



# 壓力管理技巧



# 課程目的



本課程旨在介紹有關管理壓力的知識和方法，加強學員面對壓力時的正面積極心態和處理技巧，取得生活平衡，進一步提高學員在學習期的表現。



# 課程內容

1 認識什麼是壓力

2 壓力的影響

3 壓力的來源

4 處理壓力的方法

5 個案分享

# 互相認識

---



自我介紹

個人興趣

課程期望

# Ground Rules

---

**1. Participate**

**2. Share**

**3. Enjoy**



# 1 認識什麼是壓力

# 活動一

---



每位學員準備一首歌(最少一分鐘，當中會  
抽籤選出2位學員即場唱歌



# 緊張時...

---

當人感到緊張時，心理上會有一連串的反應：

- 1) 心跳
- 2) 氣促
- 3) 流汗
- 4) 胃酸增加、肌肉抽緊、血管收縮

經常處於高度緊張狀態，會引致失眠、頭痛、減低抵抗力等現象……



# 壓力反應

## 廿世紀初才開始研究

Dr. Walter Cannon 嘉能醫生

Fight or Flight Response 戰鬥-逃陣反應



# 認識什麼是壓力

---

壓力可以是一種驅動力，它有多種形式，它能來自於他人或環境，也能來自於自身。一個人需要同時扮演多種不同的角色，當你工作達某一限度時、或一些重大的變化，壓力就會產生，壓力是會積累的。因此，一系列小的事件會造成壓力的增加。

# 壓力的定義

---

主動



被動



要求/刺激 + 身體作出反應

- 個人能力與要求出現差距
- 認為自己沒能力或沒有信心
- 知識/經驗與當前事件要求不一致
- 無力應付/無法控制

## 2 壓力的影響

# 青年學業壓力大 九成人受情緒困擾

香港撒瑪利亞防止自殺會於今年7月至8月進行了一項「青少年煩惱與壓力」問卷調查，訪問了1,624名升中四至中六學生，結果發現有近八成的學生認為最大煩惱來自學業，逾四成學生認為父母的期望對他們造成壓力。該會總幹事曾展國指，父母應分清子女的強弱項，不應把子女當成達到自己期望的工具。

## 青少年煩惱及壓力問卷調查

曾展國(左)建議家長多與子女作感受上的溝通。



壓力來源評分\* 沒有信心應付文憑試 | 7.8分

調查發現，接近80%受訪學生認為，學業是煩惱的最大來源，而學業壓力亦為沒有信心應付文憑試、與同學競爭比望子女入大學、校驗繁重等。調查亦對子女的學業期望有7%受訪學生父母並且有8%受訪者指另外，有93%到不同程度的情緒困擾，有5%學生更受成訪者表示，若訴，原因主要是認

### News

14

不少學生因為怕麻煩別人，情緒困擾時也不給家人傾訴。

### 3成人不求助

# 學習壓力大 9成高中生情緒困擾

去年發生不少學童輕生事件，揭示青少年情緒壓力問題不容忽視。香港撒瑪利亞防止自殺會調查發現，93%高中生都因學習壓力或煩惱而受情緒困擾，但3成人都不會傾訴或求助。主要是因覺得沒必要，認為反映青少年有關情緒的傾向，應視為警號。

香港撒瑪利亞防止自殺會與通利灣聯誼會合作，在今年7至8月以不記名問卷形式，訪問了1,624名中四至中六學生，結果發現76%人最大煩惱來源是學業，高學業壓力中環3位依次為「沒有信心應付文憑試」、「擔心日後的就業出路」及「希望可考入心儀學系」，反映文憑試為他們帶來極大壓力，近半受訪者都認為教育制度改變是能有效減低減輕青少年學業壓力的方法。

### 與朋友傾訴未必有效

父母對他們的學業期望亦是壓力來源，僅7%人表示父母沒為自己帶來壓力；高達93%高

中生表示因學業壓力導致情緒困擾，但3成人都不曾向別人求助，因為覺得沒必要、不想麻煩人等。亦有26%人認為學校對學生支援不足，主要是因學校只著重成績及排行。

香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國指，受訪者即使求助也以向朋友傾訴為主，但高中生的朋輩也是學業，在舒緩情緒困難上難有實質幫助。近年青少年求助的方式改變，傾向於網上尋求協助，但在虛擬世界上的協助方法未必真有效，意見不同時更有機會引致網上欺凌。

