

## 關注教師及學生情緒

新學年即將展開，隨之而來的新轉變包括學校環境、人際關係、學業要求，或許會令學生感到擔心、緊張、甚至有壓力。此外，就著近日的社會事件大家可能接收過很多不同的資訊，有些令人震驚、有些令人擔憂、亦有些令人悲傷，或會影響教師和學生的情緒，如不適當處理，可能會出現精神健康問題，影響日常生活的功能。上述的情況，加上有研究指出，新學年的開始往往是學生自殺的高危時期，因此，我們應好好準備學生過渡至新的學習階段，幫助他們適應新的學習環境，積極面對困難和挑戰。

### (一) 協助學生適應新學年

#### 學校方面

- 在開學初期，學校可安排不同類型的學習活動、工作坊或講座，讓他們認識自己的強項，加強他們的學習動機和興趣。
- 學校應營造優良班風、建立常規、佈置班室，安排班本活動，加強學生歸屬感。
- 學校亦可透過生命教育，讓學生認識生命的可貴，培養他們積極樂觀的生活態度；安排適切的生活體驗活動，訓練學生正向及多角度思考和解難能力，增強他們的抗逆力。

#### 教師方面

- 過渡適應 - 教師應主動觀察和了解學生的適應情況，表達關心及適時提供協助，並體諒學生適應的步伐各有不同。
- 正向發展 - 開學初期，學生容易感到氣餒，教師可用鼓勵的說話肯定學生的努力和進步，並多給予學生機會發揮強項和潛能。

- 跨越困難 - 教師可以與學生一起討論共同面對和跨越困難的方法，引導他們以不同的角度思考及正面的方式解決問題，從而減低他們對應付新轉變、新挑戰的憂慮。

## (二) 幫助學生疏導因面對社會紛爭而產生的情緒

教師在協助學生疏導情緒上有著重要的角色。在支援學生的時候，教師可以參考以下三個步驟：

### 先照顧自己

- 教師面對近日社會紛爭可能會感受到壓力。如需要，可以與同事、朋友或家人傾談，訴說自己對有關事件的想法和感受，藉此梳理自己的思緒；
- 容許自己有歇息的空間，遠離所有媒體和其他資訊，做一些自己喜歡的事；
- 維持日常生活規律，包括定時飲食及規律作息。

### 提醒自己

#### 保持耐性和客觀

- 由於今次的社會紛爭已維持一段時間，教師及學生對於事件的反應及情緒亦可能會維持一段時間；
- 教師應以中立和客觀的態度，從不同角度去分析事件。

#### 容許自己說「不知道」

- 教師可能不知道用什麼字眼向學生解釋社會當前的狀況。遇到難以解答的問題時，教師可以表示「不知道」或「自己也不理解」；
- 教師不需要覺得自己有責任去為目前所發生的事情提供答案。

## 再照顧學生

### 了解學生的情況

- 教師可密切觀察學生的日常行為表現是否有明顯的轉變，例如容易哭泣、睡眠困難、難以集中精神，較年幼的學生可能出現行為倒退，教師應與學生及家長加強溝通，了解學生的日常生活是否受事件影響。

### 建立學生的安全感

- 教師可讓學生明白學校是一個安全的地方，讓學生感受到他們是受保護和照顧的；
- 教師應盡量維持學校的規律及穩定性，使學生自如地在熟悉和安全的環境學習；
- 長期或重複接觸負面的資訊會容易令學生感到不安，教師應減少學生接觸負面新聞及情境的機會，以免受事件過分影響而被牽動情緒。教師可提醒家長盡量減少子女接觸媒體中的負面資訊。如果不能避免，也請家長陪同子女一同觀看並給予指引。教師亦可提醒學生容許自己每天有一段時間關上電話及電視，讓自己休息，享受自己喜愛的娛樂活動。

### 教導學生舒緩情緒的方法

- 找尋適合自己的放鬆及減壓方法，例如做運動、聽音樂等，至於較年幼的學生，亦可以與他們繪畫、說故事；
- 抽時間與身邊一些令自己感覺輕鬆的人相處；
- 好好照顧自己，保持定時飲食及規律作息。

### 及早識別和支援有需要的學生

- 部分學生可能在是次社會紛爭中受到較大的影響（例如曾身處或目睹暴力事件的學生、警務人員的子女），他們容易覺得不安全、被排擠甚至受威嚇，教師需主動關心有關學生的情況，並提醒所有同學應互相尊重，和好相處。

- 如學生受到嚴重或持續的情緒困擾並出現較強烈的情緒反應，如過度憤怒、抑鬱和焦慮，可轉介學生予學校社工、校本教育心理學家或其他專業人士盡早接受適切的支援。

## 總結

我們鼓勵學校在這些關鍵時期，積極關注教師及學生情緒，並與家長保持緊密溝通，共同了解學生在學習和與人相處的情況，並提醒家長主動關心子女的感受，從而給予適時與適切的安慰和支持。

教師可參考《學校危機處理 - 危機善後介入工作及心理支援》應用手冊內的參考資料 1，了解學生受情緒困擾時可能出現的反應。教師可利用本身的教學經驗和專業知識，察覺可能有情緒困擾的學生，以便適時提供輔導。

