



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通 二零一三年十二月 第六十一期 衛生署學生健康服務出版



編者的話

我們面對壓力時，會很容易產生焦慮。而焦慮不是成年人才會發生，今天的中學生要面對不同的壓力。而這些壓力分別來自學業、生活細節、父母和老師對自己的期望。特別是高中生，更要面對升學或就業的抉擇。如果我們能夠讓同學及早發覺焦慮的訊號和掌握處理的方法，便能夠減低焦慮帶來的影響。所以學生健康服務的臨床心理學家會為同學介紹認識和處理焦慮的方法。提高應付焦慮的能力。

編輯委員會： 何振聯醫生、黎昭華護士、陳淑儀護士、蔡賽鳳護士、陳建佩護士
電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968
Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>
英文版刊載於網頁上 English version is available on our website.





健康解碼

臨床心理學家 陳玉儀

引言

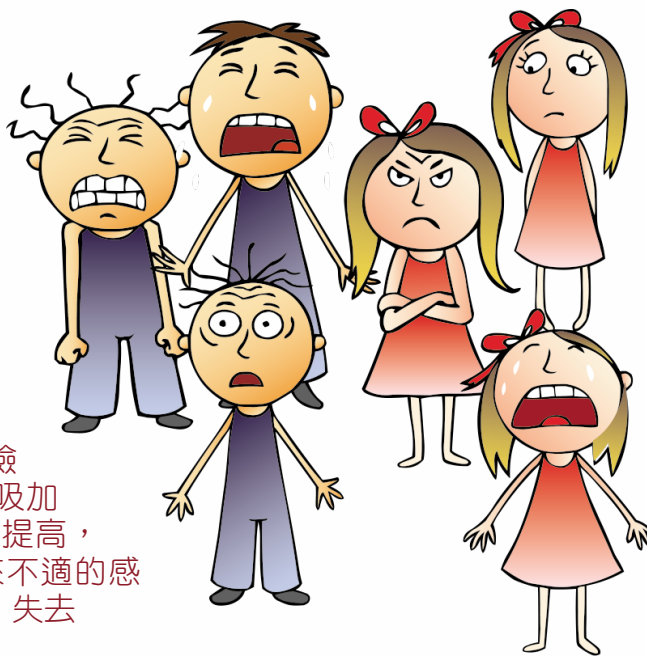
踏入高中階段，為學業/前途擔憂，社交或人際間出現困難，父母對自己期望過高，時間分配，以至經濟問題等，經常為高中生帶來壓力，嚴重的甚至引發焦慮症狀，損害精神健康。預防勝於治療，同學們如果能夠正確認識焦慮情緒，及早察覺焦慮訊號，採取有效方法處理，可大大減輕焦慮的負面影響。

(1) 認識焦慮情緒

當個人的安全或自尊受到威脅，又或擔心一些珍貴的東西會失去，焦慮情緒便會產生。除了主觀感覺，如心情焦急、擔憂外，還包括生理、思想和行為反應。了解這三種反應，是有效處理焦慮的第一步。

焦慮的主要元素：

1. 生理反應——當人面對威脅時，生理的警報系統會被啟動，為避開危險作出準備；身體的反應包括心跳/呼吸加快，瞳孔放大，思想集中，警覺性提高，口乾流汗等等。這些反應常會帶來不適的感覺，嚴重時甚至使人覺得無法應付，失去控制。
2. 思想模式——焦慮產生，主要因為個人對環境，事情作出負面的評估。常見的有三種：認定有危險和威脅存在(例如「在社交場合裡，別人會對你評頭品足」)；想像/預計自己應付不來(「和別人閒談，我會搭不上嘴」)或預期最壞的結果一定會發生(「在那些場合，別人一定會覺得我好怪，我一定會出醜」)。同學要多留意，自己是否常有以上那些容易引起焦慮的想法。
3. 行為反應——負面的思想/感覺，加上很不舒服的身體反應，容易使人選擇逃避，不去面對引起焦慮的事物，以此來控制焦慮。例如有社交焦慮的，會避免社交場合，公開表演，口頭報告等。就算迫於無耐要面對，退縮行為如避開眼神接觸，縮在一旁，沉默等也會出現。問題在於，逃避行為會加深個人錯誤的思想，使他更相信自己沒有能力應付所害怕的事物。



(2) 焦慮訊號要注意：

假如同學發現自己經常有以下情況，那表示可能已受到焦慮情緒困擾，宜與家人，師長或輔導人員多作傾談，如情況持續，更應儘早求助。

處理焦慮DIY-高中生自助錦囊

學業 / 行為	* 逃避上學 * 成績下降	* 常欠交功課 * 害怕出席活動	* 功課 / 作業馬虎 * 出現沉溺行為
性格 / 情緒	* 過份害羞、退縮 * 無法集中精神	* 稍不如意，大發脾氣，對別人容忍度降低 * 難以作出決定	
生理訊號	* 胃口改變 * 頭痛 / 胃痛等	* 過份疲倦 * 手腳顫抖	* 頭暈、噁心

