

疫情下 之情緒壓力鬆一鬆

小學教師Zoom講座



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃



疫情下教師的壓力來源

1. 改變教學模式
2. 增加備課/批改電子功課時間
3. 學生差異擴大
4. 在家工作，兼顧家庭
5. 與學生減少溝通
6. 處理大量查詢
7. 處理家長擔心
8. 追交功課
9. 取消/延期活動的行政工作
10. 多方監督帶來壓力

請依次列出你的壓力來源 (e.g. 4,2,5)

疫情下教師的壓力來源

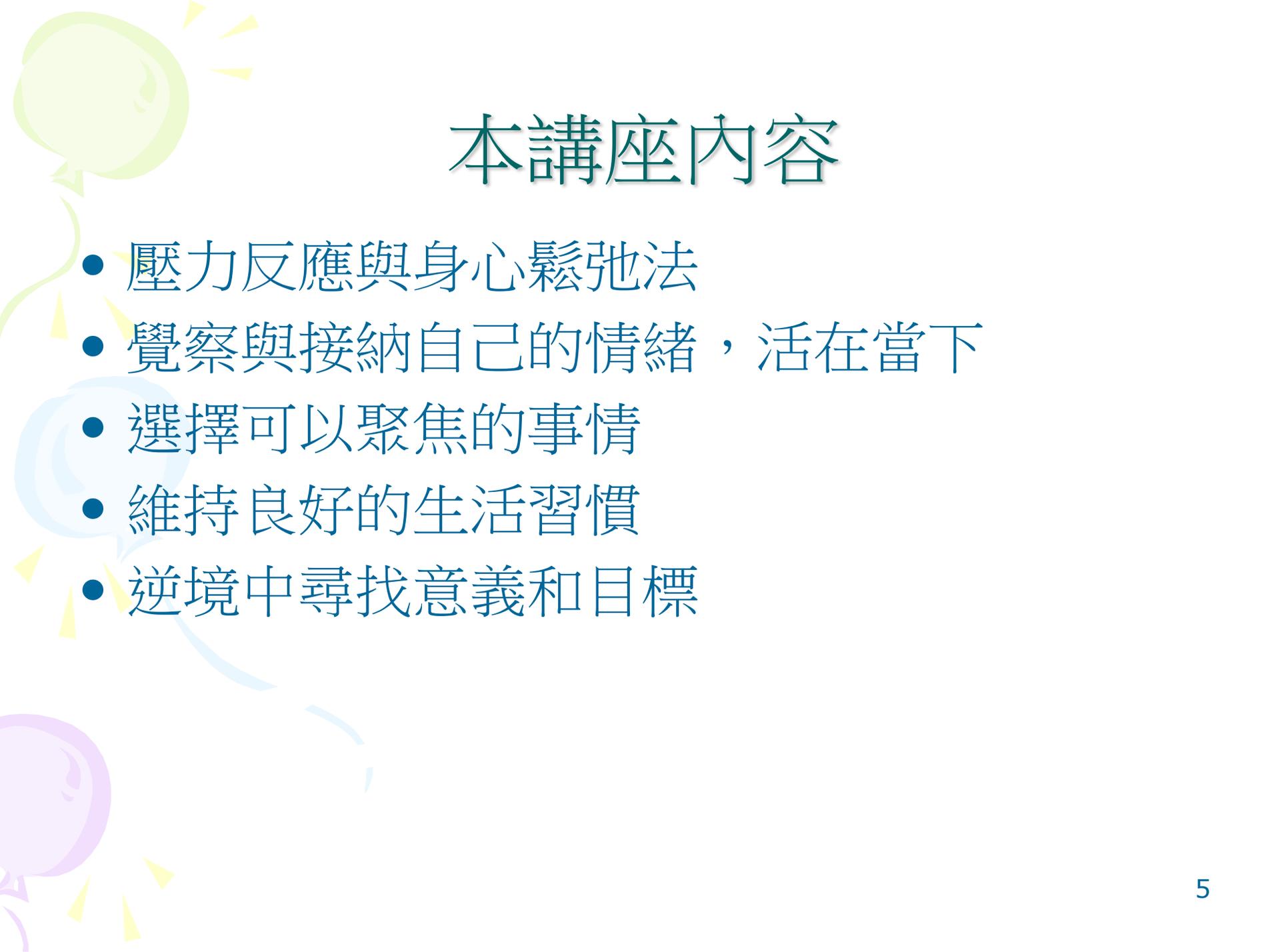
1. 改變教學模式
2. 增加備課/批改電子功課時間
3. 學生差異擴大
4. 在家工作，兼顧家庭
5. 與學生減少溝通
6. 處理大量查詢
7. 處理家長擔心
8. 追交功課
9. 取消/延期活動的行政工作
10. 多方監督帶來壓力

