

主辦機構 Organised by

捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

教師手帳



學生情緒支援篇



教師手帳—學生情緒支援篇

學生會因為面對日常不同的挑戰，有時會出現各種情緒反應，教師遇到他們情緒爆發的時候，可以怎麼辦呢？有見及此，本手帳以學生情緒支援為主題，協助教師了解學生的情緒需要，並提供合適的回應方法。



賽馬會擁抱生命系列2.0 -「心·動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

T Transformation
#蛻變自己

成為更好的自己，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

A Actualization
#實現所想

務實而行，運用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

G Gratification
#滿足所需

同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

學生常見的挑戰

① 學業壓力

過高的期望令學業壓力持續累積，加上不懂如何適當地排解壓力，容易觸發情緒困擾。

情緒反應：焦慮、恐慌、灰心、無助

常見行為：哭泣崩潰、逃避拖延



② 朋輩問題

當面對朋輩的嘲諷或排擠時，或會感到不被認同、及不被理解。

情緒反應：羞恥、憤怒、孤獨

常見行為：沉默孤立自我、反擊報復



③ 家庭衝突

當面對家庭的爭執、壓力或缺乏支援，學生可能無從表達情緒，但他們感受或會在課堂或人際互動中間接流露出來。

情緒反應：煩躁、不被理解、不滿

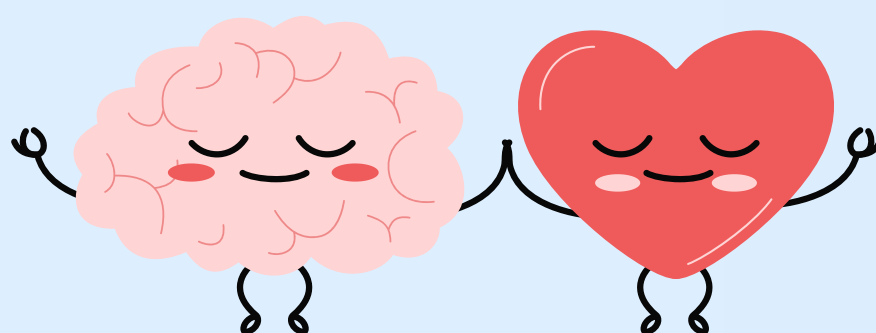
常見行為：上課時心不在焉、在分享家庭生活時保持沉默或迴避



學生情緒支援

當學生出現突如其來的情緒反應，教師的心態與回應方式至關重要。若能保持適當心態，並運用「**同步、同理、同行**」三個步驟，將有助學生在情緒高漲中舒緩下來，進而踏出脫離困境的第一步。

冷靜：



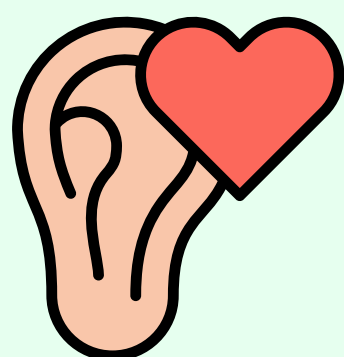
當看見學生情緒波動，嘗試先穩定自己的情緒，你的平靜能讓學生降溫

同理心：



設身處地理解學生的感受，而非急於判斷或糾正學生的行為

耐性：



明白不同人有不同表達情緒的方式，願意給予時間與空間

教師的心態

教師的行動

1

同步

- 留意對方的情緒狀態
- 了解學生確實需要



同理

2

- 反映學生感受，表達同理心
- 表達關注和關心，讓學生知道你在陪伴著他
- 肯定學生做得好的地方

3

同行

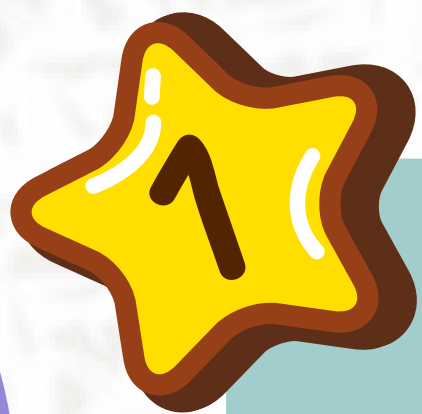
- 引導學生思考應對策略
- 幫助學生獲取適當的支援



*如情況沒有改善，可以轉介給學校社工，尋求協助

情緒降溫小工具

當學生處於強烈的情緒中，過份激動時，
可使用以下方法讓學生平靜下來



著陸技巧 (Grounding)

讓學生嘗試集中精神，在他身處的環境中尋找：



- 5 件他可以**看到**的物件
- 4 件他可以**觸摸**的物品
- 3 種他可以**聽到**的聲音
- 2 種他可以**聞到**的氣味
- 1 種他可以**想像到**的味道

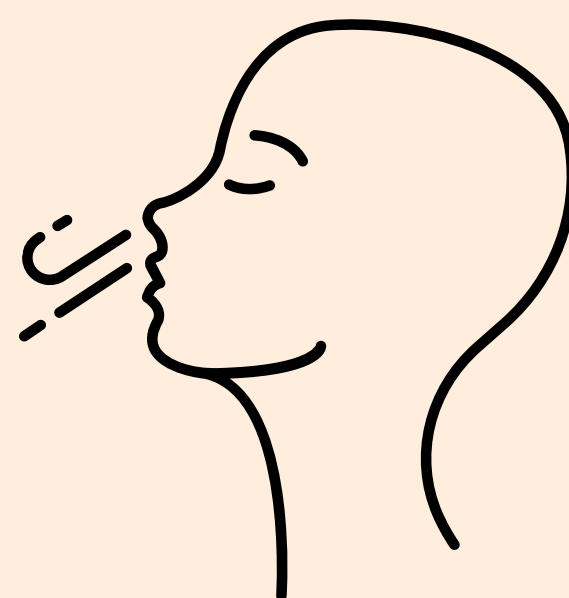


4-7-8 呼吸法



請學生運用呼吸練習，此可紓緩焦慮緊張的情緒，
並有助集中精神

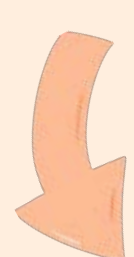
- 1 用鼻子吸氣**4**秒
- 2 然後屏住呼吸**7**秒
- 3 再以口呼氣**8**秒



