

「創傷知情正向教育」 培訓小組

第一節



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

小組目標

1. 提升參加者對情緒的認識，並以同理目光覺察和理解青年人的情緒狀態，
2. 協助參加者認識品格優勢概念，培養正向思維，欣賞自己及他人。

小組協議

- 出席所有小組節數
- 積極參與小組活動
- 尊重不同意見
- 互相鼓勵
- 守密



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

熱身活動：互相認識

1. 請問貴姓？

2. 士多啤梨蘋果橙



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

「士多啤梨蘋果橙」

1. 有何相似地方

2. 你喜歡嗎？



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

❖ 每個人都是獨一無二的！

❖ 汝之蜜糖，彼之砒霜！



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

創傷知情正向教育 (Trauma-informed Positive Education)



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

創傷知情正向教育

- 結合「創傷知情照顧」(Trauma-informed Care) 及「正向心理學」(Positive Psychology) 兩套理論發展而成，兩者起了相輔相成的作用。
- 可達至以下三大果效：
 1. 修復自我調節的能力
 2. 修復受損耗的依附關係
 3. 提昇內在心理資源
- 若能覺察自己的情緒與內在需要、學懂調節情緒的方法、同時去發掘自己的優勢，便能達致增強自己的幸福感及抗壓能力。

分組活動：3分鐘挑戰 - 情緒篇



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



資料來源：香港家庭福利會



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

情緒是...

- ❖ 人對事件或處境的反應
- ❖ 可分3個部份：(1) 主觀經驗、(2) 生理反應、(3) 行為/表達反應
- ❖ 情緒不一定是單一的；更多時候是多樣性組合
- ❖ 可簡單分為「正面情緒」及「負面情緒」，但沒有對錯之分

容納之窗

WINDOW OF TOLERANCE

The window of tolerance and different states that affect you



HYPERAROUSAL

- Abnormal state of increased responsiveness
- Feeling anxious, angry and out of control
- You may experience wanting to fight or run away



DYSREGULATION

- When you start to deviate outside your window of tolerance you start to feel agitated, anxious, or angry
- You do not feel comfortable but you are not out of control yet

SHRINK
your Window
of Tolerance

Stress and trauma
can cause your
window of
tolerance to
shrink

Think of the window of tolerance as a river and you're floating down it. When the river narrows, it's fast and unsafe. When it widens, it slows down and you:

- are at a balanced and calm state of mind
- feel relaxed and in control
- are able to function most effectively
- are able to take on any challenge life throws at you

Meditation,
listening to music,
or engaging in
hobbies can
expand your
window of
tolerance

EXPAND
your Window
of Tolerance

**WINDOW OF
TOLERANCE**



DYSREGULATION

- You start to feel overwhelmed, your body might start shutting down and you could lose track of time
- You don't feel comfortable but you are not out of control yet



HYPOAROUSAL

- Abnormal state of decreased responsiveness
- Feeling emotional numbness, exhaustion, and depression
- You may experience your body shutting down or freeze

資料來源: *Mind My Peelings*.

© 2020 MIND MY PEELINGS
www.mindmypeelings.com

Hyper-arousal過度激發
戰或逃



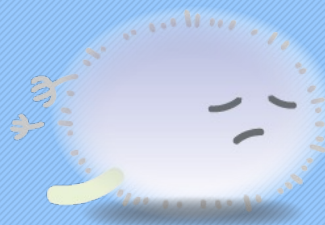
- 擔心/緊張
- 憤怒
- 反抗
- 逃走

Window of tolerance
容納之窗內



- 開放，放鬆
- 有耐性
- 可以理性思考
- 可承受適度壓力

Hypo-arousal過低激發
僵直



- 情緒低落
- 封閉/ 退縮
- 麻木
- 絕望/放棄

表現

壓力適中

最佳表現

壓力少沈悶
缺乏動力

壓力大緊張
情緒低落

壓力



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

壓力過大的徵狀 (毒性壓力‘Toxic Stress’)

