

訓輔專訊

教育局訓育及輔導組

香港太古城太古灣道 14 號 6 樓 601 室

電話：2863 4705 傳真：2575 8251

第三十三期

請把這專訊傳閱

2024 年 6 月

教育局訓育及輔導組希望透過「訓輔專訊」，向教育同工提供學生訓育及輔導的相關資訊，包括培訓活動、訓練課程及資源教材等，以便大家在校內推行訓育和輔導工作時作參考。

編者的話

近年社會大眾對精神健康的關注程度日益提高，而提升學生的精神健康更是刻不容緩。學校作為學生成長及發展的地方，致力為學生築起堅固的安全網，以守護學生的身心健康。教育局與不同持份者、相關的政府部門及非政府機構合作，與學校一同努力，積極推廣正向教育，務求為學生提供安全、健康的成長環境，培養學生正向思維及態度，提升他們的抗逆力，強化他們心靈的柔韌度，幫助他們減輕負面情緒，全面促進學生的精神健康。

今期專訊誠邀香港城市大學正向教育研究室服務督導郭啟晉先生及浸信會沙田圍呂明才小學尹紹光校長與大家分享學校推行正向教育的實用點子。郭先生會分享如何透過班級經營、建立「接納失敗」的氛圍及舉辦促進自我關懷的活動培養學生的正向心態；尹校長則會從行政角度，分享如何制訂正向教育的措施及政策，以提升校內的正向氛圍。此外，香港學校訓輔人員協會理事余慶新先生會與大家分享提升學校關愛文化及正向氛圍的策略。

如何培養學生的正向心態，在逆境中展翅高飛

香港城市大學正向教育研究室服務督導

郭啟晉先生

近年學生的精神健康引起廣大社會的關注，面對著復常後的各種挑戰，我們可以怎樣在學校建立一個心靈上的安全網，讓學生可以展翅高飛？接下來筆者會有一些實務經驗分享，希望能夠拋磚引玉，誘發大家的思考。

1. 班級經營／校園氛圍建立

疫情期間，不少學生都欠缺了一些建立友情的機會，大家的共同經歷都少了，生活話題和回憶自然也會相繼減少，「班級經營」在這情況下變得更加重要。

「生日禮遇」是筆者非常推薦的方法。學生可以在生日當天穿著便服上課(若生日當天是假期，可在之前的上學日預祝)，此舉有若干的效果：

第一，「壽星」穿著便服，大家就能察覺到他／她，教師在門口迎接他／她時，自然就可以祝賀他／她，同學們也能送上祝福，讓學生(壽星)感受到被重視和被愛。

第二，假若教師當日想責罰他／她時，也會手下留情，讓他／她有愉快的一天。

第三，有些學校會有「升級生日禮遇」，就是「生日之星」可以到社工室(或找班主任)換取「禮券」。「禮券」有不同款式的，例如「可以多帶一位同學結伴到電腦室或遊戲室玩」、「可以多帶一位同學到小食部用『快證』購買食物」、「可以多帶一位同學影兩張即影即有相」等等，這些禮券都是希望學生能找到朋友和他／她一起慶祝，分享喜悅。有不少學生會認真思考當天的服飾和共享禮券的伙伴，學生也很喜歡這個安排，校園氛圍亦因而改變，學生之間的關係也會更融洽。

2. 建立「接納失敗」的氛圍

學生很多時候都會有一個強烈的想法：教師和家長都不會接受我的錯失；我不知如何面對；我不敢去面對……。如果要選「師長最經常會對學生說的一句話」，「快啲喇」應該榜上有名，整個社會彷彿要大家上完課，就可以立即學懂課堂上的知識，看一次課文就可以理解，完全不可以有跌跌撞撞的摸索階段。在這個極度追求效率和表現的環境，學生會非常害怕犯錯。筆者認為這種「不可以有錯失」的惶恐，可能是構成學生精神困擾的主因。

如果想讓學生重新認識失敗的價值，筆者建議由教師開始，以身作則去教導學生會更有效，而「失敗履歷表」是我們非常推介的活動。

履歷表可算是集結人生所有成就的文件，但當我們反其道而行時，其實可以帶來很有力量的反思。分享一下其中一間學校的實務經驗，學校以「失敗體驗日」作主題，讓學生好好經歷失敗的力量。在早會上，校長先分享自己的「失敗履歷表」，例如考試不合格、欠交功課、比賽落敗、與朋友鬧翻等，然後分享一下，這些失敗經歷為自己帶來了甚麼改變，造就自己的成長。這個環節的參考結語是：當天的失敗是造就今天成功的自己之重要歷程，今天我們好好學習如何從失敗邁向成功。

