



培養子女學習面對轉變

“

編者的話

自2019年起，疫情令我們經歷了多次停課、網課、復課的循環。隨著疫情慢慢退卻，校內開始重辦各式各樣的課外活動，同學們也可結伴外出午餐，校園漸漸回復昔日的朝氣和熱鬧。過去三年不少人已習慣了佩戴口罩的日子，現在生活正在漸漸復常，有人為了終於可以不用戴口罩、可以外遊而感到興奮，但同時對於部分人來說要改變以往三年的習慣，脫下口罩以真面目與他人相處互動並不容易，尤其是對於重視朋輩認同的青年人來說，難免感到不安甚至焦慮。此外，隨著近年移民、轉校的人數增多，我們的年青人不論是在校園、朋友圈、甚至家庭中也可能面對各種離別，面對生活中的重大轉變時，年青人會感到無所適從也是常見的情況。作為家長，應如何與子女一起面對各種變遷？

本期期刊旨讓家長及學生了解「後疫情時代」的社交焦慮及應對方法，並探討該如何好好照顧子女的情緒，強化子女面對轉變的能力，陪伴他們共渡生活中大大小小的變遷；今期亦會介紹明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務，當中包括關顧自己身心健康的小貼士，讓家長在照顧子女的時也好好照顧自己；另外也會提及如何透過品格優勢教育，讓家長更明白每個青少年的獨特性，以致能更有效幫助他們發揮潛能；最後有各校社工舉辦活動的花絮，讓家長和學生更了解我們明愛學校社會工作服務。

「後疫情時代」

的

焦慮



社交



在經歷新冠疫情下三年的封鎖措施後，你是否對再次參與社交活動感到焦慮和不安？會否擔心如何恰當地與人面對面交流？或是擔心自己的外表再次裸露於人前？三年的疫情，奪去不少人的正常社交生活，佩戴口罩成為現今社會常態，更成為性格內向、恐懼社交人士的自我保護方法，以緩和與人互動時的緊張感。

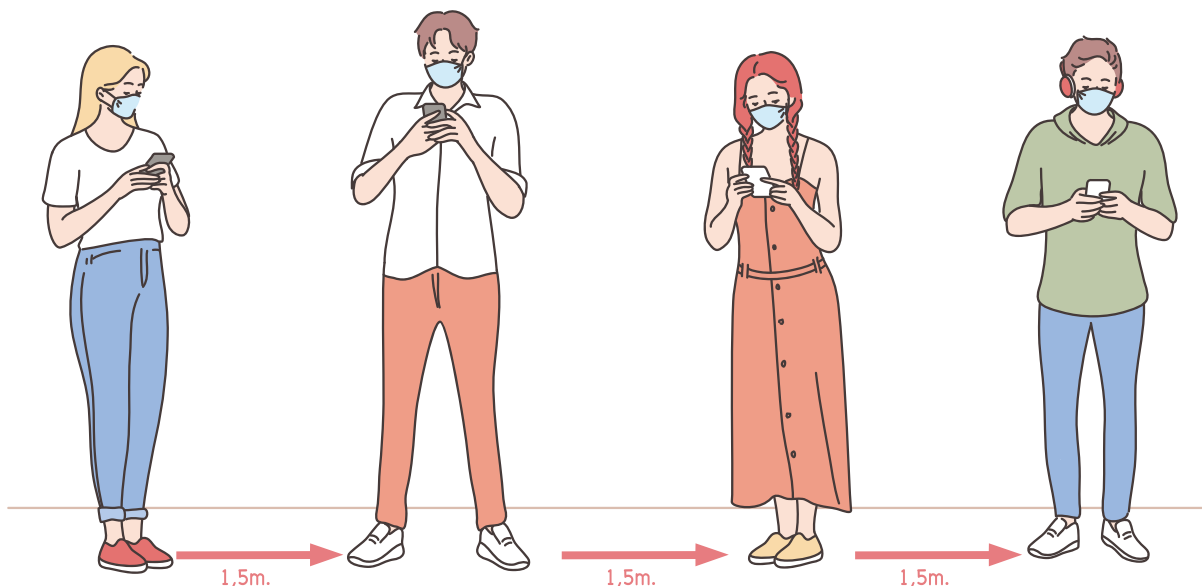
自香港政府宣佈在二零二三年三月一日起解除「口罩令」，「後疫情時代」正式展開，這顯然是一個社會有序恢復正常的信號。部分學生積極參與不同社交場合，對於疫情措施解封後的社交活動很活躍。然而部分學生卻因著要重新投入社交場合而面臨焦慮和不安，有學者稱這為「解封焦慮症」（Cherry, 2022）。這些藉口罩來減低暴露自己的人過往會透過疫情保持社交距離，在疫情過後可能會因他們在疫情中已習慣的生活規律再次產生變化而變得更加焦慮。

「後疫情時代」所帶來的轉變和影響是無可避免的，也是父母和子女必須學習的課題。我們將會在以下部分探討《佩戴口罩與社交恐懼的關係》和《調適方法》，希望兩個課題的內容和小提示能協助大家調節生活步調，恢復以往的規律和節奏。

學校社會工作員
作者：李諾瑤姑娘

1

佩戴口罩對社交恐懼的影響



1.1 青少年的自我保護機制

疫情持續，佩戴口罩早已成為大家日常的習慣，口罩更成為不離身的「生活必需品」。疫情的持久戰促使更多人關注佩戴口罩對青少年的社交互動、社交恐懼和心理健康的影響。根據加拿大滑鐵盧大學研究人員於2021年6月1日發表的文獻指出，青少年將口罩視為一種自我隱藏的行為，讓對方難以解讀自己的面部表情和真實的情緒狀態，從不安的環境中自我保護以獲取安全感。

