

焦慮

我不怕



衛生署兒童體能智力測驗服務

焦慮 我不怕



衛生署兒童體能智力測驗服務

給家長的話



焦慮是一種常見、人人皆有的情緒，每個人都會有緊張和焦慮的時刻。不過當焦慮變得過度和不合理，就可能成為一個問題。過度的焦慮令孩子感到不安，亦妨礙了孩子的學習、社交及日常生活。對於孩子而言，這真是一頭可怕的魔怪！

孩子雖然會感受到焦慮，卻可能無法理解它，或難以向他人解釋自己的感覺。這本小冊子的目的，就是希望透過故事讓孩子明白焦慮的成因、不同焦慮問題的徵狀，以及有甚麼方法去克服焦慮這頭魔怪！

我們建議家長陪伴孩子一起閱讀這本小冊子。在閱讀的過程中，家長可了解孩子對於自己焦慮問題的想法及感受，給予支持和鼓勵。若孩子在閱讀時有不明白的地方，家長亦可從旁協助，加以解釋。



人物介紹



小明



希希

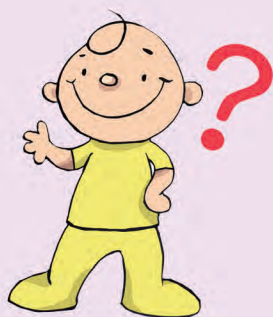


小慧



寶兒

小明、希希、小慧、寶兒是小學裏的同班同學，他們各有不同的焦慮問題。



Q仔

Q 仔是個好奇的小朋友，
遇到疑難總會問清楚。



A博士

A 博士學識廣博，對於
Q 仔的問題必能一一解答。

學校舉行露營活動，小明、希希、
小慧、寶兒的爸媽替他們報名參加了。
露營於兩星期後舉行，正當班上其他同學都為
這項盛事興高采烈、忙於籌備之際，
四人卻各懷心事，各有自己的擔憂



今次慘了！露營的地點在荒山野嶺，一定会有很多蛇蟲鼠蟻，
到時看見青蛙和蜥蜴怎麼辦？
我最怕就是青蛙和蜥蜴了！



小明

露營這麼多同學參加，我最怕
就是人多的場合！如果不相熟的
同學跟我說話怎麼辦？他們一定會
笑我說話吞吞吐吐！如果要玩
集體遊戲怎麼辦？所有同學
都會看到我笨拙的動作！