早會校長分享過後，即可以進行一系列的「一分鐘挑戰」競賽，由班主任在課室與學生同場較量，例如玩拋水樽、砌啤牌塔等(可參考網上的「一分鐘挑戰」影片)，無分彼此下一同玩樂。一分鐘挑戰有一個重要的元素，就是短時間內聚焦如何調整狀態，盡力完成任務，例如玩拋水樽時，學生會專注去調節力度和角度，相對較少留意自己的「失敗」；另一方面，在一分鐘內，其實學生會經歷無數次「失敗」，但同學會親身經歷「從錯誤中學習」的精粹，「失敗」其實未必有想像中那麼可怕。一分鐘挑戰另一個好處是時間不會太長，氣氛緊湊，免得學生磨滅鬥志。班主任共同參與更是此活動的關鍵因素，我們的實務經驗發現，如果教師很擅長玩這些挑戰，學生會覺得和教師比拼很有挑戰性，也會覺得輸了也很正常，勝出則會有更大的滿足感；如果教師不太靈巧，不擅長玩這些小挑戰，這些教師的參與，反而為學生帶來更好的學習效果，特別是當教師們都不怕尷尬，放下「偶像包袱」

參與，學生會更放膽嘗試及投入參與。簡單而言，「強勢」的教師帶到「挑戰性」，「看似弱勢」的教師能夠帶到「感染力」，這種無傷大雅的身教，都是個非常有意義的體驗。

一分鐘挑戰過後，大家就安頓下來，撰寫自己的「失敗履歷表」。為了讓學生不用擔心別人的批評，「失敗履歷表」不用公開分享。如果氣氛不錯，則可以邀請學生與鄰座的同學二人互相分享，既可促進同伴的關係，亦可以學習放下包袱，擁抱失敗。重申一點，「失敗履歷表」不是純粹列出自己的挫敗，而是要反思那些失敗當中，自己學到了甚麼，有甚麼成長養分，這樣才能夠做到「失敗轉化」的效果。

從以上「失敗體驗日」的分享可見，學生能從教師身上充份明白「失敗是踏上成功之路前的必經階段」，只要我們能聚焦於如何從失敗中學習，我們會一步一步邁向成功。

3. 自我關懷

面對「失敗」這個人生課題，除了認知上要有所調整，感受上其實都很需要照顧。特別在學習上往往都需要理性地思考，很多時都會將壓力或其他感覺壓抑了，不知不覺心靈會變得很疲累，在這種狀態下更難去面對挑戰，更遑論處理失敗帶來的不安感。因此教授「自我關懷」的方法，以及在課堂時間締造空間給學生照顧心靈健康，實在是不可或缺的部份。在學校層面要協助學生做到自我關懷的話，首先要在緊湊的上學時間中，找到一個「留白時間」。實務經驗令筆者深信「留白時間」對學校各個持份者都非常重要。

「留白時間」即在上課時間內抽一個時段，讓學生安頓下來，不用規劃任何教學，讓大家的心靈稍作休息，放慢腳步，調整狀態。「留白時間」的運作也可以很多元化的，有學校會讓學生在自己的座位安靜地獨處 10 分鐘，在不使用電子儀器及不騷擾他人的規則下，做自己想做的事情，例如小睡片刻、寫好家課冊、做功課、畫畫、閱讀等，對於每天都在追趕學習進度的學生來說，這是一個很寶貴的時間，亦讓學生紓緩跟不上進度的焦慮感，而對一些應付有餘的學生，則可以有空間放鬆自己，亦提醒他們要給予自己喘息的空間。有教師反映實施了「留白時間」後，學生的專注力和課堂表現有明顯的改善。亦有學

