

# 如何教導青少年

# 調節情緒

教導青少年調節情緒，先要調較自己的目標，讓青少年感到你真正關心他們，接納他們的情緒，而非要求他們抑壓感受，要立即變開心。

重點！

減少情緒脆弱度

健康問題會影響情緒，要有營養飲食、足夠睡眠和做運動。

營養飲食



足夠睡眠



做運動



不要濫用會影響情緒的物質，如藥物、酒精，或過量飲用含咖啡因的飲品。

重點！

## 學習與情緒共處

教導青少年各種情緒的功能，令他們明白，負面情緒雖然會出現，但亦會隨著時間減弱消退，令他們接受自己的感受而不用抑壓或自責。



重點！

## 提高對情緒的覺察力

培養察覺情緒的習慣，並透過做深呼吸、分散注意力、減壓練習、向人傾訴等方法，以減低負面情緒的強烈程度和持續時間。



重點！

## 提高對念頭的覺察力

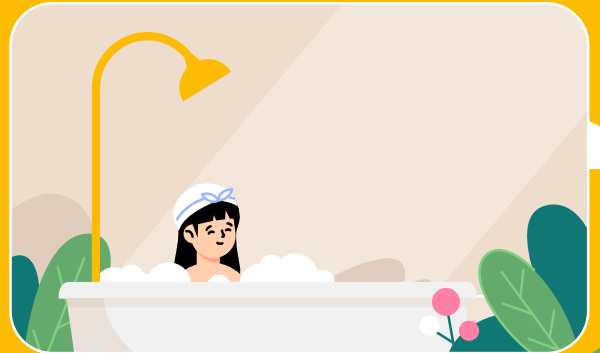
想法未必就是事實，但卻會牽動情緒。  
教導青少年多留意自己的想法，  
明白到想法引起情緒，能夠減少  
情緒失控的感覺，繼而可以選擇用  
恰當的方法來表達情緒。



重點！

## 舒緩情緒的方法

引導青少年去思考有哪些方法能有效舒緩自己的情緒  
而又不造成傷害，鼓勵他們將方法寫在  
提示卡上，放在身邊作提醒之用。



重點！

## 累積正面回憶

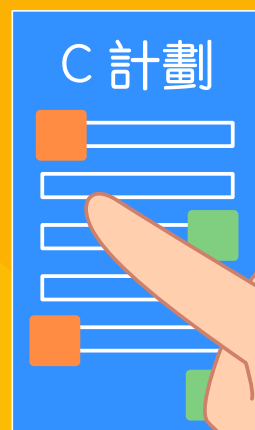
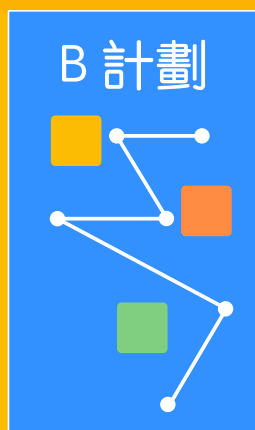
記錄能帶來歡樂、感恩和令心情振奮的生活片段，讓大腦累積正面回憶和樂觀思想。



重點！

## 計劃應對策略

對於可能出現的逆境，引導青少年預先計劃不同的應對方案。萬一逆境發生時，可以減輕情緒打擊及衝動反應，有冷靜的頭腦去應付情況。



重點！

## 提升能力感

鼓勵青少年多參與活動，尤其義工活動，從「經一事、長一智」中體會到個人成長。多與青少年一齊去看、去聽其他人的經歷，使他們可以參考借鏡，提升處事信心。



衛生署  
學生健康服務

2023年12月