考慮目前的情況複雜，學校應即時啟動危機處理小組。上述應用手冊亦備有危機善後介入工作和心理支援的原則和流程。

## 相關資訊和服務

### 1. 教師陽光專線（教育局）

教師陽光專線為教師及校長提供專業輔導服務，包括電話聆聽和面談等服務。負責接聽專線的是專業輔導員，他們會細心聆聽來電老師的意見和提供適切的支援，一切資料亦絕對保密。熱線電話是 2892 6600，服務時間為每日上午 8 時至晚上 8 時

### 2. 其他輔導服務

如急切需要輔導或幫助，教育局網頁亦載有其他機構的 24 小時輔導服務熱線供教師參考，有關資訊可參考下列網址：

<https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/teacher-helpline/about-teacher-helpline/index.html>

### 3. 因應近月社會事件而增設的支援服務

- a. 香港精神科醫學院「Care4ALL 香港精神 - 同舟共行計劃」志願診症服務計劃（查詢熱線：6020 2493）
- b. 香港心理學會輔導心理學部「免費個別面談服務」，網上服務表格可參考下列網址：  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf08XwNg3ht6AbcN1rX-aOQ5n9DrAxnz\\_mjVsanuBonfV3FPg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf08XwNg3ht6AbcN1rX-aOQ5n9DrAxnz_mjVsanuBonfV3FPg/viewform)

### 4. 資源及工具

- a. 《學校危機處理 - 危機善後介入工作及心理支援》應用手冊  
<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/crisistc.pdf>
- b. 衛生署 YouthCan - "愛·返學之開學秘笈"  
<https://www.youthcan.hk/zh-hk/e-magazine/2/issue.html>
- c. 教育局 “迎接新學年” 小單張(老師關心篇、家長溝通篇和學生 IG 篇)(將於稍後上載於教育局網頁)
- d. 香港心理學會輔導心理學部 - "外在傷口看得見 心靈傷口莫輕視"  
<http://www.dcop.hkps.org.hk/index.php/2019/06/14/incidents/d/>

e. 香港心理學會臨床心理學組 - "父母也可以站在孩子身邊" 海報

**我地做左咁多野都無用……**

「我哋知道你地好努力, 好想爭取一點改變。」  
 (●: 肯定孩子想為社會帶來改變的動機)  
 「如果我哋你嘅位置, 見到自己嘅努力都無成果, 我哋會好無助。」  
 (●: 代入角色, 同理孩子嘅感受, 引導孩子表達自己嘅想法)  
 「你覺得你嘅最欣賞人會俾咩意見你?」「未來已經遠成理想嘅『你』會俾咩意見你?」「你」呢?」  
 (●: 讓孩子真摯著眼點, 提升希望感)

**我哋係好姐, 撐住你嘞!**

「我哋知道你排好辛苦, 不如你講多啲比我聽?」  
 (●: 邀請孩子抒發感受, 先細心聆聽, 暫不表達意見)  
 「你真係做左好多野, 又好多野擔心, 所以你俾真係好姐!」  
 (●: 嘗試理解孩子內心, 肯定情緒)  
 「其實我見到你好辛苦, 我哋好心痛好難過, 我哋一齊去搵人幫手。」  
 (●: 表達父母嘅關心, 鼓勵孩子尋求協助)

觀察孩子嘅情況:  
 ◆ 身體好多唔舒服  
 ◆ 失眠  
 ◆ 胃口改變  
 ◆ 情緒波動  
 ◆ 唔出聲  
 ◆ 收埋自己

「我見到你好排好辛苦, 我知道你情緒一定好低落。」  
 (●: 幫助孩子表達情緒)  
 「我好擔心你, 我哋一齊去搵人幫手。」  
 (●: 鼓勵孩子尋求協助)

心理學家建議

各位父母, 有需要時請找專業人士傾訴, 好好照顧自己, 才能好好照顧孩子。

**選擇聆聽 就是關懷**

香港心理學會臨床心理學組 | dcphkps | 2019年7月

**同意? 不同意?**

香港心理學會臨床心理學組

孩子和父母的立場未必一致。但作為父母, 我們不一定要站在他們的對立面, 而可以選擇站在他們的身邊, 表達我們對他們的關懷。

以下是一些青年人就近期社會事件常見的想法, 各位父母可以參考以下內容, 開展對話, 保持溝通, 與孩子同行。

**我講極你都唔明, 我無野講! 收線啦!**

保持冷靜, 深呼吸  
 (●: 自己保持冷靜, 才能繼續對話)  
 「你覺得我啱唔啱, 你好難!」  
 (●: 肯定孩子情緒, 有助舒緩壓力)  
 「你而家嘅想同我講, OK 呀!」  
 (●: 接納孩子現在的決定, 令孩子覺得父母是尊重他)  
 「大家休息一下, 等到你想同我講嘅時候, 我好願意聽!」  
 (●: 創造空間, 冷靜過後才回復對話)

**我要出去幫手!**

保持冷靜, 深呼吸  
 (●: 自己保持冷靜, 才能繼續對話)  
 「我欣賞你好熱心, 又有正義感。」  
 (●: 肯定孩子情緒)  
 「你聽住聽緊手呀?」  
 (●: 邀請孩子表達自己, 保持溝通)  
 「其實我哋都好擔心你嘅安全, 你覺得有咩方法可以你出去而我又可以放心嘅?」  
 (●: 表達作為父母的感受, 協商可接受的方案)

心理學家建議