希希



小慧

露營的地點在荒山野嶺？
那豈不是會很污糟？弄髒了不能
洗手怎麼辦！晚上還要在野外
度過，那怎麼洗澡啊！

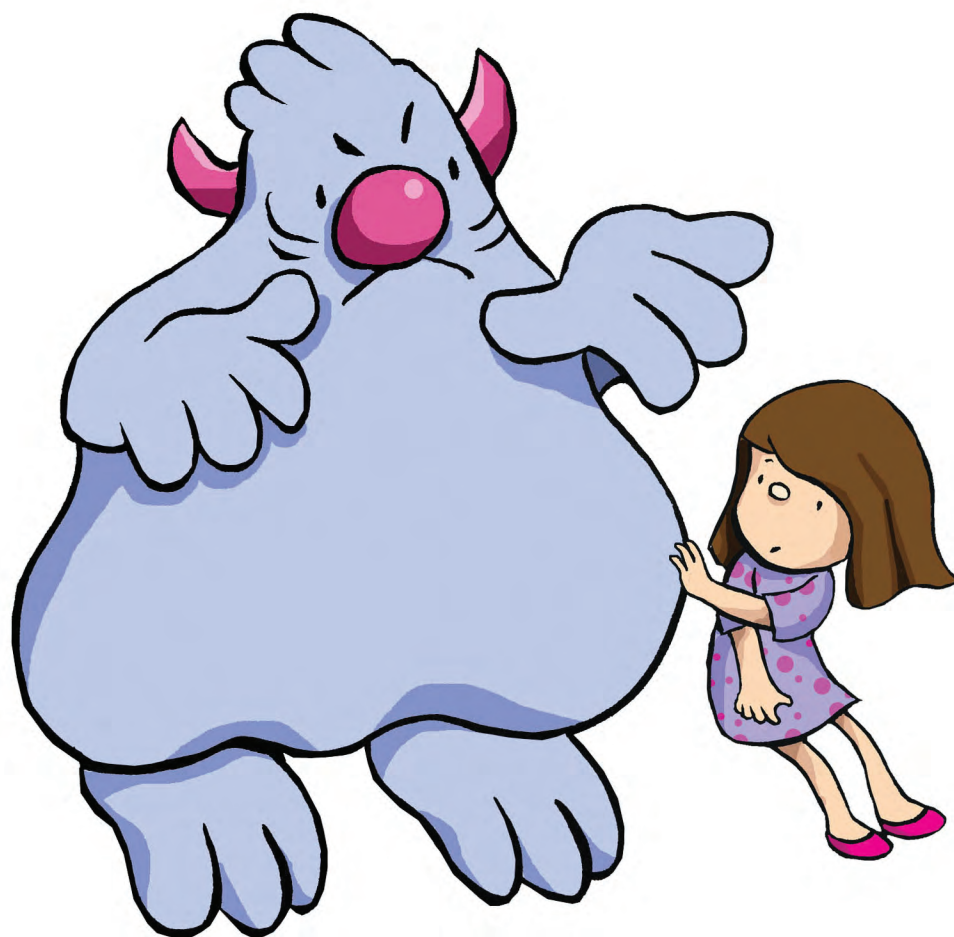


寶兒

在荒山野嶺露營啊！如果下雨
了可以躲到哪兒呢？萬一行雷
閃電擊中營地怎麼辦？會不會迷
路啊？萬一滾下山坡了怎麼辦？
會不會遇到賊？.....

小朋友，

你有小明、希希、小慧、寶兒這樣的憂慮嗎？





小明很害怕青蛙和蜥蜴，原來有不少孩子，
都會害怕某些昆蟲或動物，例如：貓、狗、
老鼠、蜘蛛、蟑螂、蜜蜂

除了昆蟲和動物，還有不少令人恐懼
的事物，例如：怕黑、畏高、怕血、
怕打針



對呀！我也很怕
獅子和老虎啊！



很多人都會有一些較為害怕的事物，例如
獅子和老虎這些猛獸，因為牠們有攻擊性
和危險性，所以很多人都會怕牠們，這些
恐懼也很正常和合理！不過，如果有些東
西令你過度害怕，變得不太合理，甚至影
響到日常生活的話，那就要讓爸媽或其他
大人知道，看看如何幫助自己。