曾建議，即使子女已是高中生，家長也應嘗試與子女建立關於感受上的溝通習慣，不應過分望子成龍，集中於其學業表現，宜視子女的個別特性發展，令子女感受到家庭是可以讓他們抒發情緒的避風港。

### Smart Tips

#### 家長助學生減壓有法

- 不宜將子女和同學互相比較
- 幫子女適度放鬆，讓他們知道學業只是人生其中一個部分
- 不要把子女視為達到自己期望的工具
- 多與子女作感受上的溝通

資料來源：香港撒瑪利亞防止自殺會

### 健康知多點

## 小朋友開學面對壓力 家長應如何協助?



剛剛開學了一陣子，家中的小朋友已經適應學校環境，還是開始浮現種種壓力問題呢？精神科專科醫生梁婉珊指出，小朋友在新學年，面對新的課室、老師，確實需要時間適應，特別是幼稚園升小學的小朋友，出現的問題可能更多，家長更應特別關注。

梁醫生指出，小朋友剛開學的時候，家長應與小朋友保持更多溝通時間，給予多些耐性，多關心他的身心狀態，了解小朋友在學校的情況。盡量抽多些時間去

首先家長要找出小朋友壓力的來源，分析他們是關於老師或同學的人際問題？學習上的問題？如果是學習問題，就要了解是他跟不上、做事太慢還是專注力不足等原因？家長要告訴小朋友，學習可以慢慢得到改善，梁醫生表示如心理學家Carol Dweck提出對成功意義的見解，對小朋友說不是他不能夠，而是未能夠，只要改善了就可以跟上學業進度，從小培養他的正確價值觀及獨立思，讓小朋友可以更快速成長，學業面對壓力。若家長發現小



# 對壓力的反應

---

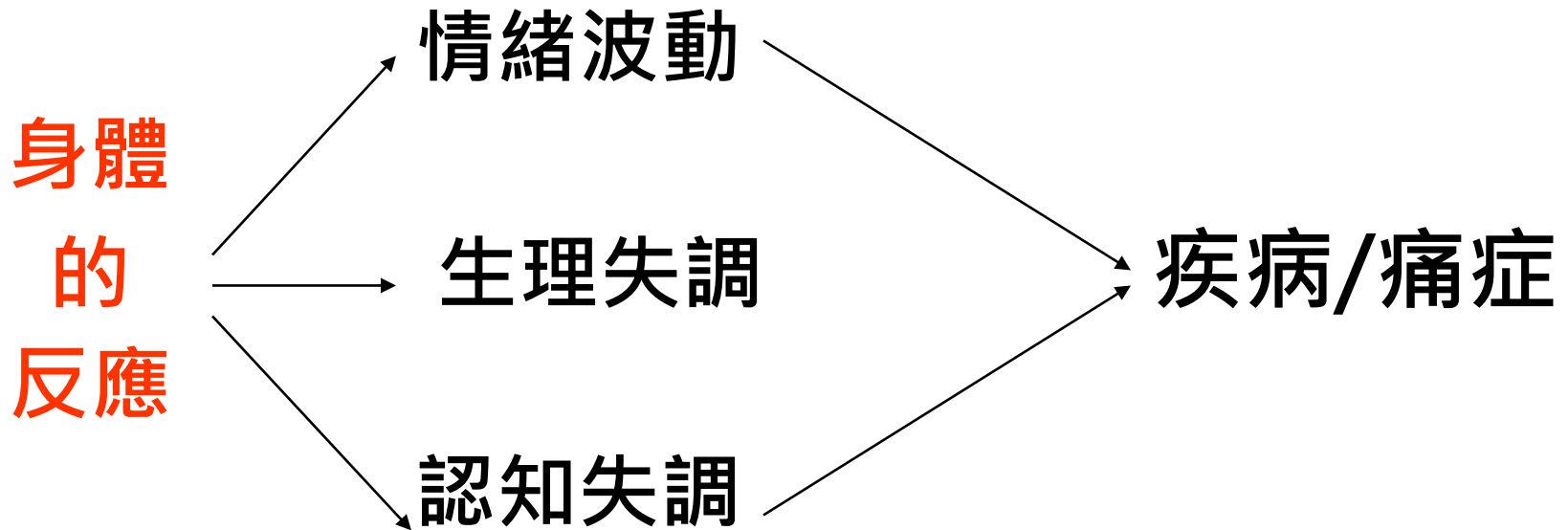
每個人對壓力的反應是不同的。對一個人來說是一種挑戰的事物，對另一個人來說可能是一種巨大的壓力。一個人對壓力的反應，取決於他的生活方式、社會背景和職業背景、年齡、文化、性別、教育和遺傳因素等，當中包含個人的精神狀況和健康情況。

