

# AXA 安盛燃亮童心計劃

## Light Up Your Mind Programme

第二節內容及流程：

是節目的：

- 1) 認識壓力
- 2) 了解壓力的來源

項目	目的 / 時間	活動內容
1	1. 帶出是節主題 2. 體驗壓力 (15 分鐘)	1. 請組員找一個自己覺得最舒適的坐姿坐好，然後跟著工作員的指示做深呼吸放鬆運動。 2. 工作員指示讓組員做深呼吸三次，速度緩慢，來穩定學生的情緒。 3. 工作員接著告訴組員這一次要憋氣 15 秒鐘，請組員指示後試著做做看。 4. 最後一次，工作員指示請組員吸最大一口氣，然後試自己可以憋氣憋多久，一直憋到無法忍受了再吐氣。 5. 工作員帶領小分享，引導組員說出因為憋氣而有悶悶的感覺，帶出這種悶悶的感覺跟壓力來的時候很像。
2	1. 感受什麼是壓力 (20 分鐘)	1. 遊戲（一）：同舟共濟 a. <u>第一部分</u> （熱身） 玩法：組員先分兩組 每組獲發一張報紙，全組組員需要擠進報紙的範圍內，完成後組員一同喊「完成！」  b. <u>第二部分</u> 工作員會將報紙撕開一半，再請全組組員擠進報紙的範圍內，完成後組員一同喊「完成！」  2. 工作員提問： a. 剛才在遊戲時有什麼身體反應和想法？ b. 剛才出現的 <b>反應</b> （例如：手心冒汗、心跳加快），就好像我們面對壓力時的表現。壓力可能源自 <b>內在</b> 的想法（例如：擔心做得不夠好、害怕完成不到），或是 <b>外在</b> 的環境（其他同學催促） c. 面對壓力時，我們的呼吸、心跳會加快（增加血液和氧份），肌肉會繃緊（令自己反應加快），其實是身體協助我們更有效應對突如其來的轉變或危險。但若我們產生了負面的想法，便會影響我們應對的表現。 d. 壓力可以是推動力，令我們更積極，做得更好；同時也可以打跨我們，為我們帶來負面影響
3	1. 了解不同的壓	1. 遊戲（二）：

	<p>力源頭 (60 分鐘)</p>	<p>a. <u>認識壓力源頭</u>          工作員會先讓組員了解壓力來自不同的源頭</p> <p>每組獲派一張情境卡，請組員在組內討論情境卡中主角會有什麼反應、情緒、面對哪種壓力，然後以小畫劇表達，讓組以外其他組員指出這屬那種壓力來源。          *組員會獲分派不同的表情，可協助他們表達主角的感受。</p> <p>b. <u>面對壓力的反應</u>          工作員請組員就不同的情境估計自己會有的反應、情緒，然後在有限時間內，走到不同的情或反應格中。</p> <p>2. 工作員指出，遇上同一事件，不同想法會帶來不同的行為、情緒和身體反應，亦帶來不同程度的壓力。」</p> <p>3. 工作員可詢問組員平日遇上什麼事情會有壓力？例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 未能滿足父母師長的期望</li> <li>b. 擔心升學的前景</li> <li>c. 與朋輩/家人相處不融洽</li> <li>d. 擔心未能應付功課、考試</li> </ul> <p>4. 請組員寫在卡上</p>
4	<p>總結 (5 分鐘)</p>	<p>1. 壓力並非來自事物和處境本身。事物和處境會否對個人構成壓力，視乎我們如何看待和處理這些問題和處境。</p> <p>2. 原來遇上同一事件，不同想法會帶來不同的行為、情緒和身體反應，亦帶來不同程度的壓力。</p> <p>3. 若身體長期處於作戰狀態，可能會引致身體、行為、情緒、認知各方面的反應。你要留意這些警號，以便及早處理。</p>

## 情境

學業壓力 – 功課、測驗、考試，例如繁重的功課、考試等

家庭壓力 – 父母期望、家庭財務、與家人關係，例如與家人爭執、家人患上嚴重疾病等

朋輩壓力 – 朋友關係、朋友的期望、朋友之間的比較，例如與同學、朋友有糾紛，得不到他們的接納

環境壓力 – 環境轉變，例如轉學、搬家、家中/學校中的改變等

### 情境一（學業壓力）

明天是期終考試了，小芬這三星期都不斷溫習，連星期日可以和家人一起出去的時間都用在溫習上，沒有一刻鬆懈。

問題：小芬正面對那種壓力？

面對考試的壓力，會擔心題目不懂，成績不好。可是這種壓力可以成為推動力，使小芬積極溫習。

### 情境二（家庭壓力）

拿到成績表後，小芬感到有點不開心，因為分數未如理想。

問題：為什麼分數未如理想會令小芬感到不開心？

### 情境三（朋輩壓力）

上課時，老師說要分組，但小玲不知道要找誰一組，東張西望，坐立不安。

問題：小芬正面對那種壓力？

### 情境四（環境壓力）

小玲要升上中一了，將會到另一間學校上學。

問題：小玲會面對什麼壓力？