有些孩子像希希一樣，很害怕社交場合，亦很抗拒與陌生人接觸。在家中與爸媽或其他家人在一起時，他們會覺得輕鬆自在。但當要出席一些社交聚會，就會緊張不安了！



如果孩子感覺有人留意或評估自己的表現，
又或者要他們在別人面前說話或表演，那就
更加恐懼了！



我的同學有些
比較文靜和害
羞，他們也有
問題嗎？

人人都有不同的性格，輕微的
害羞不一定有問題。不過如果
他們害羞的問題很嚴重，甚至
影響了社交及日常生活，那就
要幫助他們了！



有些孩子像小慧一樣，很害怕骯髒的事物，腦子裏經常出現「我的手污糟了！」

「這些東西很污糟！」的想法，逼使他們經常洗手或抹手，或者不肯接觸某些東西。



除了骯髒的東西外，有些孩子可能會有其他困擾的想法，例如很擔心遺忘了或漏做了某些事情，所以要不斷重複檢查。



另有一些孩子，過分追求完美，凡事都不能出錯。有些孩子則很著重整齊和規律，所以東西都要依次序擺放得整整齊齊，放亂了就會有不安的感覺。

但是爸媽及老師經常都吩咐我要先洗手才吃飯、書包要檢查清楚、東西不要隨處亂放啊，有問題嗎？



爸媽及老師的教導都很正確。不過如果洗手、檢查的次數太過頻密，又或者經常都被這些想法困擾，那就要留意了！



有些孩子像寶兒一樣，很容易就會擔憂，對於日常生活中不同的事物，即使這些事情發生的機會率非常低，都會經常出現不好的想法。



「如果...」、「萬一...」這些詞語，經常都會掛在嘴邊，很容易就會聯想到誇大了或災難性的後果。

爸爸，萬一游泳時突然抽筋，會不會淹死？



媽媽，如果我今次默書不合格，是否不能升班？

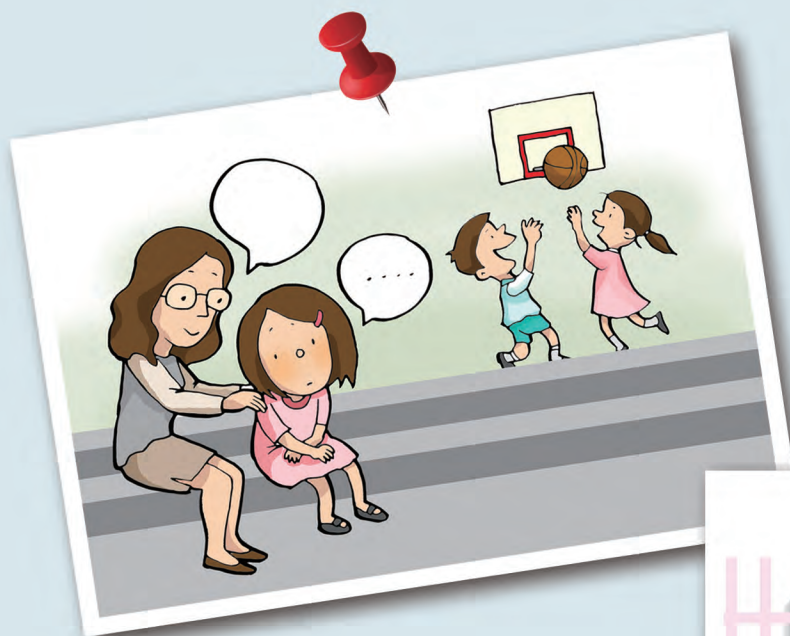


我也試過，為了第二天要比賽而擔憂啊！

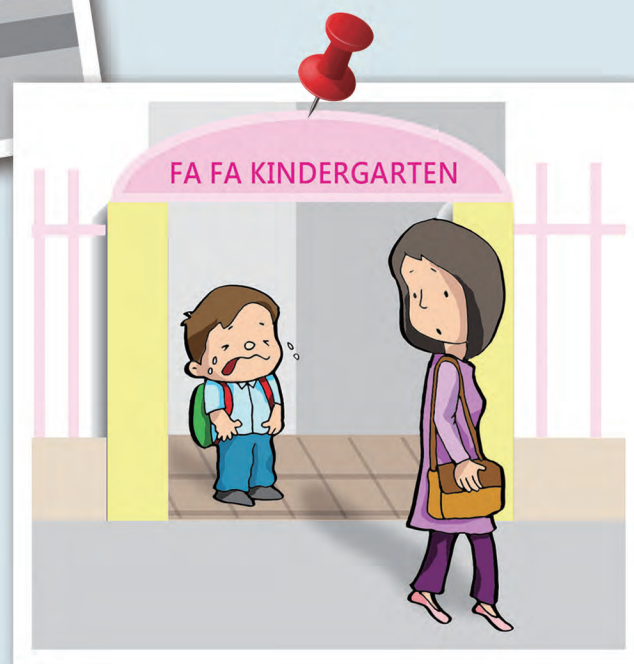
很多人在面對重要事情來臨時，例如比賽、考試、面試、表演等，也會感到緊張和憂慮，這也是很正常的事。不過，如果日常生活中很多瑣事，甚至一些未有發生的事情，也令自己擔憂不已，那就是過度焦慮了！



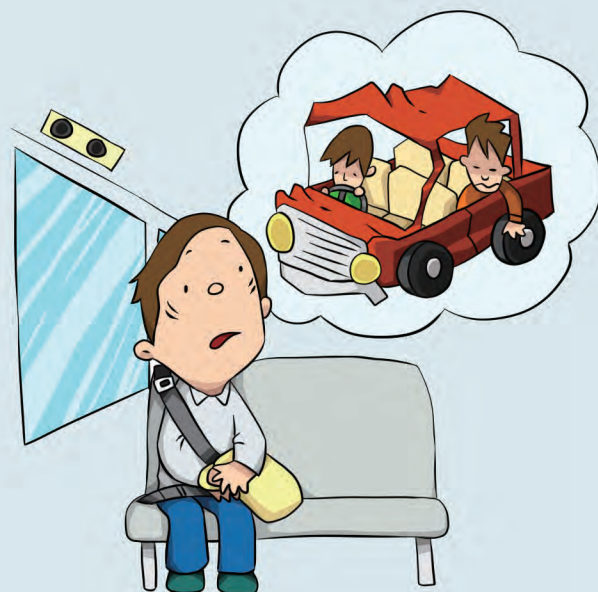
除了以上這些情況之外，其他孩子可能還有不同的焦慮和恐懼，例如：



有些孩子很害怕與爸媽分離。



有些孩子在經歷意外或災難後有強烈的恐懼，常常回想起意外或災難發生的經過。



亦有些孩子會突然出現身體不適，例如心跳加快、呼吸急速、頭暈、手震，好像透不過氣似的。這些徵狀會令孩子過分擔憂自己的身體反應，以為自己快要昏倒或窒息。



其實每個人都會有緊張和焦慮的時刻，例如
上台表演前有些緊張，看見恐怖的東西會覺得害怕，
這些都是很正常的事。

不過，如果緊張和焦慮的感覺經常出現，而且
過度強烈，影響到上課學習、與朋友玩耍或
日常生活，焦慮的感覺就像一隻魔怪般騷擾著
我們，那就要想辦法去對付牠了！



焦慮這魔怪，從哪兒跑出來？



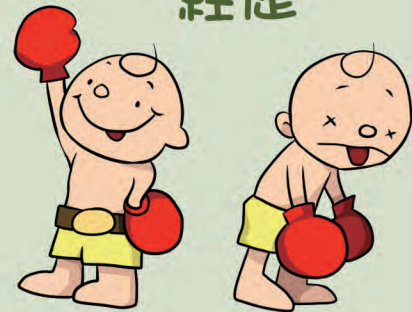
我不明白，小明、希希、小慧、
寶兒他們害怕的事情，我一點也
不怕啊，我又是否不正常呢？