校在「留白時間」會進行靜觀練習，讓學生學習察覺自己，例如會進行3分鐘呼吸練習、呼吸伸展練習、身體掃描練習等(網上有不少粵語的聲音導航材料給教師使用)。不少研究證實，持之以恆的靜觀練習有助提升學生的專注力，亦有效紓緩負面情緒。有不少學校會在午飯前，或放學前進行這一類的練習，效果亦相當理想的。特別一提，靜觀有不同的派別和種類，當中有不少類別是沒有任何宗教元素的，所以天主教及基督教的學校可以揀選合適的網絡資源去推展這類自我關懷的靜觀練習。早幾年甚至有天主教小學將靜觀練習結合靈修活動，效果也相當正面的。

另一種「留白時間」的處理方法，則是「生命反思」的時段。教師會預備一個題目，讓學生靜靜地寫下自己的想法，例如「今天有甚麼事情令你感到快樂？」、「今天最印象深刻的事情是甚麼？」、「如果要找三個性格強項代表自己，你會……」，這些自我探索練習有助學生更深入去了解自己的狀況和想法，促進自我接納，建立更完整的自我形象。

以上三種「留白時間」的分享，旨在讓學校知道，每日(或每週)預留一個時段給學生是非常有價值的，可以讓學生學習如何關懷自己的心靈健康，建立靜觀或靜思的習慣，照顧自己的身心靈，繼而在日常生活中也可持續進行。筆者深信，「心累了」不是調整心態就能夠處理，而是需要照顧身心靈的健康，兩者兼備才能有心有力去面對生活的各種挑戰和難關。

總括而言，教師、家長和學生近年都要面對後疫情時代的挑戰，實在是不容易處理，但筆者深信學校和家庭是最有愛的地方，而學生只有在感受到被愛的環境下，才能堅壯地成長。因此希望筆者所分享的實務經驗——「班級／校園氛圍建立」、「建立接受失敗的氛圍」和「自我關懷」，能為大家帶來多一份動力去建立正面的校園文化。

緊記：「當世界只在乎你飛得有多高有多遠，愛錫你的人會先關心你飛得有多累」。共勉之。

焦點分享

尋找學校的真實正向元素

浸信會沙田圍呂明才小學

尹紹光校長

近日，香港學生的精神健康問題再次引起社會關注。就讀於小學、中學和大學的學生不約而同地出現了各種精神健康問題，香港特別行政區政府亦呼籲社會各界共同關心學生的精神健康，又加強跨部門合作，包括醫衛局、教育局和社會福利署，同時設立三層應急機制。

這些問題的出現可能與多種因素有關，包括學習壓力、家庭環境、社交壓力、學業競爭等等。疫情的爆發和長期的學習中斷更加加劇了這些問題的嚴重性。學生在面對學業負擔、網絡欺凌、焦慮和抑鬱等問題時，需要得到適當的支持和幫助。

為了應對這些問題，香港特別行政區政府針對學生的精神健康提出了一系列政策和措施。教育局推出了多項津貼計劃，以支持學校舉辦與學生精神健康有關的活動，並購買相關服務和用品。此外，學校也應該調整教學節奏，讓學生有足夠的時間和空間重拾學習步伐，建立起責任感和信心。增加師生和生生之間的互動，提高學生的學習動機，也是重要的措施之一。

首先，學校應調節一向的學習進度和步伐，確認疫情對學生的影響。或許學習表現較強，自學能力較高的學生相對下受影響的程度較少，可是在細緻的學習習慣如節錄筆記、學習動機和溝通協作上，仍然較疫情前粗疏及減弱，需要時間作出鞏固和強化；學習表現較平穩的學生，他們在疫情中經過網課和自學對學習知識已有一定的掌握，可是缺乏了課堂的師生和生生互動，思考的角度和反應仍然需要修補和發展；疫情中最受影響的可能是一向學習較被動、較依賴學校和教師指導的學生，疫情打亂了學生的學習習慣，影響他們的判斷和能力感，需要時間重建和培養。

因此，學校在時間表規劃和校園生活習慣的安排變得更為重要。學校需要讓學生再次踏上正常的學習軌跡，補足疫情中成長和學習的缺

失，重新打造強而有力的根基，再次展翅高飛。學校可減慢教學的節奏和速度，先讓學生重新掌握學習步伐，建立責任感和信心學習，增加課堂的師生和生生互動，帶動學生建立積極互賴的學習環境，提高學生的學習動機。在學校的大環境中，學校可減少校內的測考次數，善用其他形式的評估如多元評估、實作評估、個人檔案等，既可更全面了解學生的學習情況，又可豐富學生的學習經歷，配合未來社會人才的需要。

