

「青少年及家庭情緒抗逆力」 及早識別問卷及介入小組課程

趙以安姑娘（東華三院計劃統籌社工）
陳俊諺先生（東華三院教育心理學家）





香港浸會大學
黃富強 講座教授

情緒抗逆力

Emotional Resilience

- 逆境、創傷、悲劇、威脅或重大壓力中的適應與復原 (American Psychological Association, 2012)
- 尋找和利用包括來自家庭、學校、朋輩、鄰里的資源，以及他們自己的個人優勢，以維持面對逆境時的福祉 (Ungar & Theron, 2020)
- 面臨壓力期間或之後恢復日常功能和情緒健康，防止精神健康的病理發展 (Rutter, 1985; Yi et al., 2008)
- 現有的抗逆力研究大多集中在情緒調節等個人資源，往往忽略了環境資源的影響
- 「情緒抗逆力」六個因素：情緒彈性、應對能力、善待自己、共通人性、家庭支援、社交支援

面對逆境時如何應對的能力

應對能力
Coping
ability

用溫暖、寬容和理解
代替對自己的苛責和批判

善待自己
Self-
kindness

產生正面情緒以及從負面
情緒中快速恢復過來的能力

情緒彈性
Emotional
flexibility

情緒抗逆力
Emotional
Resilience

了解到所有的人都會犯錯、失敗，
明白其他人同樣也會遇到這樣的困境，
而不是只有自己會經歷這樣的事情

共通人性
Common
humanity

家庭支援
Family
support

- 家庭的溝通和解決問題的能力
- 家庭保持積極的態度
- 家庭連繫性 & 抗逆力

社交支援
Social
support

社會網絡對個人所提供的心理或物質上的支援，
用以提高個人應對壓力的能力

學童自殺創10年新高 立會文件：趨勢令人憂慮 7%曾有自殺行為

撰文：歐國新坦

出版：2024-10-30 12:30 更新：2024-10-30 12:57



6.9%學生曾有自殺行為

2023年學生精神健康調查結果

受精神疾病困擾：24.4%

專注力不足/過度活躍症

10.2%

對立性反抗症和品行障礙

8.8%

焦慮症

6.1%

抑鬱症

5.4%

曾有自殺行為：6.9%

有自殺念頭

3.9%

有自殺計劃

1.9%

曾企圖自殺

1.1%

0% 2% 4% 6% 8% 10%

0% 2% 4% 6% 8% 10%

數據來源：立法會《數據透視》

調查揭3成學生受抑鬱困擾 逾2成表明不會求助

新聞觀看次數：13.1k

09月22日(日) 18:00更新
15:25建立

👍 推介 26

🔗 分享

🚫 Post

🔗 分享



香港中華基督教青年會(YMCA)今日(22日)發表本港首份有關「香港中學生精神健康素養」調查結果，發現受訪學生與他人談論心理健康問題的意願較低，46.9%受訪學生表示一旦患有心理健康問題亦不一定尋求協助，甚至有20.1%受訪學生表明不會尋求協助。調查數據亦顯示，較低求助意願的學生，抑鬱、焦慮、壓力的程度顯著較高，抗逆力及健康狀況顯著較差。YMCA提倡精神健康素養教育普及化，推廣多元治療服務介入，並於學校及社區營造可討論精神健康議題的空間，有助提升學生尋求協助的動力。

