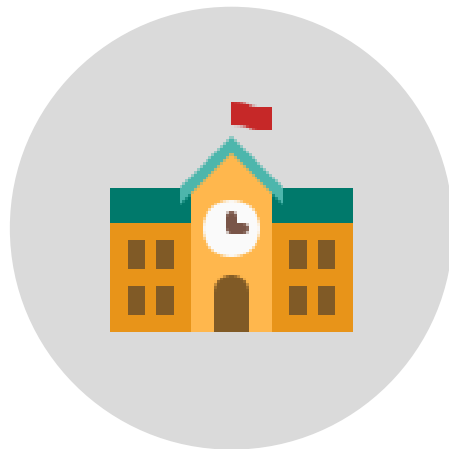

2019海峽兩岸暨港澳社區青少年工作研討會
《 探討本澳青少年生活壓力與情緒調適的關係》

—— 澳門工會聯合總會學生輔導服務 ——

工聯學生輔導服務團隊簡介



工聯學生輔導服務自
2011年正式投入運作



現為本澳5所學校提
供駐校服務

《探討本澳青少年生活壓力與情緒調適的關係》



資訊科技
發展迅速



日常生活
模式轉變



青春期的
身心發育

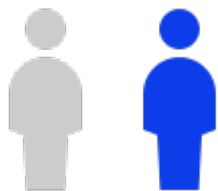


生活挑戰

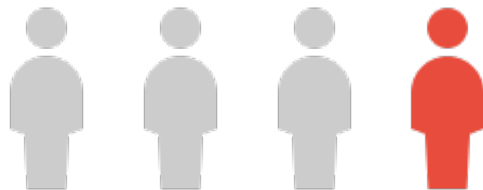
前言

根據世界衛生組織(2018)，將青少年定義為10至19歲之間，是生命週期中其中一個重要的轉變期，稱為「青春期」。青春期是一個獨特的發展時期，此時會面臨各方面的轉變，如學業、責任、社交等，青少年容易出現各種不同的壓力和情緒問題。

1. 香港中學生抑鬱焦慮狀況調查



每 2 名學生便有 1 名呈**抑鬱**狀況



每4名學生便有 1 名**焦慮**狀況

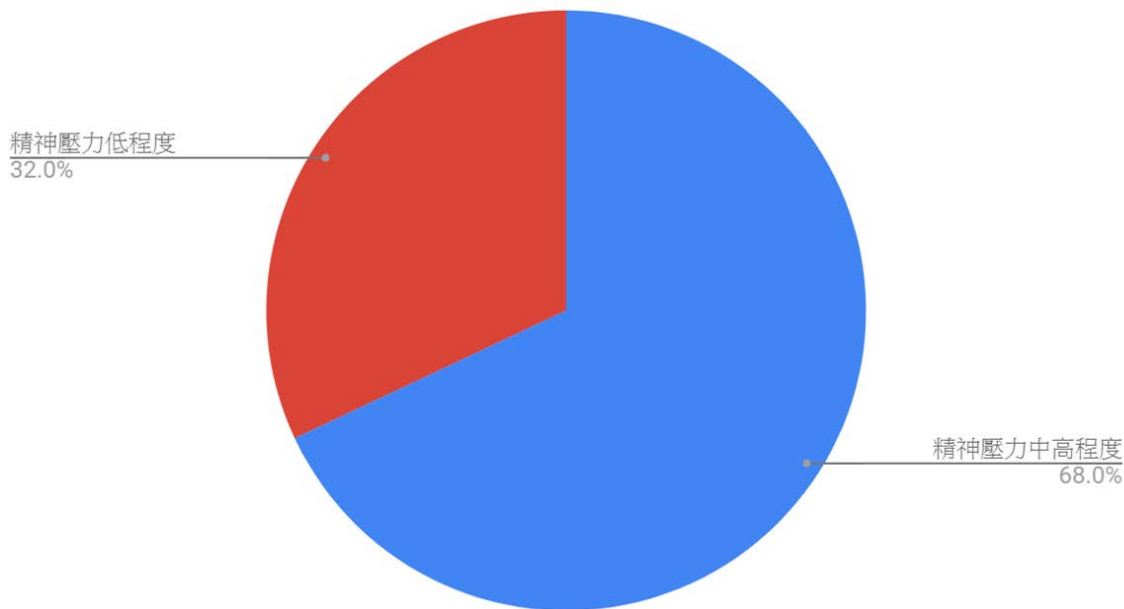
2. 台灣青少年的情緒壓力研究

青少年人遇到情緒困擾，易以負面的方法處理問題，如自我放逐、自暴自棄。



張益萌, 李弘偉 (2004)

