

「創傷知情正向教育」 培訓小組

第二節



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。



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：「紅花會」

- 每位組員在枱上揀選一張最能代表你此刻心情的紅花咭
- 與其他組員分享



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



體驗活動：「年少日記」



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

「年少日記」

每組組員分配不同角色

- 2位年青人
- 1位導師
- 1位觀察員



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

- 每組會獲派發一個處境，各人依角色完成任務
- 觀察者向大組分享觀察所得
 - (1) 欣賞回應者的1-2個地方
 - (2) 可以改進的1-2個地方 / 感到困難的1-2個地方



角色扮演處境

情景一：2位年青人在藝術活動中互相取笑

情景二：2位年青人拒絕參加活動

情景三：2位年青人不聽指令進行活動

情景四：2位年青人挑戰導師



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

你快樂嗎？



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

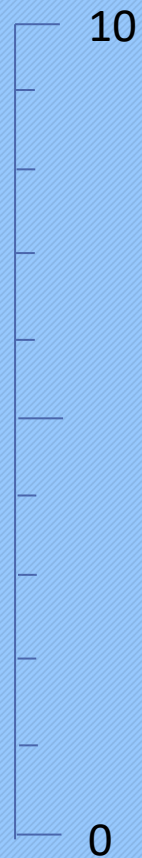
主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



你快樂嗎？

他/她快樂嗎？



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

調查簡介

- 調查於2022年8至10月進行
- 成功訪問了2326名香港兒童及少年，有效問卷為2,214份，有效問卷比率為95.2%。
- 受訪兒童及少年由6至24歲，平均年齡為15.27歲
- 男性佔51.4%女性為48.69%。



資料來源：香港遊樂場協會「2023香港青少年心理健康調查，升學計劃及睡眠質素調查



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

「2023香港青少年心理健康，升學計劃及睡眠質素調查」

兒童及青少年
焦慮 52.5%

抑鬱 46.2%

壓力困擾 30.5%

中四至中六

最為嚴重



受訪兒童及青少年受焦慮，抑鬱及壓力困擾分別佔52.5%，46.2%及30.5%。其中以中四至中六組別最為嚴重。
《2023香港青少年心理健康，升學計劃及睡眠質素調查》

資料來源：香港遊樂場協會「2023香港青少年心理健康調查，升學計劃及睡眠質素調查」



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

壓力來源

學習

朋輩

經濟

感情

家庭

課外活動



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

Adverse Childhood Experience ('ACE') 童年逆境經驗

- Physical Abuse
- Emotional Abuse
- Sexual Abuse
- Physical Neglect
- Emotional Neglect
- Mental Illness of Family Member
- Drug Addicted or Alcoholic Family Member
- Witnessing Domestic Violence Against the Mother
- Loss of Parent to Death or Abandonment by Parental Divorce
- Incarceration of Any Family Member for a Crime



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

青春期是腦部發展的一個重要時期

"The brain finishes developing and maturing in the *mid-to-late 20s*. The part of the brain behind the forehead, called the **prefrontal cortex**, is one of the last parts to mature. This area is responsible for skills like planning, prioritizing, and making good decisions."

Source: National Institute of Mental Health



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



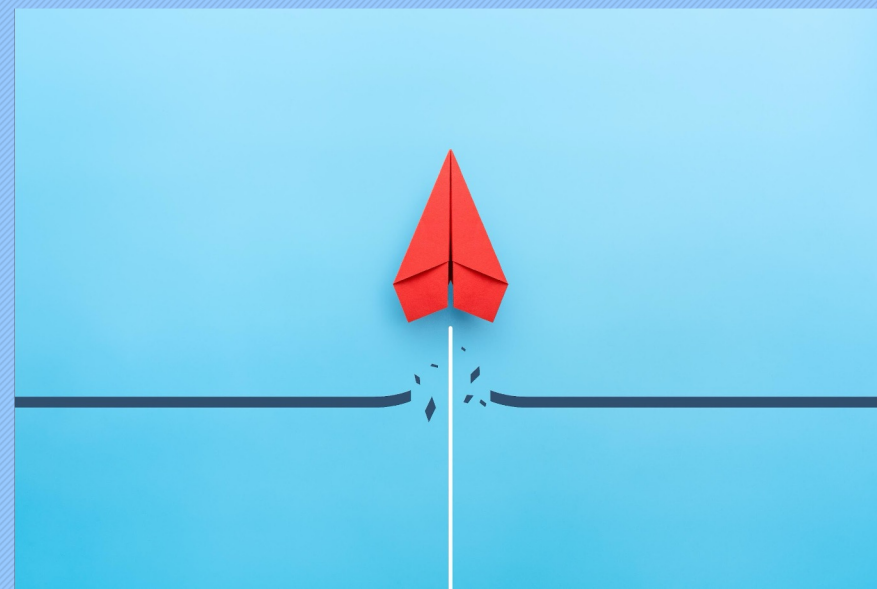
捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

