



循道衛理楊震社會服務處  
油尖旺青少年綜合發展中心

# 社會服務

我們的服務是基於  
We provide services characterized by

熱誠關懷  
care

更新創意  
creativity

委身奉獻  
commitment  
competence  
and

倡導精神  
pioneering spirit



循道衛理楊震社會服務處  
Yang Memorial Methodist Social Service

督印人：陳志耀 印刷數量：1000份 印刷日期：2005年11月

Rubber Band Model

## 抗「力」之王教材套

抗「力」之王 · Rubber Band Model · 抗「力」之王  
· Rubber Band Model · 抗「力」之王 · Rubber Band  
Model · 抗「力」之王 · Rubber Band Model · 抗「力」  
之王 · Rubber Band Model · 抗「力」之王 ·  
「力」之王 · Rubber Band Model · 抗「力」之王 ·  
「力」之王 · Rubber Band



王

Rubber Band Model · 抗「力」之王 · Rubber Band  
Model · 抗「力」之王 · Rubber Band Model · 抗「力」  
之王 · Rubber Band Model · 抗「力」之王 ·  
「力」之王 · Rubber Band Model · 抗「力」之王 ·  
Rubber Band Model · 抗「力」之王 · Rubber Band  
Model · 抗「力」之王 · Rubber Band Model · 抗「力」

# 目錄

前言	02
『教材套』目的	03
使用指引及小組特點	04
抗『力』第一天	05-11
什麼是壓力	
抗『力』第二天	12-17
性格與壓力	
抗『力』第三天	18-20
戶外遠足活動	
抗『力』第四天	21-26
ABC model 思考方法	
抗『力』第五天	27-35
理性及非理性思想特徵	
抗『力』第六天	36-41
爭辯方法(Dispute)	
抗『力』第七天	42
人際溝通	
抗『力』第八天	43-44
情緒表達	
抗『力』第九、十天	45-47
戶外露營活動	
抗『力』第十一天	48-51
整體重溫	
參考書目	52
鳴謝	52

# 前言

面對近年來日趨嚴重的中學生面對壓力問題，我們成立了一個『抗"力"之王』工作小組，於2004年年尾於區內學校進行研究及策劃相關活動，望能令受到壓力威脅的中學生，更了解壓力及正視壓力所帶來的嚴重性影響，學習正確及有效地面對壓力的方法及技巧。此外，亦希望能引起學校、家長及大眾人士的關注上述問題。

中學生處於一個身心變化萬千的階段，生理(青春期)及心理(功課考試成績、家人朋友關係等)都同樣面對著轉變所帶來的壓力，青少年正處於由兒童期到成年人的階段，他們追求自我身份認同及面對不同的成長任務。這些的轉變都令中學生面對著不同的壓力，影響他們的精神健康。這些壓力可以是正面的推動力，令他們將事情做得更好。但同時壓力也可以是負面的影響，使中學生出現情緒波動、行為偏差，甚至有自毀及自殺等行為問題。良好及正面的精神健康，實有助他們健康快樂地成長。

學校生活為中學生成長中不能劃缺的一部分，他們平均每天都有超過三分一的時間在學校生活。學校是一個可以保護中學生免受精神壓力的地方，學校生活內有不同環節是與中學生息息相關的，其中包括人際關係(師生關係、同學關係)、學校制度、學校環境及課外活動參與等及個人因素都會影響到中學生的精神健康。

我們期望利用認知行為治療法(Cognitive Behavior Therapy)、體驗式學習法(Experimental Learning)、情緒管理(Emotional Management)、有效溝通技巧(Communication Skill)及各類放鬆方法(Relaxation Exercises)，使中學生能抱正面的態度去面對及處理各方面的壓力，讓他們用『享受』的態度來迎接整個中學旅程及成長的挑戰。

『抗力之王』工作小組

# 目的

為中學生建立一個和諧及健康的成長環境，以建立他們正面良好的精神健康。此教材套主要針對中學生以下三個層面：

- 認知層面 — 提升同學對壓力來源的了解及其敏感度。
- 情感層面 — 提供和諧及包容的空間，讓同學可以有分享及宣洩的機會，從而達到互助互信的精神。
- 行為層面 — 提升同學面對壓力的處理方法及技巧(抗逆力)，從而建立正確的人生觀。

## 主題：什麼是壓力及壓力來源

- 目標：
- 讓同學明白什麼壓力及來源
  - 讓同學知道壓力的好壞影響
  - 學習呼吸及漸進放鬆法

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(一) 簡介及小組契約	5分鐘	討論及分享	簡介及訂立小組契約	1. 簡介小組的目的和內容 2. 透過小組分享和討論，訂立小組參加者該遵守的規則和契約	白紙、筆、工作紙(S1)
(二) 小組事前問卷	5分鐘	工作紙	調查同學參加小組前後分別	1. 派發小組事前問卷	小組事前問卷工作紙(S2)
(三) 壓力是什麼、中學生的壓力來源、壓力的好壞影響及寫出同學自己實際壓力事件	25分鐘	講解及工作紙	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓同學從遊戲中經驗到壓力</li> <li>- 讓同學問道自己的壓加</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>解人結遊戲</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 請組員面向內圍成一小圓圈</li> <li>· 請組員舉出左手，握著對面一位組員的左手，不可放開</li> <li>· 再舉起右手，握著對面另一位組員的右手，不可放手</li> <li>· 現在我們面對一個壓力，在不可放開手的情況下，請解開這張錯綜複雜的『人網』。</li> </ul> </li> <li><b>中學生的壓力來源</b></li> <li><b>『壓力事件』</b> 讓同學寫下自己的『壓力事件』。打亂之後同學抽出，讀出其他同學的『壓力事件』，之後用盒收起，完成小組活動後是否能解決</li> </ol>	工作紙(S3) 工作紙(S4)
(五) 學習呼吸及漸進放鬆法	20分鐘	講解及示範	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各同學平躺於氈上，讓同學找到舒服的位置</li> <li>2. 躺臥一個舒適的位置，將左手輕放於腹部，然後將右手放於左手上。</li> <li>3. 想像空氣靜靜地由鼻吸入，慢慢流入腹部。三至五秒後，空氣填滿腹部，雙手也提升了。</li> <li>4. 摒著氣，讓空氣仍然停留在腹部內，再跟自己說：『我的身軀很平靜、很溫暖、很舒服』。</li> <li>5. 慢慢地呼出空氣，保持平均速度。</li> <li>6. 連續重覆這些步驟四至五次。可每日重覆這些步驟四至五次。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 氈子</li> <li>· cd機</li> <li>· cd</li> <li>· 工作紙(S5)</li> </ul>
(四) 家課	5分鐘	工作紙	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 讓同學緊記小組的重要性</li> </ul>	1. 記下同學自己緊張及舒暢時事件及情緒反應	工作紙(家課S6)

## ■ 使用指引及小組特點

『Rubber Band Model 教材套』是作舉辦『抗力之王』小組使用的參考資料。小組的對象是中學生(中一至中七)，小組性質是預防性小組，適合各中學生進行小組。此教材套共分成九個單元，六十分鐘為一個單元(戶外活動除外)，每個單元有其獨特的目的及可讓不同的小組使用。

### 1) 學生人數及種類：

最理想的小組人數為8---10位同級的學生，男女有合乎比例，讓同學更容易投入小組活動，分享感受時亦較容易得到共鳴，達到互相支持鼓勵之用。

### 2) 各類鬆弛技巧

於戶內進行的小組節數，都會安排同學小組前後(約十分鐘)進行各類鬆弛技巧，包括腹式深呼吸法、循序漸進冥想法、運動熱身法、自律訓練及意像鬆弛法。一方面打破一般進行小組的形式，讓同學親身經驗到放鬆的感覺。另一方面，鬆弛技巧對他們生理(減少偏頭痛、背痛、胃痛和失眠)及心理(減少焦慮、情緒低落及增加抵抗壓力的能力)都有舒緩壓力之用。

### 3) 場地及設計

場地方面要在校內安排一個較聆靜及有窗簾的空間。此外，進行各類鬆弛方法時，播放一些平和舒服音樂，同時把燈關閉及窗簾落下，營造一個較暗的環境。同時，地上以氈子代替椅子，讓同學平躺於氈子上進行鬆弛技巧，使同學親身經驗到放鬆的感覺。

### 4) 戶外活動

整個小組包括一日戶外遠足及一個兩日一夜露營的體驗式學習法活動，目的讓同學於一個陌生環境中，透過一連串活動(挑戰自我及團隊合作活動)，讓同學親身經歷體驗，面對壓力和挑戰時的處理方法，使他們從中獲得一些處理壓力知識及感悟(insights)，提升同學的抗逆能力及明白團隊互助的重要性，並希望將知識和感悟應用於日常生活中。此外，提供機會讓同學接受大自然，以助同學舒緩壓力。

