的工具，如網上學習平台等。
- **結果 (outcome)** ，例如面對疫情，重新思考如何更好地裝備自己，日後面對類似的挑戰。



正面重估小練習 (benefit finding) :

與家人或朋友討論事件 (例如：冠狀病毒的爆發) ，讓每個人自由表達相關的感受和想法。之後，將注意力集中在此經歷中得益之處，例如：“是次經歷中我們學到了什麼？”和“雖然 (冠狀病毒的爆發) 讓我們的生活陷入混亂，但我們應該怎樣更好地裝備自己，在以後能應對類似的挑戰？”

感恩 (gratitude)

研究發現，一些隨時隨地就能完成的感恩活動，有助促進個人的心理和社交健康 (Wood et al.,2010)：



- I. 感恩日記：每日寫下三件值得感恩的日常事情，例如和朋友聊天，吃到了自己喜歡的零食，在網上提交了功課，等等。
- II. 感恩心意卡：寫一張感謝卡，發送一封電子郵件或手機訊息給朋友、家人或親戚，表達對他們的感恩。

感恩日記

日期：

今天，我感恩...

- 1.
- 2.
- 3.



未來故事 (strength-based life story)

心理學研究指出，如果一個人對於未來的職業發展持有樂觀的看法，在面對壓力時會有更大機會使用問題為本的應對策略，且更能有效地減輕壓力 (Ho & Yeung, 2016)。相反，如果一個人認為自己未來的工作機會是很有限的，則會有較大機會出現不健康的身心狀態 (Zacher & Frese, 2009)。因此，我們可以透過創作屬於自己的未來故事，來表達美好的願景。



FUTURE

你可以發揮創意，任意創作你的未來故事，注意最重要的是要專注在你的強項上。例如：

- 寫下你理想中的未來。
- 你的生活與現在會有何不同之處？
- 你會如何利用自己的長處實現這理想中的未來？
- 你會如何增強自己的長處？
- 你希望成為怎麼樣的人？
- 你將會與現在有何不同？
- 你想實踐什麼？

最後，你要怎樣才能實踐這些目標？完成你的未來故事後，你可以與朋友或家人分享故事。

問題為本的策略

制定計劃 (planful problem solving)

解難工作紙 (Ebrahimi et al., 2013)

問題為本的策略主張積極主動地處理問題本身。積極的策略，例如制定解難計劃，就能有效減少抑鬱、焦慮和壓力 (Gustems-Carnicer & Calderon, 2013)。相反，當面對壓力時，認知和行為上的迴避就可能產生負面的心理影響。面對疫情的同時，身為大學生的你可能還需要處理網上學習、無法順利進行實習和求職就業等一系列問題。這時，制定解難計劃能幫助你更好地應對這些問題：

你可以跟隨四個步驟來制定和試行可能的解難方法：

1. 定義問題
2. 頭腦風暴 – 構思各種可能的解決方案
3. 選擇最佳方案
4. 試行方案，評估及反思方案的實施過程和結果



解難工作紙

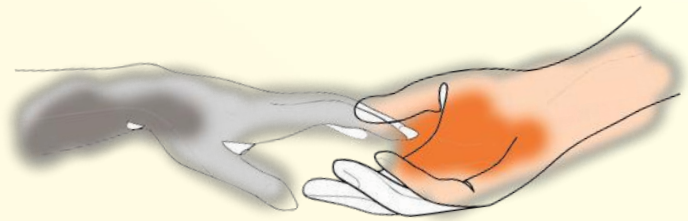
日期：

- 問題是什麼？ (分析整體情況，定義問題並加以澄清)
- 你的情緒反應？ (請寫下你最初的感受以及過程中的情緒變化)
- 怎麼辦才能解決問題？ (構思不同的解決方案)
- 選擇哪個方案？ (評估、對比後選擇最佳解決方案)
- 結果如何？ (實施選定的方案，試行後評估及反思方案)

尋求情緒和工具支援

(seeking emotional/instrumental support)

大學生如能善用身邊的資源，包括情緒支援（和朋友及家人傾談）和工具支援（如就業輔助服務等），則能有效地減少負面情緒，擁有較佳的心理健康（Bernardon et al., 2011）。我們在這裡列出一些資源連結，當中包括心理輔導服務、網上學習資源、以及就業信息的網頁，希望能為同學們提供實用的資訊。



香港教育大學資源：

1. 輔導諮詢服務

<https://www.eduhk.hk/sao/?p=149>

2. 網上教學資源

<https://www.eduhk.hk/ocio/online-meeting-tool-zoom>

<https://openedx.eduhk.hk/>

3. 就業信息

<https://edjobplus.eduhk.hk/EdJobPlus/>

其他資源：

1. 輔導諮詢服務

- 生命熱線，青少年生命專線（2382 0777）

<https://www.sps.org.hk/?a=doc&id=218>

- 喻 – Open up

<https://www.openup.hk/index.htm>



- uTouch 網上青年外展服務
<https://utouch.hk>
- 輔負得正 – 香港心理衛生會
http://www.mhahk.org.hk/chi/sub2_1_service_1_4.htm
- 求助熱線及社區資源 – 教育局
<https://www.edb.gov.hk/mobile/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/index.html>
- 紅十字會
「健談健問」 WhatsApp: 9738 2934
「情緒支援」 WhatsApp : 5164 5040