你欣賞自己能夠應付哪些事情？請依次列出

如果能夠積極地面對問題，
不單只可能有助跨過逆境

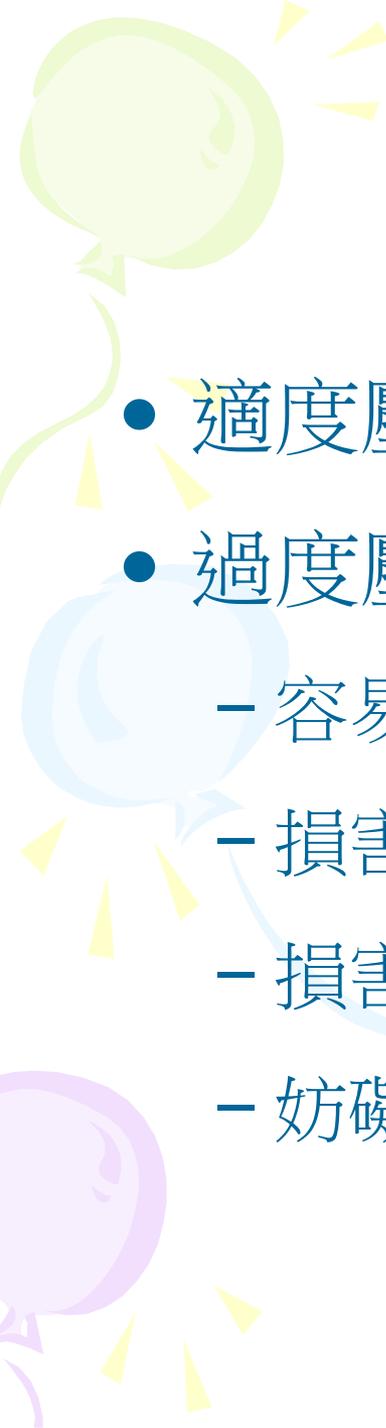


更能累積經驗，提升抗逆力，
有助應付未來的挑戰

The slide features a decorative background with a light green balloon in the top left, a light blue balloon in the middle left, and a light purple balloon in the bottom left. Yellow streamers and small triangles are scattered around the balloons. The title '本講座內容' is centered at the top in a large, dark green font.

本講座內容

- 壓力反應與身心鬆弛法
- 覺察與接納自己的情緒，活在當下
- 選擇可以聚焦的事情
- 維持良好的生活習慣
- 逆境中尋找意義和目標



壓力的影響

- 適度壓力有助發揮潛能及解決困難
- 過度壓力的影響：
 - 容易感覺疲勞
 - 損害身體健康（例：胃痛）
 - 損害精神健康（例：感到焦慮、難以集中）
 - 妨礙日常生活（例：教學表現下降）