# 抗『力』之王 — 我們的承諾

為確保小組每位成員都有得益，所有組員都要：

- 出席及參與所有小組活動
- 學習與人分享及關懷別人
- 學習積極地去思考、感受、表達和實踐所學
- 依照指示完成家課
- 將組內各組員分享的資料保密

## 各組員及社工簽署



# 抗『力』之王 — 小組事前問卷

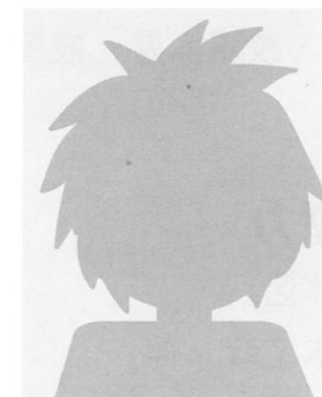
請用『✓』表示你/妳的同意程度

	不知道					知道				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
我知道什麼是壓力										
我知道壓力的來源										
我知道壓力對我的影響										
我懂得用正確方法減低壓力										
我可以用正面的思維信念面對每件事										
集中精神及放鬆肌肉放鬆法對減低壓力有幫助										
我覺得自己性格與面對壓力有重要的關係										
我明白自己思維信念會影響情緒反應										
表達自己對減低壓力有幫助										
我懂得用良好的方法與人溝通										
我懂得用正確方法表達自己										

學生姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_



## 抗『力』之王 — 中學生的壓力來源

中學生在成長的階段，除了要面對自我的生理和心理的改變外，還要在家庭、學校、社會和朋輩中扮演不同的角色，這都為他們帶來一連串的壓力。這些壓力，大致可分為個人、家庭、學校、社會環境、朋輩及愛情六方面：

### 1. 個人壓力

- 功課考試
- 情緒不穩定
- 身體健康
- 體形外貌

### 2. 家庭壓力

- 父母期望過高
- 父母缺乏溝通
- 兄弟姊妹不和
- 家庭經濟

### 3. 學校壓力

- 功課考試繁多
- 成績不理想
- 師生缺乏了解及關懷
- 同學關係不好
- 校規太嚴、被學校處分

### 4. 朋輩壓力

- 缺乏知己朋友
- 被朋友欺騙、與朋友發生糾紛、排斥

### 5. 愛情壓力

- 找不到伴侶
- 缺乏溝通、互不了解、性格不合
- 對性的不同期望
- 不懂得兩性相處

### 6. 社會環境壓力

- 居住環境擠迫
- 噪音污染、空氣污染
- 黑社會勢力
- 法律及社會制度不健全

## 抗『力』之王 — 『壓力事件』

讓同學寫下自己的『壓力事件』打亂之後同學抽出，讀出其他同學的『壓力事件』，之後用盒收起，完成小組活動後是否能解決

### 壓力事件

## 抗『力』之王 — 鬆弛技巧 - 深呼吸

深呼吸是減除壓力的最基本方法。當人在緊張的狀態時，呼吸會比較淺和急速，而空氣只會被吸進肺的上半部，為了幫助呼吸，頸部和肩膊的肌肉便會收緊，令人感到緊張。而長期淺和急速的呼吸，會引致輕微缺氧，令身體容易感到疲倦。深呼吸則可教人呼吸緩慢和均勻，由橫膈膜完成呼吸的動作，讓頭和肩膊的肌肉保持鬆弛，從而讓全身也鬆弛起來，減少氧份的消耗。

### 深呼吸的好處：

1. 生理方面：

減少偏頭痛，背痛，胃痛和失眠，令血壓回復正常。

2. 心理方面：

減少壓力和焦慮，令人感到鬆弛。

### 注意事項：

1. 不要刻意讓呼吸的速度加快或減慢，要順其自然。
2. 不應收縮腹部的肌肉來達致腹部的動作。



## 抗『力』之王 — 家課

### 令我緊張的時刻

日期/時間/地點	/	/
有關人物		
情況/事件		
處理方法		
效果		

### 令我身心舒暢的時刻

日期/時間/地點	/	/
有關人物		
情況/事件		
處理方法		
效果		

# 抗『力』第二天

主題： 1)了解及認識自己  
2)知道壓力與性格關係

目標： · 讓同學知道自己的長短處，更深入了解自己  
· 讓同學知道壓力與性格的重要性

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(一) 呼吸及漸進放鬆法	5分鐘	練習	希望每次小組前後都可用5-10分鐘作集中及放鬆訓練，有助減壓	1. 各同學平躺於氈上，讓同學找到舒服的位置 2. 躺臥一個舒適的位置，將左手輕放於腹上，然後將右手放於左手上。 3. 想像空氣靜靜地由鼻吸入，慢慢流入腹部。三至五秒後，空氣填滿腹部，雙手也提升了。 4. 摒著氣，讓空氣仍然停留在腹部內，再跟自己說：『我的身軀很平靜、很溫暖、很舒服』。 5. 慢慢地呼出空氣，保持平均速度。 6. 連續重覆這些步驟四至五次。	· 氈子 · cd機 · cd · 第一天工作紙(S5)
(二) 讓各組員分享家課	5分鐘	工作紙	· 讓同學有機會宣洩及分享	各同學有機會分享家課	第一天工作紙(S6)
(三) 自我認識奇遊戲 1) 搶衫夾 2) 數數字 3) 人生路畫樹(後備)	25分鐘	工作紙及遊戲	· 讓同學透過遊戲更清楚自己	<b>搶衫夾</b> 1)各派3個衫夾，夾在同學衫尾，在特定的範圍互搶，被搶去3個夾就要離開，搶得最多為勝 <b>人生路</b> 2)各同學用眼罩蓋上眼睛，手按著準備的繩而行 <b>數數字(後備)</b> 3)把數字紙派給同學，於30秒內用線串起1-60字 <b>畫樹(後備)</b> 4)畫紙圖畫代表自己性格的樹木，可參考	

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(四) 壓力與性格關係(總結)	15分鐘	工作紙及分享	· 讓同學透過遊戲更清楚自己	1. 圈圈你性格 每位同學圈出與自己相似性格的語詞，之後作分享 2. 壓力與性格關係 3. 處理壓力的態度	工作紙(S1、2)
(五) 循序漸進的冥想	5分鐘	練習	· 有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法	1. 平躺在氈子，要盡量放鬆肌肉。雙手放合適位置及放鬆，合起雙眼，把注意力集中呼吸，保持一切輕鬆自然。 2. 別讓注意力隨呼吸而轉向全身，選擇一個焦點，例如：鼻孔或腹部，並堅持下去，讓呼吸的感覺佔據你的全部意識(例如：細聽自己的呼吸聲)。 3. 當雜念出現時，既不要隨它跑，也不要趕跑它。只把注意力集中於呼吸，在吸氣時數1，在呼氣時數2，盡量嘗試，不要焦急。 4. 保持5-10分鐘，自己心中數3、2、1，冥想過程結束後，慢慢站起來，在從事各種活動時，保持著冥想過程中體驗到的平衡意識。	· 氈子 · cd機 · cd · 工作紙(S3)
(六) 介紹戶外活動	5分鐘	講解	· 同學可以清楚路線及用品		工作紙(S4)



### 抗『力』之王 — 圈圈你性格

認為命運操縱一切      常覺時間不夠用

**積極**      **和緩**      **面對現實**

**自我控制**      **頑強**      **做事投入**

**能控制事件的發生**      **挑戰**

**容易高興**      **身體健康**

**欣賞四周的人和事**      **有彈性**

**有耐性**      **高成就取向**

**敢於接受挑戰**      **端競爭性**

**攻擊性強**      **急躁**      **消極**

**自我控制命運**      **敢擔當後果**      **較散漫**

**鬆懈**      **易於滿足現狀**

**懂講笑話**      **勇於負起責任**

**減慢生活節奏**      **有處理壓力的能力**

**有不同的興趣**      **將成敗歸諸外界**

### 抗『力』之王 — 處理壓力的態度

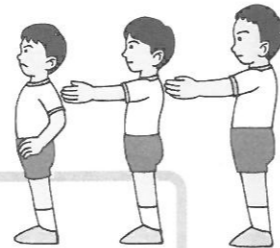
<b>消極</b>	<b>積極</b>
避開問題，不予理睬，說謊，歸咎於他人。	直接面對問題。
誇張及擴大問題。	認真確切地分析問題核心。
把問題看得太嚴重，難以應付。	鎮定，沈著去面對問題，同時亦不忘放鬆自己。
把注意力放在可能失敗的情況上。	把注意力放在可能成功的情況上。
攻擊，充滿敵意、暴力和侵略性。	以社會能接受的方法去處理問題。
逃避，找尋暫時的紓解。	有建設性地去處理問題。
消極，認為命運操縱一切。	積極，自我控制命運。
為自己的行為辯護，或歸咎於他人。	承擔自己的行為責任。
沉默或否認壓力的存在，並否認有處理壓力的必要。	尋求能有效解決問題的方法。
依照舊的方法去解決問題。	嘗試以新的方法去解決問題。
獨自面對。	聆尋求他人協助。
走進問題的死胡同。	衝破問題的障礙。
忍受苦難，隨遇而安。	補充能量，重新安排資源。
因一次的失敗而時常沮喪。	從失敗中學習，繼續向上。
吸煙，酗酒，濫用藥物。	多做運動，多作休息。

## 抗『力』之王 — 鬆弛技巧 - 循序漸進的冥想

**起源：**冥想是傳統的東方文化，尤其是在西藏及印度，近些年才普及到西方。把冥想引入西方社會的是Maharishi Mahesh Yogi，他有效地教導超自然的冥想，去幫助受壓力影響的人。冥想是減除壓力的方法之一。冥想的規則雖然少，但是它要求我們精神集中並且摒除所有雜念。