1. 情緒反應

- 焦慮、憤怒、無助、感到事情不受控、情緒波動等

2. 身體反應

- 失眠或睡眠質素差、發惡夢、不受控顫抖、長期疲累、身心症等

3. 認知反應

- 難以集中及作決定、自責、記憶困難、自殺念頭等

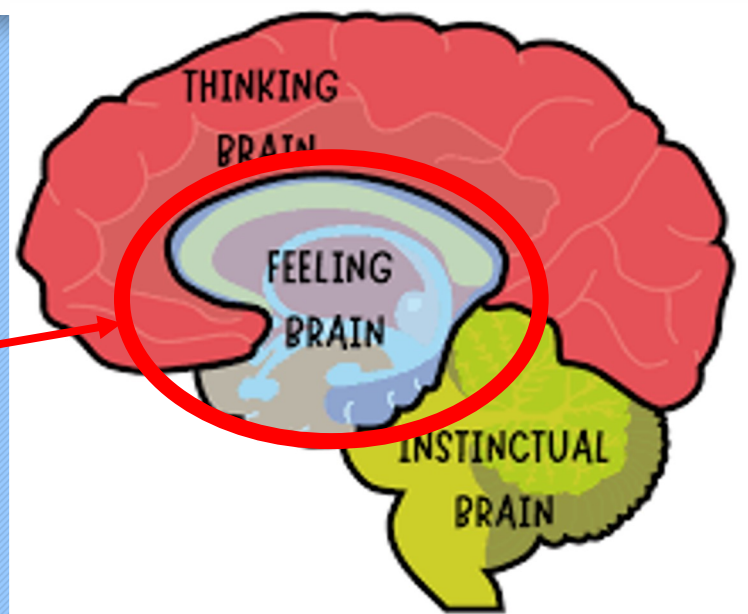
4. 行為反應

- 睡眠及食慾障礙、活躍程度下降、抽離/與外間隔絕、參與高危行為等



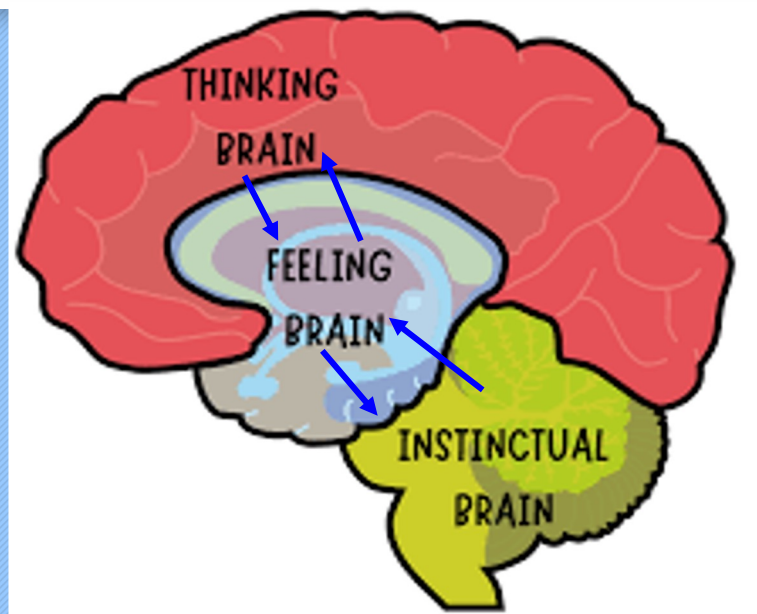
受驚腦/作戰腦

當邊緣系統啟動，額葉("思考腦")便會關閉



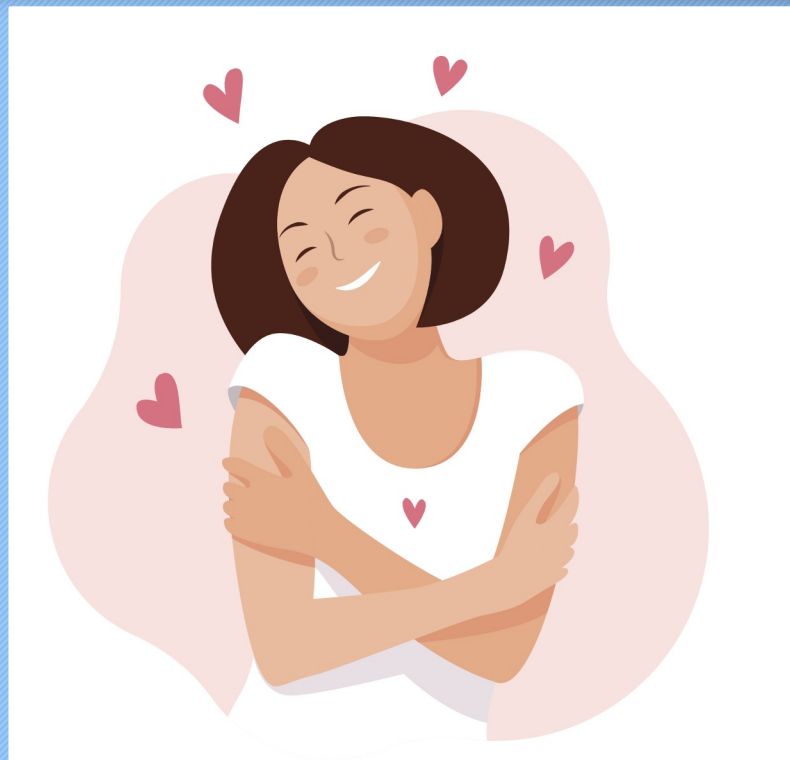
負責思考的部份關閉；我們的反應及行為全受情緒及生存本能管控
“危險”可以是真實存在，或是感覺**存在**

學習腦/理性腦



當人處於放鬆**平靜**的狀態，腦部不同的部份是互相連結的，
我們可以思考、感覺、溝通及解決問題。

自我照顧 / 自我關懷 (Self-Compassion)



調節情緒的方法

安定練習 (Grounding exercises)