2. 網上學習資源

- 香港教育城 – 教師電視
https://www.hkedcity.net/ttv/?lang=zh_tw
- Child Development Central – Psychology Today
<https://www.psychologytoday.com/hk/blog/child-development-central>
- 特殊教育資源中心
<https://www.edb.gov.hk/mobile/tc/edu-system/special/resources/serc/index.html>
- 香港正向教育
<https://www.positiveeducation.org.hk/>
- Study.com
<https://study.com>
- Ted.com
<https://www.ted.com>



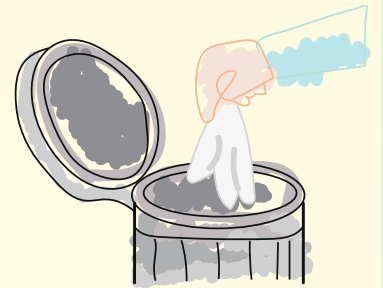
3. 就業信息

- 香港教育專業人員協會 – 教育職位空缺
<https://www2.hkptu.org/vacancy/find.php>
- 教育專業招聘
<https://recruit.hkfew.org.hk>
- 勞工處互動就業服務
<https://www1.jobs.gov.hk/1/0/WebForm/Default.aspx>
- 明報 JUMP 教育專業
https://jump.mingpao.com/career_news/listing/s00004

3. 「新型冠狀病毒」日常防護

針對新型冠狀病毒，世界衛生組織及各地防疫組織建議以下基本的防護措施：

- 勤洗手：常用含酒精成分的搓手液清潔雙手，或用皂液和清水洗手。
- 咳嗽和打噴嚏時注意衛生：用紙巾遮蓋口鼻，並立即將使用後的紙巾扔進有蓋的垃圾箱，隨即清潔雙手。
- 保持社交距離：與他人保持至少1米（3英尺）的距離。
- 避免用手觸摸臉部，特別是眼、鼻和口。
- 如果出現發熱、咳嗽或呼吸困難等症狀，應及早就醫。
- 接觸動物和生鮮的動物產品後，要用皂液和清水洗手；避免接觸生病的動物或變質的動物產品；盡量避免接觸市場中的動物（不論活存或已宰，例如野狗、野貓、嚙齒動物、鳥類、蝙蝠等），或動物排洩物。
- 避免食用生鮮或未煮熟的動物產品：採用良好的食品安全措施，謹慎處理生鮮的肉、奶或動物內臟，防止生、熟食交叉污染。



參考資料

- Berghoff, C. R., Wheelless, L. E., Ritzert, T. R., Wooley, C. M., & Forsyth, J. P. (2017). Mindfulness meditation adherence in a college sample: Comparison of a 10-min versus 20-min 2-week daily practice. *Mindfulness, 8*, 1513-1521.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 43*, 40-51.
- Carsley, D., Heath, N. L., & Fajnerova, S. (2015). Effectiveness of a classroom mindfulness coloring activity for test anxiety in children. *Journal of Applied School Psychology, 31*, 239-255.
- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*, 1582-1607.
- Ebrahimi, H., Atri, S. B., Ghavipankeh, S., Farnam, A., & Gholizadeh, L. (2013). The effect of training problem-solving skills on coping skills of depressed nursing and midwifery students. *Journal of Caring Sciences, 2*, 1-9.
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Psychology of Education, 28*, 1127-1140.
- Ho, H. C., & Yeung, D. Y. (2016). Effects of occupational future time perspective on managing stressful work situations. *International Journal of Psychology, 51*, 261-268.
- Jamieson, P. J., Mendes, W. B., & Nock, M. K. (2013). Improving acute stress responses: The power of reappraisal. *Current Directions in Psychological Science, 22*, 51-56.
- Li, X., Lam, C. B., & Chung, K. K. H. (2019). Linking maternal caregiving burden to maternal and child adjustment: Testing maternal coping strategies as mediators and moderators. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*. Advance online publication.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373-386.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*, 890-905.
- Zacher, H., & Frese, M. (2009). Remaining time and opportunities at work: Relationships between age, work characteristics, and occupational future time perspective. *Psychology and aging, 24*, 487-493.

鳴謝

「正思樂行：幼師與家長正向教育計劃」（EASP: Early Advancement in Social-Emotional Health and Positivity）獲香港教育大學教育及人類發展學院的資助，由香港教育大學兒童與家庭科學中心的研究團隊執行。



感謝兒童與家庭科學中心鄧佩汶女士、幼兒教育學系孫瑤女士協助製作本書刊。

「正思樂行」研究團隊：

| | |
|--------|--|
| 項目主持人 | 鍾杰華教授（幼兒教育學系，兒童與家庭科學中心） |
| 共同主持人 | 陳勁聰博士（幼兒教育學系） 劉怡虹博士（幼兒教育學系） |
| 項目成員 | 鄭穎怡博士（心理學系） DATU Jesus Alfonso Daep 博士（特殊教育與輔導學系） 馮永佳博士（幼兒教育學系） 劉展瑋先生（幼兒教育學系） |
| 博士後研究員 | 李曉敏博士（兒童與家庭科學中心） |
| 研究助理 | 沈明蔚女士（兒童與家庭科學中心） |
| 項目顧問 | 張溢明先生（兒童與家庭科學中心） |

版權所有 © 2020 香港教育大學兒童與家庭科學中心

網址：www.eduhk.hk/ccfs

郵箱：ccfs@eduhk.hk

臉書：[eduhkccfs](https://www.facebook.com/eduhkccfs)

歡迎各界傳閱此小冊子及作教育或研究等非牟利用途，惟請註明出處。如欲轉載內容（包括文字及插畫）作出版或其他用途，必須向香港教育大學兒童與家庭科學中心提交書面申請。