### 冥想的步驟如下：

1. 平躺在氈子，要盡量放鬆肌肉。雙手放合適位置及放鬆，合起雙眼，把注意力集中呼吸，保持一切輕鬆自然。
2. 別讓注意力隨呼吸而轉向全身，選擇一個焦點，例如：鼻孔或腹部，並堅持下去，讓呼吸的感覺佔據你的全部意識(例如：細聽自己的呼吸聲)。
3. 當雜念出現時，既不要隨它跑，也不要趕跑它。只把注意力集中於呼吸，在吸氣時數1，在呼氣時數2，盡量嘗試，不要焦急。
4. 保持5-10分鐘，自己心中數3、2、1，冥想過程結束後，慢慢站起來，在從事各種活動時，保持著冥想過程中體驗到的平衡意識。



### 冥想的好處：

#### 1. 生理方面：

減低心跳的速度，呼吸的速度，肌肉的緊縮，腦電波的遞送，及減少氧氣的消耗。

#### 2. 心理方面：

減低緊張、焦慮和恐懼，加強自我控制能力，正面面對壓力，容易入睡，遠離頭痛，減少吸煙及濫用藥物。

### 注意事項：

1. 最適合進行冥想的時間就是在早上剛起床和睡前，不要在餐後進行，因為血液會聚積在胃內進行消化，這便會減少血液在手腳的流動，並且違背了鬆弛的原意。
2. 減少進食刺激性的食物，例如：咖啡、茶、可樂、香煙等，因為它們會刺激人體，無法令人鬆弛下來。
3. 避免呼吸太快，或常張開眼睛看時間，要盡量慢下來，讓自己放鬆，享受整個過程。
4. 要關掉電話及傳呼機，以免受到滋擾。

## 抗『力』之王 — 野外歷奇

### 山行/石澗活動須知

#### 1. 個人物件

- 個人藥物(如有需要)
- 1件替換衣服(T恤-短袖或長袖)、長褲、波鞋、保暖外套一件(風褸)
- 請參加者穿著輕便衣服。(如遇天雨，請帶雨具)

#### 2. 中型背囊約20L--30L(如有需要，可向中心借用)。

#### 3. 其他裝備

水(約1.5公升)、電筒(攜帶後備電芯)、防蚊用品、防曬用品  
少量餅乾(後備食品)、手提電話(緊急聯絡)及少量金錢

#### 4. 備註：

- (i) 避免攜帶大量金錢及貴重物品(如CD/MD/MP3、遊戲機等)以免遺失。
- (ii) 不可攜帶香煙、含有酒精成份的飲品。
- (iii) 同學需出席及參與由社工安排的各項小組活動。
- (iv) 同學需遵從社工指導。
- (v) 是次活動費用已繳交予學校，參加者不再另外繳費。

# 野外歷奇

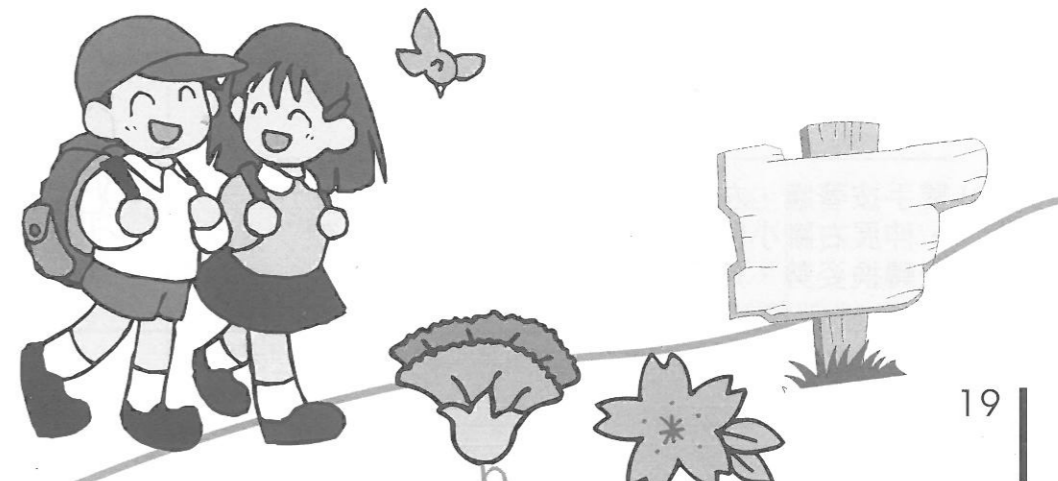
## 抗「力」第三天

- 主題：
- 1) 認識自我，發揮潛能
  - 2) 互相幫助，團隊合作
  - 3) 接觸大自然，舒緩壓力

- 目標：
- 讓同學有機會接觸大自然，舒緩壓力
  - 讓同學在經驗學習中了解自我，發揮所長
  - 讓同學有機會互相幫助，了解團隊合作的重要性

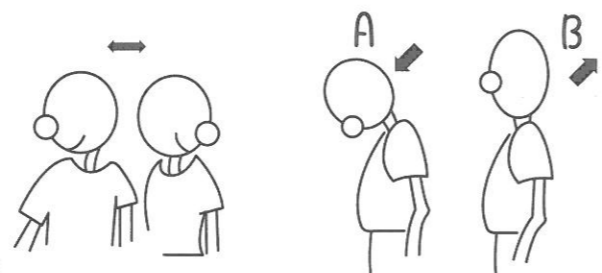
活動	時間	形式	目的	程序	物資
(一) 安頓組員、整理裝備及購買食物	10分鐘	講解	- 讓同學知道當日行山的裝備及簡介當日路線及注意事項	1. 了解各同學當日的體情況，詢問他們昨日是否有任何不舒服、曾否服藥等事宜 2. 檢查各同學的行山裝備、衣服鞋物是否合適 3. 派發當日的行山路線圖及簡介當日路線及注意事項 4. 購買當日所需的食物(麵包、水、生果等)	行山物資
(二) 中心出發乘地鐵到金鐘站再轉乘6巴士到大潭水塘	60分鐘	講解	- 到達行山目的地	1. 乘地鐵到金鐘站B出口 2. 再轉乘6巴士到大潭水塘下車(油站) 3. 再步行到陽明山莊，大潭郊野公園入口	錢
(三) 開始行山(第一段)	20分鐘	練習	- 熱身運動	1. 大潭郊野公園空地進行熱身運動 2. 沿大潭郊野公園入口行到水塘 3. 沿水塘邊一路行至石澗入口	工作紙S1
(四) 行石澗(第二段)	45分鐘	行山	- 發揮潛能 - 互相合作	石澗入口行至洗手間	
(五) 行山路(第三段)	30分鐘	行山	- 發揮潛能 - 互相合作	洗手間左邊山路行至第二條石澗	
(六) 行石澗(第四段)	30分鐘	行山	- 發揮潛能 - 互相合作	第二條石澗至山頂	
(七) 行山路(第五段)	30分鐘	行山	- 發揮潛能 - 互相合作	到達山頂，觀賞全香港景色	
(八) 小組討論及分享(Debriefing)	30分鐘	解說	讓組員明白建立團隊及合作精神是有助於日後組員之間的互相支持、幫助及分享。	1. 每位同學派到一張空白紙張及顏色筆，讓他們畫出自己最深刻的事件 2. 每位同學有機會分享，亦鼓勵同學給予掌聲作支持	- 白紙 - 顏色筆

\*\*上述行山路線只供參考，工作人員應安排自己熟識的行山路線，出發前約一個星期應到該路線視察環境，出發時亦要留意當日天氣等情況\*\*

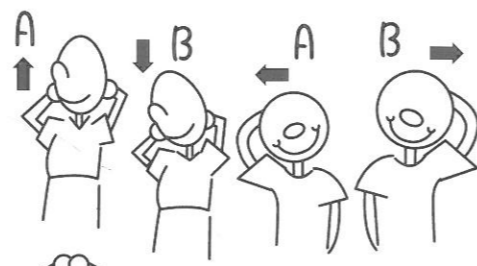


# 抗『力』之王 — 鬆弛技巧

(a) 把頸部向左、向右望，然後仰前，每一個動作靜止10秒。



(b) 把頭向後、向前、向左、向右輕壓，每一個動作靜止10秒，連續做三次。



(c) 把肩膀向上升起，然後放鬆向下放，每一個動作靜止10秒。



(d) 將左臂貼著胸前伸直，右臂交叉把左臂拉近胸前，伸展左肩膀，靜止10秒。右臂重覆，連續做三次。



(e) 站立，舉起雙手，向上伸，靜止10秒。

(f) 雙手及雙膝撐在地上，頭向下望，背部向上拱起，靜止10秒。

(g) 雙手及雙膝撐在地上，頭向上望，背部向下壓起，靜止10秒。

(h) 坐下來，把雙腳伸直，雙手盡量向前伸，讓手指接觸到腳趾，靜止10秒。

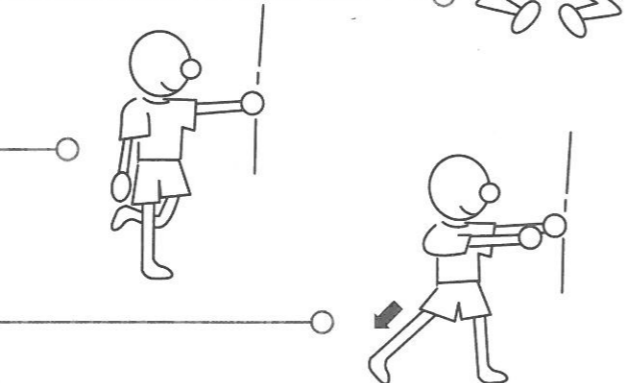
(i) 把腳左右分開，左腳伸直，右腳屈膝，並把雙手放在右腳上，伸展左腳大腿內側，靜止10秒。