1.2 青少年的自我認同

另一方面，青少年注重自己的外表儀容，渴望獲取其他人的認同和讚賞。根據艾瑞克森的心理社會發展理論（陳坤虎、雷庚玲與吳英等，2005），「自我認同」為青少年階段最重要的發展任務，而「形象認同」是其中重要一環，包括個人名譽、受歡迎程度、印象整飭等。當青少年失去口罩的掩蓋和保護時，容易害怕自己的外表或行為不符合社會期望和規範而無法獲取朋輩間的認同。對於青少年而言，適當的社交距離和佩戴口罩是一個為他們提供安全感的方法，亦成了他們的舒適圈。口罩讓青少年能隱藏外表的缺點並與人互動時的焦慮，有助減少因外界負面評論而產生的不安情緒。

2

減壓的方法

現今疫情漸緩，生活步調逐漸回復以前緊湊的規律，人與人的互動亦開始增加。久居家中後，正常的校園生活、課後活動和社交生活都可能是學生感到壓力和焦慮的來源。有見及此，以下部分將會向父母分享四個陪伴子女找回生活步調的方法。



2.1 允許過渡期

父母的期望往往是子女感到壓力和焦慮的來源。經歷三年疫情下的遙距學習後學生短時間難以適應全日的面授課堂，在學習上難免遇到困難和挫折，成績退步也是普遍的現象。父母可以嘗試給予子女空間，讓子女調節學習的步伐，另一方面亦可以試著減低對子女的期望和要求，以免因過高的期望促成更多的壓力和負面情緒。

2.2 訂定適應計劃

疫情帶給我們的劇變使我們的心情難以平靜。「後疫情時代」的來臨讓我們的生活回復至有規律的狀態。為協助子女找回生活的步調，父母可以與子女溝通，建立一個穩定的作息時間表，預先計劃未來幾天的行程，可以有助他們有充足心理準備，減輕因未知所帶來的焦慮和不安。

2.3 找回過往樂趣

因疫情而轉變的生活習慣讓大家感受到史無前例的彈性和便利。因著校園生活和家庭活動也有其獨特的樂趣，家長可透過家庭親子活動，讓子女建立與家人相處時的正面經歷。此外，回復正常的校園生活後課後活動亦再次常規化，家長可鼓勵子女參與學校的課後活動，以增加子女與同學老師的互動，從中獲取正面的溝通經驗。

2.4 疏導情緒

校園生活、社交圈子、作息時間逐漸回復疫情前的節奏，這些「轉變」有機會讓我們產生焦慮和不安，家長可以多觀察和了解子女的心理狀態。子女壓力太大時可多作陪伴，一起進行讓自己放鬆的活動，例如：聽音樂、照顧植物、冥想等，適時的放鬆有助迎接日後的難關。

當子女提及社交上的焦慮時應以同理心回應，勿作批評，嘗試與子女尋找並重溫社交生活中較正面和滿意的片段，避免為事件進行災難化的描述，並應以身作則，以冷靜和客觀的態度與子女一同觀察現時的情況。

家長宜了解子女因應不同社交場合所作出的解難方法，並多作鼓勵和欣賞。若情況十分不理想，家長應向老師及社工尋求協助，強化子女在校的支援。

希望以上的課題和小貼士，能協助大家從急速轉變的疫情中，逐漸調節生活步調，回復以往的穩定作息和生活規律。

參考文獻：

Cherry, K. (2022, August 3). How different personality types may adapt to life after COVID-19. Verywell Mind. Retrieved May 5, 2023, from <https://www.verywellmind.com/how-different-personality-types-may-adapt-to-life-after-covid-5180151>

Melting COVID-frozen goals: How goal disengagement supports well-being during the COVID-19 pandemic

陳坤虎、雷庚玲與吳英璋等（2005）。不同階段青少年之自我認同內容及危機探索之發展差異。中華心理學刊，47（3），249-268。

《失敗乃成功之母？－ 家長們如何協助子女 面對失敗》



面對失敗

面對學習及人際關係等不同的考驗或失敗時，年青人會感到無助、傷心或懊悔。「失敗」是成長中重要的經歷，父母總期望孩子能「勝不驕，敗不餒」，但若父母在子女面對失敗時能表達接納、給予有價值的肯定及支持，相信他們便有勇氣接納下一次失敗，並從挫敗中步向成功。

重新認識失敗

失敗作為成長的必經過程是每個人生命中必然有過的經驗。而在過程中，如何看待這些失敗經歷將會塑造我們的價值觀，影響我們對自我的認識。美國心理學家韋納(B. Weiner, 1974)嘗試用歸因理論(Attribution Theory)解釋人如何理解自己的行為結果，將人看待成功與失敗的經驗分析，並歸納出六個因素，分別為：

- 1 能力：自我評估個人是否能勝任該項工作
- 2 努力：反省並檢討自己在工作過程中是否已盡力而為
- 3 工作難度：憑經驗判定該項工作的困難程度
- 4 運氣：個人認知此次成敗是否與運氣有關
- 5 生理狀況：工作過程中個人身心狀況對工作的影響 及
- 6 其他因素：除上述五項外其他人與事的影響（如：別人的幫助）。

