

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

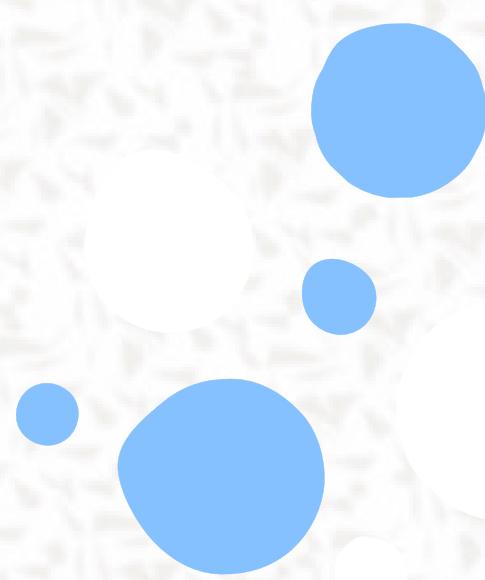
教師手帳

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，以應付在生命中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

成為更好的你，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

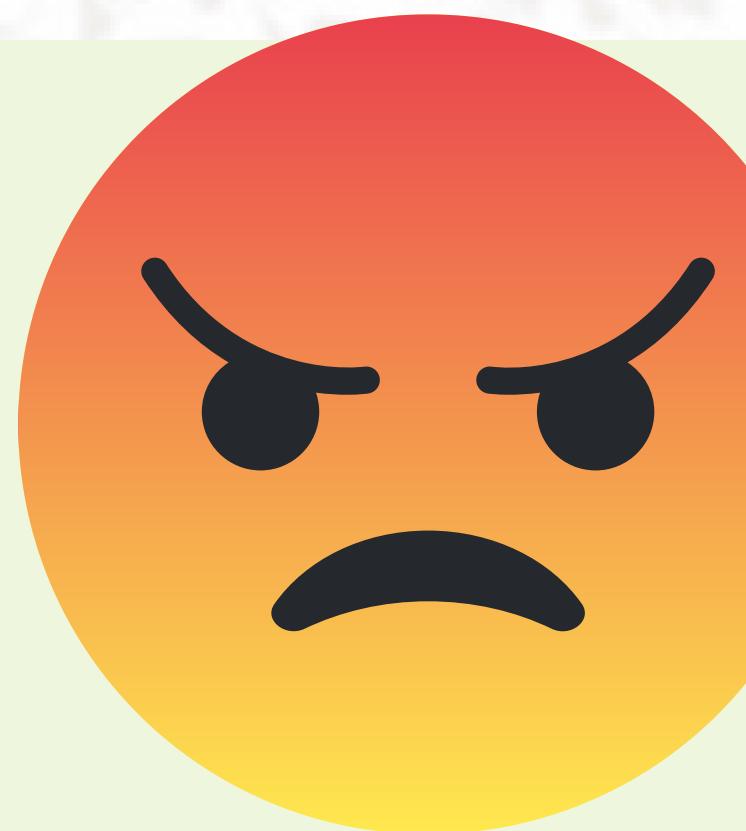


② 朋輩問題

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

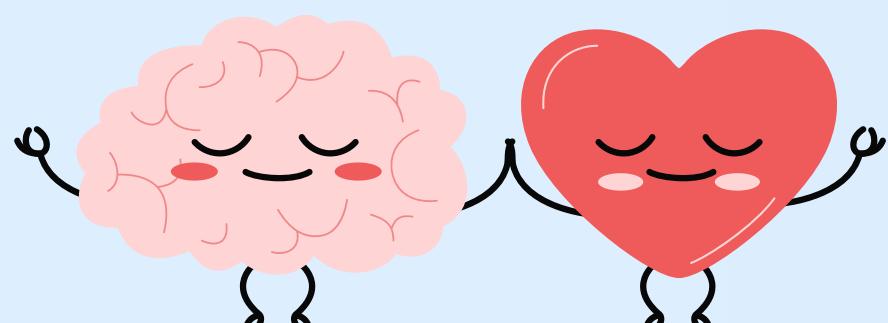
常見行為：上課時心不在焉、在分享家庭生活時保持沉默或迴避



學生情緒支援

當學生出現突如其来的情緒反應，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8



- ✓ 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8