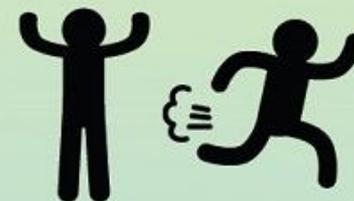
壓力反應



壓力事件/威脅



啟動生理上的警報系統



身體進入作戰狀態 /
作出逃避危險的準備

當壓力事件觸動了身體的自主神經系統：

身體會產生各種自動反應

- 心跳/ 呼吸加快
- 肌肉繃緊
- 瞳孔放大
- 口乾流汗
- 消化/免疫系統減慢



情緒和行為亦會有相應的自動化反應

感到害怕時，可能會拖延問題，拒絕面對，甚至逃走

感到憤怒時，可能會向別人大聲呼喝，責罵，甚至攻擊

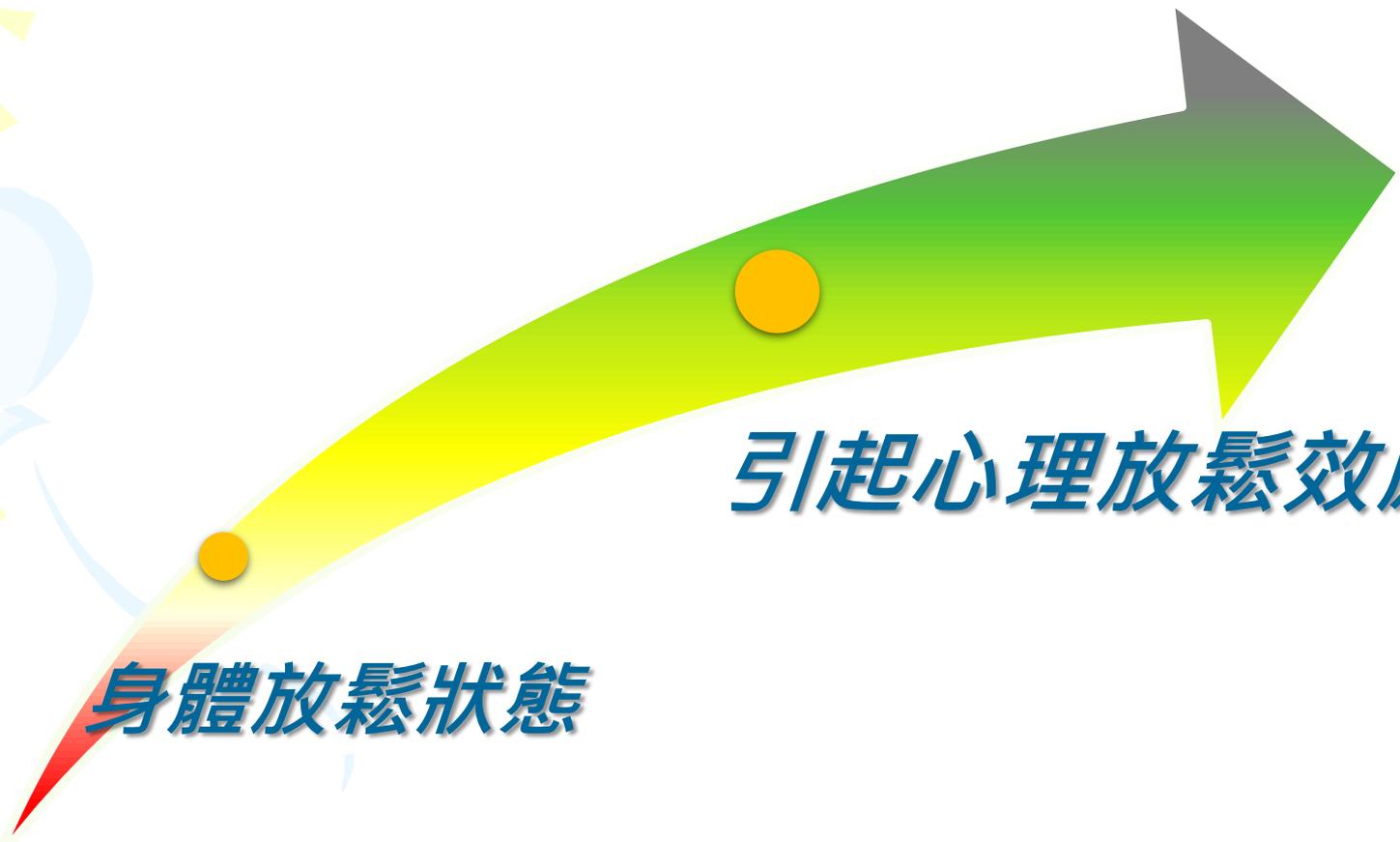
這些**身體**、**情緒**和**行為**的自動化反應是一種警號，

提示我們要**停一停**、**鬆一鬆**，減少壓力帶來的負面影響

The background features several large, flowing, abstract shapes in light green, light blue, and light purple. Interspersed among these are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble rays of light or confetti, scattered across the white background.