每個人都會有恐懼的東西或緊張的時刻，
只是人人害怕的東西都不一樣，或緊張的
程度有分別而已。這是因為每個人的想法、
經歷和生理都有所不同，形成有些人較易擔憂
和恐懼，有些人卻好像甚麼也不怕！



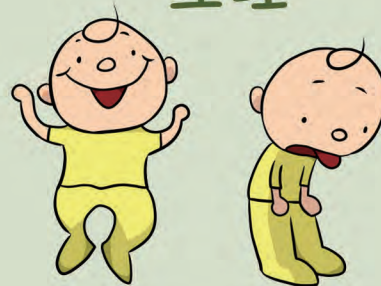
經歷



想法



生理



想法：

每個孩子的性格和想法都不一樣，即使面對同一事情或處境，大家的看法和反應都有不同。這些想法，卻是形成焦慮問題的關鍵！



例如：寶兒天生的性格比較謹慎，很多事情都會以防萬一。其他孩子可能從未考慮過的事情，她都會預先想一想，有時卻會鑽進牛角尖，想得太多太遠了！

例如：希希很介意別人對自己的看法，常常擔憂會在別人面前出醜，害怕別人認為自己古怪或笨拙。太多的顧慮，令他與人相處時欠缺自信。當成為眾人目光的焦點時，更加緊張得不能抬頭！



經歷：

每個孩子的成長經歷都不一樣，有些孩子可能曾經遇到令人不安、害怕的事情，所以形成恐懼。



例如：希希曾經被一些頑皮的同學戲弄及取笑，令他很害怕與其他孩子相處及玩耍。

有些孩子的焦慮和恐懼，可能是模仿他人的想法和行為，受到身邊的家人或朋友潛移默化所影響。

例如：小慧的媽媽很著重清潔，除了經常洗手之外，家裏亦打掃得一塵不染，她也時常提醒小慧要保持清潔。



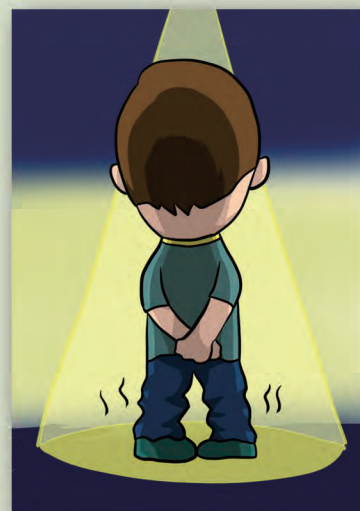
生理：

有些孩子遇到害怕的東西時，身體會有強烈緊張的反應，例如：心跳加快、呼吸急速、頭暈、手震、冒汗、肌肉抽緊、肚痛、想上洗手間等等。相反，另一些孩子遇到恐懼的事物時，身體反應可能沒有那麼強烈。