- ✓ 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8



- ✓ 明白不同人有不同表達情緒的方式，願意給予時間與空間

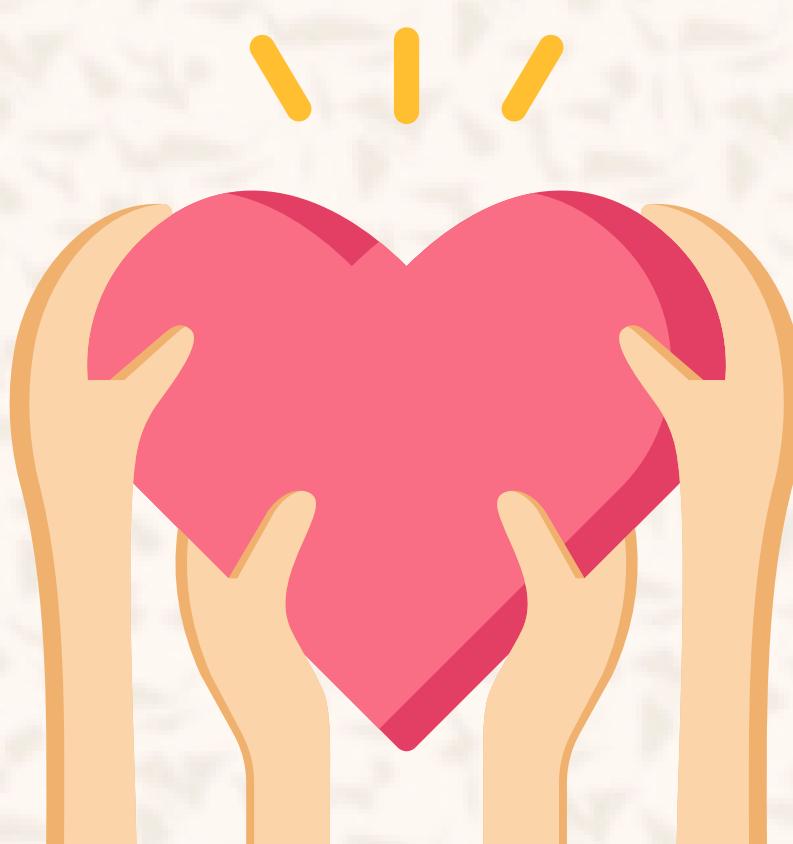
教師的
心
態

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



2

同理

- 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

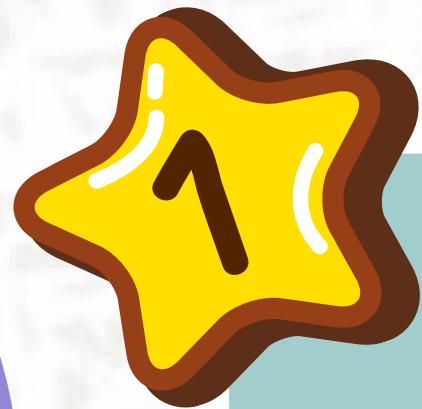
- 引導學生思考應對策略
- 幫助學生獲取適當的支援



*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

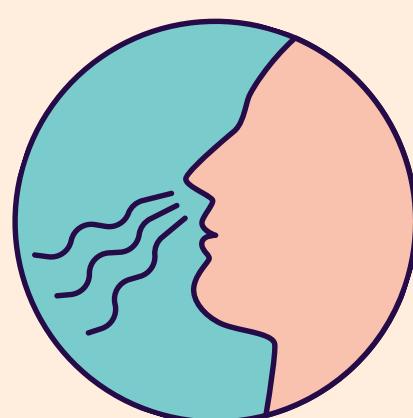


著陸技巧 (Grounding)

讓學生嘗試集中精神，在他身處的環境中尋找：



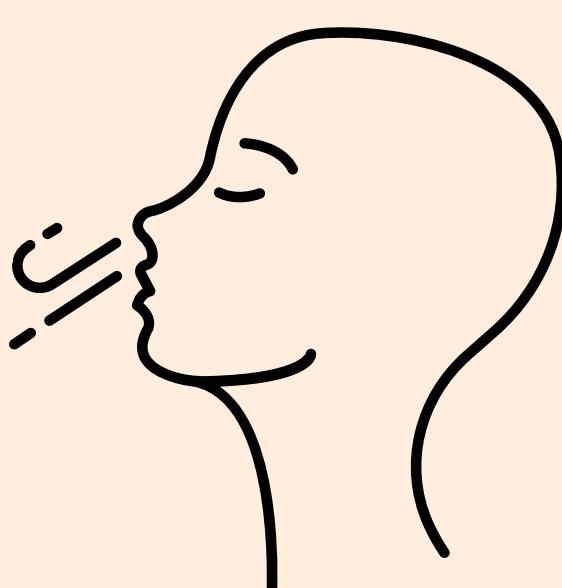
- 5 件他可以**看到**的物件
- 4 件他可以**觸摸**的物品
- 3 種他可以**聽到**的聲音
- 2 種他可以**聞到**的氣味
- 1 種他可以**想像到**的味道