(j) 把左腿伸直，趾尖向上，身體向前，伸展大腿和小腿的肌肉，然後轉換右腿，每一個動作靜止10秒，連續做三次。

(k) 雙腳交叉盤坐於地上，把雙膝向下壓，伸展大腿內側的肌肉，靜止10秒。

(l) 左手按著牆，右手提起左腿，伸展大腿前的肌肉，靜止10秒。然後轉換手和腿，連續做三次。

(m) 雙手按著牆，左腳屈曲向前，右腳向後伸直，伸展右腳小腿後面的肌肉，靜止10秒。然後轉換姿勢，連續做三次。



# 抗『力』第四天

主題： 1)什麼是思考方式及ABC model  
2)非理性及理性思想概念

- 目標：
- 讓同學明白什麼是ABC model
  - 讓同學知道非理性及理性思想的特徵
  - 讓同學運用ABC model思想方法的好壞影響
  - 學習循序漸進的冥想

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(一) 練習呼吸及漸進放鬆法	5分鐘	練習	有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法	1. 各同學平躺在氈上，讓同學找到舒服的位置 2. 躺臥一個舒適的位置，將左手輕放於腹上，然後將右手放於左手上。 3. 想像空氣靜靜地由鼻吸入，慢慢流入腹部。三至五秒後，空氣填滿腹部，雙手也提升了。 4. 摒著氣，讓空氣仍然停留在腹部內，再跟自己說：『我的身軀很平靜、很溫暖、很舒服』。 5. 慢慢地呼出空氣，保持平均速度。 6. 連續重覆這些步驟四至五次。	- 氈子 - cd機 - cd - 第一天工作紙(S5)
(二) 讓各組員分享戶外活動	10分鐘	討論及分享	讓分享深刻經歷營造互相支持的	聯相	相片
(三) ABC模式的運用	15分鐘	討論、分享及工作紙	讓組員了解ABC模式及運用	<b>凡事兩面睇</b> 每位同學寫上如果『我被老師指責』的思想、信念及、對事件想法及情緒反應。	工作紙(S1,S2)
(四) 『理性』及『非理性』	15分鐘	討論、分享及工作紙	讓組員明白理性及非理性思想、其特徵及好壞處	<b>思想自由式1</b> 之後工作員引導同學用『理性』及『非理性』方式去讓同學思考問題及其情緒反應。 <b>思想特徵睇真D</b> 分別理性及非理性思想、其特徵及好壞處	工作紙(S3,S4)
(五) 循序漸進的冥想	10分鐘	練習	有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法	1. 平躺在氈子，要盡量放鬆肌肉。雙手放合適位置及放鬆，合起雙眼，把注意力集中呼吸，保持一切輕鬆自然。 2. 別讓注意力隨呼吸而轉向全身，選擇一個焦點，例如：鼻孔或腹部，並堅持下去，讓呼吸的感覺佔據你的全部意識(例如：細聽自己的呼吸聲)。 3. 當雜念出現時，既不要隨它跑，也不要趕跑它。只把注意力集中於呼吸，在吸氣時數1，在呼氣時數2，盡量嘗試，不要焦急。 4. 保持5-10分鐘，自己心中數3、2、1，冥想過程結束後，慢慢站起來，在從事各種活動時，保持著冥想過程中體驗到的平衡意識。	- 氈子 - cd機 - cd - 第二天工作紙(S3)
(六) 家課及簡述下堂內容	5分鐘	講解及工作紙	有機會讓同學嘗試ABC模式套用自己日常生活中	ABC模式的運用，用於日常生活作例子	提醒同學下堂帶工作紙(家課S5)

### 抗『力』之王 — 凡事兩面睇

事件 (Activating Event)	思想、信念、對事件想法 (Belief System)	情緒效果、反應 (Emotional Consequence)
我被老師指責		
我被老師指責		

學生姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_



### 抗『力』之王 — 凡事兩面睇

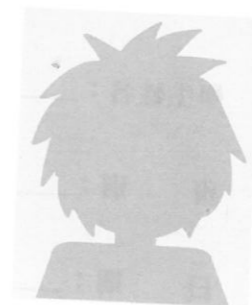
#### ABC模式的運用例子

事件 (Activating Event)	思想、信念、對事件想法 (Belief System)	情緒效果、反應 (Emotional Consequence)
我被老師指責	*我真是失敗，很有用	#悲傷、低沉、抑鬱
	*我未能討老師歡心	#失去信心、緊張徬徨
	*我好怕上這位老師的堂， 慘極。	#有輕生念頭，不能挺 胸面對其人
我被老師指責	*每人都會做錯事，被指 責是正常的，算了吧！	#接受自己的錯處
	*這次不小心做錯未能討 老師歡心，下一次我把 握機會，就有問題	#積極面對困難，決心善 改自己，抱有信心
	*面對問題才是最好的解 決方法，老師過幾日就 唔記得，佢唔會針對我 ，我唔需要怕	#面對實際，心情舒暢

學生姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_



### 抗『力』之王 — 思想自由式 1

	是	否
1) 有人會喜歡我，也有人會不喜歡我，我不能討好每一個人		
2) 即便最堅強的人，也有他/她柔弱一面		
3) 我下星期有一個重要的測驗，會時刻掛慮，很緊張，甚麼事也做不到		
4) 我以前不能考滿意成績，並不表示以後也不能		
5) 快樂是可以自己創造和爭取的		
6) 我要有好的表現才會肯定自己的價值		
7) 老師對我有不公平對待，我會有長時間感到不舒服		
8) 我一定要做一個完美的學生		
9) 我相信一分努力，有一分收穫		
10) 我的過去很重要，會支配我的感覺及行為		

學生姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_



### 抗『力』之王 — 思想特徵睇真 D

理性思想的特徵 (可以幫到自己什麼)	非理性思想的特徵 (未能可以幫到自己什麼)
# 客觀，有事實根據，不是絕對的	# 主觀，沒有事實根據，是推想出來
# 有助於維繫愉快的身心	# 令心情困擾
# 有助於定立實際目標	# 不能定立實際目標，並強求完美 例如：一定要……、必須……
# 減低個人的心理壓力	# 增加個人的心理壓力
# 避免不必要的內心及環境衝突	# 太過於負面的評估情況，絕對從壞處著想

抗『力』之王 —— 凡事兩面睇

ABC模式的運用例子

主題： 1) 非理性及理性思想的特徵  
2) 什麼是非理性思想概念

目標： · 讓同學明白非理性及理性思想的特徵  
· 讓同學知道非理性思想的如何產生  
· 讓同學知道非理性思想分類  
· 練習呼吸及漸進放鬆法

事件 (Activating Event)	思想、信念、對事件想法 (Belief System)	情緒效果、反應 (Emotional Consequence)

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(一) 練習呼吸及漸進放鬆法	5分鐘	練習	- 有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法	1. 各同學平躺於氈上，讓同學找到舒服的位置 2. 躺臥一個舒適的位置，將左手輕放於腹上，然後將右手放於左手上。 3. 想像空氣靜靜地由鼻吸入，慢慢流入腹部。三至五秒後，空氣填滿腹部，雙手也提升了。 4. 摒著氣，讓空氣仍然停留在腹部內，再跟自己說：『我的身軀很平靜、很溫暖、很舒服』。 5. 慢慢地呼出空氣，保持平均速度。 6. 連續重覆這些步驟四至五次。	- 氈子 - cd機 - cd
(二) 重溫上堂活動 - ABC模式運用	10分鐘	分享、工作紙	- 讓組員填寫情緒效果、反應部份及自己的一個例子	1. 讓各同學有機會分享上堂嘗試運用ABC模式於日常生活中 2. 工作員應留意各同學的反應及提醒同學小組承諾，讓同學能安心地分享及聆聽	
(三) 1) 非理性思想如何產生  2) 介紹理性及非理性思想的特徵	20分鐘	分享及工作紙	- 讓組員填寫工作紙，初步了解非理性思想如何產生 - 讓組員明白理性及非理性思想的特徵	<b>想法如何產生?</b> 兩人一組作討論、分享及寫出例子  <b>思想特徵睇真D</b> 兩人一組作討論、分享及寫出非理性思想特徵	工作紙(S1)  工作紙(S2) (S3)
(四) 非理性思想分類	15分鐘	分享及工作紙	- 讓組員明白非理性思想分類	<b>非理性思想對對碰</b> 1. 每位同學填寫工作紙，之後再作分享 2. 分享完後，用非理性思想的分類(S5)再作講解說明	工作紙(S4) (S5)
(六) 自律訓練法	5分鐘	平躺在氈子上	- 有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法 - 讓組員嘗試用例子運用於想法、情緒及處理上	1. 一個舒適的地方坐下來或躺下來，合起雙眼，跟自己說『我身處於一個安全、寧靜同舒適的地方，我好放鬆』。 2. 開始感受你的右手好重、好溫暖，重覆4至5次，再感受你的右手既重又暖。 3. 重覆練習四肢。 4. 練習四肢後，你腹部同時開始感到溫暖，重覆4至5次，然後讓溫暖的感覺由腹部中間散開，感覺到腹部是很舒服和溫暖的。 5. 讓心感到平靜和鬆弛，感受你的呼吸是平靜和放鬆的，令你自然地呼吸，重覆4至5次。 6. 之後感受頭部鬆弛，重覆4至5次，亦開始感覺面部的鬆弛。 7. 最後，回復平靜和鬆弛的感覺。跟自己說『我身處於一個安全、寧靜同舒適的地方，我好放鬆』。慢慢由5倒數到1，舒展手脚後才起立。	- 氈子 - cd機 - cd 工作紙(S6)
(五) 家課及簡述下堂內容 (S1)	5分鐘	工作紙		<b>你會點處理?</b> 同學於家中用日常例子運作	工作紙 (家課S7)

