

COOLMINDS

講嚟聽吓!

青年手冊

重返校園

臨床顧問的建議

感謝Katrina Wong、Yiu Sung Wong、
Kristie Wong、Teresa Kwok、Hei Yu Chan
我們的義工翻譯員，為我們翻譯這本手冊！

臨床顧問的建議

由Coolminds的臨床顧問Dr. Amelia Walter, Odile Thiang及Teresa Chan提供

問：父母希望我放學後立即回家，但我所有朋友放學後都會結伴遊玩。當我告訴朋友自己不能參與，卻又不被理解。我感覺到被孤立和難過。

答：您可以嘗試跟父母溝通，例如在大家冷靜的情況下跟他們談話，透過「DEAR」的溝通技巧表達您的意願。

「D」(Describe 形容)：盡量清晰具體地形容情況。

「E」(Express 表達)：多用「我」語句，表達您的內心感受和想法。例如避免憤斥「您們根本不明白我！」，而是說「當朋友們都可以聯群結伴玩樂，但我不能參與時，我感到落單了。」

「A」(Assert / ask for what you want 勇敢提出請求)：提出您的請求，例如「我希望放學後可以跟朋友結伴遊玩。」

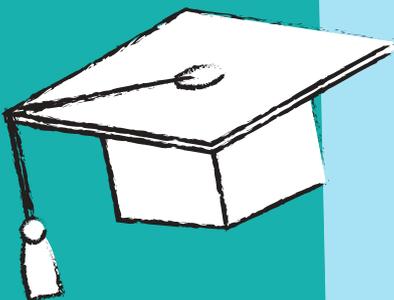
「R」(Reinforce 增強對方)：嘗試從父母的角出發，解釋您跟朋友外出遊玩可帶來的正面效果，例如能夠促使您更有動力學習等等。

嘗試讓您的父母的立場，並先從小事著手開始進行溝通。最終可能還是會由父母設定限制，例如外出次數等等，雖然您或會感到有欠公平，希望透過多次的交流，可以找到一個雙方都樂於接受的平衡點。



問：我今年就要畢業了，但學校取消了畢業典禮。我的旅遊計畫全都逼不得已取消。我亦不肯定九月可否如期到海外開始我的大學生活。我可以如何應對？

答：首先，要容許自己感受各種情緒，尤其是負面情緒。在這些不樂觀的情況下，感到失望、消極、憤怒或者其他負面情緒是無可厚非的。不確定性在生命旅程中是無可避免的，而新型冠狀病毒肆虐為我們帶來更多不確定性。可是，與其為將來感到憂心忡忡，倒不如把焦點放在「當下」和您可以控制的事情上。一如其他情緒，容許自己因為不確定性而感到憂慮不安同樣很重要。試著學習接納這種情緒，了解哪些想法、事情讓您感到不安。提醒自己過往其實一直有應對各種不確定因素。如同其他情緒，只要您勇於面對，它們最終還是會成為過去的。



問：我擔心重返校園會令我生病，甚至感染新型冠狀病毒。社會仍可能出現輸入個案，加上我的父母也不斷在討論這情況，這些都使我感到很大壓力。

答：在目前情況下為重返校園而感到緊張是在所難免的。如果您為有機會感染新型冠狀病毒而感到很困擾，嘗試求證事實回應您的焦慮感，如社會最近只是出現很少的零星個案，從外地返港人士必須接受強制隔離，年輕患者擁有高治癒率等等。另外，您也可以透過加強個人衛生（如勤洗手、均衡飲食和充足睡眠），減低染病機會，增強自身抵抗力。您也可以考慮和父母表達您的感受，表示希望他們避免在您面前討論疫情，這都會有助改善您的情況，減低焦慮感。



問：我的身材對比上次和朋友見面時看似不同了。我覺得這非常明顯和困擾，因為我認為會被評頭品足。我應該怎麼做？

答：在這段社交距離的時期，我們許多的日常活動受到影響。這包括我們身體活動及飲食習慣。我們發現做運動的機會很少而進食的機會更多。如今大家準備和朋友在學校重聚，就會思量「居家抗疫期間會如何影響我的外觀？」其實你並不孤單，因外表而感到不滿意很普遍。但是，當我們專注那些我們不喜歡的事情時，就會使我們對自己的看法變得負面及影響自信。擁有正面的體形意象不在於擁有「完美身材」（不論其定義）。當我們喜歡並接納自己的身材，即有助我們改善我們的體形意象，乃至我們的自信。

