

促進學生精神健康、鼓勵學生愛惜生命 非政府機構與學校協作簡介會

5.4.2017

非政府機構與學校的合作方式和可運用的不同資源 (例如優質教育基金)

議程

1. 「好心情@學校」計劃 & 「快樂孩子約章」
2. 優質教育基金15萬元或以下的計劃(微型計劃)。
3. 優質教育基金15萬元以上的計劃。及
4. 其他資源。



目標

- ▶ 透過「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」，讓學生參與推廣心理健康
- ▶ 建立正面文化，培養學生對求助持接納態度
- ▶ 提高學生對精神健康的認知和了解，以應付不同挑戰

「好心情@學校」計劃

- ▶ **學校篇**
 - ▶ 主題
 - ▶ 推廣心理健康
 - ▶ 好心情迎新學年
 - ▶ 正面迎挑戰
 - ▶ 輕鬆迎考試
 - ▶ 形式
 - ▶ 全校性活動
 - ▶ 級本/班本/小組活動
- ▶ **家庭篇**
 - ▶ 主題
 - ▶ 培養快樂孩子
 - ▶ 推廣「與人分享」(S)、「正面思維」(M)、「享受生活」(E)
 - ▶ 輕鬆迎考試

主題：推廣心理健康 (加入“SME”信息)

形式：全校性活動，例如：

- ▶ 於早會/午間分享
- ▶ 口號/書籤/漫畫設計比賽
- ▶ 感恩牆/感恩樹
- ▶ Secret Angel 秘密天使
 - ▶ 表達欣賞、鼓勵、感謝、祝福
- ▶ 試後/家長日攤位活動
- ▶ 好人好事活動
 - ▶ 好人好事小寶箱
 - ▶ 好人好事榜/分享會

主題：正面迎挑戰

形式：班本活動：生命教育課/小組活動

例如：

- 負面想法**
 - 無論點溫習都無可能合格
- 感受**
 - 覺得絕望
- 正面思維**
 - 我嘗試參考其他同學嘅溫習方法，可能有改善
- 新的感受**
 - 覺得較放鬆和有信心

「快樂孩子約章」

重點內容：

- ▶ 父母關係：「快樂孩子常歡笑，父母關係是首要」
- ▶ 休息放鬆：「善待自己不能少，休息鬆弛好重要」
- ▶ 調節期望：「孩子能力要了解，期望過高會谷壞」
- ▶ 無拘無束：「無拘無束一個鐘，孩子快樂在其中」
- ▶ 閒暇活動：「閒暇活動樂趣多，大人細路笑呵呵」
- ▶ 擁抱自然：「功課學業暫放開，擁抱自然活教材」
- ▶ 傾計互動：「日日傾計廿分鐘，親子互動又輕鬆」
- ▶ 每日運動：「每日運動半個鐘，讀書溫習變輕鬆」
- ▶ 充足睡眠：「每日睡足十個鐘，身心健康兼集中」
- ▶ 親子伴讀：「親子伴讀好時光，有傾有講最難忘」

「快樂孩子約章」推行形式(學隅)

- ▶ 舉辦家長講座，教導家長培育快樂孩子
- ▶ 邀請家長就約章上的內容分享想法及心得，並於校園通訊或網頁刊登
- ▶ 與家長個別面談時，提醒家長相關的小貼士
- ▶ 舉辦校本親子活動
 - ▶ 體驗健康生活、接觸大自然
 - ▶ 親子伴讀獎勵活動
- ▶ 進行健康孩子獎勵計劃

小學學生輔導教師/ 學生輔導主任/ 學校社工/ 輔導教師/ 輔導人員的角色

- ▶ 與其他學校人員**共同檢視**學校現有推廣精神健康計劃和價值觀教育的課程（如：生命教育課）
- ▶ 把「好心情@學校」計劃的**關鍵信息(SME)**融入現有的學校活動
- ▶ 配合「好心情@學校」計劃，與其他學校人員協作**舉辦校本活動**以推廣心理健康及提升學生及家長對精神健康的認知和了解
- ▶ 協助傳遞**社區層面的訊息**給師生和家長

好心情@School

資源光碟

香港特別行政區政府
教育及衛生署聯合出版
©2016

www.edb.gov.hk/joyfulatschool

「好心情@香港」生活情境漫畫 X-框

借用方法：

- ▶ 填寫「好心情@香港」生活情境漫畫 X-框借用申請表
- ▶ 表格位置：
好心情@學校網頁→最新資訊



與人分享 (Sharing)
正面思維 (Mind)
享受生活 (Enjoyment)

資源手冊

- 教育局已於本年3月推出一份資源手冊，協助學校識別、支援及轉介有自殺行為的學生。



「好心情@學校」計劃 -

優質教育基金15萬元或以下的計劃(微型計劃)

- * 可以短期在2016/17學年內推出，就學生應對DSE放榜、暑期及新學年適應等情況及早支援。
- * 15萬元或以下的計劃的撥款申請一般需時三至四個月。就「好心情@學校」計劃，基金會盡快處理有關的申請，如申請表及所需的文件也準備妥當，過去有相關申請可在一個半月內獲得處理。



其他資源

