

拓恩

109
09.2026

廉政公署德育期刊



「點滴幸福」

輔導心聲



快樂是選擇

個案處理 及 個案分析

/ 郭慧君姑娘 /



「大災難呀！我今年完了！我以後都不會再開心了！」

俊俊（化名）在早上的課堂中突然坐到地上，大哭起來。

「不要哭吧，一件小事而已。」

同學們多番安慰，但俊俊仍未能平復情緒，老師遂找來社工協助。

「俊俊，看來你遇到一件你認為非常嚴重的事情，所以才會有這樣的反應。我也很想了解你發生了甚麼『大事情』。你願意告訴我嗎？若你願意和我分享，我想先請你幫個忙——深呼吸、站起來，然後跟我到社工室，再慢慢告訴我你的『大事情』，可以嗎？」社工溫柔地說，並帶他前往社工室。

到達社工室後，俊俊邊哭邊說：「今早爸爸說他下星期突然要出差。但下星期是我的生日，本來爸爸媽媽會跟我慶祝生日，有生日會、有禮物……但現在爸爸要出差，所有慶祝都要延後一星期。這是個大災難呀！生日沒有了，我今年都不會再開心了，像世界末日一樣！」

社工細心聆聽後說：「俊俊，我明白你覺得下星期無法如期慶祝生日是一件很大的『災難』，所以你會覺得傷心。多謝你願意讓我更明白你的感受。但我有個小問題想確認，你說生日會只是延期，即是說一系列的慶祝仍然會發生，只是延後一星期，對嗎？」

「對！但我的生日是在下星期呢！生日那天無生日會、無慶祝、無禮物，我真的會很傷心。我人生沒有希望了，我不會再快樂。」俊俊哭著回答。

社工心中浮現疑問：「俊俊，是不是經常覺得不快樂？」

俊俊是小四學生，亦是有特殊學習需要的孩子，在認知彈性及情緒表達方面較弱，日常小事都可能引發較大的情緒反應。例如別人的一句善意提醒、或自己犯下的小錯，也可能讓他出現強烈的負面情緒。他常抱怨自己的不幸、自責自己不夠好，認為自己不會幸福，似乎總是在「選擇」不快樂。



個案處理



社工先接納俊俊的情緒：「俊俊，看來生日對你來說很重要，所以你原本一定很期待下星期的慶祝。但事情突然變得和預期不同，你覺得失望與難過，我能明白。由期待變成落空，是很傷心的事，甚至會覺得好像以後都快樂不起來，對嗎？如果我也像你這樣想，我可能也會很傷心。」

社工嘗試以同理心進入孩子的內心世界，感受他的經驗、想法與情緒，讓他覺得被理解、被接納，情緒自然更容易舒緩，亦能釋放空間處理後續的認知與想法問題。

在後續談話中，社工發現俊俊自小在家中經常被指正錯誤，且錯誤總被歸咎於「能力不足」，這讓他長期感到不被接納，亦逐漸不能容許自己「不完美」。生活中的小不如意都容易被他「災難化」。因此，社工嘗試協助他調整想法。

「俊俊，你想成為一個快樂的小朋友嗎？」

「當然想啦，有誰不想呢！」

「如果我說，只要你願意，你就可以『選擇』變得更快樂，你相信嗎？」

「但我控制不了自己的心情。」俊俊皺著眉說。

「你說得對，心情有時真的很難控制，但『想法』是可以改變的。」

社工接著解釋：「例如很多小朋友說學校沒有家裡那樣舒適，既沒有床，也沒有電視、玩具。但學校也有家裡沒有的東西，例如有小息、有朋友陪你玩。如果只看學校『沒有甚麼』，每日都會不开心。但如果我們嘗試欣賞『有甚麼』，其實就會快樂好多。所以，我們其實是可以『選擇』快樂的。」

社工再舉例：「生日延期，的確令人失望，但反過來想——你依然有生日會，而且多一星期時間準備，可能會更精彩。這樣去想，你會更加期待嗎？」

「如果我們一直放大『不幸』和『缺乏的東西』，只會更不快樂。但若我們選擇感恩已有的、欣賞自己的努力，我們便能『選擇』快樂、『選擇』幸福。俊俊，你會想怎樣選擇？」

個案分析

在輔導中，人本主義治療（Person-Centered Therapy, PCT）是一種重要方法，其核心包括：無條件接納、真誠及理解。心理學家榮格曾說：「對於普通人來說，一生最重要的功課就是學會接受自己。」接受自己的不完美，才能接納世界的不完美，並形塑出獨一無二的人生經驗。因此，無條件接納對孩子的成長極為重要。

另一常見的心理治療法是認知行為治療（CBT），其核心概念為：「想法、情緒、身體感受與行為互相影響」。情緒本身沒有好壞之分，更多時候是由主觀、自動化的想法引發，而非外界事實。因此，只要改變不合理的想法，情緒與行為便能改善。

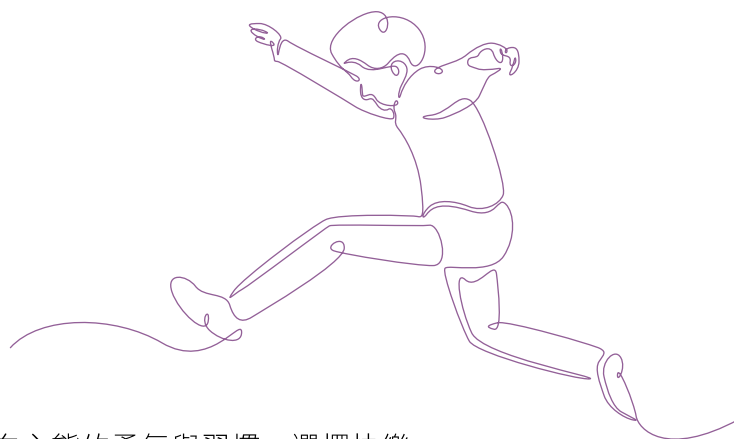
讓俊俊學會覺察並接納自己的情緒，再理解「災難化思維」才是令他負面情緒反覆出現的關鍵。如果能逐步改變思維模式，建立感恩與自我欣賞的習慣，他便能學會「選擇」快樂、「選擇」幸福。

反思與結語

俊俊的個案亦讓我們反思：作為成年人，我們又何嘗不是常常「小題大做」、或「杞人憂天」？我們是否也常執著於沒有的，而忽略了已擁有的？

我們是否願意：

- ・ 接納自己、欣賞自己？
- ・ 放下執著，讓心更自由？
- ・ 在每一天的生活中，練習「選擇」快樂？



快樂不是情緒的突然高漲，而是一種採取正向心態的勇氣與習慣。選擇快樂，就是在現實的掙扎中，願意放下不必要的煩惱，把注意力放在感恩、成長與意義上。

當我們願意作出選擇，我們便能一點一滴累積屬於自己的幸福。