東華三院董事局撥款資助中心
聯同香港浸會大學及香港大學合作研發
一套**適用於本地中學生**的「青少年情緒抗逆力」
及早識別問卷及小組介入課程。



2023-24

獲精神健康諮詢委員會撥款進行
(第二期精神健康項目資助計劃)
「青少年及家長情緒抗逆力」
成效研究計劃，進一步優化識別問卷
及小組課程內容。



2022



2019

黃富強教授推行「賽馬會家伴毅行計劃」，
研發「情緒抗逆力」框架及制定了一
套適合成人使用的「情緒抗逆力」問卷。

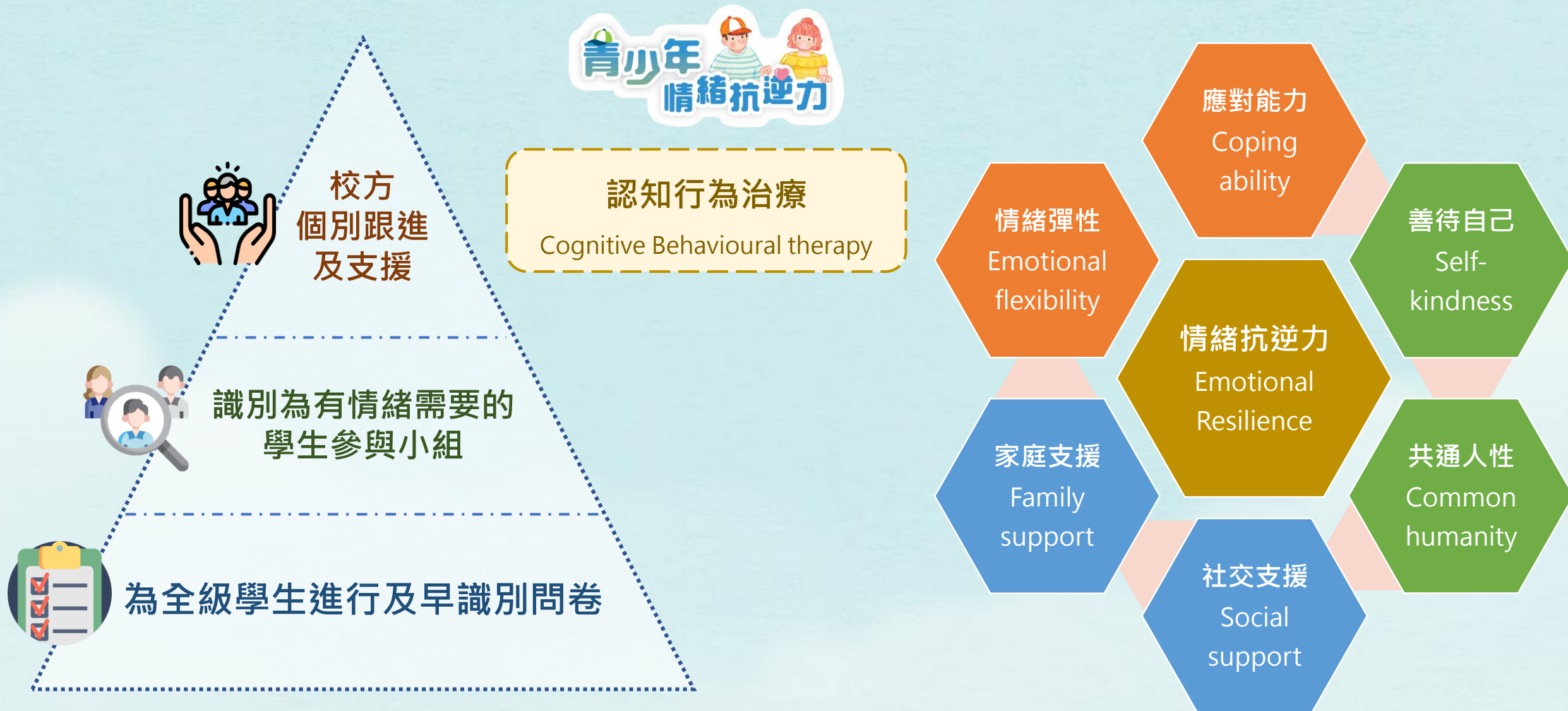


2017

發展支援院屬學校情緒健康服務，
為中一級學生進行
各項預防及支援工作。

「青少年情緒抗逆力」 成效研究計劃

校本支援計劃框架





計劃流程

計劃團隊與學校協調，
入班進行心理教育
引入活動及問卷調查

講解、派發及收集
「青少年情緒抗逆力」
識別問卷

進行問卷分析，
就分析結果與學校
展開會議，共同制定
支援策略

透過介入支援小組 /
學校輔導體系，支援
學生的情緒需要



「青少年情緒抗逆力」問卷

本問卷主要是瞭解有關您的一般健康狀況及情緒抗逆力，包括：情緒彈性、應對能力、善待自己、共通人性、家庭支援、社交支援。問卷包含七個部分，請仔細閱讀每一個部分並完成問卷。答案無分對錯，請如實作答。是次問卷收集的所有資料將會絕對保密、不會外洩並僅作學校用途，並在相關研究分析完成後將被銷毀。

問卷將分為兩個階段進行：第一階段是在推行小組之前、第二階段是在完成整個小組之後；每一階段需填寫一份問卷，需時約 10 分鐘。如蒙慨允，敬請按照 閣下的真實情況填寫以下問卷，然後交給負責人員便可。

為方便整理資料，請順序填寫您的「班別」、「學號」，以及「出生月份」和「出生日子」：
(例：班別是 1C，學號是 15，出生月份是 03 月，日子是 18 號，請填寫「1C15-0318」)

班別 學號 出生月份 出生日子

個人基本資料

- 性別：1. 男 ☐ 2. 女 ☐
- 年齡：_____

由職員填寫	
填寫日期	
學校編號	
問卷	前測 / 後測

(第一部分)