# 抗壓能力因人而異

---

- 個體健康
- 個性特點
- 生活經驗
- 應付能力
- 別人支持

# 壓力的影響



當遇到壓力時，心理上會有一連串反應：

- 心跳、氣促、流汗、胃酸增加、肌肉抽緊
- 經常處於高度緊張狀態，會引致失眠、減低抵抗力、神經衰弱；緊張更會引發身心性失調，如胃潰瘍、高血壓



# 3 壓力的來源

# 活動二

請寫出最令您感到緊張的三件事



# 在日常生活中.....

---

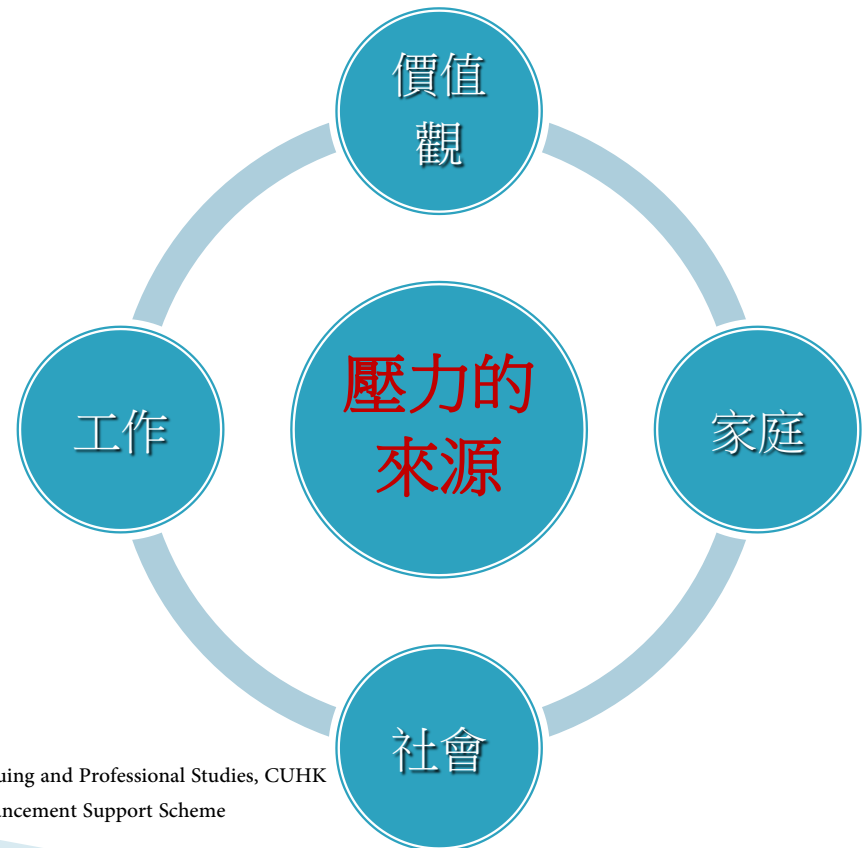
每天都可能遇到大小不同的事情，而其中可能有些容易使您感到緊張的....