學生姓名： \_\_\_\_\_

班 別： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_



### 抗『力』之王 — 想法如何產生?

1)我過往的生活體驗

例子：

2)其他人對我的評語，及他們怎樣對待我

例子：

3)父母或具影響力的人，他們對我的期望及看法

例子：

### 抗『力』之王 — 思想特徵睇真D 1

#### 理性思想的特徵

(可以幫到自己什麼)

# 客觀，有事實根據，不是絕對的

# 有助於維繫愉快的身心

# 有助於定立實際目標

# 減低個人的心理壓力

# 避免不必要的內心及環境衝突

#### 非理性思想的特徵

(未能可以幫到自己什麼)



## 抗『力』之王 — 思想特徵睇真D 2

### 理性思想的特徵

(可以幫到自己什麼)

- # 客觀，有事實根據，不是絕對的
- # 有助於維繫愉快的身心
- # 有助於定立實際目標
- # 減低個人的心理壓力
- # 避免不必要的內心及環境衝突

### 非理性思想的特徵

(未能可以幫到自己什麼)

- # 主觀，沒有事實根據，是推想出來
- # 令心情困擾
- # 不能定立實際目標，並強求完美
- 例如：一定要……、必須……
- # 增加個人的心理壓力
- # 太過於負面的評估情況，絕對從壞處著想

## 抗『力』之王 — 非理性思想對對碰

### 思想特性

### 例子

以偏蓋全

- 考試當日為交通意外使你遲到，你認為是自己的錯

妄下判斷

- 我今日心情好差，我都唔知點解，總知其他人要『就』曬我，唔好激我

強加責任

- 我今次考試有三科退步(但忽略另有兩科有進步)

情緒為主

- 信念性的非理性思想

非好則壞

- 我未能升讀中六，便一世都無前途

偏重消極

- 某老師曾經到班中公開批評我，他/她日後必定會更加針對我、留意我

- 價值判斷性的非理性思想

- 班主任推薦我參加謝Sir 抗『力』之王小組，一定認為我有精神問題

## 抗『力』之王 — 非理性思想的分類

### A. 價值判斷性的非理性思想

#### 1. 以偏蓋全

## 單以其中一次不好的言行表現便推論將來也是不好。  
## 單以其中某些份子的不好行為，便推論所有份子不好。  
例一：細時偷針，大時偷金。

#### 2. 妄下判斷

## 忽略客觀事實根據，只憑錯誤理解便作判斷。  
## 把一些不好的名堂類別加諸自己或別人身上，不求實證。  
例一：我是蠢才，在學校做任何事都有成就。

### B. 信念性的非理性思想

#### 3. 非好則壞

## 凡事都加以二分法，不是黑便是白；不是好便是壞。  
例一：我能升讀中六，便會錦繡前程。

#### 4. 偏重消極

## 只著眼於缺點，不理會優點。  
例：我今次考試有三科退步(但忽略另有兩科有進步)。

#### 5. 情緒為主

## 每事都任由情緒或感受去支配自己，不理事情的真相。  
例：我今日心情好差，我都唔知點解，總知其他人要『就』曬我，唔好激我。

#### 6. 強加責任

## 滿腦子“我一定要如此”的想法。  
## 當一些不幸的事情發生時，本來與你無關，你卻堅信自己要負責任。  
例一：弟妹不長進，你認為是自己的錯，很內疚，認為自己不能管教他們。

## 抗『力』之王 — 鬆弛技巧-自律訓練法及意像鬆弛法

### 起源：

在一九三二年，一位德國精神病醫師舒滋 (Johannes Schultz.) 從催眠中發展了自律訓練法，秉承催眠帶來身體上的改變：重和暖。舒滋 希望自律訓練法能令血管擴張，增加血液流動，令體溫上升，以及令肌肉放鬆，凝造重的感覺，從而令人更有效地處理壓力。最初，自律訓練法只是用來醫治神經病患者和受心理影響的病人，但是這訓練很快便普及應用到希望去調理自己心理和生理健康的人。

### 自律訓練法的步驟如下：

1. 一個舒適的地方坐下來或躺下來，合起雙眼，跟自己說「我身處於一個安全、寧靜同舒適的地方，我好放鬆」。
2. 開始感受你的右手好重、好溫暖，重覆4至5次，再感受你的右手既重又暖。
3. 重覆練習四肢。
4. 練習四肢後，你腹部同時開始感到溫暖，重覆4至5次，然後讓溫暖的感覺由腹部中間散開，感覺到腹部是很舒服和溫暖的。
5. 讓心感到平靜和鬆弛，感受你的呼吸是平靜和放鬆的，令你自然地呼吸，重覆4至5次。
6. 之後感受頭部鬆弛，重覆4至5次，亦開始感覺面部的鬆弛。
7. 最後，回復平靜和鬆弛的感覺。跟自己說「我身處於一個安全、寧靜同舒適的地方，我好放鬆」。慢慢由5倒數到1，舒展手腳後才起立。





# 抗『力』第六天

## 主題： 1) 理性地思考 2) 爭辯方法(Dispute)程序

- 目標：
- 排除非理性的思想
  - 學習理性地思考
  - 學習爭辯方法(Dispute)程序
  - 練習呼吸及漸進放鬆法

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(一) 練習呼吸及漸進放鬆法	5分鐘	練習	- 有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法	1. 各同學平躺於氈上，讓同學找到舒服的位置 2. 躺臥一個舒適的位置，將左手輕放於腹上，然後將右手放於左手上。 3. 想像一個空樽放置在兩手之下，然後吸氣。想像空氣靜靜地由鼻吸入，慢慢流入那空樽內。三至五秒後，空樽被填滿，雙手也提升了。 4. 摒著氣，讓空氣仍然停留在空樽內，重覆地跟自己說'我的身軀很平靜'。 5. 慢慢地呼出空樽內的氣，重覆地跟自己說'我的身軀很寧靜'。那充滿空氣的腹部便跟著慢慢縮小。 6. 連續重覆這些步驟四至五次。	- 氈子 - cd機 - cd - 第一天工作紙(S6)
(二) 1. 重溫上堂活動 - 非理性及理性思想的特徵 2. 壓力你會點處理?	10分鐘	工作紙	- 讓同學更了解非理性及理性思想的特徵	1. 用比賽形式，由工作員讀出一些對話或事件，讓同學鬥快舉手及答出非理性思想的分類 2. 讓各同學分享面對壓力時的反應(想法、情緒及處理/後果)	
(三) 排除非理性的思想，學習理性地思考爭辯方法(Dispute)程序	35分鐘	工作紙及遊戲	- 讓同學經歷及了解爭辯方法程序	1. <b>遊戲 - 辯論大會</b> 把同學平均分兩組，一組就非常同意事例中小強的感受及行為。另一組就不同意，還嘗試用7個爭辯方法句子(事先派給組員S1a)按程序向對方提問，兩方各自提出理據反駁事例1辯論完後，雙方交換用事例2再進行 2. 排除非理性的思想，學習理性地思考作總結	工作紙(S1) 工作紙(S2) 工作紙(S3, S4, S5)
(四) 意像鬆弛法	5分鐘	練習	- 有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法	1. 試想像一個鬆弛的情景(例如：想像一個秋高氣爽、風和日麗的日子，坐在一遍綠油油的草地上)，幻想你在那裡，清楚地看到那景象，融入大自然之中，聽聽當時聲音，看看當時顏色，你感到放鬆、心境平和同寧靜。 2. 你全身感到放鬆、心境平和同寧靜，你的身體被放鬆、平和同寧靜環繞著。告訴自己你感到放鬆、心境平和同寧靜。 3. 現在準備離開那個地方，接著由5開始倒數，每倒數一個數字，你會更加清醒，每倒數一個數字，你會更接近張開眼睛的時刻。 a) 你要離開了！向它揮手道別吧！遲一些再見！我一定會重返 b) 你回到這房間，你臥著，你知道你在哪裡嗎！ c) 準備睜開你的眼睛，想想當你張開眼睛會看到什麼？ d) 現在張開眼睛，精神集中，深呼吸由10開始倒數 4. 當你覺得已準備好，伸展手腳，站起來，再伸展，再深呼吸數下。	- 氈子 - cd機 - cd - 第五天工作紙(S6)
(五) 家課	5分鐘	工作紙	- 讓組員嘗試用例子進行爭辯的過程	<b>爭辯的過程</b> 同學於家中用日常例子運作	工作紙(家課S6)