過往幾個星期裡，您有沒有以下情況：

1. 能夠集中精神做事情	經常	有時	甚少	從不
2. 因擔心煩惱而睡不著	從不	甚少	有時	經常
3. 覺得在很多事情上都能發揮作用	經常	有時	甚少	從不
4. 能夠適當地做出判斷和決定	經常	有時	甚少	從不
5. 覺得處於緊張和壓力之中	從不	甚少	有時	經常
6. 覺得自己不能解決面臨的問題	從不	甚少	有時	經常
7. 覺得日常生活很有樂趣	經常	有時	甚少	從不
8. 敢於面對各種困難	經常	有時	甚少	從不
9. 覺得心情沮喪	從不	甚少	有時	經常
10. 覺得失去自信	從不	甚少	有時	經常
11. 覺得自己沒有價值	從不	甚少	有時	經常
12. 總括來說，覺得開心	經常	有時	甚少	從不

(第二部分)

下列句子描述的是人們在日常生活中的心理和行為特點。

請根據自己的實際情況，圈出最符合您的答案。

	完全 不符合	基本 不符合	不太 符合	有些 符合	基本 符合	完全 符合
1. 他人的批評指責會讓我長時間難過。	6	5	4	3	2	1
2. 不開心的事情會讓我苦惱很長時間。	6	5	4	3	2	1
3. 白天不愉快的事情常讓我晚上難以入睡。	6	5	4	3	2	1

心理健康現況
量表

GHQ-12

社會生態抗逆力
量表

SERS-18

（第三部分）

請根據您平時的情況，就下面每個描述圈出最符合您的答案。
 注意回答這些問題沒有對錯之分。

	完全 不正 確	尚 算 正 確	多 數 正 確	完 全 正 確
1. 我自信能有效地應付任何突如其來的事情。	1	2	3	4
2. 以我的才智，我定能應付意料之外的情況。	1	2	3	4
3. 我能冷靜地面對困難，因為我信賴自己處理問題的能力。	1	2	3	4

（第四部分）

請根據您平時在日常生活中出現以下情況的頻密程度，圈出最符合您的答案。

	從 不	很 少	有 時	經 常	總 是
1. 當我心情不好時，我會更關愛自己。	1	2	3	4	5
2. 當我經歷艱難困苦時，我會關心自己，善待自己。	1	2	3	4	5
3. 經歷困苦時，我會善待自己。	1	2	3	4	5

（第五部分）

請根據您平時在日常生活中出現以下情況的頻密程度，圈出最符合您的答案。

	從 不	很 少	有 時	經 常	總 是
1. 當我倒楣的時候，我會提醒自己：其實這世上有很多人和我一樣不走運。	1	2	3	4	5
2. 當我感到自己在某些方面不足時，我盡量提醒自己：大部分人和我一樣，都不完美。	1	2	3	4	5
3. 我盡量把自己的失敗看成人生經歷的一部分。	1	2	3	4	5

應對能力

善待自己

共通人性

（第六部分）

請以您認為最能描述您（和您的家庭）的程度為準，圈出您有多大程度上同意以下陳述。

	十分 不同 意	不同 意	同 意	十分 同 意
1. 我們可以全家一起克服困難。	1	2	3	4
2. 我們會互相協商各種決定。	1	2	3	4
3. 我們能自在地討論問題並對於解決方式感到滿意。	1	2	3	4

（第七部分）

以下是一些描述有關現在您和您朋友相處的句子，請圈出您有多大程度上同意以下陳述。

	十 分 不 同 意	不 同 意	部 分 不 同 意	沒 有 意 見	部 分 同 意	同 意	十 分 同 意
1. 我有一個好朋友，無論開心或者不开心，我都可以同他／她分享。	1	2	3	4	5	6	7
2. 我有一個真的可以安慰我的朋友。	1	2	3	4	5	6	7
3. 我生命中有個好朋友，他／她會關心我的感受。	1	2	3	4	5	6	7

請確保所有題目均已完成。

問卷結束，謝謝參與！

家庭支援

社交支援



八節介入小組主題

1 互相認識

2 認識情緒

3 情緒、想法、
身體、行為
的關係 (1)

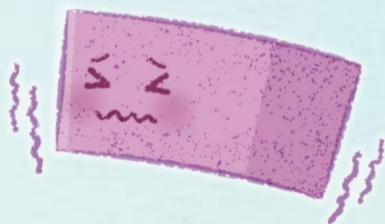
4 情緒、想法、
身體、行為
的關係 (2)