一些建立正面體形意象的實用貼士：

- 沒有人是完美的：要善待自己。
- 停止羞辱自己的身材：當我們批評自己，其傷痛與遭他人批評無異，這確實影響我們的自信。尊重自己，即使有些事仍需自己的努力。
- 建立良好習慣：您是否經常因不滿意自己的身材而批評自己？果如這樣，建立有幫助的新習慣對你非常重要。與其將重點放在不喜歡的事上，不如專注在喜歡的事上。提醒自己每日如此直至成為習慣。若果您依然感到愁悶，回想一下您的好朋友對您的正面評價
- 專注您身體所能做的：我們時常專注於自己身形而完全忘記其他能夠做到的事。當我們做運動，跳舞，跑步，步行或游水時：就是身體在行動。但我們身體能做的不僅限於體育活動，當我們清理房間，建造一些東西，煮食或給他人一個擁抱都是身體賦予自己的能力。維持對自己身體的好奇，並心懷謝意。

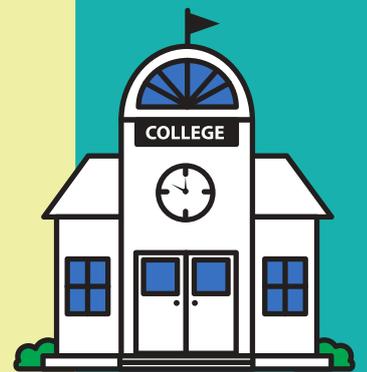


- 與您的身體保持聯繫：注意身體傳送給您的訊號。聆聽以知道它何時饑餓或疲倦。在你跑步，步行或舒展筋骨時留意有多麼的愉快。
- 照顧您的身體
 - 健康飲食：了解對自己有益的食物和份量，享受進食過程並品嚐自己的食物。健康而均衡的飲食有助儲備熱量及讓自己感覺更良好。您可以偶爾放縱一下，所以不要對自己苛刻。記住，重點在於平衡。
 - 睡覺！準時上床。就寢之前關掉所有屏幕，給自己時間放鬆。
 - 保持每一天也活躍：您的身體需要通過活動保持健康。保持活躍的方法有很多：跳舞、瑜伽、行山、跑步，體育運動。選取一些能激勵自己亦享受其中的活動。



問：我擔心這段時間長期留在家中（以及停課和課外活動被取消）會影響我報讀心儀的大學。

答：盡量提醒自己，大家的處境都一樣。過去幾個月裏，事情發展得非常迅速，以致大家都要適應和面對各式各樣的轉變，無論是老師或學生都不例外。大部分學校和大學都會考慮過去幾個月對學生的影響，也會理解到對大部分學生而言，學校和課外活動都會大幅度減少。所以，最好的方法就是提醒自己，大家都有著共同的經歷，以及在能力範圍內儘快恢復原有的活動安排。或許您留在家中期間，發掘了新興趣？或學到新技能？展示自己如何積極運用時間去提升自己的創意或溝通技能，以及如何促進個人成長，都可以在報讀大學的過程中為您加分。