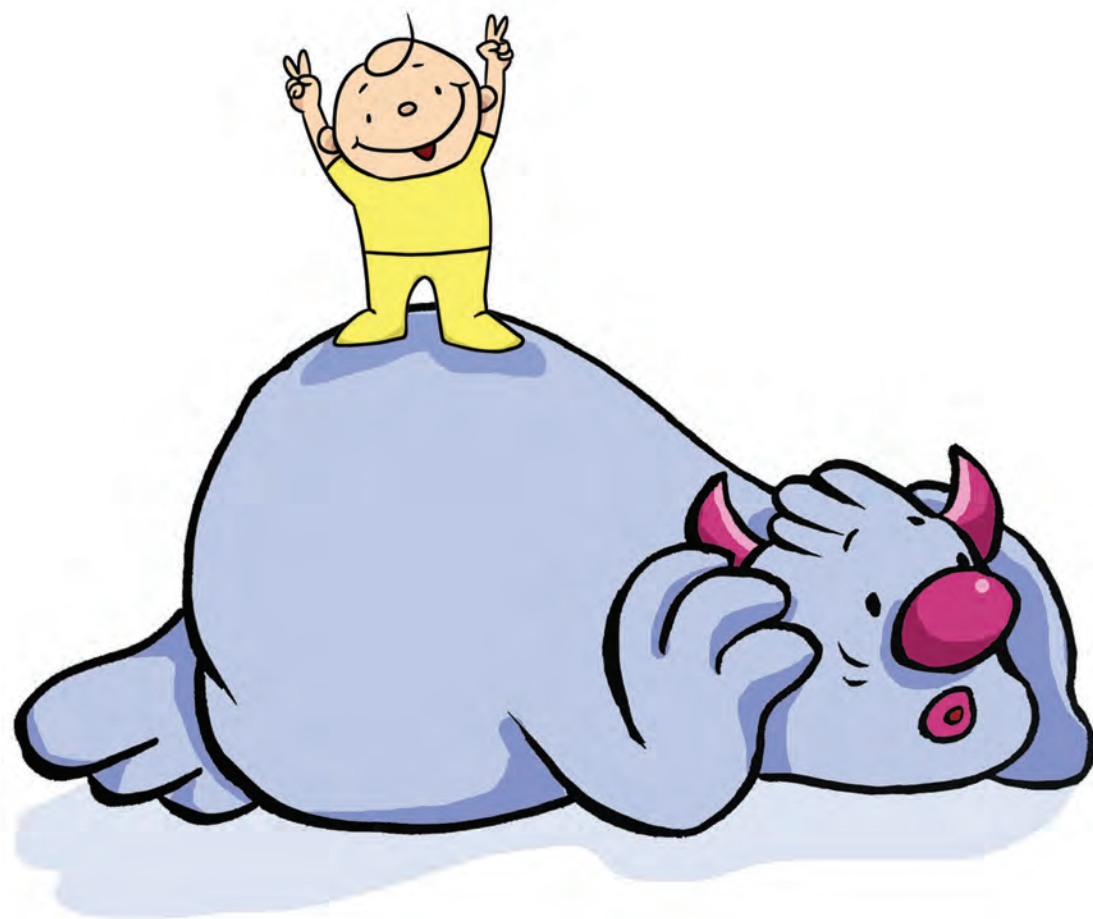
例如：當小明遇到青蛙或蜥蜴時，
身體就會出現以上這些反應。

例如：當希希要面對群眾說話時，
身體的緊張反應就會出現。





焦慮？我不怕！





焦慮魔怪這麼厲害，
小明、希希、小慧、寶兒
他們，怎麼與牠對抗啊？

焦慮魔怪雖然厲害，要克服牠，
也有不少辦法。剛才提到焦慮的成因，包括
想法、經歷和生理幾方面。要打敗焦慮魔怪，
可針對這些因素，運用以下三大法寶……



積極思想寶劍



行為練習斧頭



鬆弛魔術棒



積極思想寶劍



積極思想寶劍，可以擊破焦慮思想的
混濁泡泡，將負面的、不合理的、誇大了的
想法，變成正面的、合理的和有用的想法！

積極思想寶劍有四大招式：

- (1) 這個想法有甚麼證據支持？
- (2) 這個想法發生的機會率有多大？
- (3) 除了這個想法，有沒有其他可能性？
- (4) 這個想法對事情有幫助嗎？

例如：希希經常擔憂會在別人面前出醜，害怕別人認為自己笨拙或古怪。

負面思想

「露營這麼多同學參加，我最怕就是人多的場合！如果不相熟的同學跟我說話怎麼辦？他們一定會笑我說話吞吞吐吐！如果要玩集體遊戲怎麼辦？所有同學都會看到我笨拙的動作！」

積極思想寶劍

- (1) 這個想法有甚麼證據支持？
- (2) 這個想法發生的機會率有多大？
- (3) 除了這個想法，有沒有其他可能性？
- (4) 這個想法對事情有幫助嗎？