此外，學校可以重新規劃時間表和增加班會時間，專注關注學生的身心靈健康。這不僅可以提供學生們發聲和表達的平台，還可以建立更緊密的師生和生生連繫，細心地照顧每位學生的成長差異和需要。學校應該適時檢視學生的全人發展政策，避免過分側重學術表現，扼殺學生天賦的潛能和發揮機會。每個學生都擁有不同的優點和潛力，學校應該提供一個正面、支持性的環境，讓學生們以自己的方式成長和發展。

學校可加入每星期一次的班會時間(Morning Meeting)和每天的留白時間(Quiet Time)，調整校園政策潤澤學生的心靈，建立師生和生生更強更緊密的連繫，為每位學生提供更貼心和貼身的需要，照顧每位學生的個別差異，支持學生安心展翅高飛。學校更可把握時機，全面檢視學校對學生全人發展方向的政策，避免過分側重於學術表現而扼殺學生的發展。正向教育的核心是強項為本的教育(Strength Based Education)，這亦是資優教育的重要理念，發展學生的強項從而帶動學生的不足。即使是資優學生在某方面展現能力非常優秀，但在其他方面，他仍需要有待發展，只要經常抱持「天生我材必有用」的信念，相信每位學生只要悉心教導，他們皆可以茁壯成長，相信校園中每位學生也可展現出積極向上的精神面貌。

「概念不變原地轉，概念一變天地闊」。香港青少年的未來就在乎我們今天在概念上能否有所突破，一方面更適切照顧新時代學生成長的需要，另一方面配合學生迎向未來世界和社會發展需要。如果單靠學校作出概念改變是永遠不能成功，家長和整個社會皆需要一起抱持新的概念，在追趕每天無窮無盡的新知識同時，成功尋找自己有興趣和天賦的發展方向，努力不怕艱辛地持續學習和研究，對自己人生有完

整的規劃。應對未來的最佳方法就是創造屬於自己的未來，世界和社會發展定必持續多元，鼓勵每位學生勇敢向著自己的標杆進發，創建屬於自己的未來，只要是有價值的學習，相信學生更艱辛仍能堅持不放棄，展現精彩的生命力。

除了學校的努力，家庭和社區也扮演著重要角色。家長應該關注孩子的情緒和精神狀態，給予他們足夠的關愛和支持。社區組織和專業機構可以提供相關的支援和諮詢服務，幫助學生和家庭應對精神健康問題。

總結而言，香港學生的精神健康問題需要社會各界的關注和努力，包括政府、學校、家庭和社區。這些問題的解決需要跨部門合作和綜合性的措施。提供學生們適當的支持和幫助，建立正面、支持性的環境，將有助於改善他們的精神健康狀況。同時，也需要持續關注和研究學生精神健康問題，以制定更有效的政策和措施。

活動消息及精粹分享

有關訓育及輔導組舉辦的研討會及講座的詳細內容，請瀏覽教育局網頁：

[主頁](#) > [教師相關](#) > [學生訓育及輔導服務](#) > [講座及工作坊講義](#) > [講座及工作坊講義 2023/24 學年](#)

「如何支援學生的情緒、行為及社交問題」研討會

要協助學生處理其情緒、行為及社交問題，早期的介入工作是十分重要。本組於2023年10月6日邀請了復和綜合服務中心楊兆竣先生及孔繁宇先生、以及東華三院何玉清教育心理服務中心臨床心理學家陳詠恩女士為中學和小學教師就「如何支援學生的情緒、行為及社交問題」作分享。研討會中，講者除了分享了近年學生的情緒、行為及社交問題的概況，還分享了有效的介入及支援方法。同時，講者亦向參與者講解學生情緒及行為問題的評估方式。是次活動的參加者都認為研討會能讓他們更了解學生成長的需要，並掌握有效的預防及介入措施。

2023/24 學年「小學學校社工／學生輔導教師／學生輔導主任／學生輔導人員聯網會議」

2023/24 學年第一次及第二次「小學學校社工／學生輔導教師／學生輔導主任／學生輔導人員聯網會議」分別於 2023 年 10 月 16 日及 2024 年 1 月 4 日順利完成。聯網會議的目的是為加強參加者的聯繫，促進他們的專業交流，提升他們推行全方位學生輔導服務的效能，並為他們提供最新的訓輔資訊。