## 抗『力』之王 — 爭辯方法(Dispute)程序

事例1：小強上英文課時因不留心被陳老師大罵，還公開批評他，小強覺得老師日後必定會更加針對我、留意我，小強好唔開心！做什麼事都提不起勁，英文科亦開始退步。

事例2：小珍中文科考試退步了不少，她怕被母親罵，故隱瞞事實，還自行假冒母親的簽名，表面上沒有大問題，但小珍內心很不安，經常怕被老師、母親等人發現。

**問對方：** a. 是否每一個人處身於你的境地，一定有這想法？

b. 有什麼事實及理由，證明你的想法是絕對正確的？

**請再問對方：** c. 有什麼事情及理由，證明你的想法是非理性的？

**再問對方：** d. 以現時情況，是否全無補救之法呢？

e. 以現時情況，會有什麼最惡劣的後果？

**你再問對方：** f. 從另外的角度看這件事，你的想法是

g. 這種新的想法，會帶給你什麼好處？

**按程序a --- g發問，有時亦可重複發問，目的說服對方不好有非理性思想**

## 抗『力』之王 — 排除非理性的思想，學習理性地思考

### 技巧：爭辯方法(Dispute)程序

1. 當你發覺你的想法令自己更加感到不安，擔心，憤怒，失望或怨恨，就要警覺地將這將這種想法詳細分析，

問自己： a.是否每一個人處身於我的境地，一定有這想法？  
b.有什麼事實及理由，證明我的想法是絕對正確的？

2. 當你細心分析並發覺自己的想法是不正確及沒有理由的支持，這就是非理性的想法，請

再問自己： c.有什麼事情及理由，證明我的想法是非理性的？

3. 列舉事實及理由之後，

再問自己： d.以現時情況，是否全無補救之法呢？  
e.以現時情況，會有什麼最惡劣的後果？

4. 當你冷靜地分析你的想法及考慮事情的補救之法和後果時，你的不安，擔心，絕望，憤怒，怨恨等情緒隨之減輕，你

再問自己： f. 從另外的角度看這件事，我的想法是  
g. 這種新的想法，會帶給我有什麼好處？

**在日常生活中，用爭辯的方法，勤加訓練，  
就可以排除非理性思想，維持愉快的情緒，保守身心健康**

## 辯論大會

### 正方 支持/同意小強的非理性思想(感受及做法)

事例1：小強上英文課時因不留心被陳老師大罵，還公開批評他，小強覺得老師日後必定會更加針對我、留意我，小強好唔開心！做什麼事都提不起勁，英文科亦開始退步。

支持小強非理性思想提示：

- 小強英文科成績一直都是 "緊緊" 合格
- 老師很少公開批評同學，是次公開批評小強，老師一定好嬲
- 小強十分著重老師對他的期望及看法
- 小強很容易被別人的說話而影響生活

## 辯論大會

### 正方 支持/同意小強的非理性思想(感受及做法)

事例1：小珍中文科考試退步了不少，她怕被母親罵，故隱瞞事實，還自行假冒母親的簽名，表面上沒有大問題，但小珍內心很不安，經常怕被老師、母親等人發現。

支持小珍非理性思想提示：

- 小珍的母親對她十分重要
- 小珍的母親對她的成績十分緊張
- 小珍一直以來都沒有做過類似事情

# 辯論大會

## 反方 不支持小強的非理性思想(感受及做法)

問對方：a.是否每一個人處身於你的境地,一定有這想法?



b.有什麼事實及理由,證明你的想法是絕對正確的?



請再問對方：c.有什麼事情及理由，證明你的想法是非理性的?



再問對方：d.以現時情況，是否全無補救之法呢?



e.以現時情況，會有什麼最惡劣的後果?



你再問對方：f.從另外的角度看這件事，你的想法是



g.這種新的想法，會帶給你什麼好處?

**按程序a --- g發問，有時亦可重復發問，目的說服對方不好有非理性思想**

## 抗『力』之王 — 爭辯的過程

簡單記錄曾經發生的一件事或情況與及你在這件事上所引發的非理性思想。試用爭辯的技巧，將非理性的思想轉為理性的思想。

事件：

非理性的思想：

### 爭辯的過程

1. 是否每個人處身於我的境地都一定有我這想法?

\_\_\_\_\_

2. 有什麼事實及理由，證明我的想法是絕對正確的?

\_\_\_\_\_

3. 有什麼事實及理由，證明我的想法是非理性的?

- A. 主觀抑或客觀
- B. 情緒更困擾抑或好轉
- C. 導致消極抑或積極行動

4. 以現時情況，是否全無補救之法呢?

\_\_\_\_\_

5. 以現時情況，會有什麼最惡劣的後果?

\_\_\_\_\_

6. 從另一角度看這件事，我的想法是：

\_\_\_\_\_

7. 這新的想法，會帶給我什麼好處?

例如：情緒反應、行動效果。

學生姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_



# 抗『力』第七天

## 主題：人際溝通

目標：· 讓同學知道人際溝通的重要性

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(一) 集中精神及放鬆肌肉運動	5分鐘	練習	- 希望每次小組前後都可用5-10分鐘作集中及放鬆訓練，有助減壓	1. 各同學平躺於氈上，讓同學找到舒服的位置 2. 躺臥一個舒適的位置，將左手輕放於腹部，然後將右手放於左手上。 3. 想像空氣靜靜地由鼻吸入，慢慢流入腹部。三至五秒後，空氣填滿腹部，雙手也提升了。 4. 摒著氣，讓空氣仍然停留在腹部內，再跟自己說：『我的身軀很平靜、很溫暖、很舒服』。 5. 慢慢地呼出空氣，保持平均速度。 6. 連續重覆這些步驟四至五次。	- 氈子 - cd機 - cd - 第一天工作紙(S5)
(二) 讓各組員分享家課	10分鐘	工作紙	讓同學更清楚爭辯方法(Dispute)程序	重溫爭辯方法(Dispute)程序，一可用家課，二可用小珍例子	第六天工作紙(S3-5)
(三) 人際溝通遊戲 1) 瞎子列隊 2) 以訛傳訛	35分鐘	遊戲	- 讓同學體會溝通的方法有很多，當環境及條件受到限制時，是怎樣去改變自己，以及用甚麼溝通方法來解決問題  - 讓同學明白單向式溝通的困難及溝通過程中會出現不少的限制	<b>瞎子列隊</b> 1. 讓各同學戴上眼罩 2. 工作員給他們每人一個號數，這個號數只有本人知道 3. 讓小組根據每人的號數，按從小到大須序排出一條直線 4. 整個過程不能說話，用他們任何方法，只要有人說話或脫下眼罩，活動就結束 (工作員玩第二次時可用同學各自出生年、月、日，使難度增加)  <b>以訛傳訛</b> 1. 工作員將同學分成三至四人一組，人數相同，排成直線但背向工作員 2. 工作員會向同學站最前的一個組員示範一套活動，完成後，該名組員會拍前面組員的膊頭，要求組員轉身向他/她，跟著會告知剛才的動作。餘此類推，直到最後一位組員，並將動作再做給工作員看 3. 最接近原來的動作的一組為勝方 4. 注意單向溝通過程中產生的問題 (工作員按同學的反應可增加難度)	眼罩
(四) 循序漸進的冥想	10分鐘	練習	- 有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法	1. 平躺在氈子，要盡量放鬆肌肉。雙手放合適位置及放鬆，合起雙眼，把注意力集中呼吸，保持一切輕鬆自然。 2. 別讓注意力隨呼吸而轉向全身，選擇一個焦點，例如：鼻孔或腹部，並堅持下去，讓呼吸的感覺佔據你的全部意識(例如：細聽自己的呼吸聲)。 3. 當雜念出現時，既不要隨它跑，也不要趕跑它。只把注意力集中於呼吸，在吸氣時數1，在呼氣時數2，盡量嘗試，不要焦急。 4. 保持5-10分鐘，自己心中數3、2、1，冥想過程結束後，慢慢站起來，在從事各種活動時，保持著冥想過程中體驗到的平衡意識。	- 氈子 - cd機 - cd - 第二天工作紙(S3)