自殘行為

- 有意識地自我造成的傷害
- 用之面對太泛濫之情緒或身體不適
- 包括割手、燒傷、頭撞牆、拉扯頭髮、過度咬手指、大力抓傷身體、自殺等
- 區分有自殺意圖及沒有自殺意圖
- 有時或有引人注意目的，但許多時候並不是；求助訊號



建議回應

請勿

- 講太多或太快
- 太緊張/焦慮
- 不斷問 "點解"
- 急於評論或分析
- 批評
- 比較自己年青時代

請

- 多聆聽
- 多點耐性
- 多關心感受
- 多點明白、持開放態度
- 多點肯定與支持
- 設身處地
- "無條件"支持與愛護



溫馨提示：

- ❖ 不同年代的年青人皆會面對挑戰與困惑，不應作比較；相反應以同理心去明白每人均有自己的難處
- ❖ 明白自己都有限制，不用勉強去獨力擔起責任，需要時應找人協助，不論年青人或成年人

品格優勢問卷結果



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

排序意義：

- 排 1-5 是你的「突顯品格優勢」：反映「真實和核心的你」
- 排 6-19 「中游品格優勢」：不像突顯的品格優勢重要，與你有些相似；有需要時仍會為你所用
- 排 20-24 其他品格優勢：不是你的弱點，只是大部分時間對你不太吸引

突顯品格優勢 Signature Strengths

1. 基本 Essential
2. 毫不費力 Effortless
3. 精力充沛 Energizing



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

排序意義 (續) :

- 在日常生活中多發揮突顯品格優勢能提升自己的生活滿意度及滿足感。
- 中游及其他的品格優勢亦是你寶貴的內在資源，在需要時你也可以將之發揮；若你願意，某些品格優勢也可經過鍛練而有所提升。