《失敗乃成功之母？－家長們如何協助子女面對失敗》

當我們遇上失敗時，有部份人都會嘗試尋求失敗的原因並將原因歸納為自己的不足，例如不夠能力、不夠聰明、不夠努力、工作難度太高導致不能完成等等。但考試不合格背後的原因真的如此片面？我們如何理解「失敗」這個概念是足以影響我們將來的自我概念。試想像，如果一個孩子從小被灌輸自己能力不夠的概念，無論他遇到怎樣的挫折，身邊的人都告訴他：「是你能力太弱」，他長大後將會成長為一個怎樣的成年人？他長大後應該會是個自尊感低和缺乏自信的成年人。面對成功時亦然，假如一個孩子從小被灌輸「成功都是因為運氣好」這個概念，他長大後應該會成為一個對所有事情都不會付出努力亦不會負責任的成年人，因為「所有成敗都是依靠運氣的」。

除了以上這六個因素，韋納再提出用三個向度來分析失敗歸因，分別是：



「來源」又分為兩個方向，內向性和外向性，意思是我們將失敗歸為內在的因素，例如是性格；還是外在的因素，例如環境地理位置不佳。而穩定性則是指該因素不是隨情境改變的，是比較穩定的，例如「能力」和「工作難度」就是較穩定的因素，孩子從小具有較多成功經驗，他們會偏向將「成功」歸因為穩定因素，例如能力。反之亦然，若孩子從小便沒有太多成功經驗，他們會更偏向將「成功」歸因為不穩定因素，例如運氣。

最後一點，「能控性」是指這個因素是否能夠受我們控制，例如「運氣」便是典型的不能夠控制的因素。其實韋納認為六因素中只有「努力」是一項可以憑個人意願控制的，其他各項均非個人所能為力。我們如何看待失敗，認為失敗是否能夠控制的，是我們成長上很重要的一環。假如孩子每次失敗都歸因為運氣和身體狀況等等的不受控制的因素，很快孩子便會變得沒有自信、沒有動力和沒有期望，因為所有成敗都不受自己控制。

如何協助子女面對挫敗

面對失敗是生活中不可避免的一部分，尤其對於青年人來說，學會正確面對失敗對他們的成長和心理健康至關重要。以下一些建議可以幫助青年人更好地面對失敗：

1

建立正確的心態：家長可事前引導子女明白將來必然會有機會面對「小失敗」，為他們作好心理準備，明白失敗是成長過程中自然而然會遇到的挑戰，藉此鼓勵他們擁抱失敗，把它當作一次學習和成長的機會。

2

提供支持和鼓勵：當青年人遇到失敗時，給予他們情感上的支持及肯定，讓他們知道，無論成功失敗家人都永遠在身邊。

3

反思和分析：幫助青年人檢視失敗原因，透過討論上述的六個因素及三個向度，嘗試幫助子女在可控範圍內尋找可以改進的地方，借此誘發子女努力作出改變的意願，引導他們從中慢慢累積方向及心得，轉化成更大動力，將這些經驗應用到未來的挑戰中。

4

設定實現目標的過程：協助青年人設定清晰、具體、可衡量的目標，並制定可行的計劃以實現目標。這樣可以幫助他們專注於過程，而不會過分關注結果。

5

培養抗壓能力：協助青年人建立有效的應對壓力方法，例如運動、冥想、呼吸練習等。這將有助於他們在遇到挫折時保持冷靜，並更好應對失敗帶來的壓力。



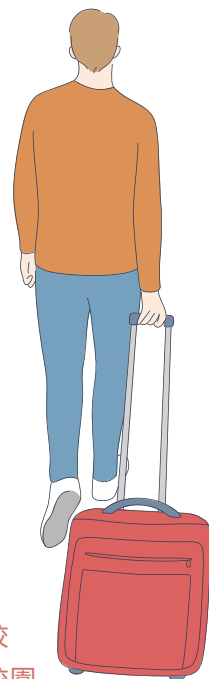
總結

在繁忙的都市裡，我們往往都忽略了過程而只在乎結果，殊不知原來過程並非毫無意義，反而會大大影響我們一生。我們往往認為失敗是羞恥的與應該隱藏的，反映著我們沒有價值，但背後其實有許多因素影響著每一次的成功與失敗。若缺乏了檢討的過程，每一次的成敗將會漸漸地影響我們的心理健康，甚至影響我們未來的發展。若父母們能夠抽空坐下來，教導孩子如何消化和理解每一次失敗，與孩子一同面對，並慢慢為他們培養出一個健康的與不卑不亢的態度，相信孩子日後定能夠成為一個身心健康的成年人，發揮他們的潛能。

參考資料

<https://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E9%9F%A6%E7%BA%B3%E7%9A%84%E5%BD%92%E5%9B%A0%E7%90%86%E8%AE%BA>

《以不變應萬變： 陪伴子女面對 環境變遷》



這幾年同學和老師多有轉校或移民，三年的疫情亦讓校園生活出現很多變數。一個穩定的成長環境對子女的心理健康十分重要，不少研究指出經常搬家、轉校等會讓子女容易變得焦慮，在社交方面亦會遇到更多困難，不斷改變的環境和社交圈子對子女的影響亦大同小異。2022年底更有本地機構調查指出，移民潮為同學帶來愁緒，環境上的變遷亦讓同學傾向收藏自己的感受。

學習好好道別，好好照顧改變帶來的各種情緒，是這幾年家長和子女也必須面對的課題。讓我們和家長分享幾個陪伴子女經歷這些改變的方法：

1 肯定子女的情緒

面對改變，「係咁架啦」（編按：意即這是必須面對的事）是家長常說但同學最不喜歡聽到的說話之一。這句話的背後帶著家長希望子女學習面對和接受各種困難的期望；但對子女來說，這無疑與反對他們有不開心的情緒一樣，有否定他們感受的意思。這句說話不但無助子女接受改變，反而變相鼓勵子女忽視現況，壓抑感受。