身心鬆弛法

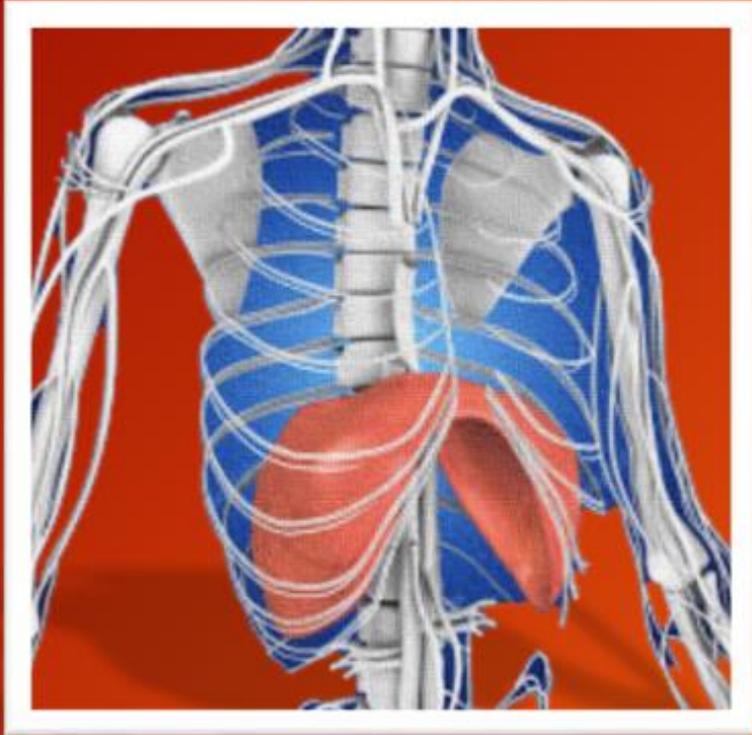
練習鬆弛技巧



身體放鬆狀態

引起心理放鬆效應

腹式呼吸鬆弛法

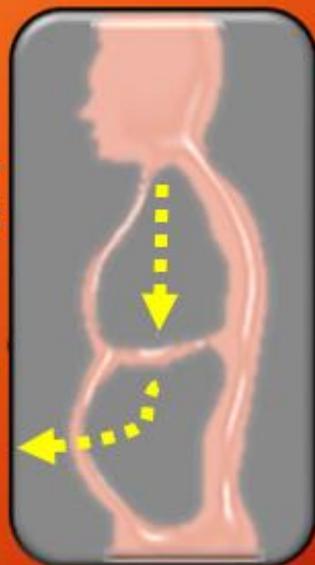


擴展橫隔膜，
吸入充足氧氣，
有助降低心跳速度
令人感到放鬆💛

腹式呼吸鬆弛法



將空氣
壓下橫膈膜

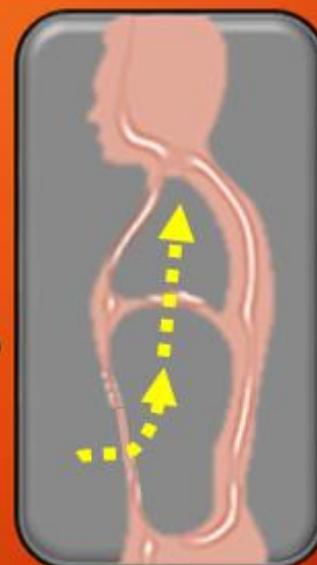


吸氣



腹部漲起

呼氣



腹部縮入



漸進式肌肉鬆弛法

- 焦慮時會不自覺繃緊肌肉
- 放鬆肌肉，能減少身體不適和焦慮感
- 進行時，集中感受肌肉繃緊和放鬆的感覺



注意事項

- 環境：安靜，避免騷擾，燈光柔和、空氣流通、有舒適及穩靠承托，例如倘在床上、安坐在固定的座椅上
- 衣著：鬆身自然，例如便服、解除緊身衣物
- 示範片段只做一次，建議多做幾次
- 多練習

示範短片



漸進式肌肉 鬆弛法

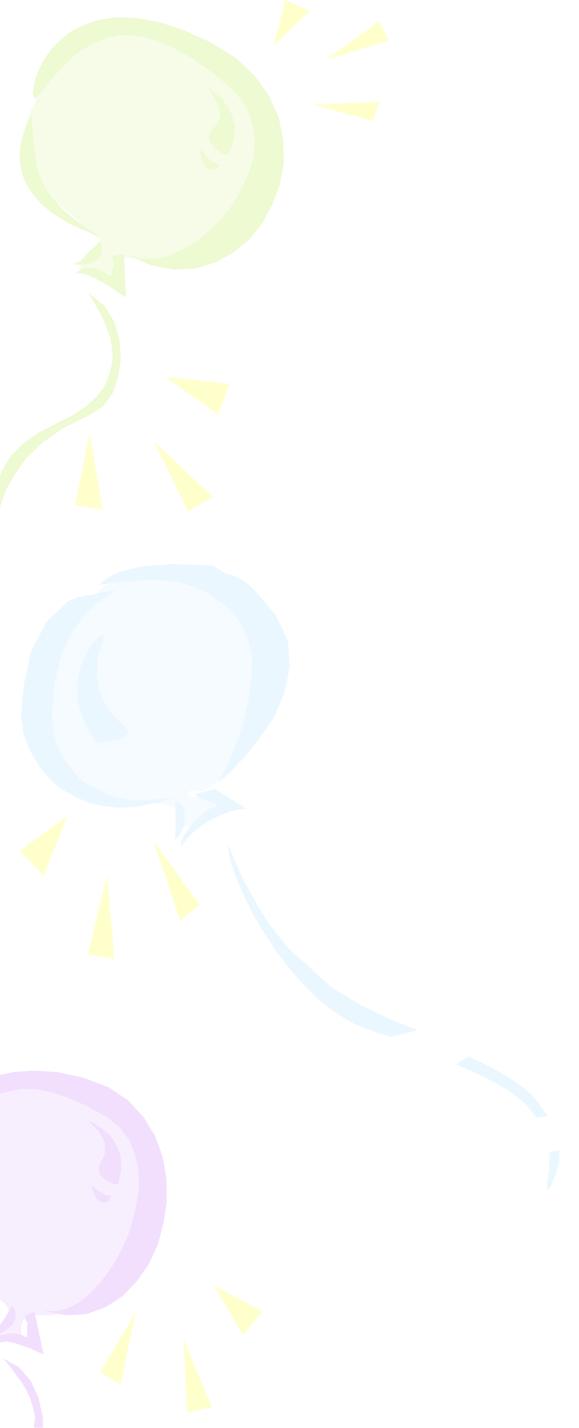
(簡易版)

示範

(於講座內播放)



雙手握拳

Three balloons in green, blue, and purple are arranged vertically on the left side of the slide. Each balloon has a string and several yellow triangular shapes radiating from it, suggesting movement or light. The balloons are positioned on the left edge, with the green one at the top, the blue one in the middle, and the purple one at the bottom.