3. 澳門中學生壓力調查



根據澳門中華學生聯合總會的「學生壓力問卷調查」顯示，澳門約有三分之二的中學生屬於精神壓力程度偏中高程度。

4. 認知行為理論 (CBT)



認知行為治療法認為思想、情緒、行為及身體感覺之間都是息息相關的，輔導期望當事人能認清他們對自己和身邊事情的看法，從而幫助他們改變因自動化而出現的情緒困難、抑鬱和焦慮的消極想法。

自動化思維是指個人對個某事件或事物自動地被核心信念 改變想法，被當事人認為是正確，從而影響情緒及行為。

個案分享

一、個案背景

➤ 案主特質：

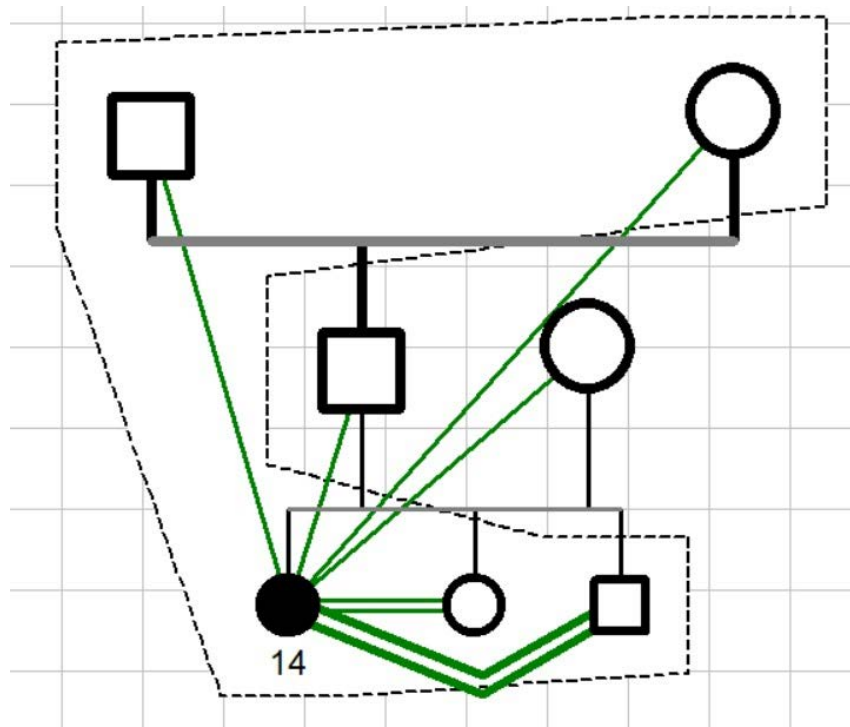
自我要求較高；做事認真、謹慎；非常在意學業表現；愛鑽牛角尖；不善經營人際；

➤ 家庭情況：

父母在臺灣從商，長期居住在臺灣，隔代教養，與案爺和案嫲居住；

➤ 學校表現：

學業成績優異，不主動參與活動；班上人際關係較弱。



二、表徵概述

案主社交被動，不主動參與社交及學校活動。在社交的過程中經常出現自負的情況，伴隨著持續性情緒低落。

表徵行為包括面部沒有笑容、愁眉苦臉、整體沒有生氣及活力、有割手行為和有哭泣情況等；

事例：作業事件

三、面談節錄（事例）

1. "我覺得同學唔系真系鐘意我，佢地同我玩，係因為佢地唔識做功課，成日要問我抄。"
2. "佢地每次問我借功課嘅時候，我都好嬲，但系我又無辦法唔借比佢地，因為如果我唔借比佢地，我係班入面就無朋友。"
3. "如果我唔幫佢地做好功課，佢地一定會唔鐘意我。"