對家長來說，子女正經歷的困難或許不算「很大件事」，但對大半生都在校園渡過的子女來說，朋友移民、老師離校、突然轉為網課等都為他們的生活帶來壓力及影響。父母在子女面對轉變時應先了解他們的難處，並聆聽他們的感受，給予時間空間過渡，讓子女在好好整理自己的思緒後，才能慢慢找到最適合的方法應對。

2 學習說再見



畢業禮是人生最重要的儀式之一，它讓我們和重要的人分享成果，亦給予機會整理自己的得著。面對每一個離別和改變，我們亦同樣需要「儀式感」。轉變前沒有機會整理心情，就如完成學業後沒有畢業禮與謝師宴、沒有休息就直接上班一樣，讓人措手不及。

在好朋友移民之際，寫信、準備禮物、為好友舉辦派對，或以任何形式紀錄和這個好友的點滴，都是幫助子女過渡愁緒的方法。在即將轉變環境之際，父母可給子女多些時間準備，並讓子女參與準備過程，幫助他們肯定自己的成長和得著，並為未來的挑戰做好心理準備。

3 提升生活中的安全感

試想像當你工作了一整天，終於在房間中坐下休息。在你正在思考自己應先洗澡還是娛樂一下之際，家人突然打開房門詢問你想吃甚麼晚餐、又問你是否已經完成工作。你明白家人的關心，但你的思緒也被打亂了，因而頓感煩躁，開始為了各種瑣事和家人口角。

這情境是子女和父母間常有的磨擦。「進房間前應否敲門」看似是簡單的議題，但卻和子女在家中的安全感有莫大關係，因為一個人的安全感建基於他／她能否預測即將要發生的事情。要提升子女在家中的安全感，從而更有信心面對各種改變，父母可由生活習慣做起：

3.1 建立規律

規律就如船的錨，能讓我們的的生活有重心。越有規律，安全感亦越大。規律並不單指規矩，而是一家人的生活習慣，例如定時定候吃飯、每晚一起看電視和聊天、每逢周末外出等。就算父母不知道每天是否能準時下班，亦可培養定時告知子女當晚安排的習慣。

當子女明白即使難以掌握外在環境，但家中的規律仍是一致和可預測時，面對改變的焦慮便會明顯減低。

3.2 良好的溝通習慣

若子女不知道下一刻父母會不會突然進入自己個人活動空間（例如房間/床位等），或不知道表達了某些想法後父母會如何反應，他們便自然便會在家中感到焦慮。

如父母每次在進入子女個人空間前都會先徵得同意，子女會感受到父母對自己的尊重並感到安心。父母若不論個人立場亦會習慣平心靜氣地聆聽子女的想法，凡事和子女有商有量，子女亦會更多和父母分享自己的想法。

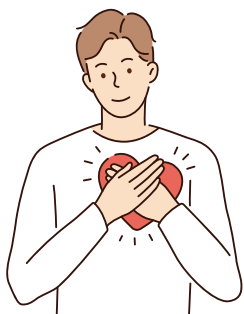


外面的環境再多變，家也是孩子的避風港。外面的挑戰再艱難，父母亦可透過和子女建立良好的溝通習慣成為子女的「定心丸」。願這些幫助我們應對「萬變」的「不變」，能成為父母陪伴子女的方向。



你今天有向自己說聲多謝嗎？

我們時常對身邊人說「謝謝你」以答謝別人的陪伴或幫忙，但你有沒有曾經嘗試過感謝自己？感恩能帶來快樂，令心境保持開朗，讓人感到幸福。



關顧身心能從生活細節開始做起，以下三個方法可作參考：

1

減少批判自己

當你忘記事情，又或結果未盡如人意時會不會怪責自己？「如果有時光機，我肯定不會這樣做！」「我竟然會這樣做！實在太笨了，不知別人會怎樣看我？」「我究竟做錯了什麼？一定要想辦法解決！」不斷指責自己的這種反芻思維佔據大腦時，我們便會難以集中當前的生活，影響自信及個人價值。

世界原是變幻，現實中時光不會倒流，我們亦不能掌握周遭的事情。既然自己已盡最大努力，我們更需要接納自己的限制，面對旁人的比較時，嘗試欣賞自己的獨一無二，選擇相信自己的優點，放下困擾。

2

對自己溫柔

每天的生活總有高低起伏，我們為著別人的舒適和幸福而辛勞，帶著疲憊的身軀回家，今天我們又是否有想過犒賞自己？

對待自己仁慈可以很簡單，做喜歡的事、去喜歡的地方或吃喜歡的食物。找些時間稱讚自己曾做過的好事，對自己說一聲：「我已經做得很好了！」。用文字或照片記錄讓你感恩的人或事，及後在某年某月回想這些快樂記憶，或許當初的感動仍在心頭。

3

活在當下

面對困難，讓自己作出選擇，調整心情，接納及享受眼前發生的事情。練習靜觀可讓我們察覺情緒的流動，嘗試容讓任何情緒的存在，肯定它們是我們思緒的一部分。

以五感體驗專注當刻，沖一杯喜愛的飲料，感受飲品的香氣、味道，杯子的溫度，飲品在杯內流動的狀態，發現原來放鬆是可以隨時隨地發生。



本中心每月舉辦不同類型的五感體驗活動，嘗試讓大家了解如何從生活中照顧與感謝自己，誠意邀請您來體驗一刻的平靜。「心安是歸處」，一直以來我們所尋找的都是安穩的感覺，由今天起嘗試從內在發掘，好好照料自己！