冷靜應對問題

覺察自己的情緒

- 經常盤算著日程，擔心學生追不上進度，感到焦急。
- 每次看見學生像沒有學習過，要重新教一次，都會無奈地嘆氣。
- 多次大聲地向學生追交功課，仍遲遲未交。
- 網上上課被監督，感到焦慮。



當生活上遇到
不如意時

覺察自己的情緒

- 經常盤算著日程，擔心學生追不上進度，感到焦急。
- 每次看見學生像沒有學習過，要重新教一次，都會無奈地嘆氣。
- 多次大聲地向學生追交功課，仍遲遲未交。
- 網上上課被監督，感到焦慮。

我們會感到傷心、
失望或難受



這是自然反應 8

接納自己的情緒

- 容許經歷負面情緒，不急於消除它
- 選擇不投放精力跟情緒和思想搏鬥

我們會感到傷心、
失望或難受

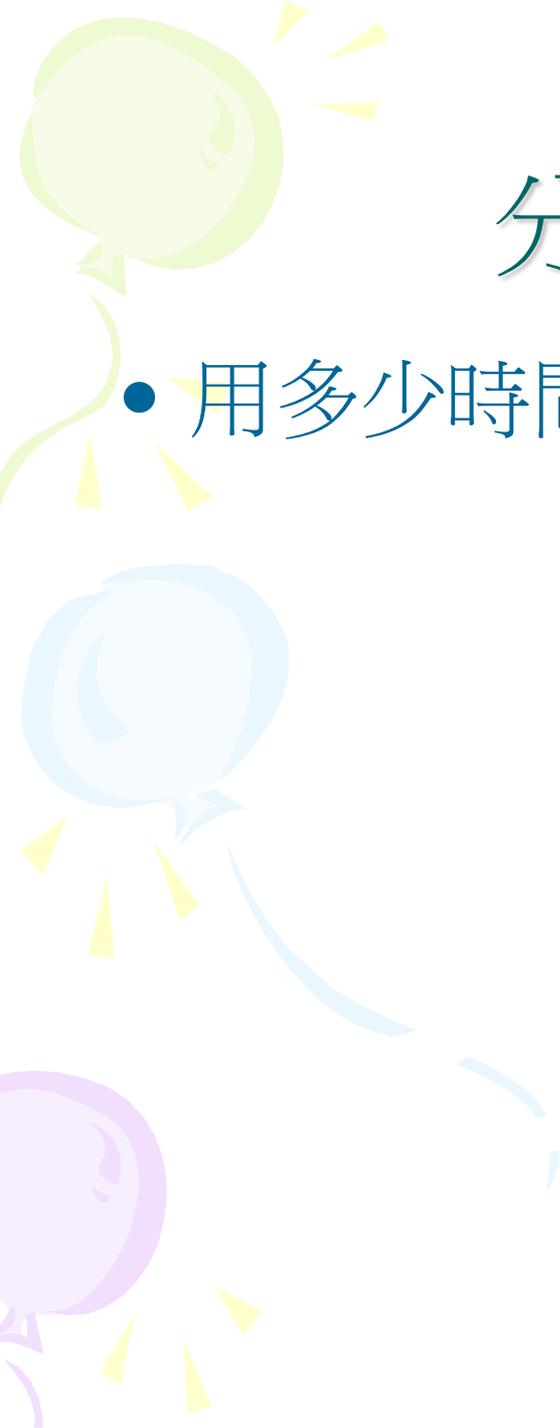


這是自然反應

活在當下

- 有意識地不加批判地留心當下





分辨可控與不可控

- 用多少時間備課，追功課

1. 可控
2. 不可控



- 學生吸收了多少，功課的質素

1. 可控
2. 不可控



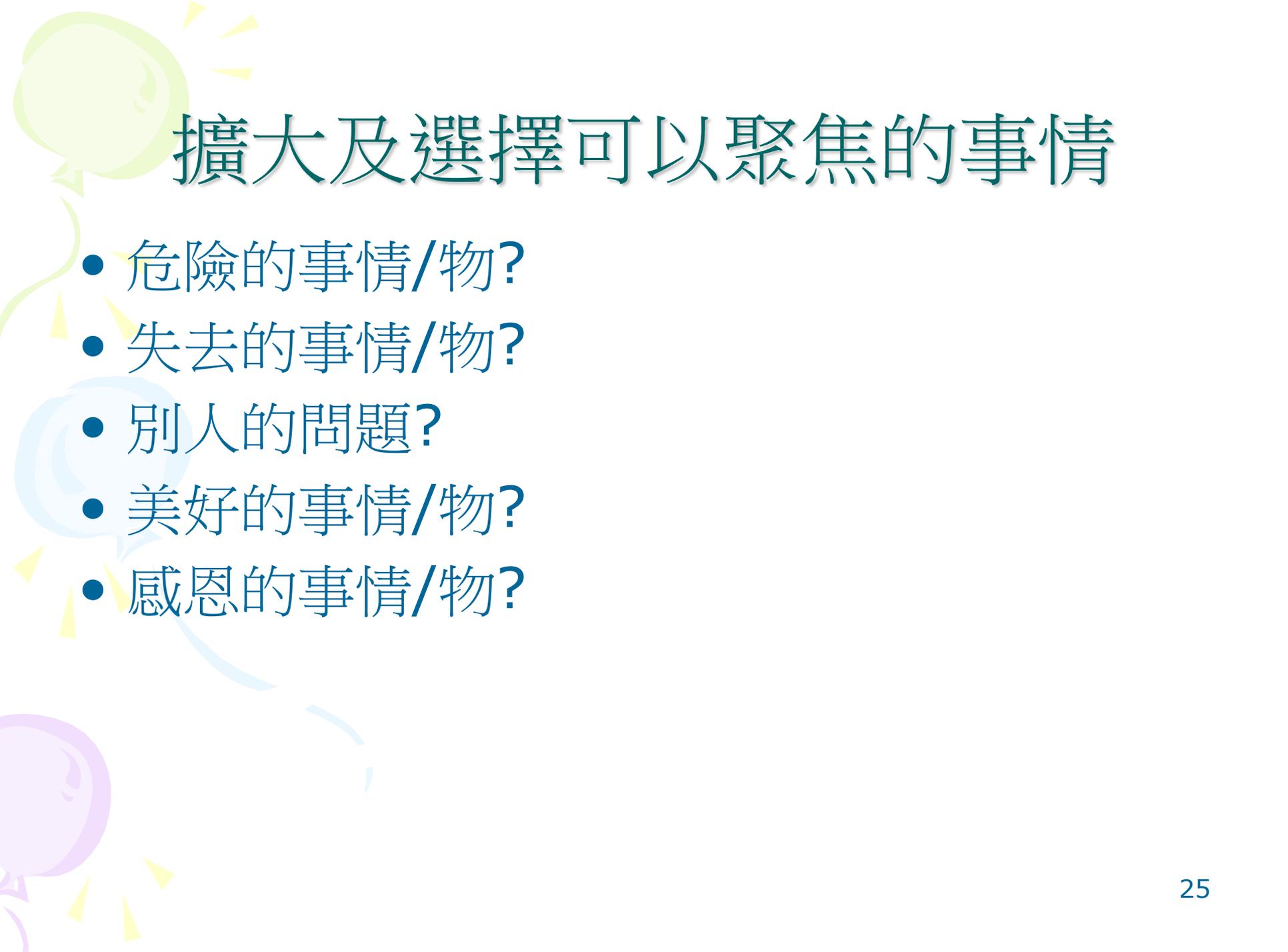
- 電腦技術故障

1. 可控
2. 不可控



- 家長的投訴

1. 可控
2. 不可控



擴大及選擇可以聚焦的事情

- 危險的事情/物?
- 失去的事情/物?
- 別人的問題?
- 美好的事情/物?
- 感恩的事情/物?

感恩

感恩讓我哋專注嘅