(3) 焦慮正反面

事實上，焦慮情緒，與生俱來。正常的焦慮是有效的警報系統，提醒個人去採取行動。例如考試前的緊張心情，會推動考生認真溫習。但嚴重的焦慮，會使人反應過敏，為小事惶恐不安。又或者於危險過後，仍憂心忡忡，焦慮無法紓緩，最終大大影響了表現，甚至損害身心健康。

處理焦慮的方法

I. 預防篇

壓力和焦慮息息相關。因此，平日能夠實踐健康生活方式，增強抗壓能力，學懂如何調適焦慮，那麼過度焦慮，甚至焦慮症，便無法「埋身」。

根據中文大學心理學系梁耀堅教授所創立的"七好減壓法"(Seven-Well Stress Management Approach)，以下的七項行動，能有效抗壓，抗焦慮：

1. 吃得好 (Eat Well) — 營養均衡，飲食定時
2. 睡得好 (Sleep Well) — 睡眠充足
3. 運動好 (Exercise Well) — 定時帶氧運動，腦部釋出"胺多芬"，鎮靜神經。
4. 玩得好 (Play Well) — 培養興趣和健康的休閒活動，調劑繁忙的學習生活。
5. 工作得好 (Work Well) — 有效時間管理，避免拖延。選擇有興趣的學科或活動，有助提升學習或擔任職務時的正面情緒。
6. 關愛得好 (Love Well) — 增強社交能力，擴闊支持網絡。傳遞溫馨情感，能使大腦產生正面化學作用，有助減壓。
7. 心態好 (Mind Well) — 不逃避問題，凡事盡力而為，抱樂觀態度，保持幽默感。

II. 技巧篇

1. 「身」法：學習鬆弛方法

焦慮情緒使身體常處於備戰狀態，進行鬆弛練習，能有系統地讓身心進入深度放鬆，改變身體狀態，如心跳 / 呼吸減慢，肌肉放鬆，血壓下降，心境較平伏等，壓力和焦慮所造成的身心反應亦得以減輕。建議同學每天訂出1-2個固定時間（大約15-20分鐘）練習以下方法：



健康解碼

A. 呼吸鬆弛法：

1. 找一個舒服的位置坐下或躺下
2. 雙手放在腹部
3. 慢慢地用鼻子深深吸入一大口氣，想像雙手接觸的位置好像氣球般脹起來
4. 吸到盡時，忍著這口氣，並在心中慢慢數三下：1...2...3...
5. 再慢慢地從鼻或口將那口氣完全呼出，想像腹部就像洩氣的氣球般慢慢縮小

B. 肌肉鬆弛法：

1. 找一個舒服、寧靜的位置坐下，有足夠空間可以伸展四肢。
2. 閉上眼睛，把注意力集中到身體。
3. 首先雙手握拳，感受手部和前臂的張力，心中慢慢數1...2...3。
4. 跟著慢慢、自然、地放鬆拳頭，感覺一下前臂放鬆的感覺，心中默念「放...鬆」，維持放鬆狀態約20至30秒。
5. 雙手屈起，手腕貼近膊頭，收緊手爪，感覺上臂肌肉的拉緊，心中數1...2...3。！
6. 然後慢慢放下雙手，感覺一下上臂肌肉放鬆的感覺，維持放鬆狀態約20至30秒。！
7. 繼續逐一收緊和放鬆其他部份的肌肉：肩膊，頸部、背部、腳部，使到全身放鬆。！

C. 意象鬆弛法：

1. 練習時，將注意力集中在一個安靜、優美和舒適的意境中，有計劃地去享受「白日夢」！
2. 找一個舒適寧靜的地方坐下或躺下，閉上眼睛
3. 想像自己在一個天朗氣清的日子，到了一個廣闊寧靜的沙灘，水清沙幼，藍天碧海。面上感到微微的海風吹來，聽著小鳥的歌聲，感受著腳下溫暖的細沙，感覺很舒服……



2. 「心」法：思想調整

焦慮的一個主因，是個人對事件的理解。要處理，就需要改變自己的思想和對環境的理解。

調整思想三部曲

第一步：找住思想"我在想什麼?"

- 練習捕捉你正在想什麼，找出使你焦慮的原因。當感到焦慮時，要記錄下來：時、事、地、人、情緒反應，即時想法。建議同學做一張"情緒—想法記錄表"，隨身攜帶，方便記錄。

第二步：評估/檢討思想"我的想法合理嗎?" "有多大風險?"