本中心位處太子始創中心，交通便利，且環境舒適，能讓參加者放鬆心神去參與活動，照顧自己的需要。

圖為本中心活動參加者製作的植物苔球，他們透過園藝創作帶來身心放鬆。



押花書籤需要放慢步調、溫柔處理手中的乾花，就如同我們要好好照顧自己心靈一樣，讓參加者在過程中療癒身心。

欲知更多有關本服務的資料，歡迎掃描以下QR Code：



「源·點」Facebook QR code連結



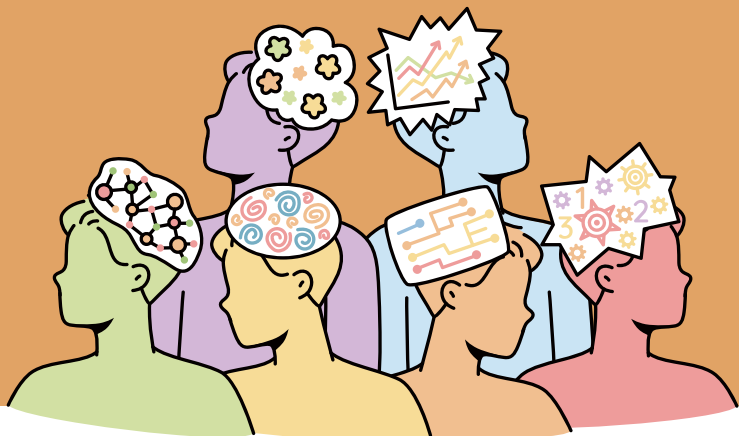
「源·點」Instagram QR code連結



「源·點」網站QR code連結

品格優勢教育 - 家長篇

明愛家庭服務高級臨床督導主任
伍偉濤博士



美國著名心理學家馬丁·沙利文博士（Dr. Martin Seligman）在上世紀九十年代為心理學的研究揭開新的一頁，以科學和實證研究「正向心理學」（Positive Psychology）。沙利文博士提出當我們瞭解自己的品格優勢與美德、並加以有效運用和發揮時，我們就會感受到正面的情緒，一步一步增加對生活的滿意度和幸福感，進而邁向豐盛及幸福的人生（Snyder et al., 2015）。

正向心理學重點研究六大美德（Virtues），並細分為二十四個品格優勢（Character Strengths），視他們為快樂人生的基石。「品格優勢」代表每個人的正面素質，並影響著我們的思想、行為和感受。

品格優勢問卷的目標是讓青少年瞭解自己的潛能，建立優良的品格。問卷分為成人（VIA Adult Survey）和10-17歲的青少年（VIA Survey for Youth）兩個版本，青少年版問卷有96題問題，成人版問卷則有120題問題，如欲了解更多詳細資訊可參考以下連結：

<http://www.viacharacter.org/>

每位青少年擅長之處各有不同，家長應先瞭解每個子女的獨特性，才能更有效幫助他們發揮潛能。品格優勢亦與學習運動一樣，不論在任何年紀也可經練習而熟能生巧。我們在培育青少年時，應注意帶領青少年將品格優勢恰當地平衡善用，因為誤用（Misuse）、過度使用（Overuse）及未被充分利用（Underuse）均會窒礙青少年的發展。

品格優勢教育 - 家長篇

不少學者研究品格優勢與青少年身心靈成長的關聯，他們指出懷有較強感恩品格優勢的人，在正向情緒，樂觀、生活滿意度、宗教和靈性上的得分會較高，也較少出現憂鬱感；又例如具有希望、熱忱和領導才能之品格優勢的青少年，比較不會出現抑鬱及焦慮等精神健康問題。對青少年而言，好好建立某些品格優勢可以使他們增加抗逆力，能成為對抗問題行為的重要策略。品格優勢也能協助青少年抗拒誘惑，如熱愛學習的男生在性行為和藥物濫用上較能克制；而謹慎和自我控制則可以提醒青少年兩性謹守身體親密界線。

研究亦顯示品格優勢與學習成就之間有不少關聯，中學生與大學生的學習成就受毅力、愛與被愛、感恩、希望等影響；而毅力、公平公正、感恩、誠實、希望以及洞察力等會影響其控制智力（IQ），可用來預測大學生的成績（GPA）。這個發現的重要意義在於非智力因素——品格優勢會影響學習成就。



家長和子女正向溝通的小建議

前國際正向心理學學會主席，澳洲沃特斯博士提醒家長，當子女的品格優勢獲得肯定，他們就有更好的機會展現自己。以下引用沃博士運用品格優勢為本的概念，列出她讚美及鼓勵子女的一些例子（註）：

「傳統的」讚美

你全力以赴，
獲得高分。
做得好！



「品格優勢」本位讚美

你是一個天生好奇（品格優勢）、
努力不懈的人（品格優勢），你為
考試投入相當的時間（行動）。讓
我們為你的努力有了好的回報，好
好慶祝一下！

「傳統的」讚美



你很會交朋友，
你新的學校
不會有問題的。

「品格優勢」本位讚美

你知道如何和別人建立融洽的關係，因為你仁慈（品格優勢），而且你會關心別人（品格優勢）。還記得你剛到以前的學校，誰都不認識嗎？可是現在你有很多朋友。讓我們談談你以前為了認識同學所做的一些事情（行動）。

「品格優勢」本位讚美

我看到你運用良好的判斷（品格優勢）和清晰的思考（品格優勢）做出可以感到自豪的決定。你善於問問題，發現事實和比較優劣。這些都是做出健全抉擇的極佳策略（行動）。

「傳統的」讚美

你的頭腦很清楚。
你能解決這個問題，
讓我引以為榮。



以上是一些借用沃博士的參考例句，家長可加入你日常生活實際的例子，運用子女的品格優勢來作正向溝通。

由於篇幅所限，本文只簡略介紹品格優勢的概念，並給家長一些小建議。希望各位家長閱讀本文後能多認識子女的品格優勢，促進正向溝通，協助子女發揮所長。

明愛學校社工透過協調學校跨專業合作，發展校本品格優勢教育，亦令品格優勢成為師生、家長之間的「共同語言」（Common Language），我們旨在一起協助青少年發掘屬於自己的品格優勢，和他們一起商討如何在青少年不同階段運用品格優勢訂立人生目標，正向發展豐盛的人生。各位家長如若認識更多有關品格優勢的內容，可以聯絡貴校的明愛駐校社工。

