

關愛同行: 整全健康 壓力管理社區培訓計劃 網上教學工作坊

溫浩然博士



Centre on Behavioral Health, HKU
香港大學行為健康教研中心

溫馨提示

1. 私訊你的名字作簽到
2. 測試你的視像鏡頭及咪高峰
3. 測試完成後請暫時關上你的咪高峰及視像鏡頭



開啟/關閉你的
咪高峰及視像鏡頭

以文字訊息私訊導師
(Adrian Wan)

工作坊內容

1. 如實接納：網上教學的挑戰
2. 轉危為機：網上教學須知與實務技巧
3. 彼此扶持：小組練習及回饋

完成工作坊後，您將會收到:

1. 網上教學輔助教材套乙份
2. 「關愛同行」參加者小冊子電子版本
3. 「關愛同行」身心靈練習錄像(網上流串)

網上教學的挑戰



回顧：什麼是復原力？

面對**逆境**時的**正面調適**



網上教學 須知與實務技巧



組員的「安全感」 (Safeness)

1. 小組前的聯絡 (pre-workshop contacts)
2. 參與小組的須知與守則 (expectations management)
 - 測試硬件
 - 視像鏡頭
 - 咪高峰
3. 保密原則 (confidentiality)
 - 使用耳機
 - 在具私穩度的地方參與工作坊

彼此「同在」 (Connectedness)

1. 讓組員可以彼此交流 (connecting with each other)
 - 眼神交流 (Eye Contacts)
 - 彼此問好 (Greetings)
 2. 小組教學模式 (small group teaching)
 - Breakout Room 功能
1. 利用「我們」的字句 (We-word vs. Me-word vs. You-word)

組長的臨在 (Warm Presence)

1. 與組員正面對話 (person-to-personal dialogue)
 - 向每位參加者打招呼 (利用 Waiting Room 功能)
 - 以鏡頭作焦點
 - 善用軟件裡的 Speaker View / Gallery View 功能
2. 不建議讀稿/ 播放聲檔或影片 (avoid machine-reading / machine-dependency)
3. 容許組員對體驗與參與有所選擇 (allowing options)
 - 小組分享
 - 練習時的姿勢 (坐著 / 站著)
 - 關閉 / 開啟鏡頭

小組練習及回饋



有效的網上心理教學的重要元素



整全健康練習：建議網上工作坊內容

1. 身心活動

- 拍手功
- 簡式六字訣

2. 心靈活動

- 靜觀呼吸
- 慈心祝福
- 欣賞自己

需要微調的身心練習

(1) 給自己的情書

- 可按原定指示進行寫信活動
- 寫信後，請組員把信收好，一個月後再把信取出來重新閱讀一次 (組長可以在一個月後透過短訊提醒組員)

(2) 情緒回復練習

- 導師可以作出以下的改動方便於網上進行此練習：
 - (i) 預留至少廿分鐘進行練習，並預留十分鐘時間作問詢 / 分享
 - (ii) 減少/略過指示中「標示情緒」的時間
 - (iii) 組長可以預先設定想要和大家處理的情緒 (焦慮、抑鬱、壓力)
 - (iv) 給予時間讓組員感受上述情緒出現時的身體反應
 - (v) 再進行「放鬆、安慰、容許」的體驗

(3) 身體掃描

- 建議把身體掃描作簡化的練習
- 集中在數個主要身體部位，包括：肩膀、頸、面部、小腹、胸口等部位，並配合相關部位的「一鬆一緊」輔助組員感受不同的身體部位

實踐!

若因疫情延誤，未進行參加者招募的大使

- 請考慮進行網上工作坊
- 並於 8/9 或之前向我們報告狀況

已準備(或將會)進行網上教學的大使們

- 8/9 或之前進行網上教學與社區人士分享整全健康的知識與技巧，並提交相關文件
- 完成工作坊後，請參加者填寫意見表

若因疫情延誤，未能於限期前提供實體或網上工作坊，但已招募參加者的大使

- 請把報名人數於 8/9 或之前向我們報告
- 並在推行服務後，再補交相關資料
- 完成工作坊後，可以透過網上或實體問卷完成意見調查



參加者意見書
<https://forms.gle/HzHzZ8VyKFCGozR66>

溫浩然博士

Dr. Adrian H.Y. Wan

Post-doctoral fellow, R.S.W.,
Certified MSC Teacher, Qualified TSCO Teacher,
Certified in Thanatology

PhD, M.S.W., M.A. (Trauma Psychology),
PCPsych, M.A. (Asian Studies), B.Soc.Sc.

Email: awan@hku.hk
Office: 2831 5578



Centre on Behavioral Health, HKU
香港大學行為健康教研中心



網上教學工作坊參加者意見書
<https://forms.gle/jg8RPbjJhoB4KKxn8>

關愛同行: 整全健康壓力管理社區大使培訓計劃
香港大學知識交流基金 2019-2020 項目