品格優勢使用注意事項



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

較少運用的品格優勢

Underuse

用於錯誤的地方時

Misuse

過度使用的品格優勢

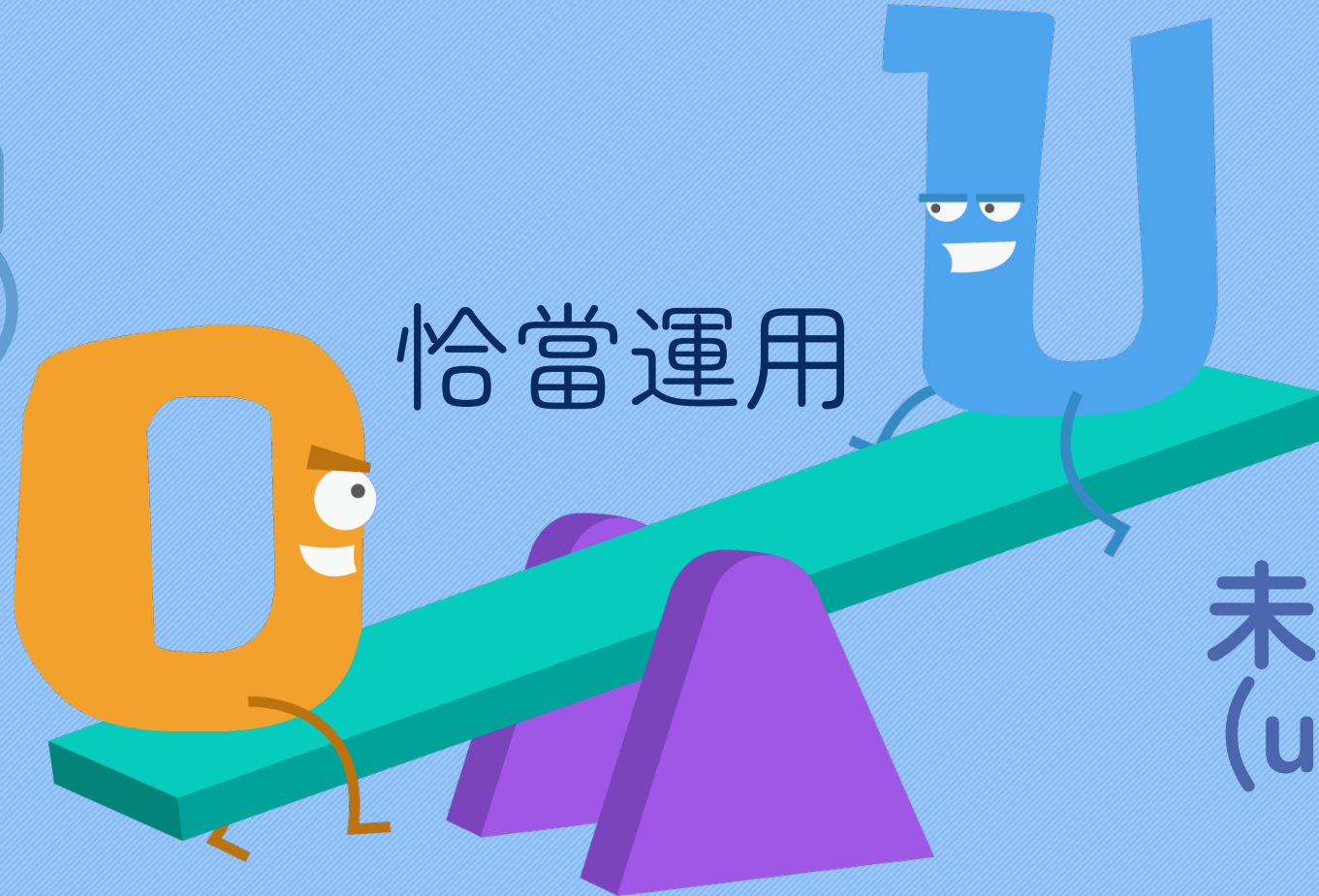
Overuse

品格優勢 (Character Strengths)

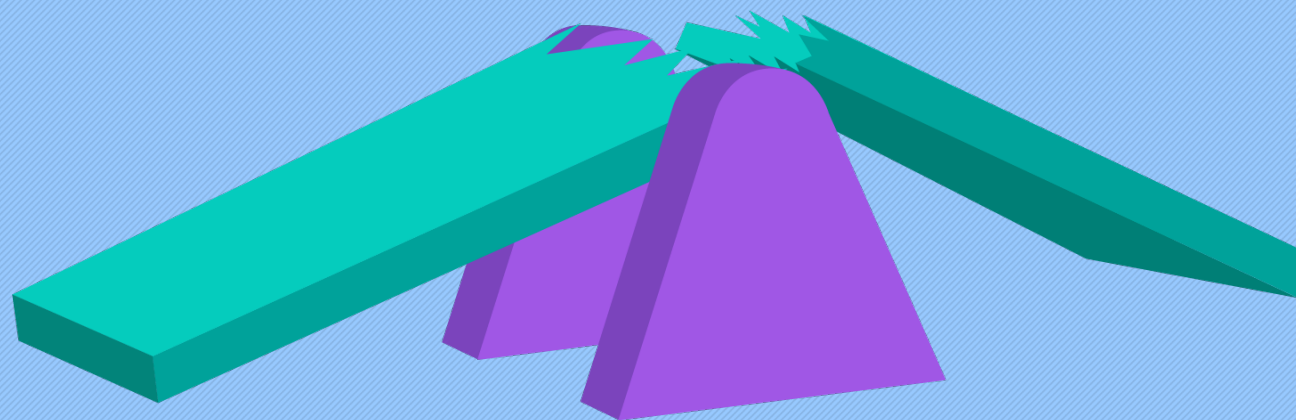
過度使用
(overuse)

恰當運用

未充分運用
(underuse)



誤用 (misuse)



適當運用

例子：答謝朋友的稱讚



感恩

錯誤運用 MisUse

例子：在圖書館使用幽默感，與同學吵鬧



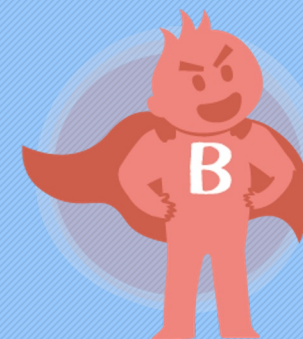
幽默感

較少或過多運用 UnderUse/ OverUse

例子：沒有查找路線的情況下直接前往目的地，最後去錯地方



謹慎



勇敢

Overuse, Underuse, Misuse?

恰當運用：勇敢

過度運用：魯莽

未充分運用：懦弱

誤用：在課堂與導師頂撞

同理眼光：What's happened to him/her?

正向眼光：我們眼中的偏差行為？還是正在運用品格優勢？



日常回應方法

鼓勵運用平日較少運用的品格優勢 (Underuse)

「我剛剛看到你 (行為)，十分欣賞你的(品格優勢)，鼓勵你平日都可以多加發揮。」

例子：平日很少感恩，但有時候會對人表達感謝

「剛剛看到你在操場時對工友道謝，十分欣賞你懂得**感恩**，鼓勵你平日都可以多加發揮。」

調校過度使用的品格優勢 (overuse)

「看到你今次的(行為)，十分欣賞你(品格優勢)，但同時也可留意一下(另一品格優勢)，兩種同樣重要呢！」

例：嘗試新事物但不小心碰壁

「看到你今次有衝勁去嘗試新事物，十分欣賞你的**勇敢**，但同時也可留意一下，做事**謹慎**都很重要呢！」

品格優勢用於錯誤的地方時 (misuse)

「你的(行為)可能會(行為導致的後果)，知道你有(品格優勢)，但你可以試試在(什麼情況下)使用會更好。」

例：在圖書館時與朋友說笑、玩耍

「在圖書館玩鬧會影響到其他人，知道你有幽默感，但你可以試試在操場與朋友玩耍時使用會更好。」

注意事項

- 品格優勢的使用有機會出現偏差，例如好奇心被用錯會變成八卦，過少使用就變成冷漠。
- 因此需要注意自身的變化，以平衡品格優勢。



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

THANK YOU!