# 抗『力』第八天

## 主題：情緒表達

目標：· 讓同學學懂正確表達情緒方面

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(一) 集中精神及放鬆肌肉運動	5分鐘	練習	- 希望每次小組前後都可用5-10分鐘作集中及放鬆訓練，有助減壓	1. 各同學平躺於氈上，讓同學找到舒服的位置 2. 躺臥一個舒適的位置，將左手輕放於腹部，然後將右手放於左手上。 3. 想像空氣靜靜地由鼻吸入，慢慢流入腹部。三至五秒後，空氣填滿腹部，雙手也提升了。 4. 摒著氣，讓空氣仍然停留在腹部內，再跟自己說：『我的身軀很平靜、很溫暖、很舒服』。 5. 慢慢地呼出空氣，保持平均速度。 6. 連續重覆這些步驟四至五次。	- 氈子 - cd機 - cd - 第一天工作紙(S5)
(二) 重溫上堂所學	10分鐘	遊戲	- 讓同學重溫人際溝通的重要性 - 讓同學初步學習及知道表達的重要性	<b>有口難言</b> 1. 首先分成兩組(A & B)，A組將要猜之物寫在紙上，如戲名，人名，歌名等 2. 有口難言就是做動作令其他人猜到一些東西，而B組則要派出一名代表做動作(只可做動作，不准說話或發出任何聲音)，務求令自己組猜中該物。 3. 輪流猜過之後，則以較快猜中之一組勝。  <b>話你知我心事</b> 1. 讓同學自己的表情用身體語言表示：喜的動作、哭的動作、笑的動作、哀的動作、樂的動作 2. 讓同學用自己的身體語言，告訴你現在的內心情緒。 3. 體察不同動作及不同情緒的表達。 4. 感受身體動作和情緒的關聯。 5. 把自己身體語言告訴別人。 6. 在日常中如何用身體肢體中表達  <b>天氣報告</b> 1. 各同學先畫圖一種天氣情況(晴、雨、打大風、出現彩虹等)用來代表自己的心情 2. 之後作分享及討論 3. 亦可鼓勵同學預測未來一天『自己的天氣報告』	- 紙張 - 畫筆 - 工作紙(S1)
(三) 情緒表達 1) 話你知我心事 2) 天氣報告	30分鐘	遊戲	- 讓同學學懂正確表達情緒方面		
(四) 循序漸進的冥想	10分鐘	練習	- 有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法	1. 平躺在氈子，要盡量放鬆肌肉。雙手放合適位置及放鬆，合起雙眼，把注意力集中呼吸，保持一切輕鬆自然。 2. 別讓注意力隨呼吸而轉向全身，選擇一個焦點，例如：鼻孔或腹部，並堅持下去，讓呼吸的感覺佔據你的全部意識(例如：細聽自己的呼吸聲)。 3. 當雜念出現時，既不要隨它跑，也不要趕跑它。只把注意力集中於呼吸，在吸氣時數1，在呼氣時數2，盡量嘗試，不要焦急。 4. 保持5-10分鐘，自己心中數3、2、1，冥想過程結束後，慢慢站起來，在從事各種活動時，保持著冥想過程中體驗到的平衡意識。	- 氈子 - cd機 - cd - 第二天工作紙(S3)
(六) 介紹戶外活動	5分鐘	講解	- 同學可以清楚路線及用品		

## 抗『力』之王 — 『自己的天氣報告』工作紙

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
天氣報告	天氣報告	天氣報告	天氣報告	天氣報告	天氣報告	天氣報告
事件	事件	事件	事件	事件	事件	事件

## 抗『力』之王 — 『自己的天氣報告』工作紙

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
天氣報告	天氣報告	天氣報告	天氣報告	天氣報告	天氣報告	天氣報告
事件	事件	事件	事件	事件	事件	事件

## 抗『力』第九、十天

### 主題：兩日一夜總結野營

- 目標：
- 提升小組組員之間團隊精神、互助支持及分享之氣氛。
  - 透過歷奇體驗活動，讓組員把學習得之經驗轉化到生活層面，從而提升面對壓力之能力。

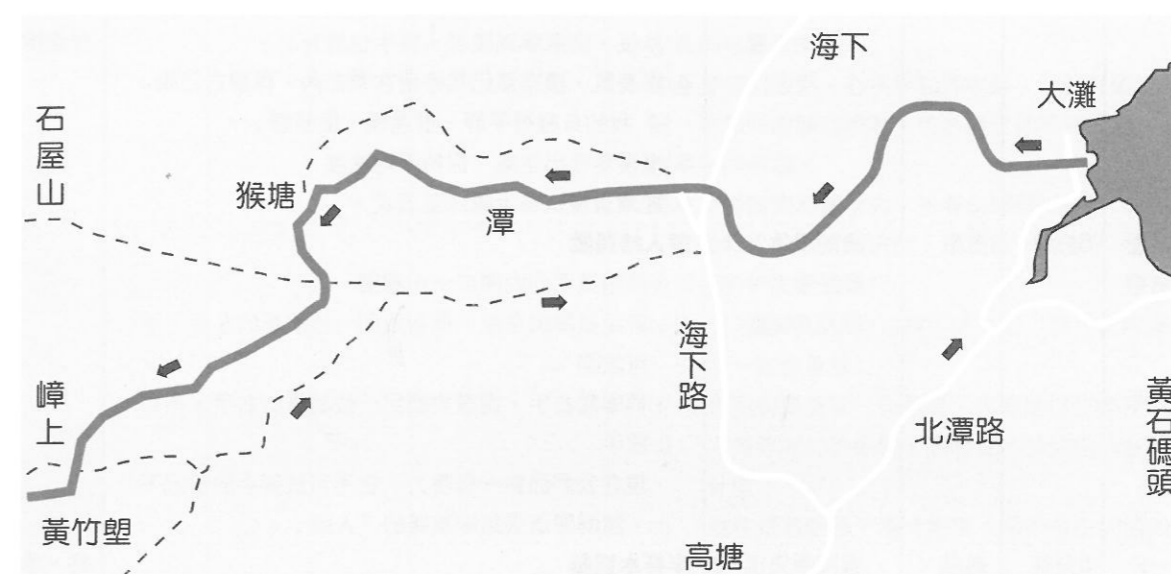
活動	時間	形式	目的	程序	物資
(一) 集合及安頓及介紹工作人員及活動內容	20分鐘	講解	- 讓同學清楚兩日一夜行程及認識工作人員	1. 介紹工作人員及活動內容	
(二) 準備『美食大賽』	45分鐘	買食物	- 訓練同學彼此合作及妥調，提升小組團隊精神及解決問題能力。	準備『美食大賽』 1. 把各同學分成兩組 2. 同學需於指定時間內及有限金錢下購買午、晚、早三餐： 午餐：乾糧為主，例如麵包、餅乾等，適當飲料 晚餐：三饅一湯(不准罐頭)，白飯 早餐：乾糧為主，飲料一定要熱飲	錢
(三) 分配露營物資、食物及裝備背囊	45分鐘	整理物資	- 讓同學提升組員團隊及合作精神	1. 安排適當背囊、露具、爐具	露營器材及用具
(四) 乘旅遊巴士往西貢猴塘溪	60分鐘	乘旅遊巴士			錢
(六) 午餐(乾糧)及執拾	30分鐘	整理物資	- 讓同學提升組員團隊及合作精神	1. 小組各自午餐 2. 整理行石澗物資	
(七) 行石澗(大灘至猴塘溪)	60分鐘	行石澗	- 加強組員團隊精神，提升互相支持、幫助、照顧與及克服困難的能力。	1. 由猴塘溪行至大灘石澗入口	對講機、急救用品、電筒、地圖
(八) 小組討論及分享(Debriefing)	30分鐘	講解	- 讓組員明白建立團隊及合作精神是有助於日後組員之間的互相支持、幫助及分享。	1. 讓每位同學有機會分享自己的經歷 2. 多謝組內一位成員 3. 最後各同學給予掌聲鼓勵	
(九) 搭起營幕，燃點氣爐及氣燈	45分鐘	起營幕	- 讓同學提升組員團隊及合作精神	1. 安排營幕、燈等物資 2. 工作人員必須在旁指示	露營用品



活動	時間	形式	目的	程序	物資
(十) 歷奇遊戲： 1. 高腳七吹哨子 2. 過電纜 3. 矇眼砌星星	75分鐘	遊戲	- 提升組員之間互相信任、支持及承擔 - 加強組員之間的溝通	歷奇遊戲： 1. 高腳七吹哨子 首先把一個哨子掛在樹上，然後小組內每個組員均需由其他組員協助抬高把哨子吹響，直至所有組員把哨子吹響為止。 2. 過電纜 所有組員手拉手連成一行，全組均需越過綁在腰間高度的橡根繩（電纜），過程中不能跳過及觸碰電纜，也不能放手。 3. 矇眼砌星星 所有組員均矇上眼睛，全組合作把放在地上一條長繩砌一個星星形狀出來。	繩、哨子  橡根繩  眼罩、長棉繩
(十一) 小組討論及分享 (Debriefing)	30分鐘	講解	- 讓組員明白人與人之間需互相信任、支持，勇於承擔責任及坦誠溝通	1. 讓每位同學有機會分享自己的經歷	
(十二) 美食大賽(晚餐)及執拾	75分鐘	煮食	- 加強組員團隊及合作精神	美食大賽(晚餐)及執拾 組員需合作烹調三個小菜、一個湯及白飯，由工作員評分，評分：美味、健康、價錢者取勝。	食物、調味品、爐具
(十三) 歷奇遊戲： 1. 人生路 2. 穿黑洞 3. 拆炸彈 4. 沿繩下降	120分鐘	遊戲	- 讓組員明白人生有順利時亦有困難時，難免會有幽暗面或發生問題的時候，在個人不能控制的情況下，也需學習自我激勵，勇敢面對未知之數及逆境挑戰。	歷奇遊戲： 1. 人生路 組員均需矇上眼睛，獨自沿著綁在小樹林各樹木上的長繩，摸索地步行完成整個路程。 2. 穿黑洞 組員需獨自穿越一條全黑的隧道，直至到達終點。 3. 拆炸彈 首先以繩把全組組員網在一起，然後在全黑的環境下尋找藏在叢林中正在響起的鬧鐘，並需把它關掉。 4. 沿繩下降 組員需穿上安全帶、安全帽及爬山扣，利用爬山繩以遊繩下降方式，從斜坡的頂部下行至底部。	
(十四) 小組討論及分享 (Debriefing)	30分鐘	講解	- 讓組員明白人與人之間需互相信任、支持，勇於承擔責任及坦誠溝通	1. 每同學畫圖自己最深刻印象的經歷 2. 讓每位同學有機會分享自己的經歷	
(十五) 上山看日出及定立改善與人相處之短期目標	30分鐘	行山	- 讓組員體驗人生有希望及方向，與及定立個人目標	1. 約清晨四時起床，準備行山物資 2. 行上山頂觀日	紙、筆 地圖2
(十六) 梳洗、吃早餐及執拾	30分鐘	梳洗、吃早餐及執拾			
(十七) 歷奇遊戲： 滑輪過河	60分鐘	遊戲	- 讓組員明白人與人之間需互相信任、支持，勇於承擔責任	1. 分兩組比賽，同學滑輪過河時要把水盛滿於杯中 2. 整小組合計，最多為勝	攀石用物、杯

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(十八) 整體評估及收拾露營器材及物資			- 為組員定立具體改善與人相處之目標及計劃建立組員互相支持及鼓勵的氣氛	1. 小組討論、分享整個活動所學到的及具體定立改善與人相處之方法 2. 組員分享互相欣賞之處	
(十九) 回程返回中心	60分鐘	乘旅遊巴士			

地圖1：



地圖2：



\*\*上述行山路線只供參考，工作員應安排自己熟識的行山路線，出發前約一個星期應到該路線視察環境，出發時亦要留意當日天氣等情況\*\*

# 抗『力』第十一天

主題： 1) 重溫整體所學  
2) 評估同學的效能

目標： · 讓同學重溫及鞏固所學

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(一) 集中精神及放鬆肌肉運動	15分鐘	練習	- 希望每次小組前後都可用5-10分鐘作集中及放鬆訓練，有助減壓	1. 各同學平躺於氈上，讓同學找到舒服的位置 2. 躺臥一個舒適的位置，將左手輕放於腹上，然後將右手放於左手上。 3. 想像空氣靜靜地由鼻吸入，慢慢流入腹部。三至五秒後，空氣填滿腹部，雙手也提升了。 4. 摒著氣，讓空氣仍然停留在腹部內，再跟自己說：『我的身軀很平靜、很溫暖、很舒服』。 5. 慢慢地呼出空氣，保持平均速度。 6. 連續重覆這些步驟四至五次。	- 氈子 - cd機 - cd - 第一天工作紙(S5)
(二) 重溫什麼是壓力--解人結遊戲	5分鐘	遊戲	- 讓同學重溫什麼是壓力、來源及其影響	<b>解人結遊戲</b> - 請組員面向內圍成一小圓圈 - 請組員舉出左手，握著對面一位組員的左手，不可放開 - 再舉起右手，握著對面另一位組員的右手，不可放手 - 現在我們面對一個壓力，在不可放開手的情況下，請解開這張錯綜複雜的『人網』	
(三) ABC模式、分別非理性及理性思想及其特徵	5分鐘	遊戲	- 讓同學重溫ABC模式、分別非理性及理性思想及其特徵	<b>半杯水遊戲</b> 1. 工作只用杯成了一半水 2. 各同學如何形容這杯水 <b>重溫ABC模式</b> 1. 直接問同學ABC代表什麼及其特徵	杯、水 工作紙
(四) 爭辯方法(Dispute)程序	5分鐘	工作紙	- 讓同學重溫爭辯方法(Dispute)程序	<b>爭辯方法(Dispute)程序</b>	工作紙
(五) 人際溝通	5分鐘	分享	- 讓同學重溫人際溝通	<b>人際溝通的重要性</b>	工作紙
(六) 情緒表達	5分鐘	分享	- 讓同學重溫情緒表達	每同學嘗試用天氣形容自己心情	
(七) 遠足及露營	15分鐘	分享	- 讓同學重溫遠足及露營	各同學睇相及分享	相片

活動	時間	形式	目的	程序	物資
(八) 想像鬆弛法	15分鐘	工作紙 平躺在氈子上	- 有機會讓同學經驗減少壓力及焦慮的方法	1. 試想像一個鬆弛的情景(例如：想像一個秋高氣爽、風和日麗的日子，坐在一遍綠油油的草地上)，幻想你在那裡，清楚地看到那景象，融入大自然之中，聽聽當時聲音，看看當時顏色，你感到放鬆、心境平和同寧靜。 2. 你全身感到放鬆、心境平和同寧靜，你的身體被放鬆、平和同寧靜環繞著。告訴自己你感到放鬆、心境平和同寧靜。 3. 現在準備離開那個地方，接著由5開始倒數，每倒數一個數字，你會更加清醒，每倒數一個數字，你會更接近張開眼睛的時刻。 a) 你要離開了！向它揮手道別吧！遲一些再見！我一定會重返 b) 你回到這房間，你臥著，你知道你在哪裡嗎！ c) 準備睜開你的眼睛，想想當你張開眼睛會看到什麼？ d) 現在張開眼睛，精神集中，深呼吸由10開始倒數 4. 當你覺得已準備好，伸展手腳，站起來，再伸展，再深呼吸數下。	- 氈子 - cd機 - cd - 第五天工作紙(S6)
(九) 小組事後問卷	5分鐘	工作紙	- 評估同學參加小組前後分別	工作紙	工作紙(S1)
(十) 整體小組問卷	5分鐘	工作紙	- 評估整個小組成效	工作紙	工作紙(S2)

## 抗『力』之王 — 小組事後問卷

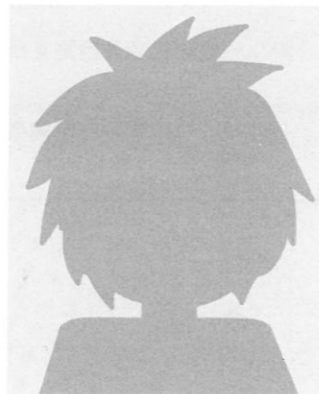
請用『✓』表示你/妳的同意程度

	不知道	1	2	3	4	5	知道
我知道什麼是壓力							
我知道壓力的來源							
我知道壓力對我的影響							
我懂得用正確方法減低壓力							
我可以用正面的思維信念面對每件事							
集中精神及放鬆肌肉放鬆法對減低壓力有幫助							
我覺得自己性格與面對壓力有重要的關係							
我明白自己思維信念會影響情緒反應							
表達自己對減低壓力有幫助							
我懂得用良好的方法與人溝通							
我懂得用正確方法表達自己							

學生姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_



## 抗『力』之王 — 整體小組問卷

一. 請✓出你覺得最有用的內容指數：十分  
沒有用十分  
有用

一. 你覺得最有用的講座內容指數是... ..	1	2	3	4	5
性格與壓力					
什麼是壓力及壓力來源					
什麼是ABC model					
非理性及理性思想的特徵及其好壞影響					
非理性思想的如何產生及分類					
戶外活動減壓活動					
爭辯方法(Dispute)程序					
人際溝通					
情緒表達					
兩日一夜露營					

二. 你/妳覺得抗『力』之王小組，能否增加你/妳對處理壓力有正確的知識？

1  2  3  4  5  (1為十分不能夠，5為十分能夠)

三. 你/妳是否願意用小組所學的減壓方法，用於日常生活之中？

1  2  3  4  5  (1為十分不能夠，5為十分能夠)

四. 你/妳是否願意與朋友、家人分享這次抗『力』之王小組內容嗎？

1  2  3  4  5  (1為十分不能夠，5為十分能夠)

五. 你/妳覺得負責小組社工的整體滿意程度是：

1  2  3  4  5  (1為十分不能夠，5為十分能夠)

六. 你/妳覺得負責小組的社工有什麼地方可以改善的地方？

七. 你/妳對小組的整體滿意程度是：(1為十分不滿意，10為十分滿意)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

八. 其他意見：

謝謝你/妳的寶貴意見，讓我有改善自己的機會

## 參考書目及網頁：

區寧華 盧翠英 黃滋瑞 石美琪 和平行動教材套 抗拒暴力文化活動系列 香港青少年服務處(2002)

蔡炳綱 吳漢明 72個體驗活動：理論與實踐 匯智出版有限公司(2001)

陳美珊 簡麗瓊 教師培訓活動資料冊 循道衛理楊震社會服務處學校支援計劃(1995)

朱亮基 高劉寶慈 個人工作與家庭治療理論及案例：中文大學出版社(1997)

Project of Promotion of Family Mental Health by Using Group Approach PRACTICE MANUAL for  
Cognitive-Behavioral Group Therapy HONG KONG FAMILY WELFARE SOCIETY

<http://stress.hkedcity.net/stress/chi/teachrkit.html>

[http://galleryhost.no-ip.org/gallery/Hiking\\_2005-06-19TaiTam/map](http://galleryhost.no-ip.org/gallery/Hiking_2005-06-19TaiTam/map)

<http://www.centamap.com/cent/index.htm>

## 鳴謝：

### 工作人員名單

顧問：總幹事 陳藝生先生  
青少年服務部主管 陳志耀先生

### 「抗力之王教材套」工作小組

謝紀良先生、周子興先生、陳國輝先生、沈偉全小姐、陳艷寧小姐、趙德財先生

出版日期：2005年11月

印量：1000本 督印人：陳志耀先生

版權所有，如需引用，請註出處