- 1) 繁重家務
- 2) 交通擠塞
- 3) 工作壓力
- 4) 同事衝突
- 5) 夫妻齟齬

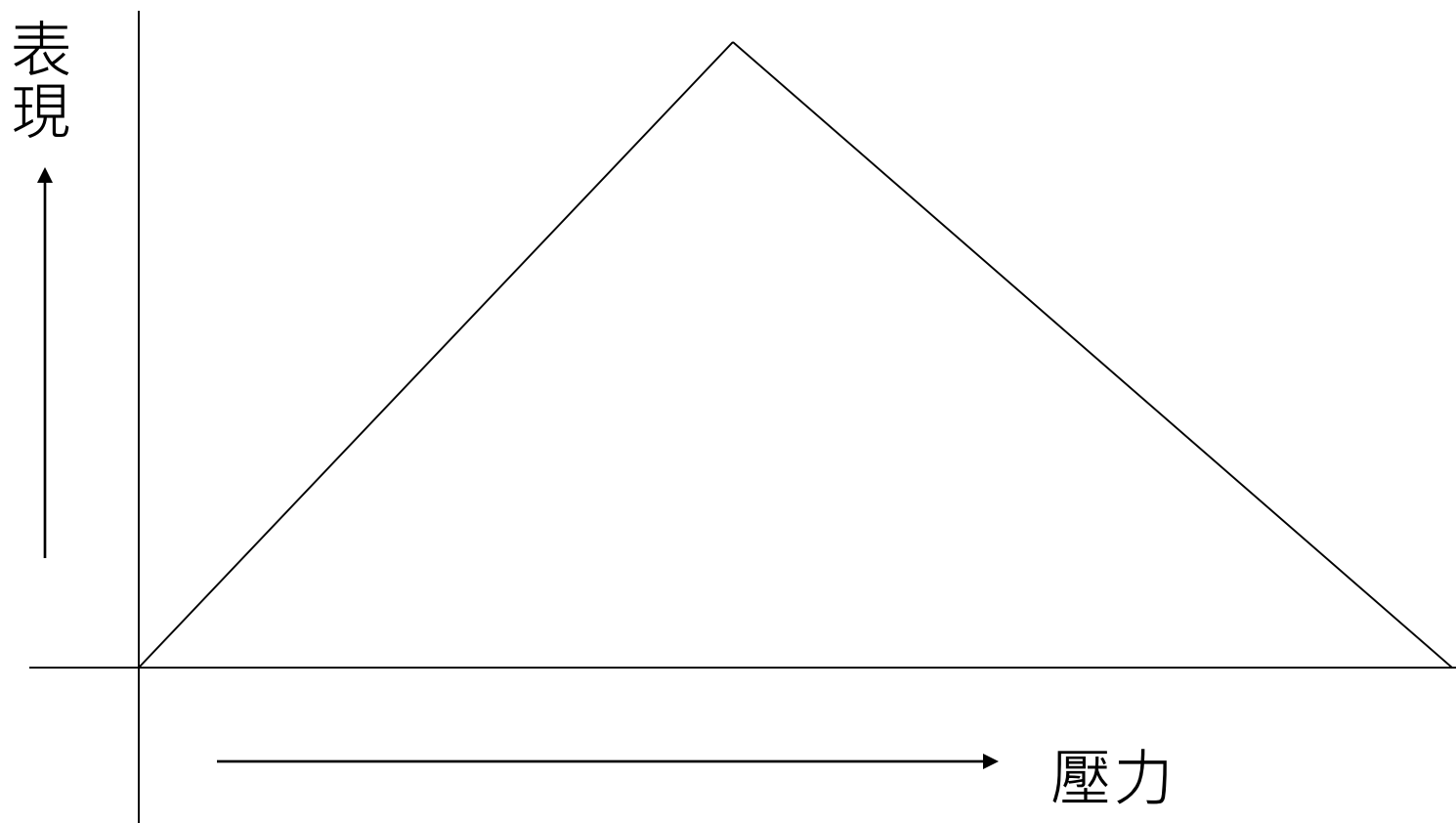
# 分析壓力的來源

工作、人際關係、生活中的重大事件以及每天的瑣事都會帶來問題：

- 認識工作壓力
- 審視生活壓力
- 扮演多重角色



# 壓力與表現



# 壓力-管理得好

---

- ▶ 工作
- ▶ 健康
- ▶ 家庭
- ▶ 社會



有正面的影響

# 管理壓力

---

## 首先要分辨

1. 可以不解決
2. 不能解決
3. 必須解決



## 4 處理壓力的方法



# 活動三

## 評估你應付壓力的能力

# 評估你應付壓力的能力

**通**過下面的選擇題評估一下你應對壓力的能力。  
 在最接近的選項上打勾。如果你的答案是“從不”，在1上打勾；如果是“總是”，則選擇4，以此類推。把你的分數加起來，然後參照後面的分析，評估你應對壓力的能力。

<input type="checkbox"/>	從不
<input type="checkbox"/>	偶爾
<input type="checkbox"/>	經常
<input type="checkbox"/>	總是