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



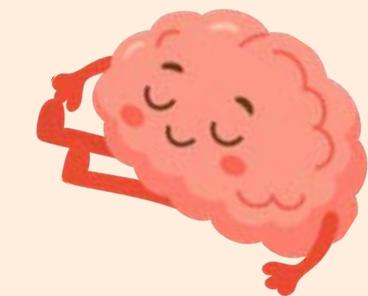


身體感受法

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」

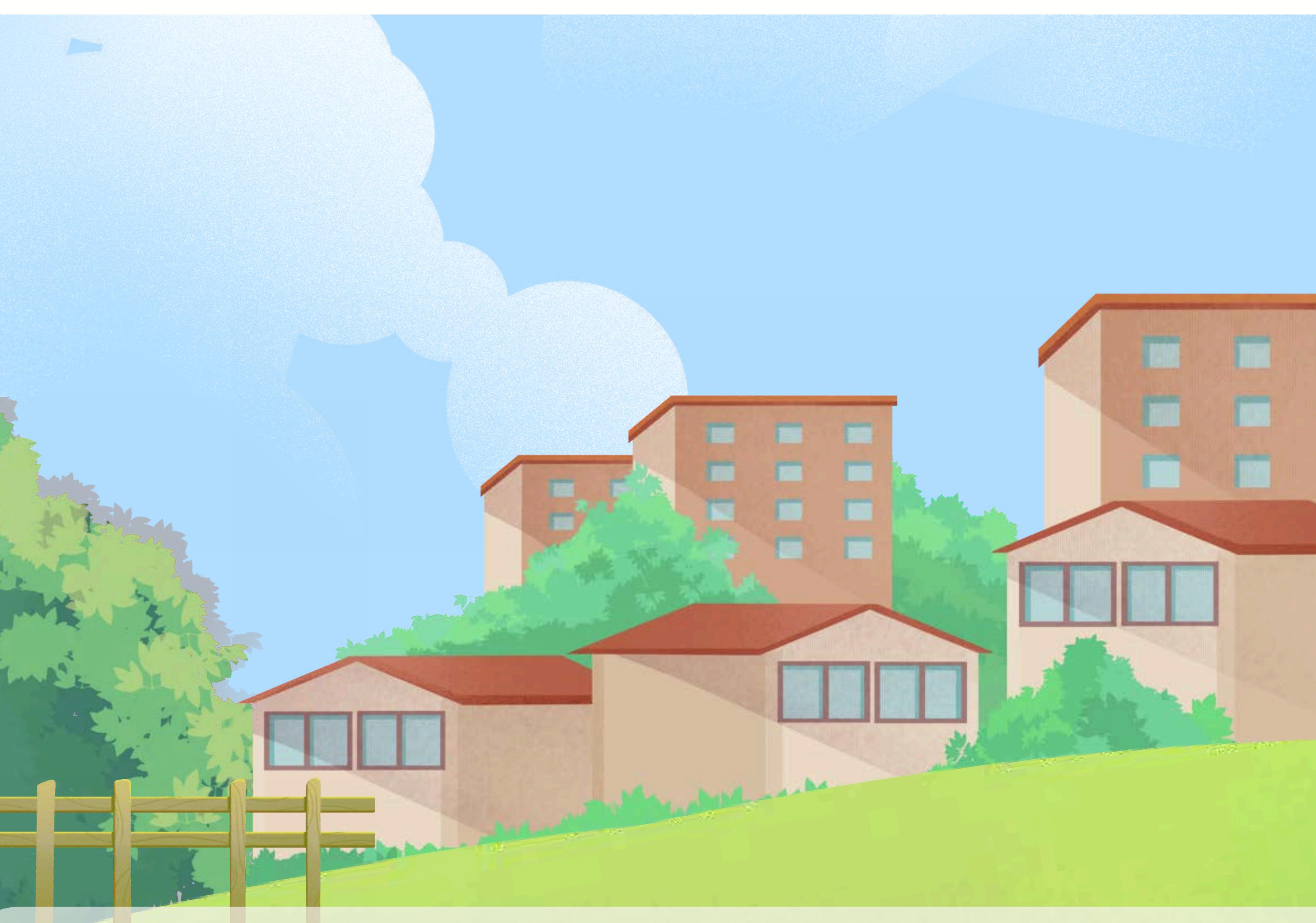
主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



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



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