5 解難

6 善待自己

7 支援網絡

8 回顧及總結



介入小組課程



讓學生認識
6個基本情緒，
並透過活動
加強覺察和
表達能力。



學習即時抒緩情
緒的方法，以及
運用內在 / 外在
資源作出應對。



透過體驗式
活動及解說，
提升學生認知
並鼓勵實踐。



每節預留充裕的
分享討論時間，
讓學生能夠透過
別人的經歷學習。



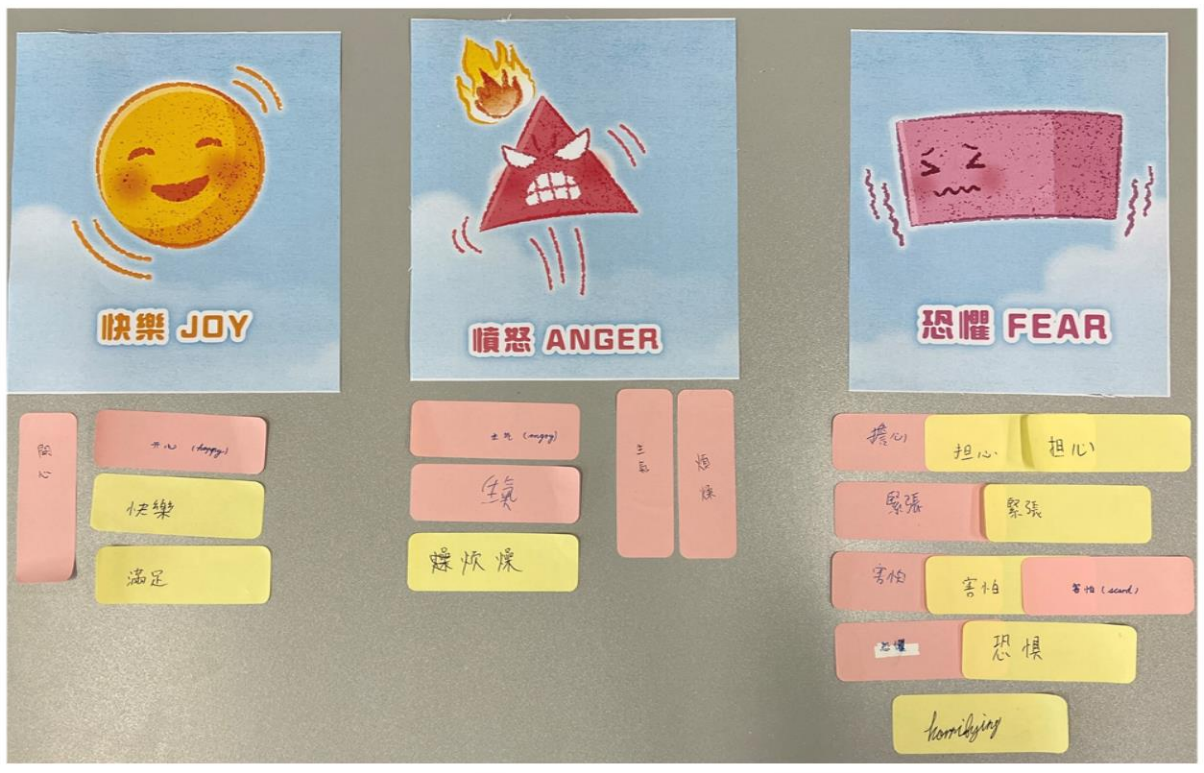
持續透過討論活
動探討家庭在學
生心目中的角色，
促進學生探索並
擴闊支援網絡。



掌握學生的適應
情況，及將學生
普遍面對的朋輩
問題納入小組討
論內容。



教學工具：學習運用豐富的情緒詞彙表達自己





教學工具：情緒溫度計

東華三院 何玉清教育心理服務中心 香港浸會大學 HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY 青少年情緒抗逆力