1. 觀察周遭環境

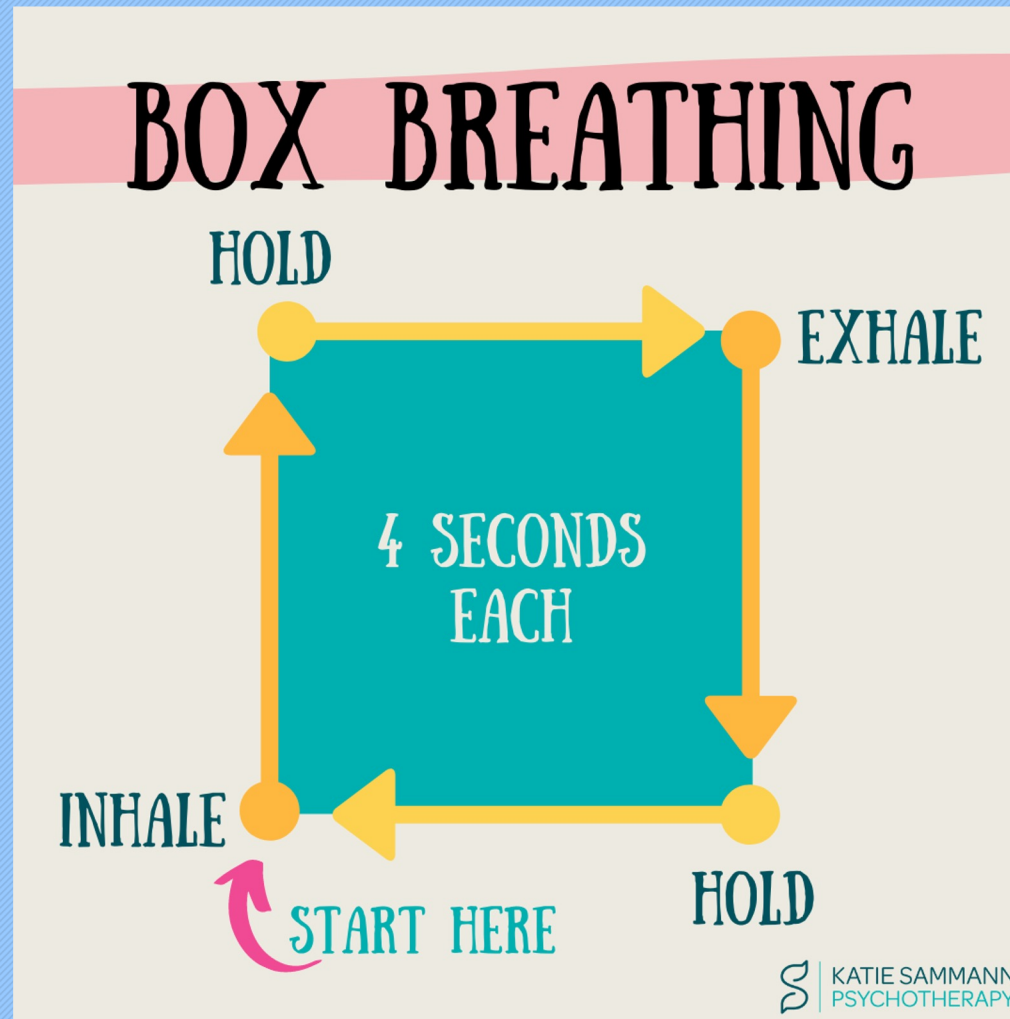
 安定練習 

日常生活中有不少外在因素或自身情況引發壓力，可以嘗試以下簡單練習去平靜心神。

				
找出 5 樣 你留意到的物件	找出 4 樣 你聽到的聲音	找出 3 樣 你身體接觸到的感覺	找出 2 樣 你聞到的氣味	找出 1 樣 你感受到的味道 (或回憶的味道)

