



找到自己：角色與力量

曾麗芬博士

早前，我為六年級的學生舉辦了兩場《找到自己：角色與力量》工作坊，讓他們在這段敏感關鍵的時期，看見自己的變化、理解自己的情緒，並學會以健康的方式表達自己。工作坊從青春期的身心發展開始，認識身高、體重、外貌、情緒波動、人際敏感、價值觀探索等變化。這都是他們每天面對的挑戰，也是自我覺察的起點。談到「反叛與獨立」時，我刻意區分健康與不健康的反應。當中引導他們學會「解釋原因，並提出折衷方案」，讓孩子既能表達自己，也能尊重他人。在升中壓力部分，有各種擔憂～從派位、父母期望，到課業與人際變化，教導他們用「壓力溫度計」練習降溫。

在人際與角色的討論中，孩子同時是「兒女」、「學生」、「朋友」。每個角色都需要不同的力量，而最重要的，是在角色之間保持真誠與彈性。在工作坊的最後，我安排了一段靜心練習，讓孩子在「一呼一吸」之間，吸入平靜、呼出壓力，學會在迷惘中找到安定～這將是他們未來面對挑戰時最重要的內在力量。

📄 (300)