情緒溫度計



情緒：_____

日期：_____

事件：_____



情緒：_____

日期：_____

事件：_____



情緒：_____

日期：_____

事件：_____



情緒：_____

日期：_____

事件：_____



情緒溫度計




情緒： 緊張

日期： 14-12-2023

事件： 音樂 考試

手一直抖，心跳加速，
心，反省自己，男能
事後一直



情緒： 難堪

日期： 上上個星期

事件： 體育堂分組打羽毛球，
只有我一個人有組員

教學工具：四小碟

東華三院 何玉清教育心理服務中心 香港浸會大學 社會工作系

青少年情緒抗逆力

四小碟

事件：

情緒

☐ 不安 ☐ 焦慮 ☐ 煩躁

☐ 害怕 ☐ 擔心 ☐ 厭惡

☐ 無助 ☐ 難堪

☐ 其他：_____

想法

身體反應

☐ 心跳加速 ☐ 面紅

☐ 呼吸不暢順 ☐ 肚痛 / 胃痛

☐ 肌肉繃緊 ☐ 手心冒汗

☐ 其他：_____

行為

東華三院 何玉清教育心理服務中心 香港浸會大學 社會工作系

青少年情緒抗逆力

四小碟

事件：熱身活動-疊杯

情緒

☒ 不安 ☒ 焦慮 ☐ 煩躁

☒ 害怕 ☐ 擔心 ☐ 厭惡