2. 呼吸練習

- 透過調節呼吸去使心跳及其他身體繃緊的地方慢慢放鬆、平靜下來



資料來源：Katie Sammann Psychotherapy

日常建議：發掘及培養自己喜歡的事



資料來源：陪我講 ShallWeTalk

正向心理學與品格優勢



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構

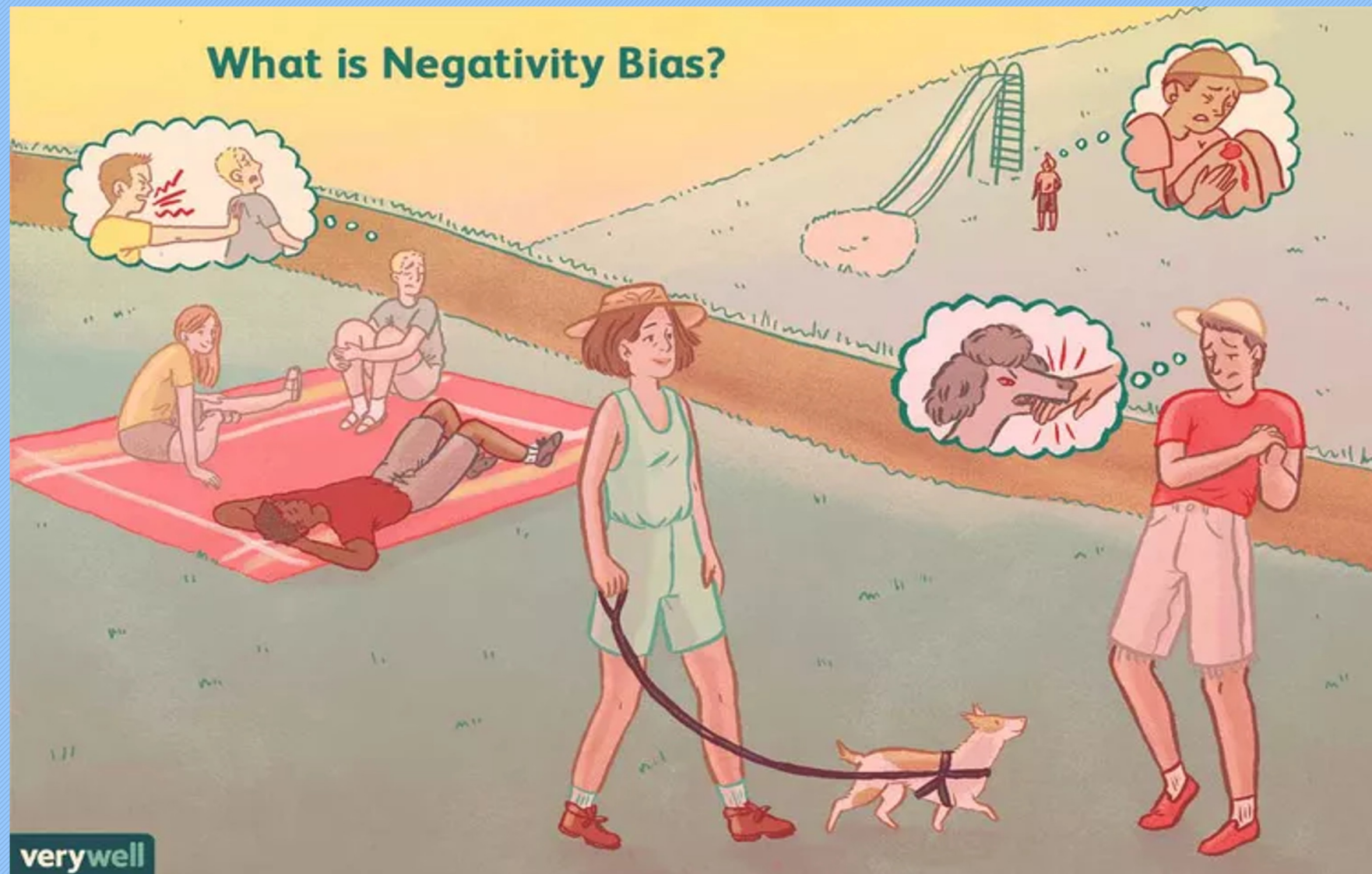


捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

儘管如此，當我們處於平靜狀態時，我們仍然易有負面偏誤 (Negativity Bias)



甚麼是負面偏誤 (Negativity Bias) ?

- 負面事情比正面事情，會對人造成更強烈的心理影響
- 人的心理上會傾向留意及專注在負面事情上
- 追溯至人類早期歷史，較留意危機的人類較能夠存活下來
- 負面偏誤可幫助存活(survival)，但無助生活福祉(well-being)

如何不讓負面偏誤過份影響我們？

- 無須否定「防患未然」的危機感，亦並非不切實際地樂觀 (wearing rose-colored glasses)
- 平時可以觀察自己的言行，當意識到受負面偏誤影響時，可嘗試同等地看待正面事情
- 重構情景，設想在逆境中自己是如何度過？自己面對逆境時做了甚麼？

心理學的範式轉移 — 正向心理學

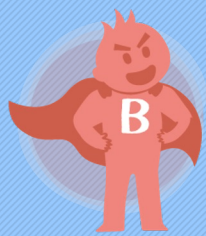
- 早期心理學將生活的焦點放在異常行為成因與治療，常以病理的角度看待問題
- 正向心理學之父Martin Seligman提倡透過實證研究，將焦點放在每個人的獨特人格及潛能，幫助個人發掘內在的心理資源應對困境