正面嘅事情上，
感受正面嘅
情緒



The left side of the slide features three stylized balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon has a string and several small yellow triangular shapes radiating from it, suggesting movement or light. The background is a plain, light color.

維持良好的生活習慣

有計劃地提升正面情緒

享受生活是可以多元化的

既可以是靜態活動



也可以是動態活動



只要個人覺得**享受**並**樂在其中**



就已經是一個很好的減壓活動

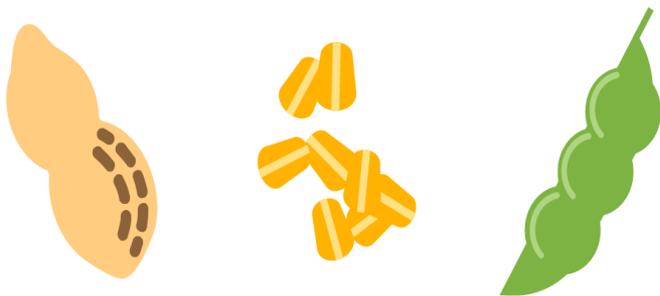
食咗壓力佢



減壓 小貼士

識食梗係揀呢啲！

早餐精選



早餐進食適量的蛋白質，
如花生、燕麥或青豆

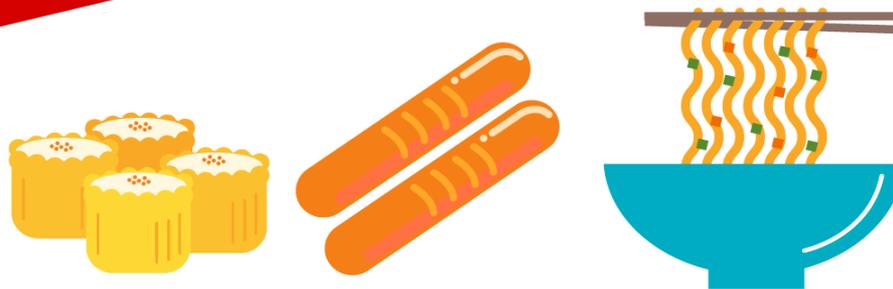


每日進食2份水果+ 3份蔬菜



每日飲用6至8杯流質飲品
尤其壓力過大時 *1杯 = 240毫升

沒有供應



避免吃加工食品

沒有供應



避免飲用咖啡因的飲料，
如咖啡、茶或可樂

沒有供應



避免飲酒

點解我要郁?