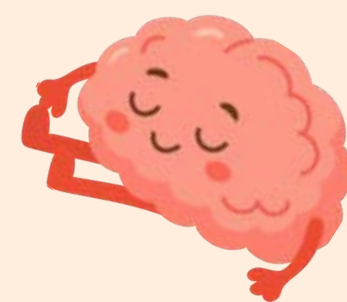


身體感受法

請學生運用身體感覺，讓自己與情緒拉開距離



用力咬緊牙齒，然後放鬆



雙肩向上用力升起，然後放鬆



用力捉緊拳頭，然後放鬆



將雙腿用力伸直，然後放鬆



向自己說出鼓勵的說話

請學生重複說關愛和支持的說話，鼓勵自己



「我已盡了最大的努力去面對」

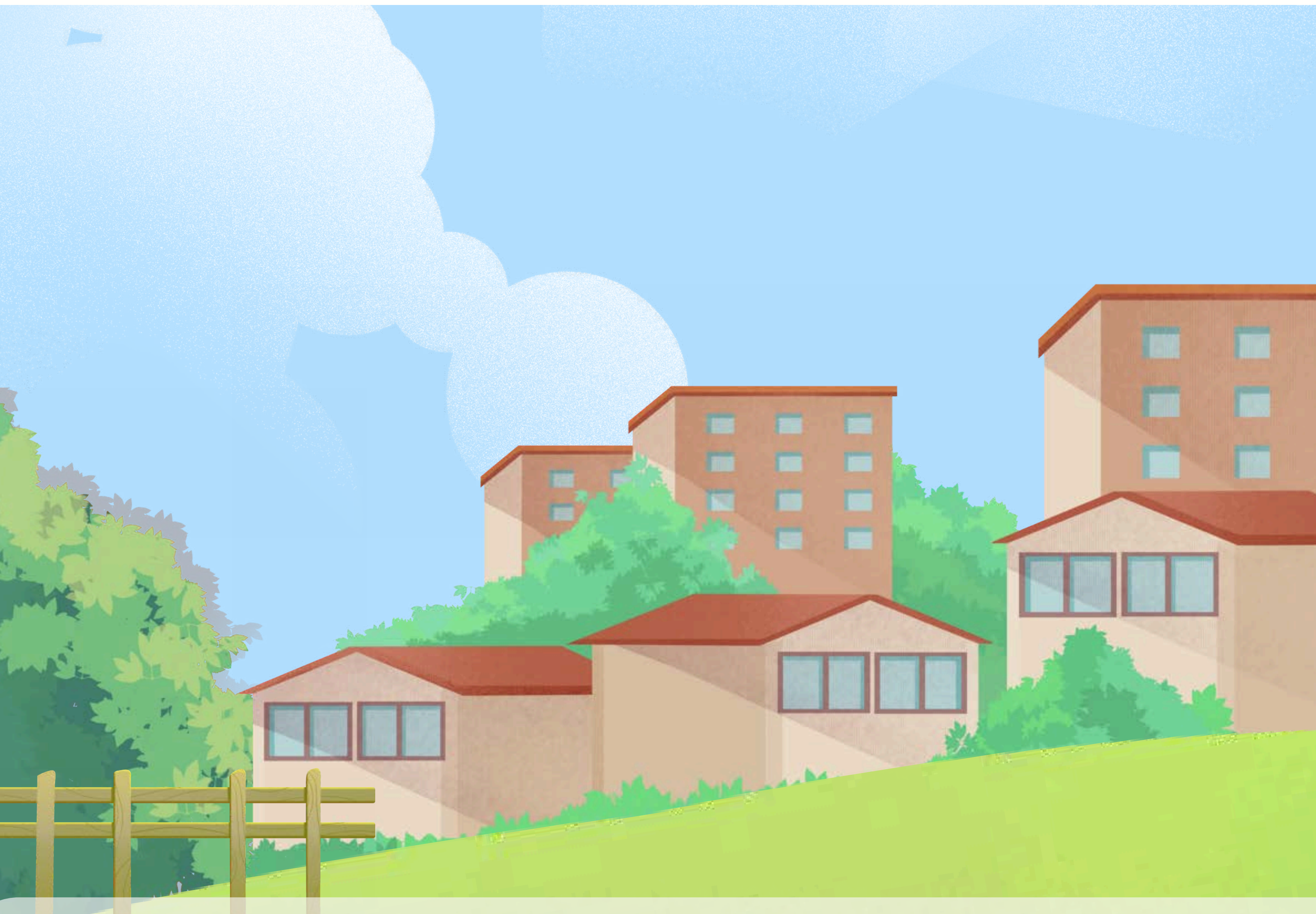


「我很勇敢！要面對這些痛苦並不容易」



「相信自己能夠做到，我得架」





官方網站

POWER T.A.G.



Youtube 頻道

家福會 POWER T.A.G.



Instagram

tag.ur.mind



本計劃統籌單位

聯絡電話 2549 5106

聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk