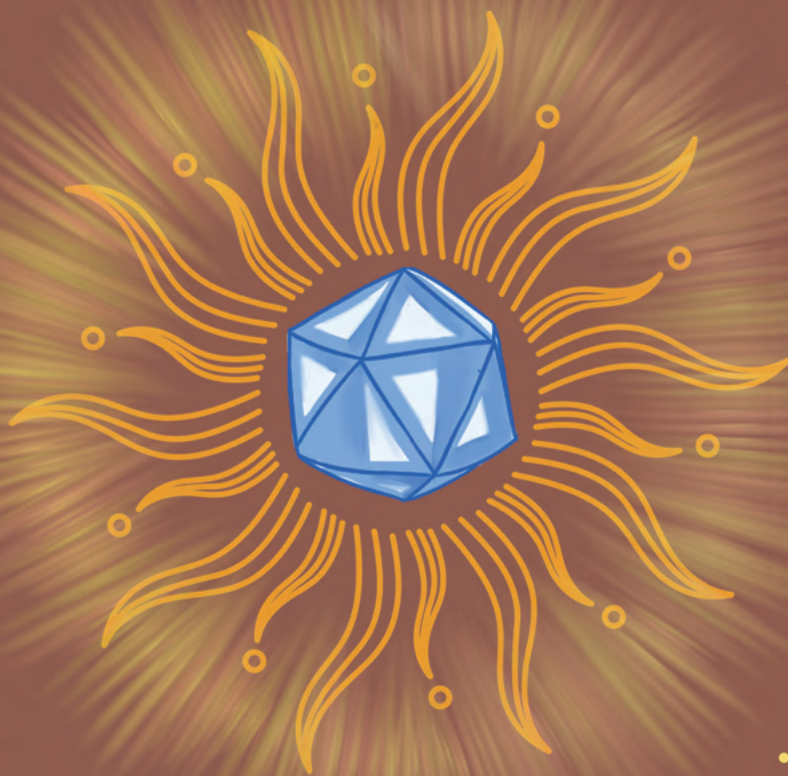


青少年情緒危機
預防攻略手冊





青少年情緒危機預防攻略

這是一套專門為支援及提高青少年情緒管理及危機應對技巧的攻略，當中包括這本攻略手冊和兩套技能卡。

技能卡包括：

自助增值卡組

- 為你**打氣加油**的能量卡、穿越卡及自愛卡
- 幫你**療癒情感**的 Chill 能力卡及舒緩卡
- 助你**解決困難**的 3C 而行卡及解難卡

臨危不亂卡組

- 替你**急救危機**的乘「衝」破浪卡、當下五感卡及從身開機卡
- 提你**尋找協助**的並肩渡危卡、聯絡支援卡及尋求治療卡

當你認識各款技能卡的功能後，你可以製作專屬自己的自助增值卡及臨危不亂卡，從而組成「我的情緒危機預防卡」，協助你處理生活壓力。

你亦可以在有情緒危機時，選取你覺得適用的自助增值卡及臨危不亂卡，放在「情緒危機應對方案」卡板上，提高你化解危機的能力。



備註：如欲加印「我的情緒危機預防卡」，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk，下載電子版本。

認識情緒

情緒是腦部產生的自然反應

本身沒有好與壞、對與錯之分

我們慣稱某些情緒為「負面」情緒

但

其實各種情緒都是重要而有意義的

使我們有
活力和希望

開心

使我們嘗試
避免社交上
失儀而被排斥

羞恥

使我們嘗試
保衛自己

憤怒

使我們爭取
自己想要的東西

嫉妒

使我們嘗試
拒絕令自己
不舒服的東西

厭惡

使我們的
身體復原

放鬆

使身邊的人
留意到我們
需要幫助

傷心

使我們反省
自己以嘗試
彌補過失或
力求進步

內疚

使我們嘗試
避開危險

害怕

認識情緒

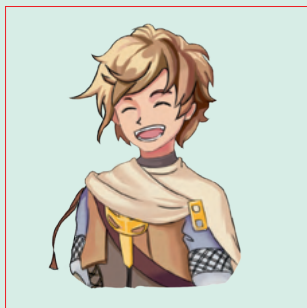
情緒是腦部產生的自然反應

本身沒有好與壞、對與錯之分

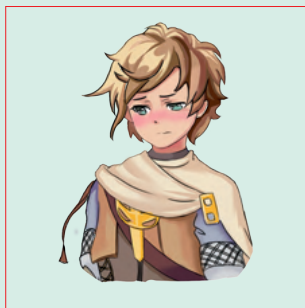
我們慣稱某些情緒為「負面」情緒

但

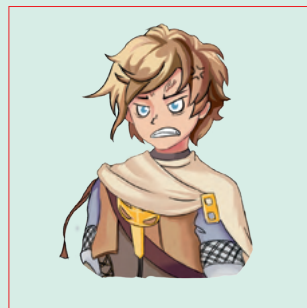
其實各種情緒都是重要而有意義的



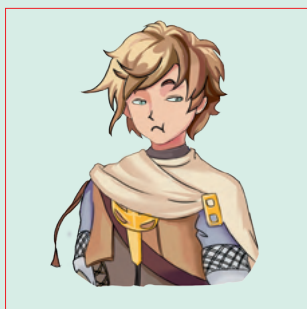
開心



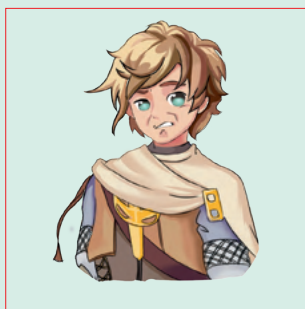
羞恥



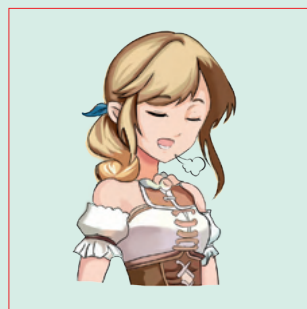
憤怒



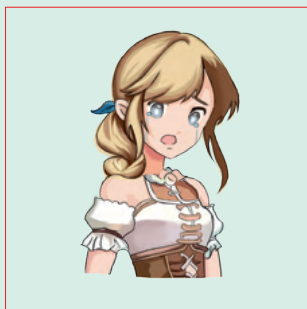
嫉妒



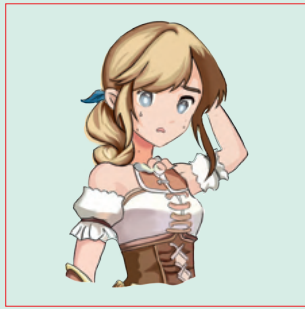
厭惡



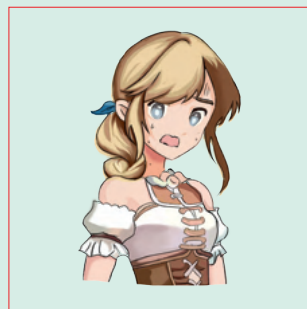
放鬆



傷心



內疚



害怕

心態決定狀態

當你身上或身邊發生一件事件：

首先，你的腦海會即時浮現一些**想法**，

然後，你的想法會帶出一些**情緒**，

繼而，你的情緒會令**身體**出現一些變化，

最後，你會做出一個**行為**。

可以是：

- 行動
- 逃避

例如：

- 呼吸 ↑
- 心跳 ↑

不同人
面對同一件事
會作出**不同的情緒反應**



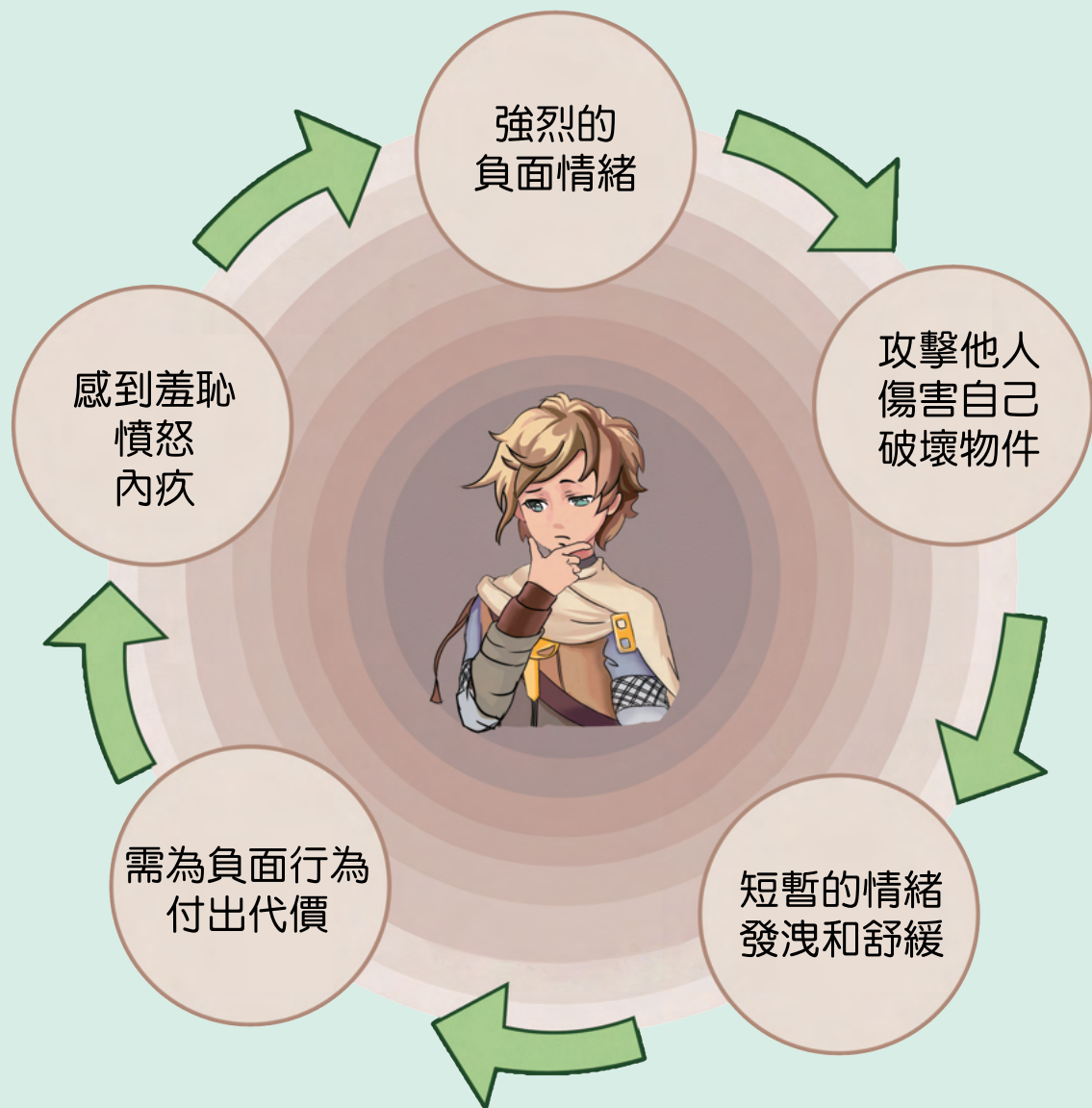
這反映：影響我們**情緒**的
並非**客觀事實**
而是我們的**主觀想法**

情緒是幫手，還是對手？

雖然情緒本身沒有好與壞之分

但情緒驅使我們做出的行為
則可發展出好與壞的結果

負面情緒衍生的衝動行為
往往導致惡性循環
最後令自己沉溺在負面情緒的漩渦之中

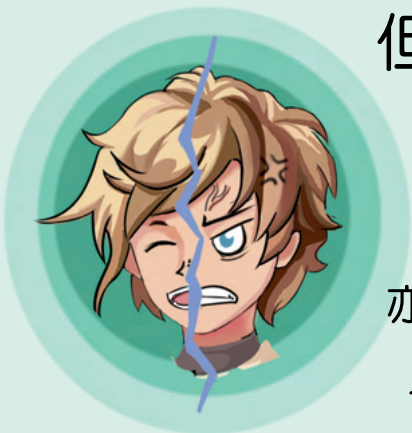


我們不能夠避開
所有負面情緒

但我們可以學習 調節情緒

亦有權選擇自己的行為
以避免形成惡性循環
帶來更糟的結果

調節情緒的第一步是
多加留意自己的情緒狀態



情緒溫度計

可讓我們具體地形容不同程度的情緒



危機
高於 6

建議即時使用「臨危不亂」卡組
化解危機

中度
4 至 6

輕度
1 至 3

用法：

當負面情緒出現時
留意自己的情緒強度
並嘗試評分

1 代表最低程度的情緒
10 代表最高程度的情緒



自助增值卡

我們可使用「自助增值」卡組主動調整自己的想法和行為。

在日常生活中，各項任務及挑戰會使我們慢慢「扣血」（能量下降）。我們可透過正向活動幫自己打氣「回血」（恢復能量）。

另外，用療癒和解難技巧及時處理醞釀中的負面情緒，可避免負面情緒升溫至「危機」級別。



各款**能量卡**上的正向活動能使我們恢復正能量。每天專注投入做最少一項正向的活動，能增加抗逆力。面對負面情緒時，正向活動亦能有助分散注意力。

正向活動可包括演藝、運動、藝術、休閒或其他活動。每個人的興趣都不一樣，因此適用的能量卡也不同。請參考能量卡上的活動建議，並於「我的情緒危機預防卡」上製作專屬你自己的「能量補給站」。

腦海有「穿越時空」的能力，既可憶起往事，亦能展望將來。當我們回想過去的遺憾或想到對將來的擔憂，情緒都會受到牽動。

其實，我們也可善用腦海穿越時空的特點，來幫自己增加正面情緒。



穿越卡助你透過主動勾起在腦海裏的正面想法及克服難題的經驗，調節當下的情緒。請於「我的情緒危機預防卡」上製作專屬你自己的「回憶卡」、「展望卡」及「高山低谷卡」吧！

你知道嗎？每一個人人生來就有自己的價值，是值得被愛和被尊重的。沒有人、事能否定你的價值。

自愛卡的作用是提醒我們在思想、言語和行為上自愛、自重。

以善待己、有效溝通及冷靜自保的技巧能幫助我們減少人際衝突。

作息規律、處理夜闌人靜時的寂寞及認清「酒入愁腸」的真相，能幫助我們愛護自己的身心。

「回血」的另一個重要技巧是學會**Chill**(放鬆)。Chill能力卡中的「身心鬆弛法」是一些有科學根據的身體活動，讓我們身心復原。

我們的身體跟情緒有直接的關係。我們可以透過「腹式呼吸」調節呼吸的頻率和深度，以達致放鬆的效果。



「肌肉鬆弛法」中各個肌肉相應的放鬆動作，可助我們有系統地局部放鬆肌肉來恢復Chill的感覺，自我療癒。

SCAN ME



專注做一些為五官（眼耳口鼻手）帶來正面刺激的活動，也有助安撫情緒或提起精神。

請參考**舒緩卡**上的活動建議，並於「我的情緒危機預防卡」上製作專屬你自己的「五感自療卡」。

小貼士：

你可以將你喜歡的舒緩物件放在一個「舒緩寶箱」裏，使用時就更得心應手！



你可以使用舒緩物件，例如：捏壓力球，幫助舒緩情緒。

緊握壓力球時，手部肌肉會拉緊。

鬆手時，肌肉便會鬆弛。

肌肉先緊後鬆的過程有助身心壓力得到緩解。

配合腹式呼吸使用壓力球，效果更佳！

出力握緊壓力球的同時，用鼻緩緩吸氣，心裏數「一、二、三、四」。

慢慢鬆開壓力球的同時，用口慢慢呼氣，心裏數「四、三、二、一」。



我們通常視自己主觀的想法為事實，較少客觀求證。有時可能不自覺地妄下判斷、災難化、過分執著某些原則或否定自己的努力及價值。

當腦海充滿負面的回憶或對未來的擔憂，我們可運用**3C而行卡**上的3C（**C**atch 留意，**C**heck 評估，**C**hange 調整）技巧，幫助自己鑽出牛角尖。



我們每天遇到的困難可不少。有時我們可以獨自「過關」，但也有些需要「隊友」協助的時候。我們可以善用**解難卡**逐步處理。

我們在行動前，應停一停，想一想短期和長期的利弊。不要讓情緒和衝動牽著你的鼻子走！



當真的沒法改變事件的結果，我們要學習接受現實。接受現實並非是被動或消極的，而是理解現實後學習面對和適應。

臨危不亂卡

當我們的負面情緒達到6或以上，表示可能有情緒危機。感到極度困擾和痛苦時，負面的想法及衝動的行為可能會出現。

記住：負面情緒和衝動會隨著時間慢慢減低，痛苦不會永遠存在。

然而，做出的負面行為卻可能對自己或別人有長遠的影響；延遲行動可避免因衝動行為令自己掉進惡性循環。



腦海裏的衝動好比海浪，出現後會越滾越大，看似要把我們吞噬其中。但隨著時間過去，浪濤總會漸漸消退。

當有負面的行為衝動時，我們可使用**乘「衝」破浪卡**駕馭衝動。

駕馭自己的衝動就如滑浪：當我們慢慢學會解讀海浪的形成、滑浪的技巧等，我們就能乘着滑浪板在衝動上平衡，而不必無助地被衝動沖走。

覺得自己快要沉溺在負面思想的漩渦裏時，我們也可使用**當下五感卡**的安定心神法。

透過專注留意身邊的環境、物件等，能把你的注意力從內在的思緒轉移到外在的世界，將我們從思海裏浮起自救。



我們的腦袋有時會無限loop負面情緒和思想，導致像電腦「hang機」一樣，痛苦不斷纏繞，令我們瀕臨崩潰。

另一個從情緒危機中急救的方法，是使用**從身開機卡**，透過快速改變身體裏的化學平衡，達到好像電腦「重新開機」的效果。



除了學習自己幫自己，我們有時候也需要與身邊的人並肩渡過危難。

請用**並肩渡危卡**想一想那些愛護你、關心你的人，並於「我的情緒危機預防卡」寫下你的「應援隊」的聯絡方式。在有需要時，找他們分擔你的煩惱和苦悶。



社會上也有不少機構可提供輔導與支援的服務，助你紓解情緒。

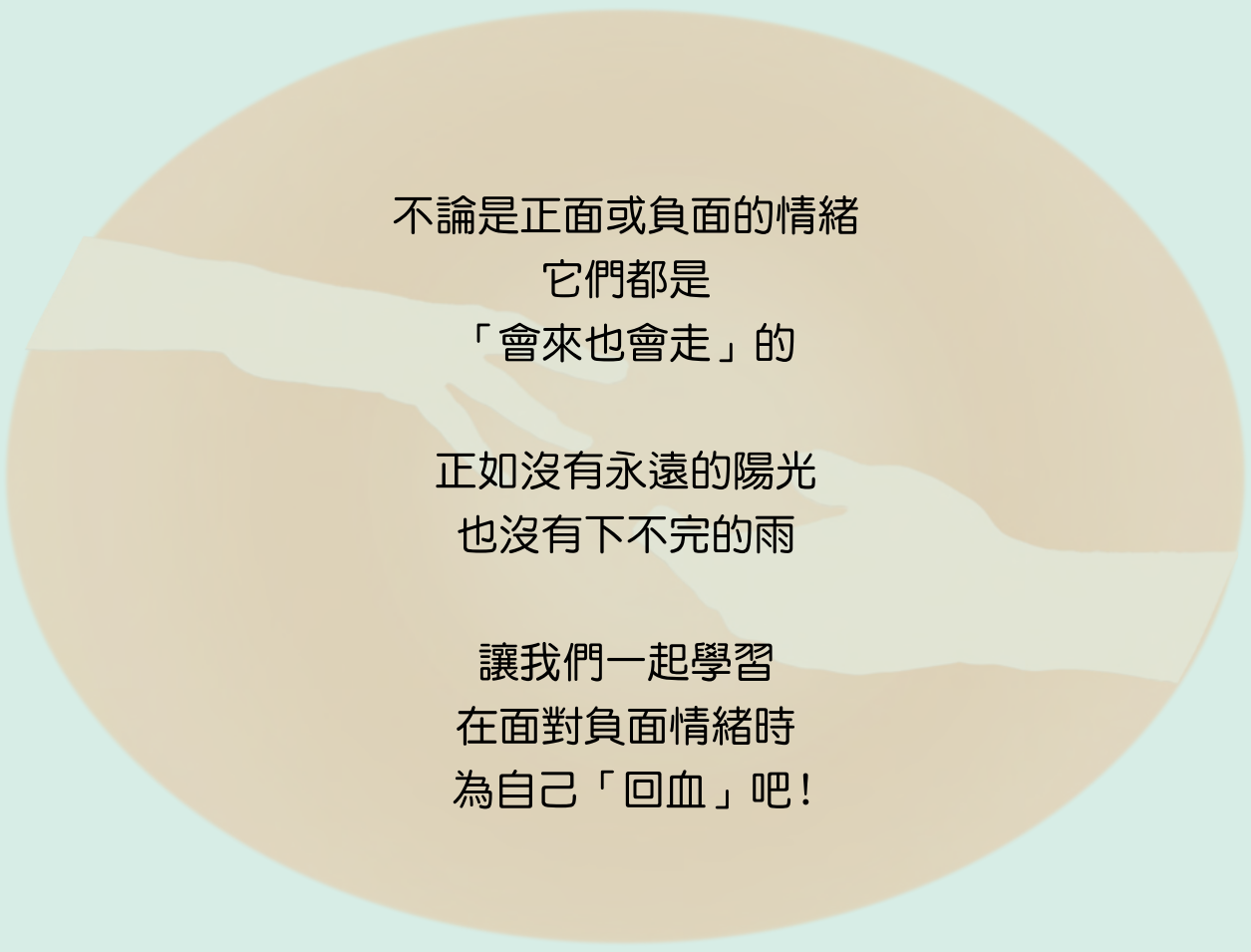
聯絡支援卡上簡述了一些服務機構以供參考。服務眾多，未能盡錄。



如果負面情緒持續出現，並影響你的日常生活，例如：睡眠、食慾、學習、社交等，你可能患上抑鬱症或焦慮症等疾病。

請告訴家長、社工或老師，並和他們商量，去尋求醫生的診斷和接受治療。

使用**尋求治療卡**並非軟弱的表現，而是展現面對問題的勇氣。



不論是正面或負面的情緒
它們都是
「會來也會走」的

正如沒有永遠的陽光
也沒有下不完的雨

讓我們一起學習
在面對負面情緒時
為自己「回血」吧！

作者：「青少年情緒危機預防攻略」工作小組

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路15號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

©本小冊子任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk。

青山醫院精神健康學院出版
Published by Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

「青少年情緒危機預防攻略」教材下載
Download e-version of "Emotional Crisis
Prevention Strategy Kit for Youth"



<http://www.ha.org.hk/cph/imh/tc/mental-health-info/5/1/1/index>

新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助
Funded by Patient Empowerment Programme
New Territories West Cluster

新界西醫院聯網病人資源中心
Patient Resources Centre, NTWC



<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>



自助增值卡

能量卡上的正向活動能使我們恢復正能量，增加正面情緒及抗逆力。

面對負面情緒時，正向活動有助分散注意力。

用法：
每天嘗試專注投入做最少一項正向的活動。

能量卡 功能：打氣

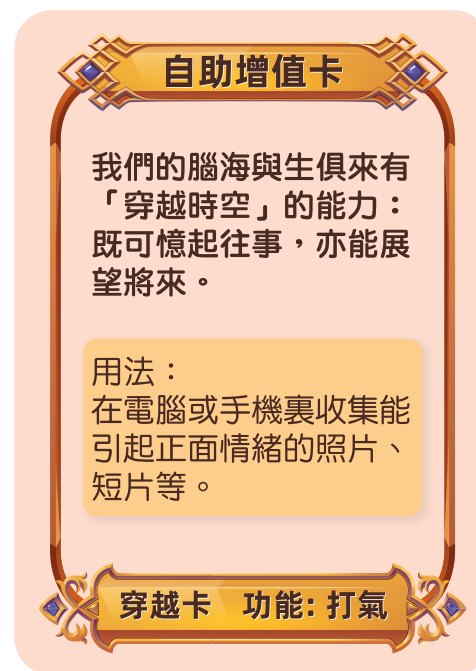






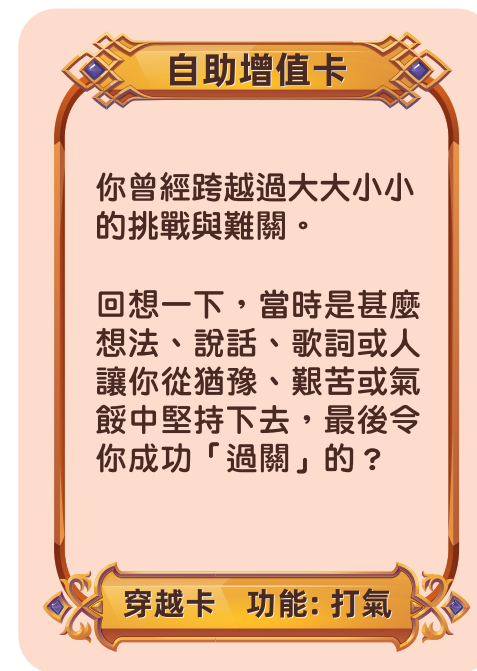












自助增值卡

自愛卡

說明

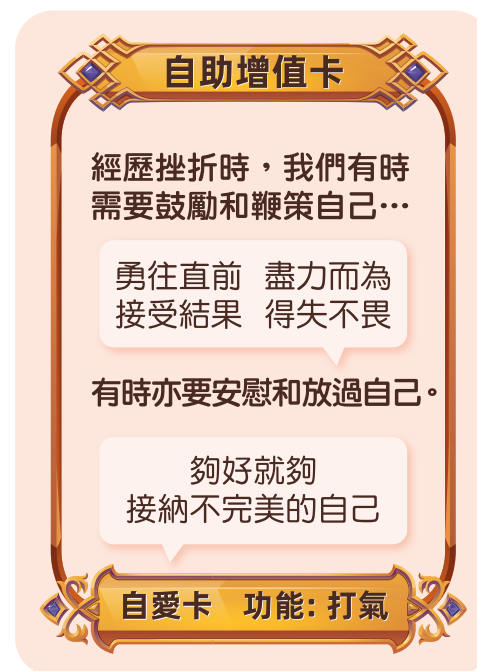
自助增值卡

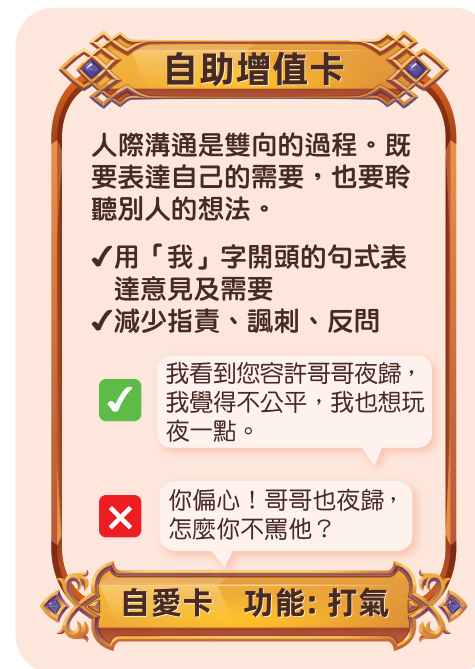
每一個人人生來就有自己的價值，是值得被愛和被尊重的。

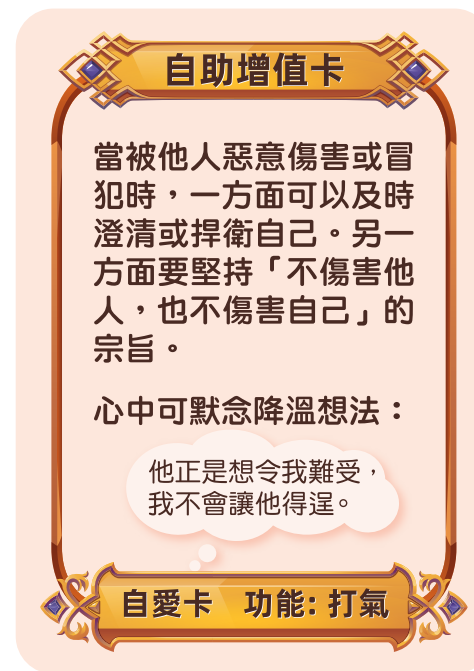
沒有人或事能否定你的價值，希望你也能肯定自己。

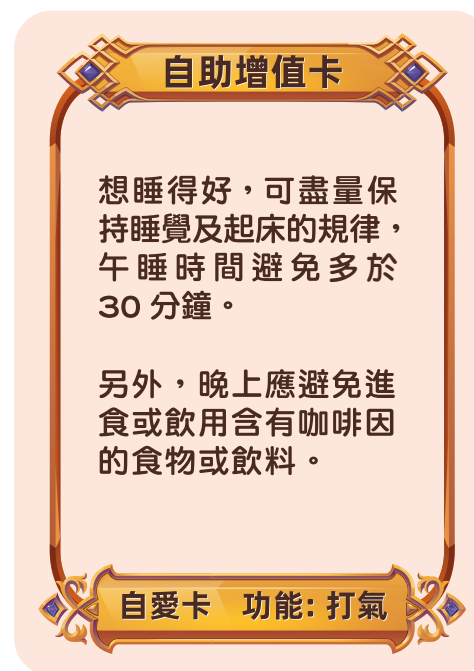
用法：
定時自我提醒在思、言、行上自愛及自重。

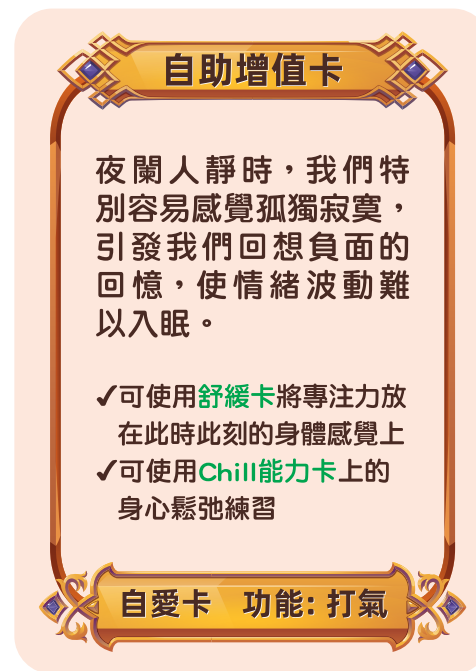
自愛卡 功能：打氣

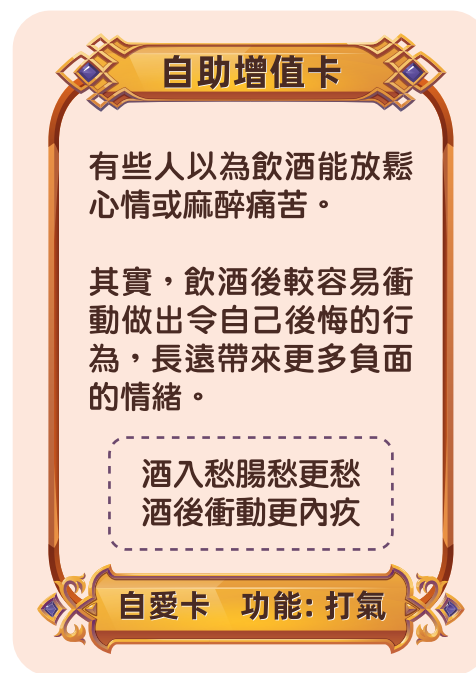


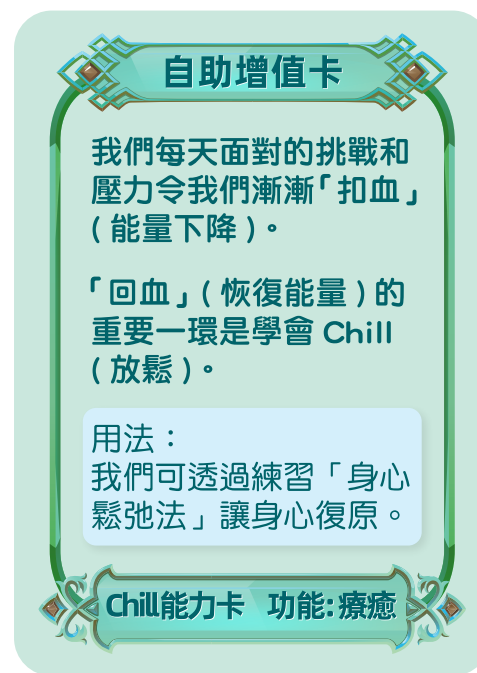


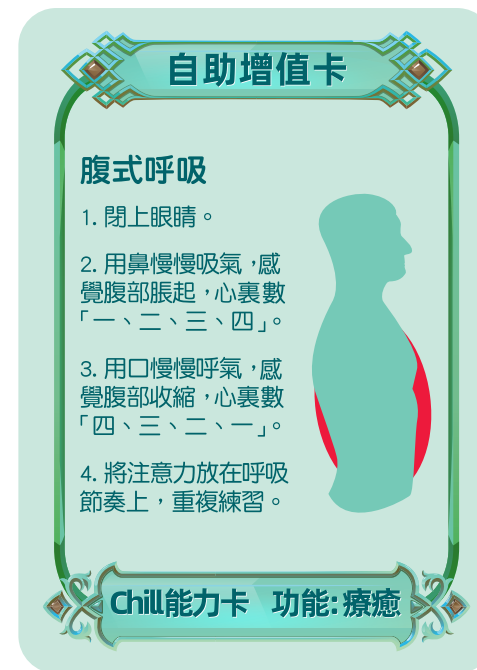




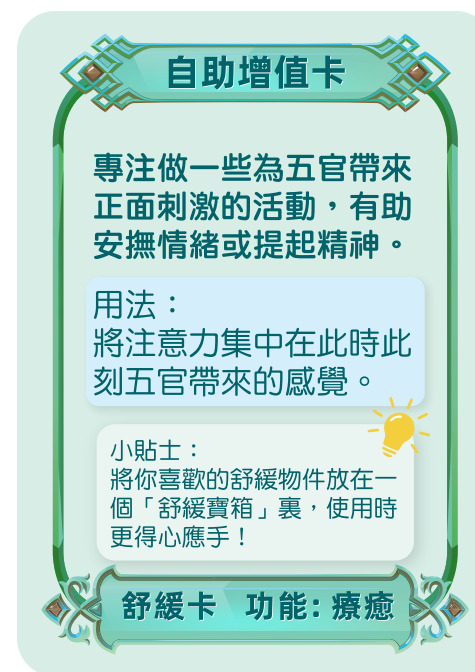






















自助增值卡

我們通常視自己的主觀想法為「事實」，較少求證。有時可能不自覺地妄下判斷、災難化、過分執著某些原則或否定自己的努力及價值。

用法：
嘗試用3C：Catch，
Check，Change 分析自己的
想法，幫自己鑽出牛角
尖。

3C而行卡 功能：解困

例子

情境1：
好朋友結交了其他新朋友

Catch 留意

想到他出賣我，感覺生氣，
心跳加速、面紅耳熱，有衝
動報復。

情境2：
考試成績不理想

Catch 留意

想到自己沒有用，感到沮
喪，感覺身體沉重，有衝動
傷害自己。

Check 評估

睇真d

睇闊d

睇遠d

比較合理的想法是：

情境1：

Change 調整

好朋友可以有其他朋友，我
也可以有其他朋友，我們仍
可保持好朋友的關係。

情境2：

Change 調整

考試成績不能抹煞我的努
力，我可改善溫習方式，下
次再努力。

自助增值卡

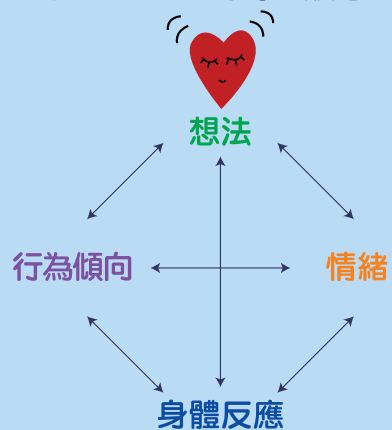


3C而行卡

功能：解困

Catch 留意

多留意自己的身心狀態



Check 評估

睇真d

★搜集證據

- 有甚麼證據支持我的想法？
- 有甚麼證據否定我的想法？
- 我的擔心有多大機會成真？

睇闊d

★重新解讀

- 除了我的主觀想法，還有其他可能性嗎？
- 如果此事發生在朋友身上，他會怎樣解讀事件？

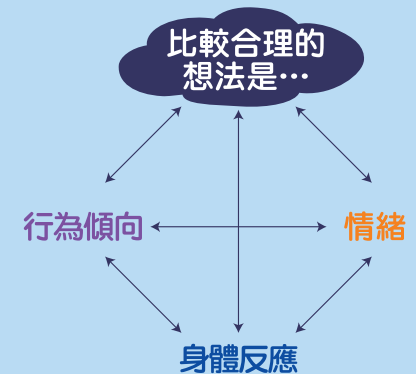
睇遠d

★著眼進展

- 我繼續這樣想對我有甚麼好處？甚麼壞處？
- 3個月後的我對此事會怎樣想？半年後的我呢？一年後的我呢？

Change 調整

增加理性思想，減低以情緒主導行為，可避免情況惡化，並有助於展開新的良性循環。



自助增值卡

我們每天遇到的困難可不少，有時會令我們感到迷失、煩躁及氣餒。有時遇到困難我們可以獨自「過關」，但也有需要「隊友」協助的時候。

用法：
當遇到困難時，跟著卡上的步驟一步一步嘗試應付難題。

解難卡 功能：解困

例子：
中二成績不理想，應否繼續讀書？🤔

	好處	壞處
方法(一)： 繼續原校升學	1. 熟悉學校環境 2. 學校有朋友	1. 讀書辛苦 2. 沒有興趣
方法(二)： 報讀其他課程	1. 選擇自己想讀的技能課程 2. 讀較少科目	1. 未中三畢業 2. 學歷限制，未能報讀一些課程
方法(三)： 找工作	1. 不用讀書 2. 較輕鬆	1. 未滿可工作的年齡 2. 工作也有壓力

結論：選擇方法(一) 留在原校升學，到適當年紀再考慮下一步計劃。可同時和親人、社工、老師及朋友商量。

自助增值卡

解難卡

功能：解困

我可否在自己能力範圍內，獨自處理這困難？

可以



1

不可以



2

1

如果可以獨自處理

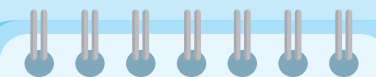


1. 列出各種可行的方法

2. 列出各種方法的好處和壞處



3. 衡量好處和壞處，選擇其中一個方法嘗試



	好處	壞處
方法一		
方法二		
方法三		

✓ 結論：選擇方法 ()



2

如果不可以獨自處理



尋求協助



親人、社工、老師及朋友



臨危不亂卡

我們的腦袋有時會無限loop負面情緒和思想，導致像電腦「hang機」一樣，痛苦不斷纏繞，令我們瀕臨崩潰。

這時，我們可透過快速改變身體裏的化學平衡，達到好像電腦「重新開機」的效果。

用法：

當感到極度不安時，從身體入手幫自己「重新開機」調整身心。

從身開機卡 功能: 急救

從身開機後，你可以：

- ✓用**能量卡**做自己喜歡又可分散注意力的事情
- ✓用**穿越卡**想一想自己可做的新嘗試及提醒自己以前如何渡過高山低谷
- ✓用**自愛卡**提醒自己要善待自己
- ✓用**Chill能力卡**及**舒緩卡**放鬆身心
- ✓用**3C而行卡**調整負面思想
- ✓用**解難卡**找辦法走出困局