An illustration of a park scene. In the center, a woman in a pink dress and a man in a white shirt and red shorts are playing tennis on a green court. The man is sitting on the ground, looking sad, while the woman stands next to him. To the right, a man in a light blue shirt and brown shorts is stretching with his arms raised. In the background, a person's legs and feet are visible, suggesting they are running or walking. The scene is set in a park with green trees and a winding path.

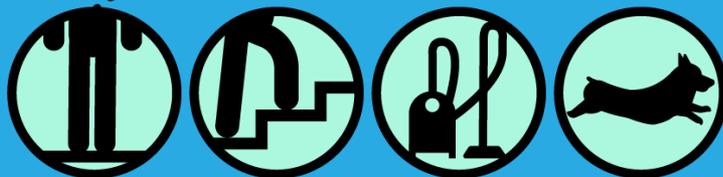
提昇抗逆力

**減少焦慮及
抑鬱徵狀**

**釋放安多酚
令心情輕鬆愉快**

做運動？

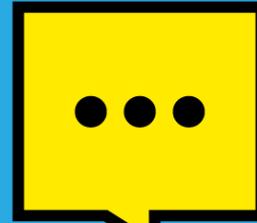
唔一定做「運動」先算數！



站立、行樓梯、
做家務、與狗仔
玩追逐遊戲……
都得！

當然，
做運動的效果
會更好！

劇烈程度



低等強度

活動時仍能唱歌

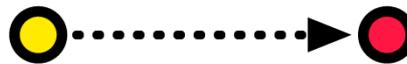
中等強度

活動時仍能
如常說話

劇烈強度

活動時呼吸急促
得不能如常說話

要做幾多呀？



中等至劇烈強度



60分鐘

或

30分鐘

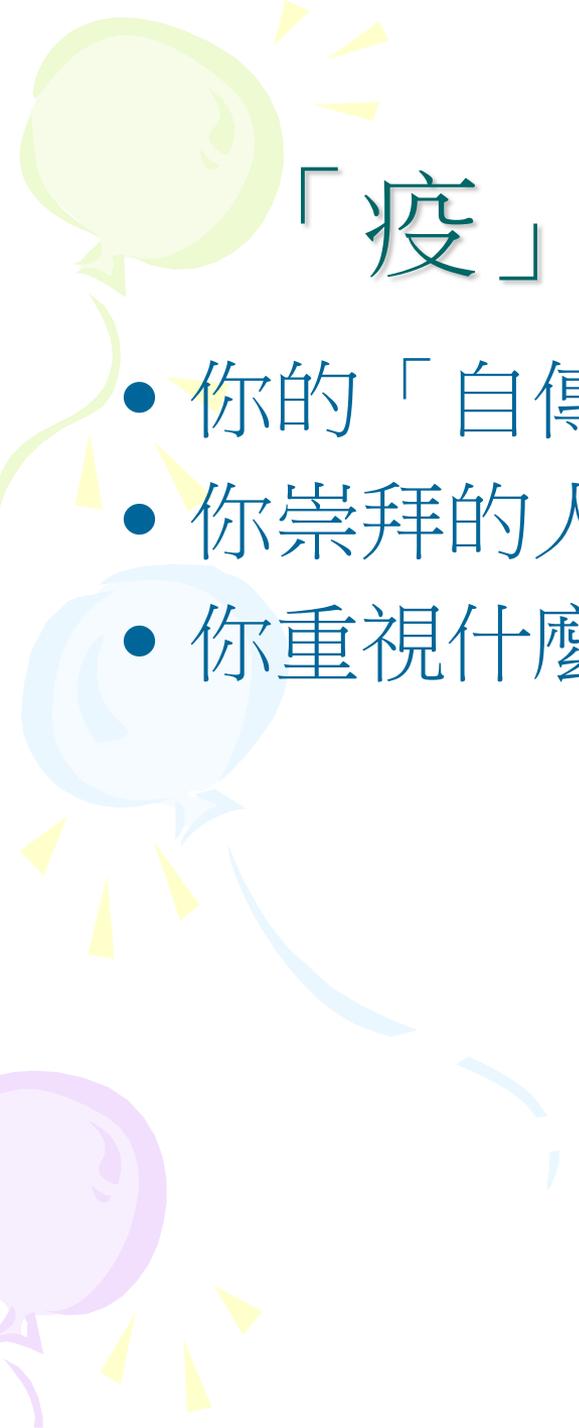
+

30分鐘

**淨係做低等強度嘅
體能活動得唔得？**

A cartoon character with a sad expression, wearing glasses and a blue and white striped shirt, is shown from the chest up. He is pointing towards a large blue speech bubble. The background is blue with some decorative elements like balloons and confetti on the left side.