第一次聯網會議的主題為「從家庭互動角度看孩子的問題」，由亞洲家庭治療學院賽馬會家庭治療中心計劃總監及「孩子來自家庭」家庭教育計劃總監作主講。參加者透過活動，深入了解家庭互動／組織的方式與孩子問題的關係，以更有效支援學生的需要。在第二次聯網會議中，本組邀得大埔浸信會社會服務處總幹事吳健文先生為參加者分享如何善用提升心靈抗疫力策略，從而更有效支援學生的情緒及精神健康需要。講者透過理論和豐富的經驗分享，讓參加者了解學校如何能透過不同的活動和介入方法，全面提升學生的精神健康。

「成長的天空計劃(小學)」工作坊

為協助統籌及帶領「成長的天空計劃(小學)」的機構及學校同工掌握「輔助課程」(Intensive Programme - IP) 的理論和技巧，本組委託循道衛理中心的資深社工團隊分別於2023年10月18日及11月22日舉辦「機構實戰篇」及「學校統籌篇」工作坊。透過導師深入淺出的講解以及精心設計的分組體驗活動，參加者不單認識了「成長的天空計劃(小學)」輔助課程之內容及抗逆力的理論，亦親身領略到如何有效地帶領體驗式活動及善用解說方法，參加者均認為講者的分享有助學校推行「成長的天空計劃(小學)」。

2023/24學年小學生涯規劃教育分享會

為加強在職小學人員對在成長課推行生涯規劃教育的認識，本局於2023年10月20日舉行了「小學生涯規劃教育分享會」。是次分享會邀請了聖公會奉基小學學生輔導教師黃佩玲主任與參加者分享學校透過個人成長課推行生涯規劃教育的經驗。此外，香港體驗教育協會總幹事李嘉輝先生亦分享運用體驗學習推行生涯規劃教育的設計與帶領。是次活動反應十分熱烈，參加者表示分享內容非常實用及值得參考。

「援“癮”學生」教師研討會

學生成癮問題如賭博、網絡遊戲、吸毒等持續備受關注。本組於2023年10月27日為中、小學舉辦了「援“癮”學生」教師研討會。是次研討會邀請了路德會青亮中心(賭博失調者輔導及治療中心)中心主任、輔導心理學家梁翠儀女士及其團隊作分享嘉賓。講者介紹了學生成癮行為的現況及影響，探討學生成癮行為的各種成因，從而討論學校如何預防及介入的有效策略。在研討會中，講者除了作個案分享外，還介紹了不同的學校支援策略及社區資源。是次研討會能讓同工們更了解學生成癮的問題，並掌握有效的支援預防，以協助學生健康地成長。

「疑難共解－與家長溝通的挑戰」工作坊

家校合作是促進學生成長的重要元素，教育局一直積極鼓勵學校與家長建立良好及緊密的關係，從而促進家校合作。為提升教師與家長有效溝通的技巧，本組邀請了浸信會愛羣社會服務處的社工團隊，於2023年11月9日及30日，分別為中學、小學及幼稚園舉辦了兩場以「疑難共解－與家長溝通的挑戰」為題的研討會。該研討會的目的是協助教師明白接觸家長時可能會遇到的挑戰及如何運用有效策略與家長建立良好關係。在活動中，除了作個案分享外，講者亦分享了正向溝通技巧及成功經驗，以協助教師掌握與家長溝通的方法及技巧，促進家校合作，共同支援學生成長。大部分的參加者均表示透過工作坊認識及掌握有效的溝通及協作技巧，以提升學生支援工作的成效。

「以全校參與模式締造和諧校園分享會－預防及處理校園欺凌」講座

學校是一個體現照顧、關懷、互相支持和尊重的地方，教育局一直培養學生以尊重、開放的態度，去認識及接納與自己不一樣的人，藉着推廣「友愛」及「共融」的訊息，以建構和諧校園的氛圍。本組於2023年11月24日舉辦上述講座，誠邀香港警務處將軍澳警區警民關係組黃建甄署理總督察、大埔浸信會社會服務總幹事吳健文先生、青松侯寶垣小學及中華基督教會全完中學等嘉賓及學校團隊作主講及分享，以加強學校人員對創建和諧校園環境的認識，進一步了解預防及處理網絡欺凌的策略，及認識不同持份者在推動反欺凌上所做的工作。當日有超過200位來自中、小學及特殊學校的校長、副校長、教師、訓輔人員等出席，由此可見大家對學生的成長十分關注。