☐ 無助 ☐ 難堪

☐ 其他：_____

想法

害怕拖累全組

身體反應

☒ 心跳加速 ☐ 面紅

☒ 呼吸不暢順 ☐ 肚痛 / 胃痛

☐ 肌肉繃緊 ☐ 手心冒汗

☐ 其他：_____

行為

極速疊杯
深呼吸

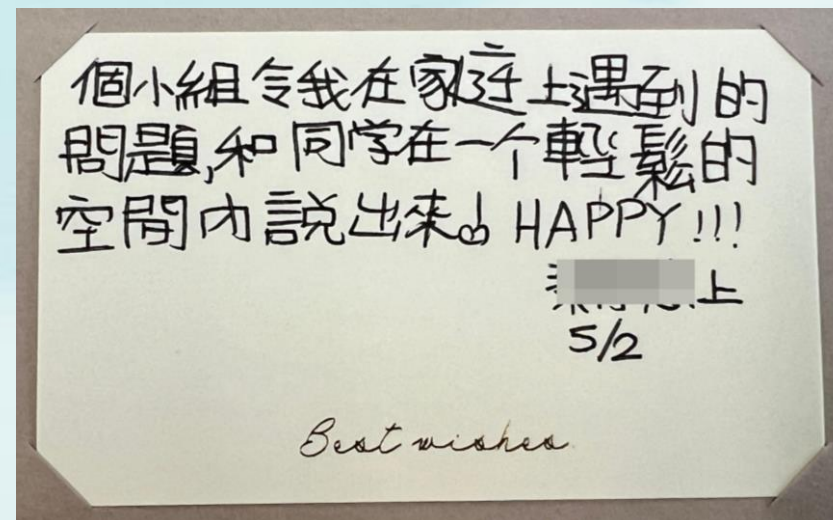
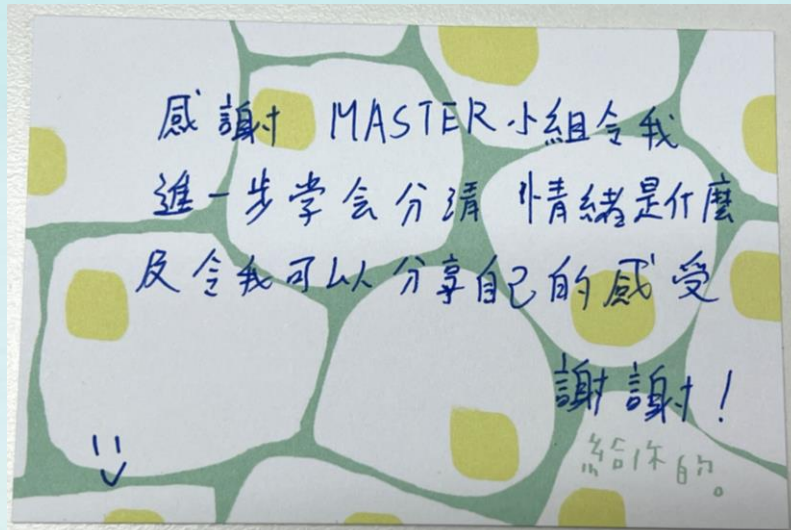
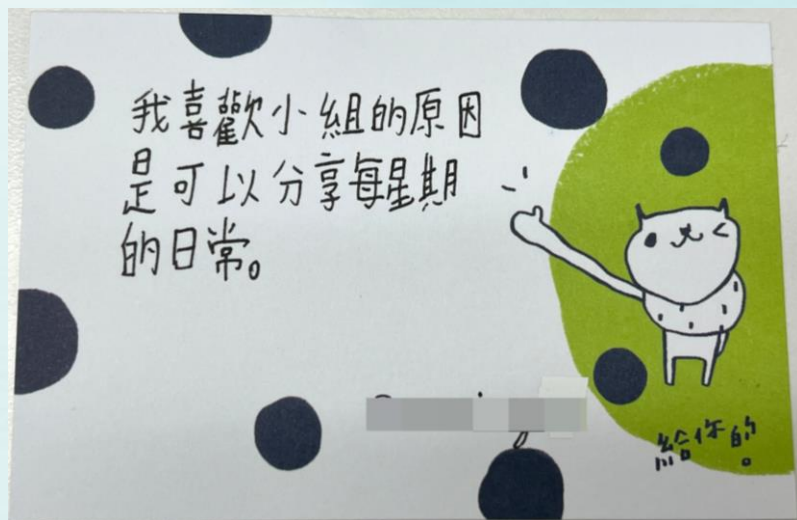
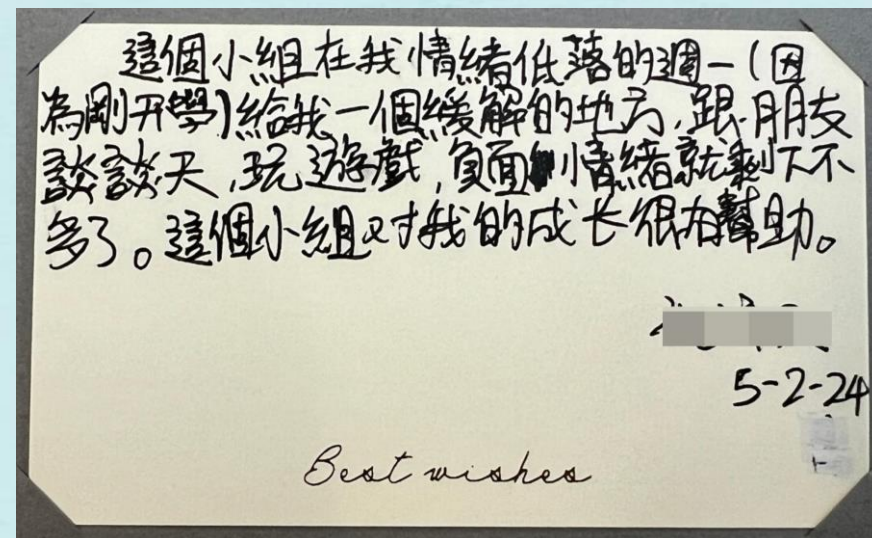
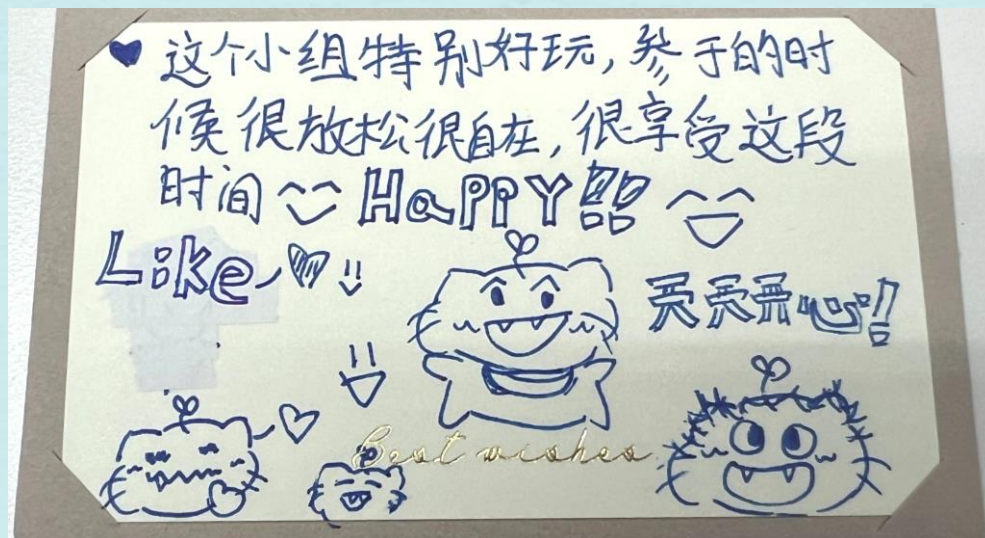
教學工具：探索支援網絡



教學工具：計劃證書



參與計劃 學生回饋



「青少年情緒抗逆力」成效研究結果

- 社會生態抗逆力量表的 18 題版本 (SERS-18)

- 基於香港 2,400 多名學生的數據開發
- 良好的信度和效度
- 確立本地中學生的情緒抗逆力，
包括情緒彈性、應對能力、善待自己、共通人性、家庭支持和社會支持六個因素
- 簡短的 SERS-18 量表易於使用，有效地識別在壓力中更容易出現精神健康困擾的學生，從而提供介入或協助