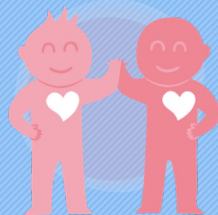
資料來源：維基共享資源



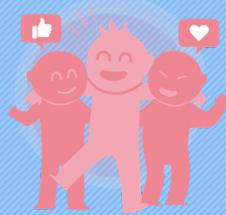
熱忱



勇敢



愛和被愛



社交智慧



仁慈



對美欣賞



幽默感



感恩



毅力



誠實

品格優勢



心靈信仰



希望



好奇心



洞察力



謹慎



謙虛



創造力



判斷力



愛學習



領導才能



公平公正



團隊精神



寬恕



自我控制

品格優勢 (Character Strengths)

- Christopher Peterson與Martin Seligman於2004年將二百多種關於人性正向特質歸納成6種美德 (Virtues)，並延伸出具體可測量的24項品格優勢
- 品格優勢代表每個人的正面素質，並影響著我們的思想、行為和感受
- 人與生俱來有24項品格優勢，沒有高低之分
- 不同情境下，我們會發揮不同的品格優勢
- 對於不同人而言，有些品格優勢會較突出，有些會較少運用
- 品格優勢是可塑造、一生都在發展，即使是較少運用的亦可 後天培養

品格優勢與幸福感

- Seligman於2011年指出五個幸福元素 (PERMA) :
 - 正向情緒 (Positive emotions)
 - 全情投入 (Engagement)
 - 人際關係 (Relationship)
 - 生命意義 (Meaning)
 - 成就感 (Achievement)
- 當我們了解自己的品格優勢，加以運用和發揮，我們就會逐步增加對生活的滿意度和幸福感，進而邁向 豐盛及幸福的人生