個案介入



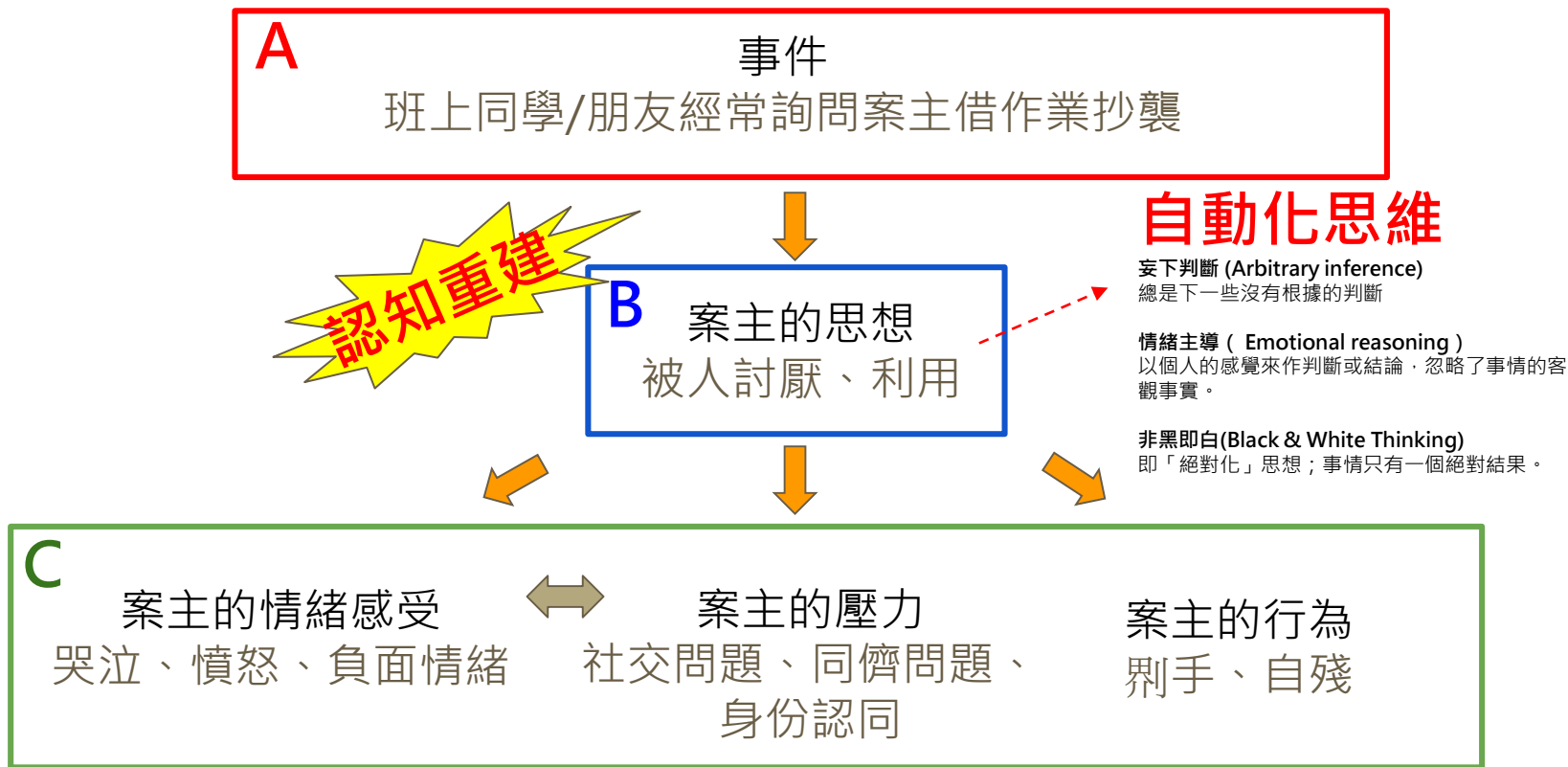
建立關係，制定一致目標

釐清案主事件中的非理性的想法

澄清案主事件中的感受，制定自助的策略

提升案主自尊感，建立人際優勢

四、分析

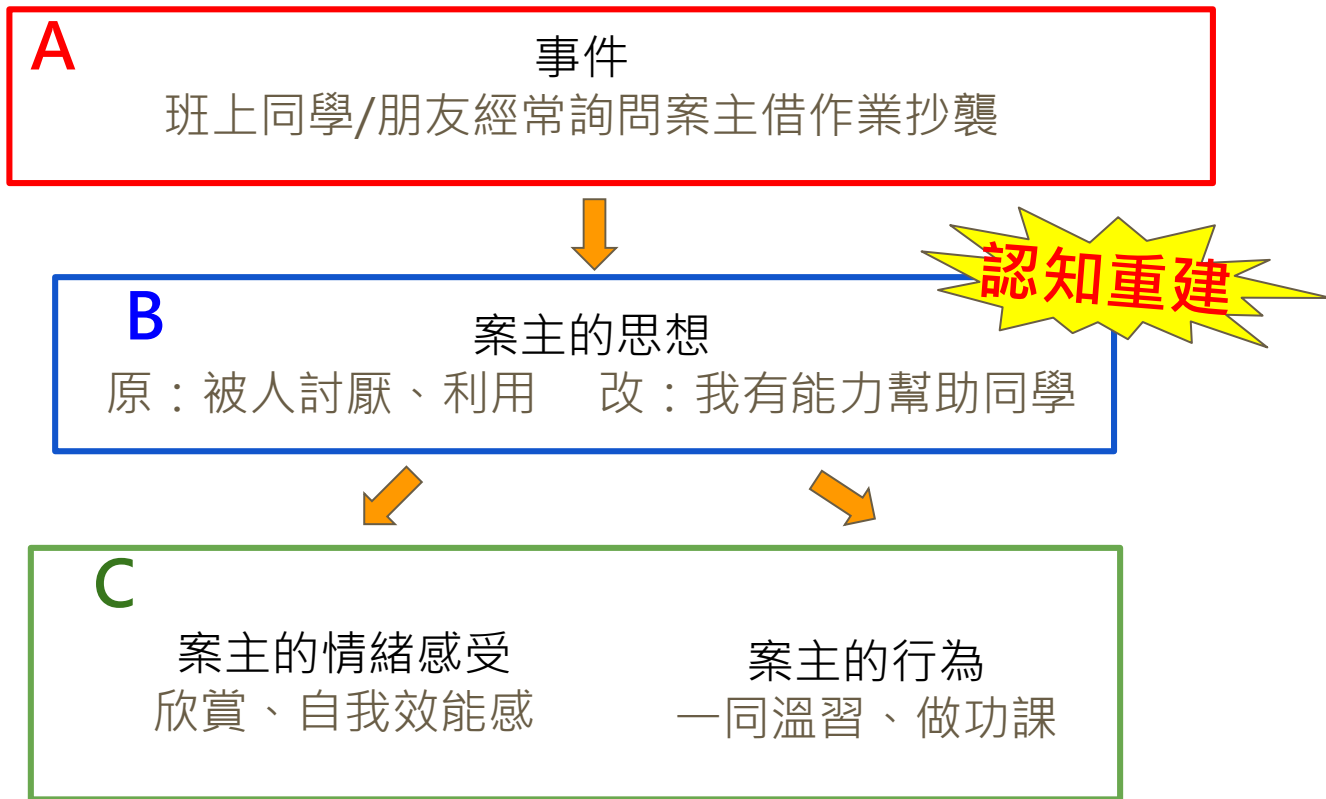


三、分析

認知重建

- 協助當事人從現實中尋找那些支持或者否定這些想法的證據。如「你能否拿出證據來證明你的想法是對的？」和「有沒有什麼證據來證明你的想法是錯的？」
- 讓當事人能夠意識到引致他們出現負面行為及情緒出現的想法，並開始重塑個人思維和想法，從而改變個人的思想謬誤，引導其正向思考，作出正面的行為。

四、分析



總結

- 青少年在成長階段，會面對各種各樣的挑戰及壓力，如社交、學習、家庭、戀愛等；
- 青少年面對種種不如意或失望時，容易以長期的「迴避」成為一種處理壓力的消極方法，影響生活態度；
- 壓力是一種心理狀態，適當的壓力可提高人的表現，過度的壓力會使人困擾，失去自控力；
- 認知行為理論介入有助青少年的心理發展和成長，能有效地避免青少年利用消極的態度面對壓力和情緒。

謝謝!