- 「青少年情緒抗逆力」介入小組課程

- 實驗組在介入後及三個月後的跟進中，改善了情緒抗逆力、情緒彈性、人際溝通能力、善待自己和共通人性
- 精神健康困擾顯著減少

- 透過篩檢工具和小組介入，學校可以主動預防青少年的情緒和精神健康問題
- 將「情緒抗逆力小組」納入學校課程或活動，有助於創造一個增強學生精神健康和個人成長的環境

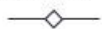
「家庭情緒抗逆力」 支援服務

「家庭情緒抗逆力」學校講座：思維升級-支持子女升中適應



升中新挑戰

- 學校環境轉變
 - ✓ 新校園環境、設施及人員改變
- 學業及課餘活動安排
 - ✓ 中學則科目眾多、的學術要求更高，同時，中學的體育藝術課餘活動繁多
- 處理日常生活事務
 - ✓ 學生更大需要自行處理各樣生活事務，校規及日常作息也會有變化
- 同輩關係
 - ✓ 告別舊的關係，要開展新友誼和與新同伴融洽相處對子女可能也會造成心理壓力



常見壓力反應

生理方面

- 睡不好、常作惡夢
- 吃不好
- 常肚子痛、頭痛
- 容易疲倦
- 尿床

行為方面

- 對以往喜歡的活動失去興趣
- 不願與他人接觸
- 出現逃避或沉迷行為
- 不願上學

情緒方面

- 容易發脾氣
- 表現得煩躁
- 情緒低落

思想方面

- 經常受負面思想困擾
- 難以集中精神
- 記憶力變差



• 繼續在學
• 繼續在學

• 繼續在學
• 繼續在學

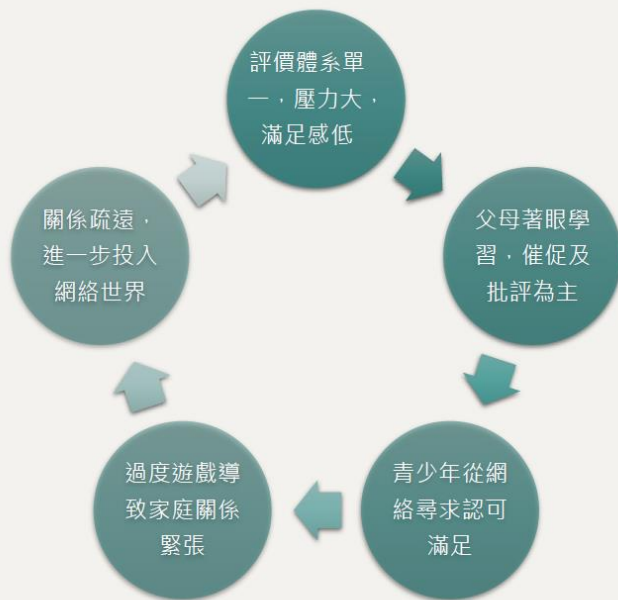
「家庭情緒抗逆力」學校講座：思維升級-支持子女升中適應

家長情緒的不良循環



「家庭情緒抗逆力」學校講座：機不離手？溝通從滋養關係開始

文化背景導致的期望與失望



推與拉

現實推動力

- 生活無聊
- 學業及其他壓力
- 缺乏有效社交
- 家庭功能不良
- 缺少正向支持與認可



遊戲的拉力

- 刺激享樂
- 舒洩減壓
- 安全擁有
- 建立關係
- 證明能力及尊嚴地位

「家庭情緒抗逆力」學校講座：機不離手？溝通從滋養關係開始

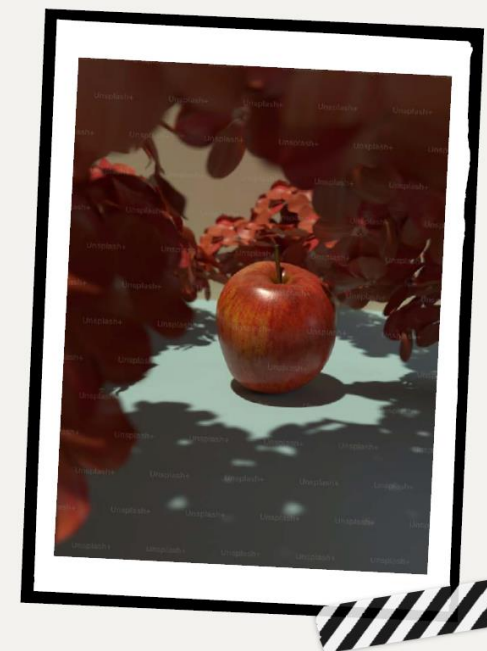
網絡成癮CPR



Source: 「網絡成癮CPR」(兒福聯盟)