問：我擔心新型冠狀病毒或類同的事件會再次發生。當隨時可能出現預料以外的危機時，我該如何規劃自己的將來？

答：面對不確定性是人生中無法避免的一部分。事實上，沒有人能預知未來可能發生的事情，也正因如此，我們永遠都無法確定未來會發生什麼事。

但停留在這種不確定性上，不斷擔憂，真的有用嗎？

研究顯示，經常擔心，尤其是擔心自己可控範圍以外的事，通常會令人更容易焦慮，也會對不確定性的容忍度較低。這種人常常計劃過遠和過分準備，企圖排除任何不確定性。





但可想而知，這樣做是非常疲勞的！有時，不論我們計劃有多長遠，準備有多充足，事情發展也會在我們的預期之外 - 人生就是如此，總是非常無常的。

因此，爲了自己的精神健康，我們應該留意自己是否過度擔心一些控制範圍外的事。

當然，我們也可以在能力範圍內繼續採取適當的預防措施，例如妥善照顧自己的身心健康。但更爲有益是學會留意自己是否在過分擔心，從而避免耗費精力。

每天都是新的一天，見機行事吧！萬一出現突發事件，您會發現自己比想象中更有能力應對。

問：如果有人跟我提起一個我不認同的話題，我該如何處理意見分歧？

答：具爭議性的話題較容易引起不愉快的對話和情緒。當遇到這種對話時，切記要留意並接受自己的情緒。面對不愉快的對話時，感到無助、憤怒或惱怒是絕對正常的。

持有不同意見不一定會導致壞的結果，因為你可以控制怎樣處理：

1. 嘗試從別人的角度出發

如果您嘗試了解箇中原因，您或會更清楚明白他人的想法。他們也許在不同的環境或教育模式中成長，他們亦可能被其親友影響。您也可以看看自己的觀點是否也是這樣 - 您是因為覺得自己的信念合理而堅持，還是受到其他因素影響？



2. 嘗試尋找共通點

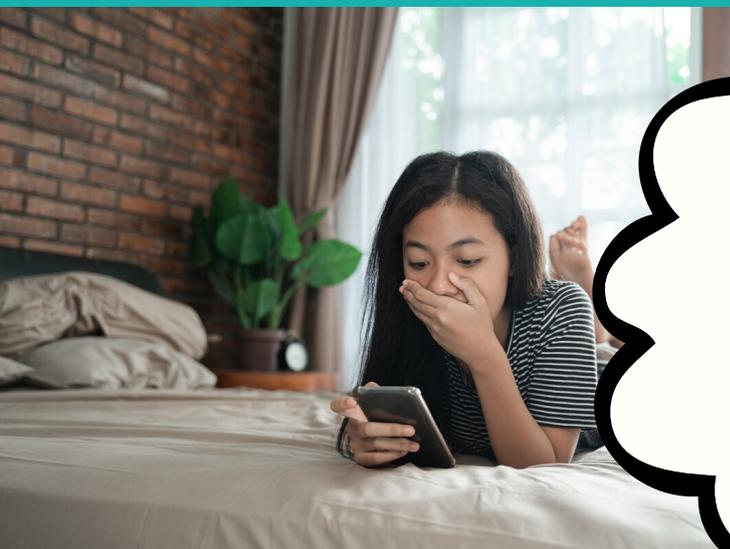
即使您們觀點不一樣，但您很有可能會同意部分論據。嘗試不要過分著眼於分歧上，因為您可能會發現在很多範疇上的共通之處。

3. 不要勉強

試圖將自己的信念強加別人身上通常不是最有效或健康的做法，而持有不同意見事實上是更有趣的，並可能為討論增添價值。您對於是否接受差異或有所猶疑 — 將其視為正面的因素，而非衝突的源頭。畢竟若我們百分百同意所有事情的話，世界就會變成一個沉悶的地方！

4. 花時間聊一聊、聽一聽

給別人機會表達和聆聽雙方的意見。花時間仔細聆聽，而不只是等待自己說話的機會。當您要為自己的觀點解說時，請嘗試冷靜、開放和真誠地表述。不要打擊對方的想法，只需要表達自己所想，如使用「我認為/ 我感覺」。經過一番交談後，您可能會發現自己未必跟對方有太大衝突，或若有一方確實有強烈的意見，也許您不得不同意各自保留自己的意見。

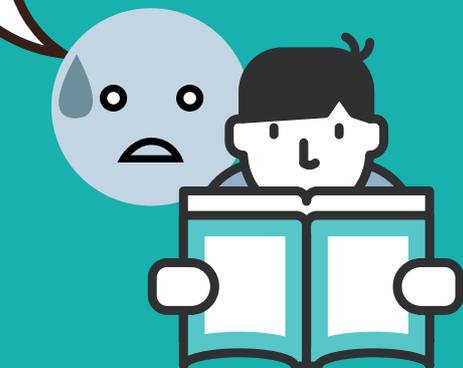


問：我不想上學因為我擔心自己又將被欺凌，我寧願留在家裡，這會令我不那麼焦慮...