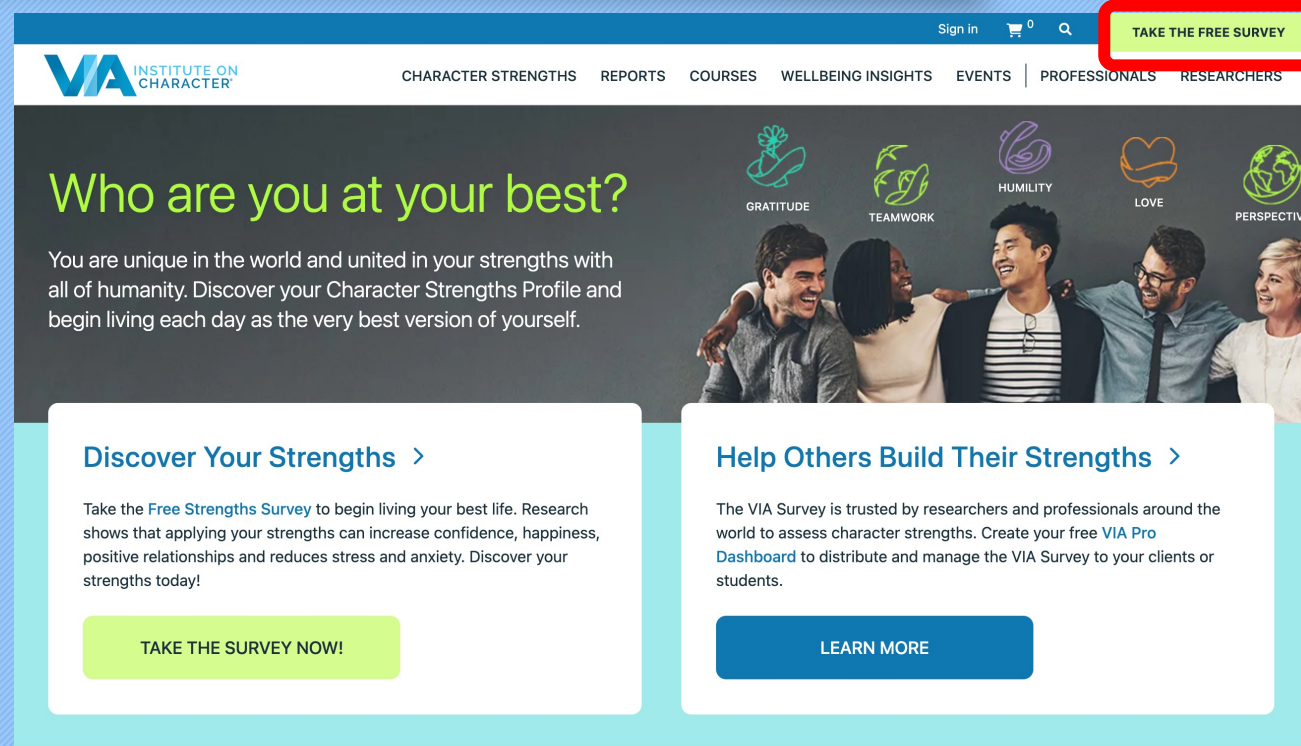
回家任務

完成品格優勢問卷網上版本：

<https://www.viacharacter.org>

按右上角

「Take the Free Survey (參加免費調查)」。



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

揀選語言及建立密碼)。



香港賽馬會慈善信託基金

選擇要進行


「VIA 成人調查」還是

「VIA 青年調查」，

然後選擇語言。

My DashboardSign Out0

TAKE THE FREE SURVEY



CHARACTER STRENGTHSREPORTSCOURSESWELLBEING INSIGHTSEVENTSPROFESSIONALSRESEARCHERS

Select a Survey to Continue

中文（香港特別行政區）

VIA Adult SurveyFor ages 18+Learn more

START VIA ADULT SURVEY


VIA Youth SurveyFor ages 8-17Learn more

Enter the name of the youth taking the survey to identify their results which will be saved in your account. If you are a teacher/professional using the survey with multiple youth, please create a [Pro Site link](#).

FIRST NAMELAST NAMEAGE*

* We ask age to provide the appropriate version of the youth survey. Some questions have been revised for younger readability.

START VIA YOUTH SURVEY



The science of strengths.
The practice of well-being.

Get emails with tips and tools for your strengths-building journey.

Enter your email address

SUBSCRIBE

By subscribing you are agreeing to our [privacy policy](#).