註釋

莉·沃特斯博士（2018）優勢教養：開啟孩子的正向力量（游綉雯譯）頁291-292。遠流出版社，台灣。

"Post-epidemic Era"

As the Hong Kong government recently announced that the "mask order" would be lifted on March 1, 2023, the "post-epidemic era" has officially begun, signaling that society will return to normal in a timely manner. There are, however, some students who are anxious because they have to reenter social situations. This is called "unblocking anxiety disorder" by some scholars (Cherry, 2022).



Masks enabled those students who used them during the epidemic to maintain social distance. After the epidemic ended, these individuals may become increasingly anxious due to the changes in their routines they had previously become accustomed to. In the following sections, we will discuss "The Relationship between Wearing a Mask and Social Anxiety" as well as "Stress Coping Methods". We hope this content and tips will assist you in adjusting the pace of your life and regaining the rhythm that you have become used to.

The impact of wearing a mask on social anxiety

1. Mechanisms of self-protection in adolescents

.....

Researchers at the University of Waterloo in Canada (June 1, 2021) found that adolescents regard masks as a way of concealing their true emotions, which makes it difficult for the other party to interpret their facial expressions and emotional states, and establishes a sense of security in an uneasy environment.

2. The self-identity of adolescents

.....

During adolescence, teenagers concentrate on their appearance and are highly concerned about gaining the approval of others. According to Erickson's theory of psychosocial development, self-identity is the most critical developmental task. "Image identity" is one of the key areas of development which includes personal reputation, popularity, and the management of their image (陳坤虎、雷庚玲與吳英等, 2005). When teenagers lose the cover and protection of masks, they fear that their appearance or behavior will not meet social expectations and norms.

1. Develop a adaptation plan

Children and parents are advised to set a timetable, establish a stable work and rest schedule, and know the itinerary for the next few days so as to minimize anxiety and uncertainty that may result from the unknown.

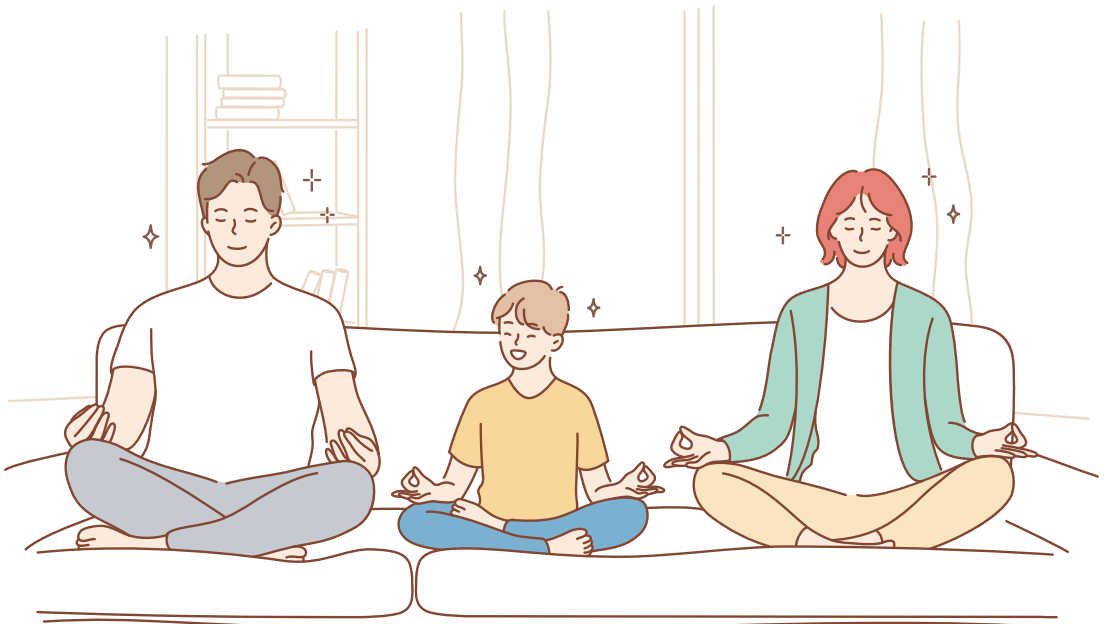
2. Bring back the fun

Parent-child activities are suggested as a means of allowing children to see and feel the positive impact of activities with their families. Furthermore, after-school activities have become regular again. Parents can encourage their children to participate in them, increase their communication with classmates and teachers, and gain positive results from the communication.

3. Ease emotional stress

When children mention social anxiety, they should be treated with empathy, not criticism. Discuss the positive and satisfying episodes in your child's social life with them, avoid catastrophic descriptions of events, and set an example by observing the current situation with your children in a calm, objective manner.

A parent should understand the problem-solving methods used by their children in various social situations, and first encourage and appreciate them. If the situation is highly unsatisfactory, parents can seek assistance from teachers and social workers to strengthen their child's support at school.



The Re-acquaintance with Failure

Young people may feel helpless, sad or remorseful when facing different trials or failures in studies and interpersonal relationships. "Failure" is a significant part of growing up. Parents always expect their children to be "not arrogant in victory

and not discouraged in defeat." However, if parents can express acceptance, affirmation, and support when their children face failure, I believe they will have the courage to accept the next failure and move from failure to success.