你如何反應？	
1 承受壓力我表現更出色。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2 我感到有壓力時，我知道其原因。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3 我能意識到自己何時開始有壓力。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4 我採取措施提高我的抗壓能力。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5 我能把煩惱拋在腦後。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6 我擁有支援我的家人和朋友。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7 我喜歡確保自己辦事有條理。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8 我有充分的時間做我想做的事情。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9 我進行鍛煉以保持體形。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10 我很在意何時進	
食以及吃什麼。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11 我每天喝大量的水以保持健康。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12 感到緊張時，我知道如何去放鬆。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13 如果我不想做什麼，我會說“不。”	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14 我毫不遲疑地表達我的觀點。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15 在爭執中，我堅持自己的立場。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16 面對消極悲觀的人，我仍能保持樂觀。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17 我不理會不公正的批評。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18 如果有人表現糟糕，我敢於向他們指出。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

- 19 我盡力而為並知道適可而止。
- 20 如果犯了錯，我接受這個錯誤。
- 21 我在上班的路上，神閒氣定。
- 22 每天我都有一段平和安靜的時間。
- 23 發生意外時，我能妥善處理。
- 24 我發現自己的應變能力很強。
- 25 如果感到難過，我知道這是暫時的。

- 26 我喜歡我的工作。
- 27 作出決定前，我會列出備選方案。
- 28 需要時，我向別人求助。
- 29 我的興趣愛好能幫我渡過困難時期。
- 30 我對我的一切都很滿意。
- 31 我努力結交新朋友。
- 32 我了解我的感情。



# 評估結果分析

---

- 32-64: 除非你在精神上作出調整，加強鍛鍊應對壓力，否則你就有遭受壓迫的危險。改進你的生活方式將使你受益非淺。
- 65-95: 在某些方面你已經在壓力下取得了成功，但仍需要識別那些可能導致壓迫的因素。
- 96-128: 你的態度與生活方式讓你真正做到了在壓力下仍能獲的成功。但也要注意不要有自滿情緒。

# 處理壓力的方法

---

## 1. 對環境重新評估

情況評估 → 壓力

↑  
重新檢驗(內心對話)



# 處理壓力的方法

---

## 2. 解決問題

- 界定問題
- 研究不同解決方法
- 衡量優、缺點
- 選擇最佳方法

# 處理壓力方法

---

## 3. 提高管理時間的能力

- 分析你的個人時間表
- 檢查個人時間是如何使用的
- 重新安排你的的時間
- 擠出額外的時間
- 享受自由的時間





# 處理壓力的方法

---

## 4. 建立你自己的支援系統

同學、朋友、親戚





# 處理壓力的方法

---

## 5. 鍛鍊身體增強適應力

均衡飲食、營養、休息、體力運動



# 成人健康飲食金字塔

## Healthy Eating Food Pyramid for Adults

18-64歲  
years old



中央健康教育組網頁  
Central Health Education Unit website  
衛生署二十四小時健康教育熱線  
24-hour Health Education Hotline of the Department of Health

[www.cheu.gov.hk](http://www.cheu.gov.hk)

2833 0111



修訂/Revised 2017

All right reserved by School of Continuing and Professional Studies, CUHK

Supported by Quality Enhancement Support Scheme

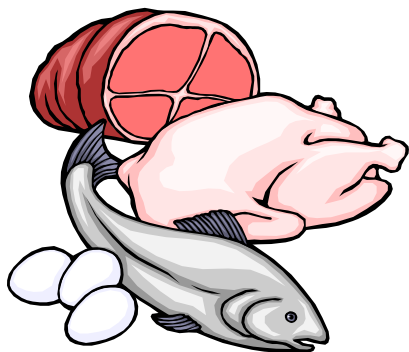
資料來源：健康飲食金字塔(成人)

[http://www.chp.gov.hk/sc/resources/e\\_health\\_topics/pdfwav\\_11017.html](http://www.chp.gov.hk/sc/resources/e_health_topics/pdfwav_11017.html)

# 空氣

# 營養

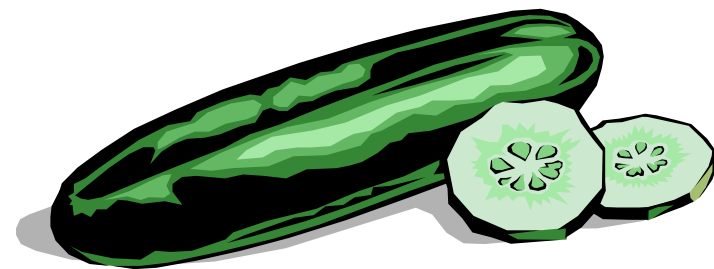
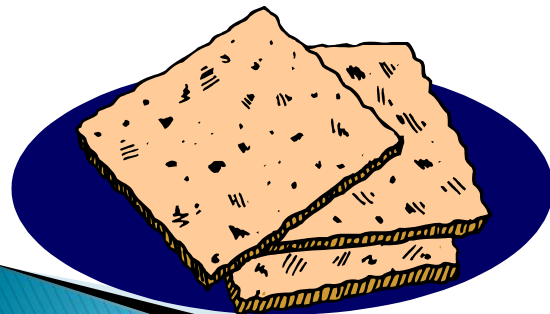
# 水