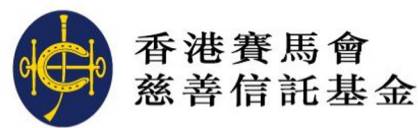


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



開始填寫品格優勢測試！

My DashboardSign Out0

TAKE THE FREE SURVEY

VA INSTITUTE ON CHARACTER

CHARACTER STRENGTHSREPORTSCOURSESWELLBEING INSIGHTSEVENTSPROFESSIONALSRESEARCHERS

VIA Survey for Youth

Below is a list of statements describing people who are 10 to 17 years old. Please read each one, and then decide how much it is like you and mark the correct radio button. There are no right or wrong answers. Please be as honest as you possibly can. We will rank your strengths and compare them to others strengths when you have answered all of the questions.

0%

非常像我

很像我

有點像我

少許像我

完全不像我

當我有問題時，有人願意聽我說；	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我認為生活充滿興奮	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
對我來說，每個人的意見都一樣重要	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我不是一位愛炫耀自己的人	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
如果這麼做可以讓我避免麻煩的話，我不會那麼誠實	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
當我和別人一起活動時，我會被當作一位領導者	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
即使別人道歉了，我還是對他感到非常憤怒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
當他人告訴我他們的問題時，我會替他擔心	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我通常精力充沛	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

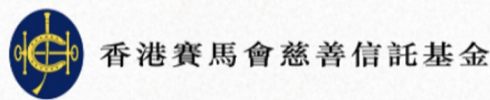


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



填好所有問題後，
就會出現你排名第一位的品格優勢，
然後拉到該頁面底部，
按「Free Results UNLOCK THIS」，
以獲取你二十四項品格優勢的排名列表。

The screenshot shows the VIA Institute on Character website. The top navigation bar includes links for 'My Dashboard', 'Sign Out', a shopping cart icon, and a search icon. A green button labeled 'TAKE THE FREE SURVEY' is on the right. Below the navigation bar, the main content area displays the user's top strength result: 'Your Top Strength is: 宽恕和慈悲' (Forgiveness and Compassion). To the left of the text is a circular icon with a blue ribbon and a leaf. Below the text is a link 'Get Your Results'. To the right, a white box contains the text 'Explore how your top strength can help you thrive!' followed by a list of benefits: 'Gain Self-Knowledge', 'Build Better Relationships', 'Thrive at Work', and 'Navigate Change'. A green button labeled 'GET YOUR RESULTS' is at the bottom of this box. At the bottom of the page, a white box contains the text 'discover how to use all 24 of your strengths and join 30+ million others.'

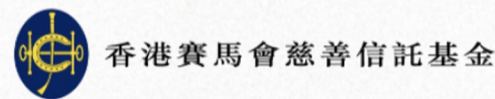


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



版面會出現你的
二十四項品格優勢排名列表，
如欲下載列表結果的PDF 版本，
可再拉到頁面下方，
按「SAVE AS PDF」下載PDF 版本。

My Dashboard Sign Out 0 Q TAKE THE FREE SURVEY

VIA INSTITUTE ON CHARACTER CHARACTER STRENGTHS REPORTS COURSES WELLBEING INSIGHTS EVENTS PROFESSIONALS RESEARCHERS

Your Free Results, 3/21/2024

Your Top Strengths

- 1 宽恕和慈悲
TEMPERANCE
你宽恕对你不好人，经常给别人第二次机会。你的座右铭是慈悲而不是报复。
- 2 谦恭和谦虚
TEMPERANCE
你不追求别人的注视，喜欢让自己的成就不言而喻。你不认为自己很特别，而你的谦逊是被公认和受重视的。
- 3 小心，谨慎，审慎
TEMPERANCE
你是个小心的人，你的选择总是一贯的审慎。你不说些自己将来会后悔的话或者做会后悔的事。
- 4 感恩
TRANSCENDENCE
你留意到发生在自己身上的好事，但从不会视之为理所当然。
你的朋友和家人都知道你是个懂得感恩的人，因为你常常表达谢意。

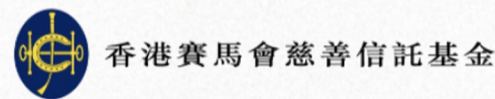


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



THANK YOU!