如果負面的想法、情緒和行為持續：

- ✓用**並肩渡危卡**向身邊信任的人傾訴心聲
- ✓用**聯絡支援卡**聯絡情緒支援服務
- ✓用**尋求治療卡**考慮接受精神科或心理治療

臨危不亂卡



從身開機卡

功能: 急救

當我們經歷極端情緒時，身體會啟動「交感神經系統」，令身體進入一個「作戰或逃跑」的狀態。



降低體溫及減慢呼吸可令身體逆轉作戰或逃跑的身體反應，進入一個較平靜的生理狀態，從而讓情緒降溫。

急速降溫

做以下其中一項降溫活動：

- 冷水潑面
 - 冷飲品 / 冰袋放在臉上
- 同時閉氣20-30秒



注意：這些方法主要用於即時短暫的舒緩，長遠而言需配搭其他情緒調節及解難技巧等，才能處理構成負面情緒的核心問題。

深吸慢呼

刻意令呼氣比吸氣長，
建議節奏：吸氣4秒
呼氣8秒
重複10-20次。



同時配合Chill能力卡的
「肌肉鬆弛法」效果更好。

另一個方法是：透過做運動令心跳加速及耗用精力，直至身體慢慢平靜下來。

劇烈運動

例如：原地跑、快步行、
星星跳、球類運動



如果你有特別身體狀況，
請先與父母或醫護人員商
討這些活動是否適合你。

臨危不亂卡

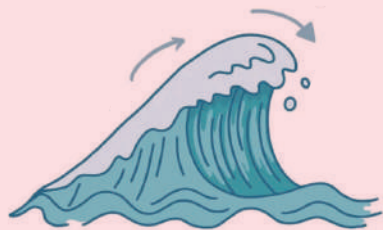
感到極度困擾和痛苦時，負面的想法及衝動的行為可能會出現。

記住：情緒和衝動都會隨著時間慢慢減低。延遲行動可避免因衝動行為令自己掉進惡性循環。

用法：
當有做出負面的衝動行為時，駕馭衝動。

乘「衝」破浪卡 功能：急救

腦海裏的衝動好比海浪，出現後會越滾越大，看似要把我們吞噬其中。但隨著時間過去，浪濤總會漸漸消退。



駕馭自己的衝動就如滑浪：當我們慢慢學會解讀海浪的形成、滑浪的技巧等，我們就能乘着滑浪板在衝動上平衡，而不必無助地被衝動沖走。



臨危不亂卡

乘「衝」破浪卡

功能：急救



當有負面的衝動行為時，提醒自己：

這是練習新方法的機會！
我有權選擇駕馭衝動，
乘「衝」破浪！

1

是甚麼事情或想法令我
腦海裏泛起負面的行為
衝動？

2

感受情緒起伏、留意身體的反應、自己的想法等。

不必怪責或批判自己的情緒、想法或身體反應，只需給予自己時間和空間讓它們沉澱。

3

在衝動的高峰，你可能會覺得衝動大得不會消失，或覺得將要發慌、失控了。

記住這只是一個錯覺，沒有衝動和痛苦是完不了的。

4

當你挺過了浪濤的高峰，衝動就會慢慢變得越來越小，最後在腦海裏消失。



臨危不亂卡

當下五感的原理是把你的注意力從內在的思緒轉移到外在的世界。

我們會透過專注留意身邊的環境、物件等安定心神。

用法：
當感到不安時，透過五官安定心神。

當下五感卡 功能：急救

完成當下五感安定心神法後，你可以：

- ✓用舒緩卡安撫五官。
- ✓用Chill能力卡繼續放鬆身心。

如果你仍然感到非常不安，你可以：

- ✓用從身開機卡調節身體的狀態。



五感



味覺



嗅覺



聽覺



觸覺



視覺

臨危不亂卡



當下五感卡

功能：急救

請坐在一個舒適的地方，
保持慢而深的呼吸。

在心裏或發聲讀出以下的
自我提醒：

我現時在一個安全的空間。

我可以暫時放下過去的負面
回憶和對將來的擔憂，專注
於此時此刻。



5

件眼睛看到的物件
(如：椅子、櫃)

逐一專注留意這些物
件顏色的深淺及線條



4

件皮膚觸碰到的物件
(如：衣物、牆壁)

逐一專注留意這些物
件的溫度及光滑度



3

種耳朵聽到的聲音
(如：鳥聲、車聲)

逐一專注留意這些
聲音的來源及聲量



2

種鼻子聞到的氣味
(如：食物、潤膚膏)

逐一專注留意這些
氣味的來源及強度

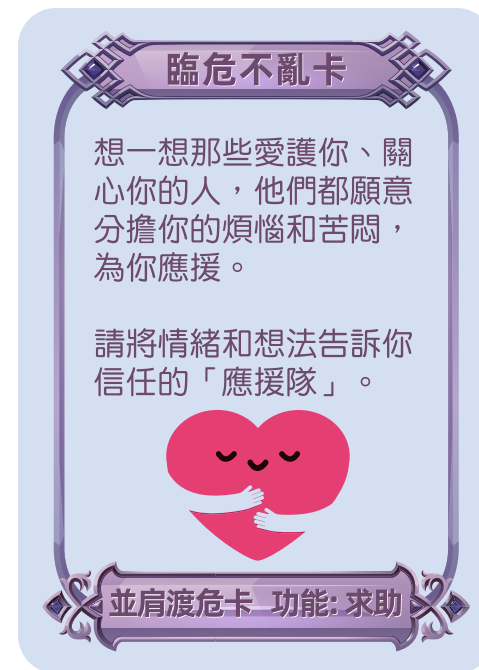


1

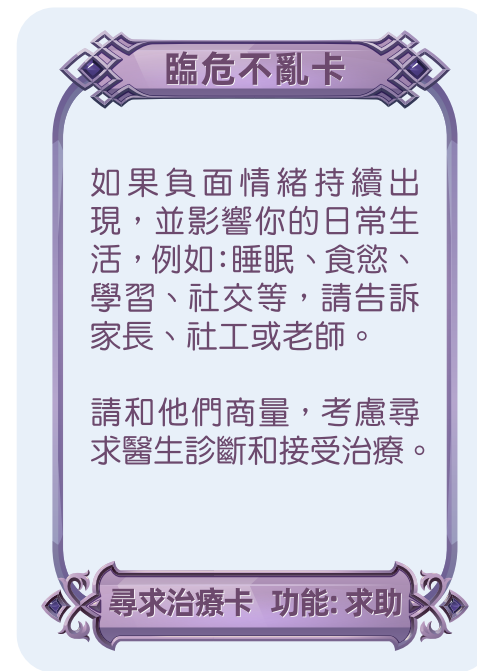
種舌頭嚐到的味道
(如：糖果、香口膠)

逐一專注留意這種
味道的強度及層次

閉上眼睛，找出：







專屬卡

每個人恢復能量和尋求支援的方式都不盡相同。只要符合不傷害自己或他人及不破壞物件的原則，情緒管理的方法並無標準答案。

用法：
請製作專屬自己的自助增值卡及臨危不亂卡，協助你處理生活壓力。

個人卡 功能: 多功能

我的應援隊

困擾時，
我可以找...

稱呼	電話號碼
親人	
社工	
老師	
朋友	

並肩渡危卡 功能: 求助

我的五感自療



舒緩卡 功能: 療癒

專屬卡

我的
情緒危機
預防卡

功能: 多功能

我的能量補給站

我可以做這些活動恢復
能量...

能量卡 功能：打氣

我的回憶

我可以想想這些正面
回憶...

穿越卡 功能：打氣

我的展望

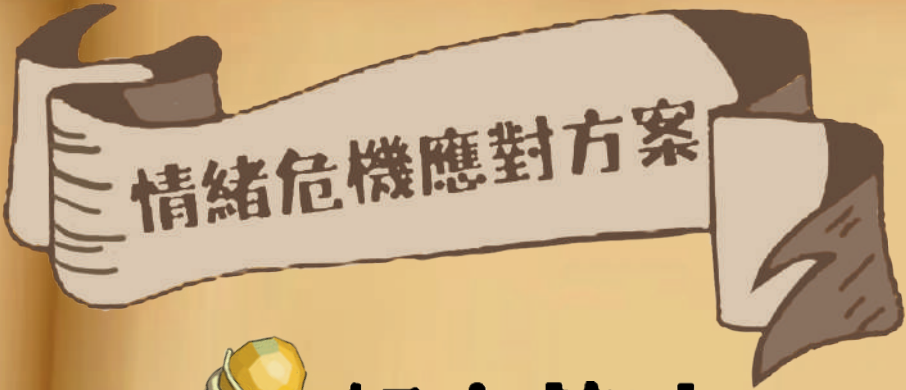
我可以想想這些令我期
待的東西、新嘗試等...

穿越卡 功能：打氣

我的高山低谷

回想一下曾經跨過的挑戰，當
時是甚麼助你渡過難關？當你
下次遇到困難時，想跟自己說
甚麼打氣的說話？

穿越卡 功能：打氣



情緒危機應對方案



**好辛苦時，
我可以試下**

擺放適合
你的卡在此

擺放適合
你的卡在此

擺放適合
你的卡在此

擺放適合
你的卡在此

擺放適合
你的卡在此

擺放適合
你的卡在此