**總比完全沒有做
體能活動好囉！**



「疫」境中尋找意義和目標

- 你的「自傳」
- 你崇拜的人有什麼特質？
- 你重視什麼？





**別人的經驗和意見
可以豐富自己的想法**

**有助我們解決自己
一個人想不通的問題**

尋求協助

- 與信任的同事或朋友傾訴
- 尋求專業人士協助



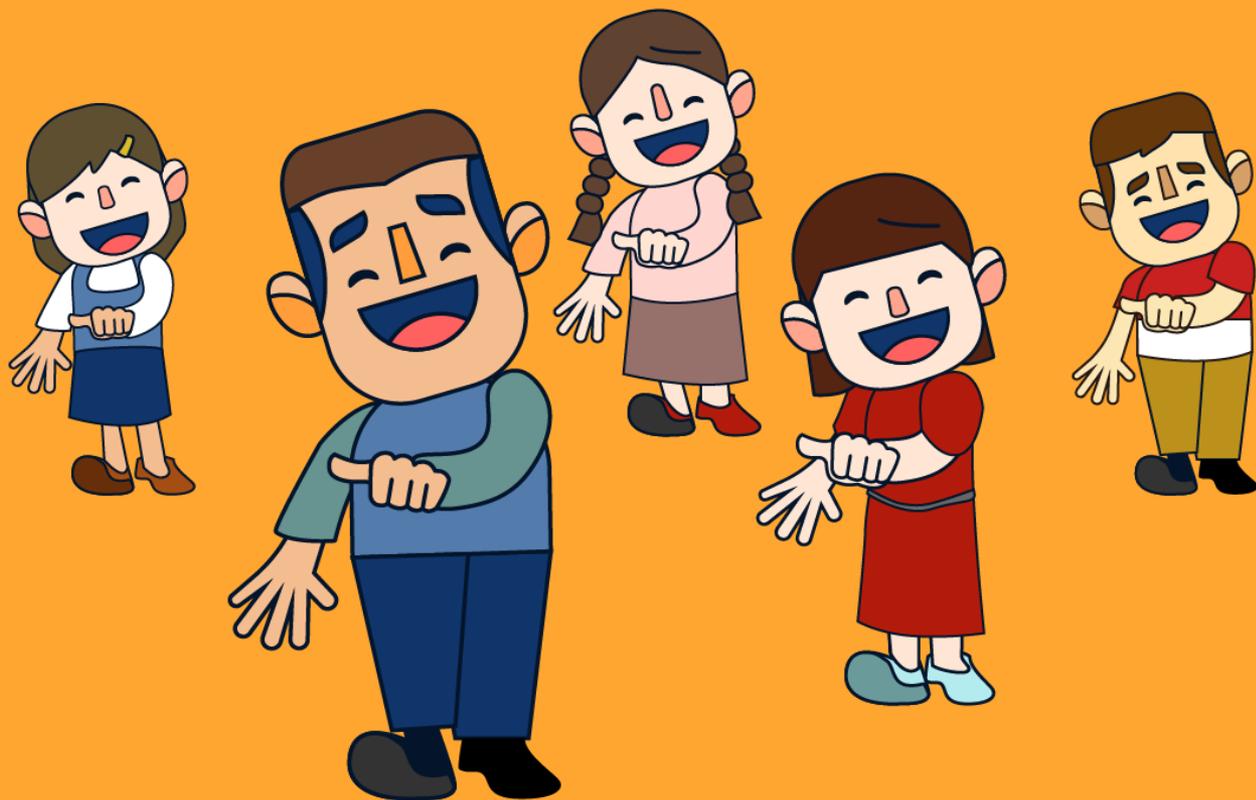
社區資源

- 教協教師減壓熱線：2780 7337 www.hkptu.org
- 聯合健康情緒教育中心 www.ucep.org.hk
- 中大臨床及健康心理學中心
ww2.psy.cuhk.edu.hk/chpc
- 香港大學行為健康教研中心 www.cbh.hku.hk
- 青山醫院精神健康學院 www3.ha.org.hk/cph/imh

總結

- 壓力/逆境可以成為自我提升的機會
- 定時做身心鬆弛練習
- 接納自己的情緒，活在當下，找出生活的意義與目標
- 維持良好生活習慣
- 有需要時尋求協助





請相信自己有能力面對挑戰及跨越難關

The background features several large, stylized, colorful swirls in shades of green, purple, and blue. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, starburst or triangle-shaped elements, creating a festive and celebratory atmosphere.

祝各位生活愉快!