積極思想

「的確有些同學喜歡取笑別人，但班裏也有不少友善的同學啊！盈盈和樂樂就很容易相處。」

「露營這麼多活動，那些頑皮的同學也忙於去玩了，注意我和嘲笑我的機會也不大！」

「即使他們笑，也不一定是取笑我，可能有其他原因呢！」

「時常想著他們會取笑我，反而令自己更緊張、更容易出醜！倒不如將學過的社交技巧、溝通技巧和鬆弛方法練習一下更有幫助！」



例如：寶兒的想法比較謹慎，很多事情都會以防萬一，經常都會聯想到意外和災難。

負面思想

「在荒山野嶺露營啊！如果下雨了可以躲到哪兒呢？萬一行雷閃電擊中營地怎麼辦？」

「會不會迷路啊？萬一滾下山坡了怎麼辦？會不會遇到賊？」

積極思想寶劍

(1) 這個想法有甚麼證據支持？

(2) 這個想法發生的機會率有多大？

(3) 除了這個想法，有沒有其他可能性？

(4) 這個想法對事情有幫助嗎？

積極思想

「露營在秋季進行，秋季晴天的日子遠比下雨、行雷閃電的日子多！」

「就算真的行雷閃電，整個山頭這麼大，被雷電擊中的機會真是微乎其微！」

「即使下雨了，也可躲到帳幕裏啊！」

「如果天氣真的變得很惡劣，老師必定會及早帶我們離開！」

「過往學校舉行過那麼多次露營，也未曾聽聞有同學迷路！」

「平日在人多的鬧市也不容易遇到賊，在人跡罕至的荒山野嶺遇到賊的機會就更加低啊！」

「行山時只要留心一點，不要跑跑跳跳，怎會滾下山坡呢！」

「老師有地圖和指南針，不會那麼容易迷路！即使迷路了，也可用電話求救啊！」



我明白了，**積極思想寶劍**
就是凡事要想正面的東西，
對不對啊？

也不一定，例如一個孩子害怕考試，
凡事正面的思想可能是『不用怕，我考試一定會
合格！』但沒有溫習可能真的不合格啊！
而積極思想呢？就會變成『不用怕，如果我
用心溫習，就有很大的機會合格！』



所以**積極思想寶劍**的招式，是鼓勵我們要有合理、合乎現實的想法，看事情
要客觀、要全面，不要鑽進牛角尖。

行為練習斧頭



小朋友，你可能不相信，事實上，當你面對恐懼的事物時，如果能夠勇敢面對、不作逃避，時間久了，恐懼的感覺自然而然就會降低。利用**行為練習斧頭**，就可幫助我們逐步克服自己恐懼的事物。

我聽過別人說，如果一個人害怕游泳，就將他推到海裏讓他學習，是不是這個道理？



我們不能一下子挑戰自己最恐懼的事物，這樣太困難了！只會令我們不敢嘗試，或者中途放棄！應該要『由淺入深』、『循序漸進』地練習，就像玩遊戲機一樣，要過了較容易的第一關，才可升級挑戰較困難的第二關，如此類推。

例如：小明很害怕青蛙和蜥蜴，利用**行為練習斧頭**，就可幫助他克服這個恐懼。

首先列出恐懼事物的清單：



然後從清單中，將害怕的事物根據恐懼的程度排列起來，
例如最少恐懼的為第一級，最恐懼的為第十級。

恐懼階梯



由恐懼程度最低的情況（恐懼階梯第一級）開始進行練習，逐步去面對及克服自己害怕的東西。



我明白了，**行為練習斧頭**就是
要由淺入深，勇敢面對自己害怕的
東西、不要逃避，對不對啊？

就是這樣！小明的例子簡單介紹了
行為練習斧頭的做法。至於詳細的
練習方法，最好透過專家的指導。



鬆弛魔術棒

剛才提到，焦慮魔怪的另一項殺手鐮，就是當我們緊張時，身體會出現各種不適的反應，例如心跳加快、呼吸急速、頭暈、肌肉抽緊等等。要對付焦慮魔怪，另一個法寶就是**鬆弛魔術棒**，它能減慢急速的呼吸、放鬆抽緊的肌肉，藉以舒緩緊張的身體反應。



我們可用**鬆弛魔術棒**使出

以下三大魔法：

- (1) 呼吸鬆弛大法
- (2) 肌肉鬆弛大法
- (3) 意象鬆弛大法

(1) 呼吸鬆弛大法

為甚麼身體緊張時會出現各種不適的反應？那是因為當我們面對恐懼的事物、感到害怕或有危險時，身體機能會加快運作，方便我們逃走（或作出抵抗）。所以如果能用方法減慢身體的運作，便能紓緩緊張的感覺。