An American psychologist, Bernard Weiner (B. Weiner, 1974), proposed the Attribution Theory to explain how people interpret their own behavior results, analyze people's experiences of success and failure, and summarized six factors:

1 **Ability**

Based on their own assessment of the individual's competence

2 **Effort**

Reflect and determine whether you have done your best in the work process

3 **Difficulty of the work**

Based on your personal experience, assess the level of difficulty of the work

4 **Luck**

I believe that success or failure at this time is largely determined by luck

5 **Physiological condition**

Does the physical and emotional condition of the individual at the time of work influence the performance of the individual at work?

6 **Additional factors**

In addition to the above 5 items, there are other factors related to people and things (such as the assistance of others).

Helping your children to cope with failure

Failure is inevitable in life, especially for young people, learning how to handle failure in the right way is crucial to their mental health and growth. Here are a few suggestions for helping teens cope with failure:

1

Establish a proper mentality: Children can be guided in advance to understand that they will face "small failures" in the future, be prepared psychologically, and understand that failure is a natural aspect of growing up, so they can embrace failure and treat it as an opportunity to learn and grow.

2

Support and encourage young people: Whenever young people encounter failure, offer them emotional support and affirmation. Inform them that the family is always there for them, regardless of how successful or unsuccessful they may be.

3

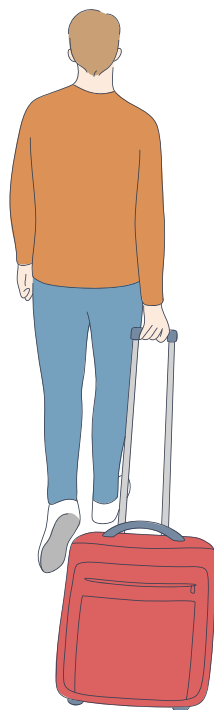
Reflection and analysis: Encourage children to examine why they fail. Based on the six factors and three dimensions described above, try to assist them in finding areas for improvement within the controllable range, so that children will be willing to take action and gradually accumulate the direction and experience they require for future challenges.

There is a tendency in such a busy city to place too much emphasis on the result and totally disregard the process. Little do we know that "the process" can have such a profound impact on our lives. Often, we think failure is shameful, should be hidden, and represents our insignificance, but in reality, there are many factors involved in each success and failure. In the absence of a review process, each success or failure will gradually affect our mental health, and even our ability to develop strategies in the future.

If parents take the time to sit down with their children and teach them how to digest and comprehend every failure, face failures together with them, and gradually develop a healthy, neither overbearing nor humble attitude for their children, I believe that children will become healthy adults in body and mind in the future, which will allow them to reach their full potential.

Helping Children to Cope with "Everything Changes"

In recent years, many students, and teachers have immigrated and transferred to other schools. The three-year epidemic has also caused many changes to campus life. Children's mental health depends on a stable environment. Learning to say goodbye and dealing with the various emotions that these changes bring can be challenging. Let us share some suggestions with parents to assist them:



The parents should first understand their children's difficulties when they are facing changes, listen to their feelings, and give them space and time to transition, so that their children can slowly find the most suitable way to deal with it after they have organized their thoughts.

People are caught off guard by the change, just as they are by going to work without a graduation ceremony and thank-you banquet after completing their studies. It is important for parents to provide more time for their children to prepare for a change in their environment, allowing them to participate in the preparation process, in order to help them affirm their growth and attainment, as well as prepare them psychologically for the change.



Give children a sense of security at home, so that they will be able to deal with various changes with confidence, parents can adopt the following lifestyle practices:

Establish routines

It is advisable that parents and children see each other regularly, watch television, and talk together every night, and go out every weekend, for example. If children understand that, despite the external environment being difficult to control, the laws of the family remain consistent and predictable, they will be significantly less anxious about facing changes.

Habits of good communication



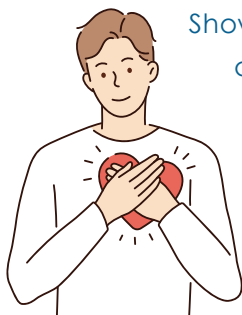
The children will feel respected and at ease if their parents ask permission before entering their personal space. There will be an increase in communication between parents and children because parents will learn to listen to their children's opinions calmly regardless of their personal viewpoints, and children will feel more comfortable sharing their ideas with their parents.

We hope that the above methods to assist us in coping with "everything changes" will become the direction in which parents accompany their children in the future.

Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness



Gratitude Boosts Mental Wellness



Showing appreciation to yourself boosts your mood and enhances mental health in the long run. Here are some tips:

1

Minimize Self-criticism

It is common for us to blame ourselves for wrongdoings or when things do not turn out the way we expected. Such self-criticism often makes one dwell on the past and lose focus on the present, which eventually makes one feel unworthy and incompetent. It is important to understand that we are all human beings with limitations and no one is perfect. Learning to appreciate your own uniqueness and strengths will enhance your capacity in coping with adversity.

2

Be Kind to Yourself

Indulge yourself in a hot bath. Go for a nice meal. Do something you enjoy. Give yourself a big applause for your efforts of the day. Count your blessings with words or photos. You deserve kindness especially after a long day!

Live in the Present

Practicing Mindfulness exercises will help you be more aware of and accept your own emotions. A simple task such as making(preparing) your favourite drink may do wonders. Make use of all your five senses: savoring the aroma and taste, feeling the temperature of the cup with your palm, observing the flow of liquid, and listening to the sound of it pouring. Relaxation can happen anywhere, at any time!



Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness organizes various programs with a focus on enhancing mental wellness that are open to the public every month. Scan the below QR codes for more info!

The cozy hub is conveniently located in Pioneer Centre, Prince Edward



f FACEBOOK



@INSTAGRAM



WEBSITE



明愛九龍學校社會工作服務



德蘭中學



學校社工與學生支援組合作舉辦「花點愛」母親節花束義賣活動，邀請花藝師與學生共同製作花束。活動中，同學除了學習花藝知識，亦透過製作花束學習靜觀及抒壓。製作過程中，同學學到包裝一束鮮花並不容易，每個步驟都需要耐性和美感，同樣亦感受到花藝師對工作的熱誠。義賣於翌日午飯時間舉行，學校師生反應熱烈。

德雅中學

TNSS中六打氣加油站

2023年度香港中學文憑考試(DSE)開考將至，學校社工聯同校方於中六最後上課日前舉辦攤位活動，讓校內師妹透過製作手繩、乾花咭、滴膠鎖匙扣或填寫心意咭向中六姐姐作出鼓勵及支持。此外，校方利用師妹所繪畫的畢業人像印製A5紀念水樽，期望中六同學能順利應考，於DSE中獲取佳績。



獻主會聖母院書院



獻主會聖母院書院部分中三同學獲參加由機構 **We Flow** 一起流浪帶領的生涯規劃小組，幫助學生探索發現自己的內心，認識自己真正的感受和想法。

活動的其中一個元素是社區探索，透過踏出校園，讓同學走出自己最熟悉的舒適圈。同學們分組接受第一個考驗：不靠手機及地圖由學校到達目的地鯉魚門三家村。抵達後每完成一個景點的挑戰，同學們便須打開錦囊裡的任務卡，透過提示猜想下一個目的地，再向路人「問路」，沿路聆聽社區街坊的故事。從探索初期的不耐煩與洩氣，到因在不同景點中有特別的發現而感到既新鮮又驚喜，可謂在一天中歷盡高低起伏。

瑪利諾修院學校(中學部)

今年以「自我照顧Self-care」為主題的 Smileys Week 於 24/4至26/4午膳時間舉行，設有五個不同的體驗區域，當中包括香薰按摩油、打卡區、文字區、DIY手作及情緒層層疊，既有互動環節，亦有以個人模式進行，同學因而體會到自我療癒和互相打氣的重要性。

一連三天的 Smileys Week 十分受歡迎，參加者反應踴躍，很多體驗區都大排長龍！負責前期籌備工作的 Smileys亦有份在不同區域當值，建立他們推動關愛校園文化的角色！



聖母玫瑰書院

Energy boost 打氣週

02/2023

學校社工為全校學生舉行正向打氣週。透過身心健康小攤位、心靈樽製作、性格強項爆谷機等，一方面幫助學生認識睡眠質素的課題，另一方面亦提升他們對自身內在需要及強項特質的了解，學習好好欣賞及照顧自己。同學們投入參與，反應十分熱烈，同場亦為即將開考公開考試的中六學姐寫下打氣咭，關顧自己時也學習關顧他人。



陳瑞祺(喇沙)書院

隨著疫情放緩，限聚及口罩令解除，社會及校園生活亦逐漸復常。一班「水記」師兄弟在專業的健身教練指導下學習正確使用健身器械，在鍛練身心的同時亦能認識健身行業，即使是疲累的全日課學制及繁忙的補課亦無阻大家對運動的熱誠。

梁式芝書院

梁式芝一年一度的正向週完滿結束，今年全校師生都獲贈由同學親自設計的布袋，而每位老師更獲派獨一無二的乾花夜光牌。此外，同學亦參與了不同的體驗活動，包括基督教家庭服務中心的幸福雜貨舖—精神健康流動宣傳車、香港遊樂場協會的心「澄」精神健康五感體驗活動和明愛賽馬會源點家校本心靈支援計劃的減壓工作坊，更有由學校社工舉辦的音樂點唱站、爆谷愛心速遞及不同的正向手工藝工作坊，向全校傳遞正能量及打氣信息，吸引很多老師及同學的支持及參與。





明愛學校社會工作服務
Caritas School Social Work Service

編輯小組

彭淑貞姑娘 - 牛頭角
陸映彤姑娘 - 牛頭角
李諾瑤姑娘 - 香港仔

曾紀元姑娘 - 九龍
黃冠英小姐 - 九龍
陳秀敏姑娘 - 沙田

梁家熙姑娘 - 堅道
陳麗珠姑娘 - 新界西

督印人

林綺雲女士

出版日期

2023年6月

認識更多明愛家庭服務



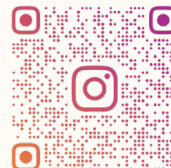
明愛家庭服務網頁



明愛學校社會服務網頁



明愛學校社會工作服務
家長網上教育



CARITAS_SIESTA

明愛堅道學校社會工作服務
香港堅道明愛大廈132號室
電話：2523 0060
傳真：2522 2866

明愛香港仔學校社會工作服務
香港仔田灣街22號2樓215室
電話：3585 7460
傳真：3585 7114

明愛九龍學校社會工作服務
九龍界限街134號A座1及2樓
電話：3705 7580
傳真：2794 3320

明愛牛頭角學校社會工作服務
九龍牛頭角安德道1號地下
電話：2750 2729
傳真：2755 4423

明愛沙田學校社會工作服務
九龍界限街134號A座1及2樓
電話：3619 3223
傳真：3956 2148

明愛新界西學校社會工作服務
新界屯門海榮路22號屯門
中央廣場22樓2209室
電話：3703 5811
傳真：3615 0949