- 客觀分析，檢視那些想法，看看是否符合現實；找出有沒有不合理、鑽牛角尖的思想。同學可練習自問自答以下四條問題，評估所憂慮的事情，到底有多大風險：

"害怕的事情，有多大機會發生?"



"事情有其他可能的解釋或者原因嗎?"

"最壞的發生了又怎樣，我應付到嗎?"

"怎樣應付呢？如果事情無法改變，我怎樣減少自己的憂慮呢?"

第三步：改變思想"我可以有一些更好的想法嗎?"

- a. - 透過以上的評估、檢討、自問自答，列出引致焦慮的想法
- b. - 以較合理客觀，符合現實的想法代替。
- c. - 有恆心地練習正面自語，正向思維。
- d. - 焦慮的時候，容易產生負面自語，提醒自己以正面自語代替。

運用思想調整三部曲，轉化焦慮型思想，以客觀合理的想法代替，情緒(焦慮情緒減輕，樂觀情緒增加)及行為(積極解決問題)亦會隨之改變。

總結

- * 焦慮是人面對危險和困難時，一種與生俱來，正常的情緒反應；處理得好，能幫人避開危險，提高警覺，增強表現。
- * 過度或持久的焦慮情緒，則影響身心健康，妨礙正常的生活，學習和社交。
- * 預防勝於治療，應建立良好生活習慣和心態，增強抗壓能力；亦可運用不同方法，如鬆弛練習，調整思想，減低焦慮情緒。
- * 如焦慮問題持續，應儘早尋求幫助。

求助資料

1. 精神健康 / 情緒輔導機構，熱線及電郵服務

- 醫院管理局 精神健康熱線 24667350
- 香港心理衛生會 心理健康資訊服務 27720047 dce@mhahk.org.hk
- 東華三院 關懷熱線 25480010 twghcares@tungwah.org.hk
- 香港青年協會 關心一線 27778899 yc@hkfyg.org.hk
- YWCA 青年熱線 27116622

2. 關於焦慮症或其他情緒病資料的網址：

- 香港心理衛生會 www.mhahk.org.hk
- 香港健康情緒中心 www.hmdc.med.cuhk.edu.hk
- 聯合情緒教育中心 www.ucep.org.hk
- Anxiety Disorders Association of America www.adaa.org

參考資料

1. 黃富強等著 (2007) 駕馭焦慮——認知自療手冊，天健出版社 (香港)
2. 李誠 (2006) 見焦拆焦，博益出版社 (香港)
3. 湯國鈞等著 (2008) 焦慮自療，突破出版社 (香港)
4. 郭碧珊 (2005) 為情所困——走出情緒病深淵，經濟日報出版社 (香港)
5. 湯國鈞等著 (2004) 回到開心時——情緒管理DIY，突破出版社 (香港)
6. 香港心理學會臨床心理學組 (2004) 身心鬆弛練習，香港基督教服務處出版

人生總有些時候會有焦慮的感覺，相信中小學生也曾經歷過。如果能夠正確面對，化焦慮為動力；對於成長會是一大幫助。以下是我們收集到一些同學對於焦慮管理的妙法，希望和大家分享：

做運動

看電影

睡覺

跟朋友傾訴

尋求別人的協助

我會到公園跑步，
出一身汗，很舒服

開心快樂每一天，
向好的方面想

聽音樂

可以深呼吸，先冷靜，
後思想，
還可以喝些清水

彩橋Chats



+852 1234 4321 亞輝

當我將要做Presentation時，我就會心跳加速、掌心出汗和肌肉繃緊，我怕已患上焦慮症了？

彩橋

你的徵狀是由於將要做Presentation引致的壓力，身體產生一系列的生理反應所致。不過這些反應可使我們精神抖擻起來，提高效率，讓我們可以應付挑戰。

+852 1234 4321 亞輝

但我做Presentation前一天就沒胃口，晚上又很難入睡！

彩橋

你可以進行一些帶氧運動，例如打球、跑步等，幫助紓緩緊張壓力；另外進行肌肉鬆弛法或呼吸鬆弛法等，都有助紓緩緊張的情緒、幫助入睡。

彩橋

當然少不了事前的充分準備及多練習，更要不時同自己說「我一定得」、「我一定掂」等，以激勵自己。加油，你一定能做得好！

+852 1234 4321 亞輝

謝謝你！：)



健康小先鋒

明明和芳芳是很好的朋友。明明最近覺得很不舒服，他便和芳芳傾訴，芳芳很耐心地聽他的心聲，擔心他可能有焦慮，建議解決的方法和多加陪伴他。



如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與健康通訊站聯絡。

電郵地址：shsbridge@dh.gov.hk