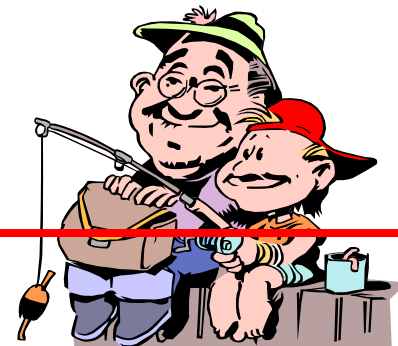
碳水化合物、  
蛋白質、脂肪、  
纖維、維他命、  
礦物質



# 食物



# 處理壓力的方法



## 6. 身心鬆弛法

利用生理和心理之間的交互影響，運用不同的方法，例如是由身體帶動心理放鬆，或是藉由心理引起身體放鬆，目的是使身心同時處於平靜靜放鬆的狀態。

各種身心鬆弛法包括：

- 「呼吸鬆弛法」：透過調節呼吸達到放鬆效果
- 「肌肉鬆弛法」：透過將緊張肌肉放鬆而達到減壓效果
- 「意象鬆弛法」：利用舒適的影像，投入想像處身該環境的各種感官意象而把身心放鬆

# 處理壓力的方法

## a) 「呼吸鬆弛法」： 透過調節呼吸達到放鬆效果

1. 先找一張椅子坐下，背靠著椅背
2. 先用鼻子深深地吸一口氣，讓腹部慢慢脹起，全身保持放鬆的狀態
3. 緩緩的將氣呼出，讓腹部收縮起來，回復到吸氣前的狀態
4. 重複呼吸練習，直至心跳及呼吸減慢，並感覺平靜



## b) 意象鬆弛法

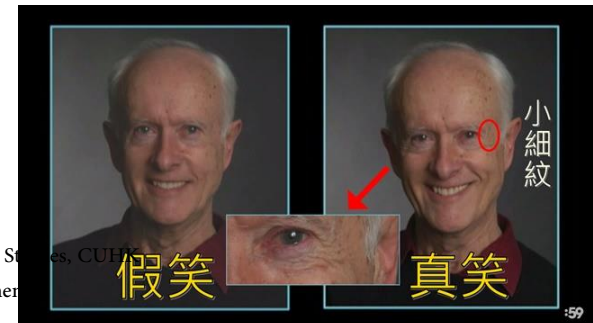
- <https://youtu.be/gWQ1Owqjs7A>
- 利用舒適的影像，投入想像處身該環境的各種感官意象而把身心放鬆
- **好處：**
  1. 生理方面：減低心跳速度，呼吸速度，改善偏頭痛，失眠，消化不良等
  2. 心理方面：減低焦慮，疲倦，增加抗壓力
- **其步驟如下：**
  1. 試想像一個鬆弛的情景 (例如：想像一個風和日麗的春日，坐在一棵樹下)，幻想你在那裡，清楚地看到那景象，聽聽那些聲音，看看那些顏色，那個景象令你感到鬆弛，心境平和，思想寧靜。
  2. 你全身是靜、暖和鬆弛的，你的思想都是環繞著你的平靜、又重又暖的身體和你想像的景象內，告訴自己你覺得鬆弛和平靜。
  3. 現在準備離開那個景象，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。
  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。
  5. 現在你可以繼續做你日常的活動，你會感到充滿朝氣，精神為之一振。