答：我真的很遺憾聽到您在學校被欺凌。您並不孤單 — 很多年青人有被欺凌的經歷，但我知道這還是很難受。

逃避使我們擔憂的情況是自然的反應，不幸的是這會長遠地維持焦慮感。待在家中會令您錯過學校正面的學習和社交機會，這是不公平的。我們難以給予具體意見，因為我們並不了解細節，但這不是您的錯，你亦不該感到自己需要獨自承擔一切。儘管剛開始時會感到困難，但與受信任的成年人，如父母、老師或學校的社工交談對您有所幫助。若您沒有安全感，求助是尤其重要的。同時，嘗試做一些能夠提升個人意像的事情，例如花時間參加自己喜歡的活動，以及與讓您感到快樂和安全的人共渡。

問：我很害怕我無法應付返校後的工作量。如果老師為趕上進度而一下子把大量的學習內容填進我們的腦袋，那怎麼辦？



答：當我們經歷這段前所未有的時期，學校和老師們留意到學生面對的所有壓力和其源頭。在大多數情況下，持續作出的調整可反映校方的關注。

雖然您無法控制學校的課程安排，但您可以用一些策略來幫自己管理您的工作量。
這裡有一些策略和貼士：

1. **建立一個規律。** 它能幫助你整理混亂的情況，使您能夠在學習和休息時間之間取得平衡。您可以使用日程規劃應用程式來安排您每一天，但記住要留有一些靈活性，因為事情都在變化的。
2. **訂立優先順序。** 依據期限、工作量和個人強項來安排您的工作。列出您所有的專題研習/ 作業的遞交期限和考試日期，然後考慮您需要花多少時間來準備。優先處理即將到期，或者需要花更多時間處理的事情。訂立優次能幫助您先集中於最重要的事情，及後才處理其他較瑣碎的事情。得悉自己正在首先處理大型或較困難的事情會讓你感覺更輕鬆。
3. **制定一份每日待辦事項清單。** 它可以幫助您將工作細分成容易管理的分量，並助您了解每天專注的事情。每當完成一件事情後將其在清單上劃掉的感覺非常良好，當看見清單越來越短時您也會有一種強烈的成就感。
4. **盡量不要拖延。** 拖延只會讓我們的清單越來越長，會讓您更難趕上進度，還會讓您感到不堪重負。休息一下是可以的，也是必要的，但還是要盡力跟上您為自己建立的規律。
5. **睡個好覺！** 當我們忙起來的時候，我們經常會犧牲睡眠的時間，但這只會讓我們更累，效率更低。疲勞會影響我們的思考能力、專注力和記憶力。好好睡一覺應該成為您日常生活的一部分。
6. **留有個人時間。** 無論是花時間和家人朋友相處，還是做一些有趣的事情，留出一些學餘時間是很重要的。這將幫助您重拾動力，也是在完成重要工作後獎勵自己的好方法。

雖然這些策略不會消除重返校園的所有壓力，但會讓其較為容易管理。記住您的老師會一直在這裡支持您，所以在任何您感到不堪重負的時候，您可以主動向他們尋求幫助。



緊急支援

如果你正經歷嚴重負面情緒或創傷而影響日常生活，您可向不同機構尋求協助。請不要忘記您無需獨自面對難關。

如需緊急支援，請聯繫：

緊急熱線：999

撒瑪利亞會 24 小時熱線電話（多種語言）：(852) 2896 0000

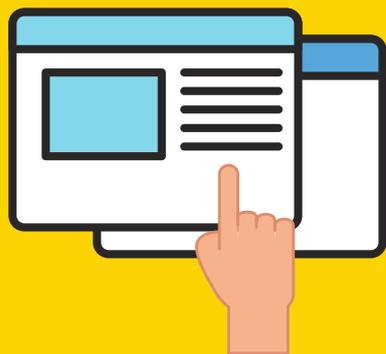
香港撒瑪利亞防止自殺會 24 小時熱線（廣東話）：(852) 2389 2222

生命熱線 24 小時熱線（廣東話）：(852) 2382 0000

「Open 嘢」 24 小時網上情緒支援平台（中文／英語）：www.openup.hk

更多支援服務：<https://www.coolmindshk.com/zh/emergency-hotlines-hk/>

更多非緊急支援服務：<https://www.coolmindshk.com/zh/service-directory-hk/>



資源

www.coolmindshk.com

IG: [@coolminds.hk](https://www.instagram.com/coolminds.hk)

FB: [@coolmindshongkong](https://www.facebook.com/coolmindshongkong)

有關更多青年心理健康信息及資源，請瀏覽 Coolminds 網站。透過 Coolminds 網站您可以了解更多有關我們將為家長，教師及學生舉辦的活動及工作坊的資料，同時可以閱讀由香港青年撰寫的文章及故事。



聯絡我們

有疑問？

在此提問或電郵

至 hello@coolmindshk.com

想了解更多？

瀏覽我們的「常見問題」專頁



項目由以下機構合辦：