慢慢地「吸氣」
吸氣時心裏數三下
肚子慢慢脹起



慢慢地「呼氣」
呼氣時心裏數三下
肚子慢慢收縮



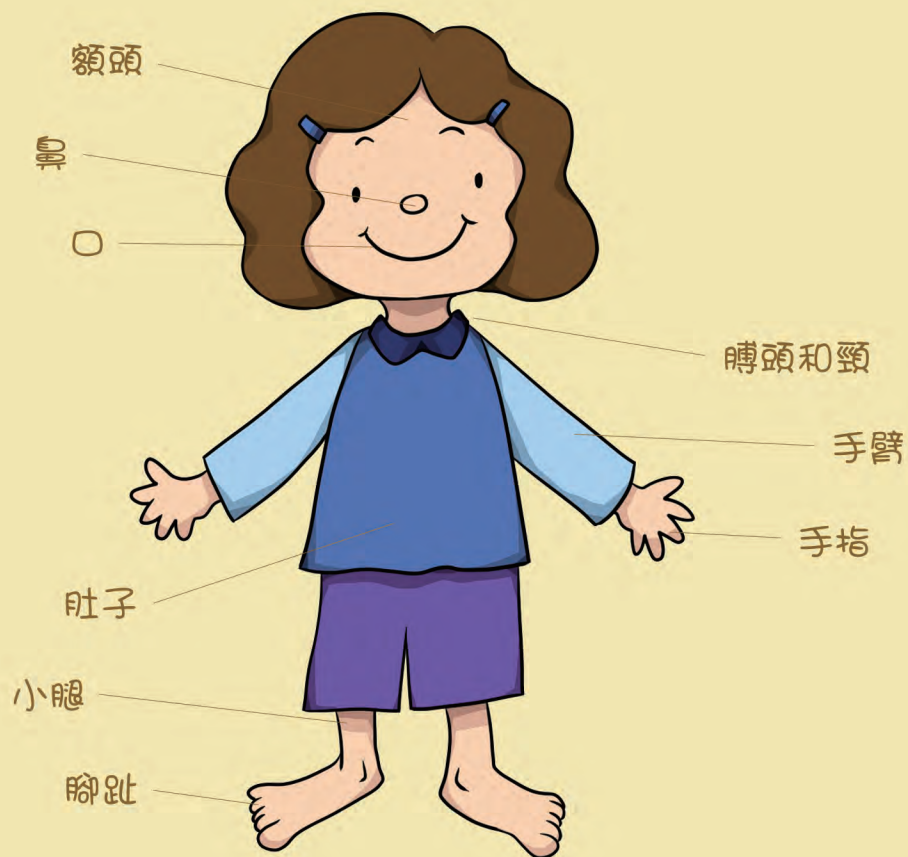
我不習慣慢慢地吸氣、
呼氣，好像很困難啊！

你可以嘗試吹肥皂泡來進行練習，
因為吹肥皂泡時，太快或太用力
都吹不了！吹的時候留意肚子慢慢
收縮，這樣可幫助你掌握如何
慢慢地呼吸。



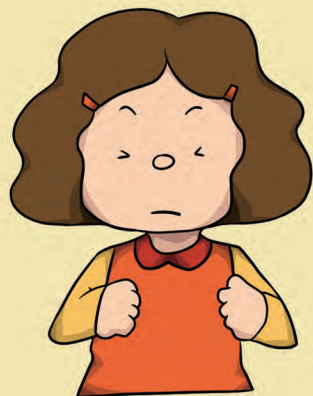
(2) 肌肉鬆弛大法

另一個紓緩身體反應的方法，就是放鬆抽緊了的肌肉。由頭至腳不同部位的肌肉，一下收緊、一下放鬆。



* 可參考香港心理學會臨床心理學組製作、香港基督教服務處出版的《身心鬆弛練習（兒童篇）》

每個部位的肌肉分開練習，收緊約5秒、放鬆約10秒。



收緊約5秒

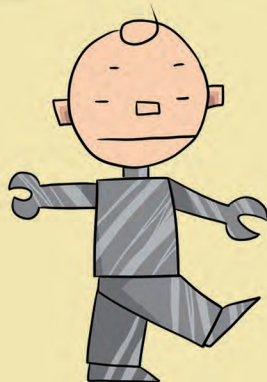


放鬆約10秒



我不懂怎樣收緊、放鬆
肌肉，有甚麼辦法呢？

嘗試扮演『機械人』來模擬肌肉
收緊的情況，接著扮演『布娃娃』
來模擬肌肉放鬆的情況吧！



(3) 意象鬆弛大法

鬆弛魔術棒的另一款犀利魔法，就是意象鬆弛大法！揮一揮魔術棒，帶領你進入一個寧靜舒適的意境，例如陽光與海灘、郊野和草地，或者任何一個令你放鬆、心情舒暢的畫面。在畫面裏你看到甚麼？你聽到甚麼？盡量投入這個畫面，遠離焦慮魔怪帶給你的擔憂負面想法，放鬆自己！





**積極思想寶劍、行為練習斧頭、
鬆弛魔術棒**這些法寶，聽起來也很犀利啊！

要對付焦慮魔怪，是不是每次都要用
上所有法寶？

如果能夠三樣法寶都學會了，當然最為理想！
至於甚麼情況之下運用那項法寶，那就要視乎
焦慮問題的種類，或環境場合而定。例如寶兒
常有擔憂負面的想法，**積極思想寶劍**
就對她最有幫助！