# 處理壓力的方法

## 7. 大笑多點

Houston Laughter Yoga

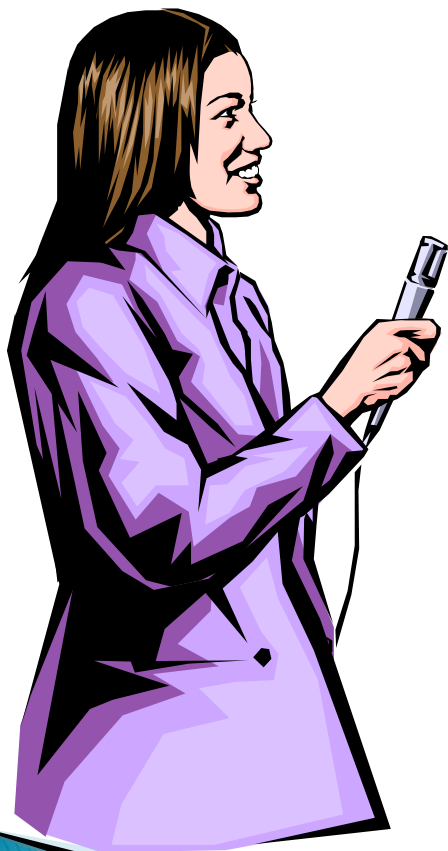


All right reserved by School of Continuing and Professional Studies, CUHK  
Supported by Quality Enhancement Support Scheme

## 5 個案分享



# 個案分享



# 個案分享- 面對壓力要訣

---

1. 事前準備
2. 充足睡眠
3. 適量運動
4. 培養個人興趣
5. 活在當下
6. 隨時接受突變
7. 自我肯定
8. 換位思考，多為他人著想

# 小組討論

---

怎樣應用壓力管理於提升個人  
在生活/學習上的表現?

# 結語：

---

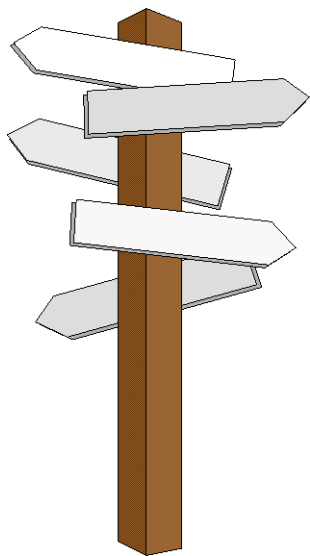
總括而言，適當的工作壓力能夠提高效率，不過壓力過大就會影響員工的健康，亦都會令公司的生產力下降。

所以必須互相配合、有效管理壓力。

可參考：職業安全健康局工作壓力

[http://www.oshc.org.hk/oshc\\_data/files/bulletins/ibsh/2016/Telecom28.pdf](http://www.oshc.org.hk/oshc_data/files/bulletins/ibsh/2016/Telecom28.pdf)

# 學習總結



這課程對您有何啟發?  
您學了什麼?

# 行動計劃

成功之道：不在乎知，而在乎行！

---

1.

2.

3.



# Reference Lists

## 1. Thriving Under Pressure

Philippa Davies 著 萬里機構

## 2. 估你應付壓力的能力

Thriving Under Pressure Philippa Davies 著 萬里機構

## 3. 健康飲食金字塔(成人)

[http://www.chp.gov.hk/sc/resources/e\\_health\\_topics/pdfwav\\_11017.html](http://www.chp.gov.hk/sc/resources/e_health_topics/pdfwav_11017.html)

## 4. 意象鬆弛法

<https://youtu.be/gWQ1Owqjs7A>

## 5. 真笑與假笑

<https://www.google.com.hk/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwip3eLQhq3YAhUGJJQKHUdiCcEQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fwww.hopenglish.com%2Fcan-you-spot-a-fake-smile-2%3Fref%3Dcategory&psig=AOvVaw2zgfVWugZ56xOXSPZT2P7&ust=1514562348777443>

## 6. Houston Laughter Yoga

<https://www.google.com.hk/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiCqjvKh63YAhXCo5QKHSP8CNgQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.houstonlaughteryoga.com%2F&psig=AOvVaw37gTlqU8HSitburVbXUceA&ust=1514562610753762>

## 7. Thank you picture

[https://www.google.com.hk/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=&url=https%3A%2F%2Fcormachogan.com%2F2016%2F07%2F04%2Fthank-top-vblog-3%2F&psig=AOvVaw1AQcrtrU5WvLckHA3U\\_b2t&ust=1513166197240081](https://www.google.com.hk/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=&url=https%3A%2F%2Fcormachogan.com%2F2016%2F07%2F04%2Fthank-top-vblog-3%2F&psig=AOvVaw1AQcrtrU5WvLckHA3U_b2t&ust=1513166197240081)

## 8. Other Pictures

Powerpoint 美工圖案