按下自己的情緒暫停鍵

- A Aware-覺察當下的身體信號
- P Pause-按下暫停鍵
- P Pull back-退後一步，告訴自己這只是我的想法而已
- L Let go-放下自己的假設
- E Explore-帶著好奇的心去探索

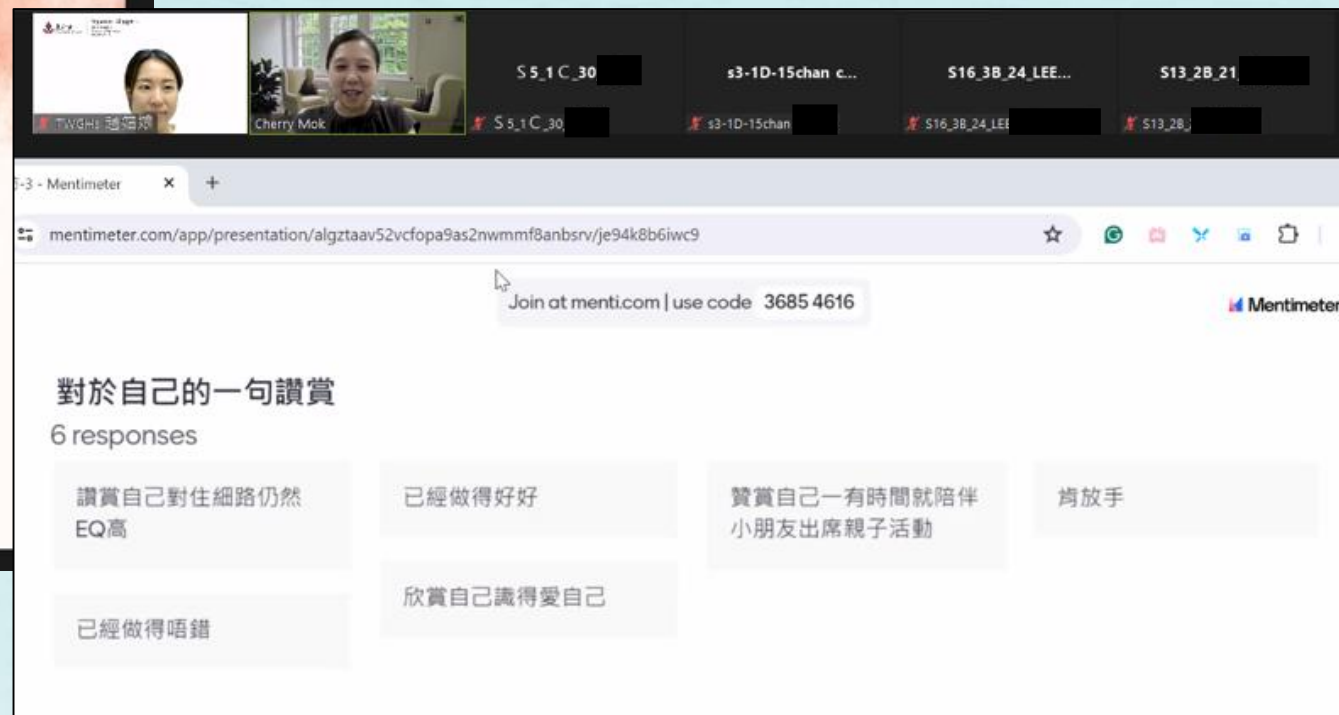


「家庭情緒抗逆力」線上工作坊（四節）



四節小組內容

- 01 一切由「情」開始
- 02 誰左右了我的情緒？
- 03 規條鬆一鬆
- 04 自我關懷



研究顯示學生家長在參與 4 節工作坊後，「心理健康現況」及「親職壓力」的平均分數均有所改善。



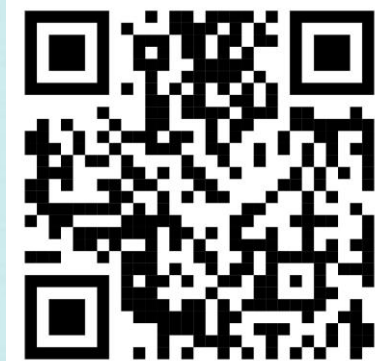
問答環節

中心資訊

Facebook



Webpage



電話：2254 0501

電郵：epsc@tungwah.org.hk



謝謝你的參與