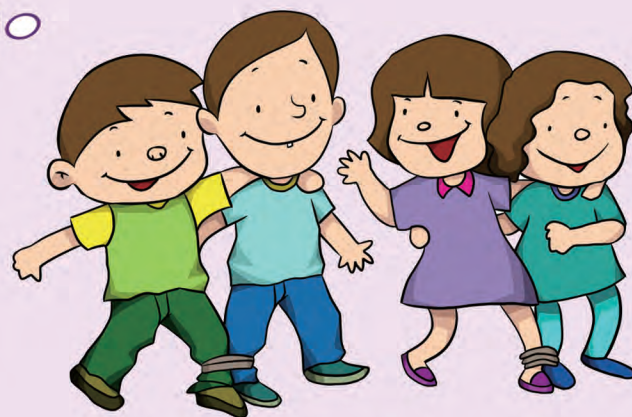
經過 A 博士的講解之後，小明、希希、小慧、寶兒都學會了對付焦慮魔怪的方法。雖然對於野外露營還有少許擔憂，但他們知道焦慮魔怪並非那麼厲害和可怕，只要勇敢面對，就可用各種法寶來對付牠！



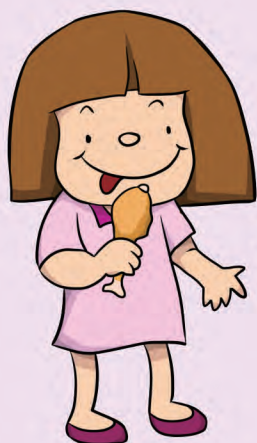
小明

青蛙和蜥蜴雖然很醜怪，
我不喜歡牠們，但我不會怕
牠們，更不會被牠們嚇跑！

露營有很多同學參加，有些
同學喜歡取笑別人，但也有不少友
善的同學啊！我可以與友善的同學
一起玩。集體遊戲這麼多人參加，
不會人人都看著我呢！



希希



小慧

雖然要保持清潔衛生，但少許污糟也沒有甚麼大不了，不會因此而生病，或有甚麼可怕的後果！



寶兒

行雷閃電擊中營地、迷路、滾下山坡、遇到盜賊的機會真是微乎其微，根本沒有證據支持，我要做個聰明思考的孩子！還是盡情享受這次愉快的露營活動吧！

給孩子的話

閱讀完這本小冊子之後，你有甚麼感想呢？你可能已記不起自甚麼時候開始，自己就被焦慮魔怪影響著，不敢與人說話、害怕與陌生人接觸、常擔憂著不好的事情將要發生、害怕爸媽離開自己、不敢獨自睡覺、看見小狗尖叫逃跑……

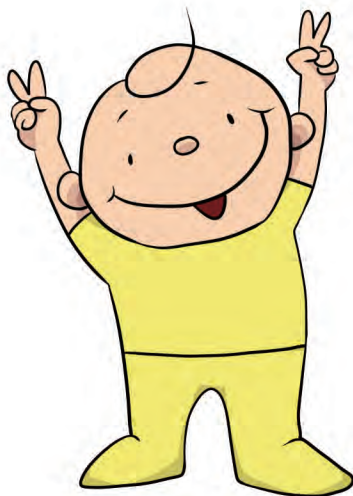
其實，這些擔憂和恐懼是可以克服的！學會了對付焦慮魔怪的三大法寶，改變我們思考的方法、透過行為練習循序漸進去面對恐懼的事物、運用鬆弛大法放鬆自己，我們都可以做個勇敢的孩子！

不過，有些孩子要面對的焦慮魔怪真是非常厲害！這時候，可能就要尋求一些專家的協助，幫忙對抗這隻魔怪！所以，有些孩子要到醫院的專科診所或其他機構，參加課程和接受訓練，學習更厲害的招式！有些孩子可能要服用藥物，來抵抗焦慮魔怪的影響。即使如此，只要學懂如何對付焦慮魔怪，就可以靠自己的力量與牠抗衡！

要記著，每個人都有自己的長處和短處，即使你害怕接觸陌生人、不敢上台表演、怕黑、畏高…… 但你也有很多優點、值得欣賞的地方。所以，不要因為自己有焦慮的問題而自卑，要肯定自己也有強項，做個理性有自信的孩子！



焦慮我不怕



編 寫 : 衛生署兒童體能智力測驗服務
總辦事處 : 九龍亞皆老街147L號2字樓
電 話 : 22466633
網 址 : www.dhcas.gov.hk
出版日期 : 2013年9月
國際標準書號 : ISBN 978-962-8868-55-1

2013 © 衛生署兒童體能智力測驗服務
版權所有・不得翻印