21 小時小學生涯規劃教育證書課程(2023/24 學年)

本組於 2023 年 11 月至 2024 年 6 月期間為領導和推行生涯規劃教育工作的在職小學人員(包括特殊學校)舉辦「21 小時小學生涯規劃教育證書課程」，提供約 160 個培訓名額，協助學校開展小學生涯規劃教育工作。通過有系統的培訓課程，加強在職小學人員在生涯規劃教育及輔導的知識，包括相關的理論、概念及最新發展。本學年教育局委託香港教育大學營辦有關的證書課程，講師包括相關範疇的講者，並邀請了前線小學教育工作團隊作實務經驗分享，以協助學員在面對職場與社會環境發展趨勢和急速變化，以及科技及知識的急速增長時，為學生提供生涯規劃教育的輔導。

2023 年度「理智 NET」校園嘉許計劃

「理智 NET」校園嘉許禮於 2023 年 12 月 14 日舉行，有 40 間中學及小學獲頒發嘉許狀，超過 160 位學校代表出席。此計劃的目的除鼓勵及表揚學校在 2022/23 學年致力推動健康上網的工作和活動外，還讓學校人員透過講座進一步認識預防及處理網絡欺凌的策略。是次活動邀請香港明愛青少年及社區服務社工李荔玲姑娘及李煒晴姑娘主講如何評估及介入處理網絡欺凌事件，及在學校推廣「旁觀者」教育的心得。除此之外，寶血會思源學校、荃灣潮州公學及中華基督教會蒙民偉書院的學校團隊分別分享為學生提供網絡安全環境的實務經驗，透過「全校參與」模式，推動及鼓勵學生健康上網，成為理智的網絡使用者。

2023 精神健康月活動

由勞工及福利局贊助，教育局聯同多個政府部門、公共機構及非政府組織合辦的全港性大型活動「精神健康月」，目的向公眾宣傳精神健康的重要，並加深大眾對精神病和康復者的認識與接納。2023 年活動以「Chill 愛自己」作為主題，鼓勵於平日繁忙的生活與急促的節奏中，要學會停一停，放鬆一下及好好照顧自己的感受，藉此向大眾宣揚精神健康的訊息。

「2023 精神健康月」閉幕嘉許禮暨「Chill 愛自己」嘉年華於 2023 年 12 月 16 日在歷史悠久的地標「中環街市」圓滿舉行，吸引逾千人次參與，現場氣氛熱鬧。嘉許禮由勞工及福利局局長孫玉菡先生、康復專員王秀慧女士、社會福利署署理助理署長(康復及醫務社會服務)周暢邦先

生，及「2023精神健康月籌備委員會」主席盤鳳愛女士主禮，並為「Chill愛自己」漫畫設計比賽頒發合共16個獎項。嘉許禮上孫局長致辭，指出政府全力支持精神健康外，亦寄語大眾面對困難時要緊記求助。典禮結束後，孫局長及嘉賓參與了現場舉行的嘉年華活動，了解年輕人如何利用音樂減壓及創作歌曲的心路歷程；其後參觀由全港精神健康綜合社區中心設計的「Chill體驗」攤位，並與攤位的復元人士、照顧者及少數族裔人士等交流。

如欲觀看「2023精神健康月」閉幕嘉許禮暨「Chill愛自己」嘉年華精華片段，請瀏覽大會Facebook：

<https://www.facebook.com/mentalhealthmonth.hk>

「學生在網絡時代的成長」研討會

本組於2024年1月19日舉行的「學生在網絡時代的成長」研討會，邀請了香港中華基督教青年會協調幹事施文欣女士及業務發展主任楊智顯先生、香港青年協會青年違法防治中心單位主任胡嘉燕博士及青年工作幹事朱香雄先生作分享嘉賓。在研討會中，講者向學校同工介紹了學生網絡使用習慣及趨勢，並分享學生在網絡使用時潛在風險及預防學生網絡成癮的策略。參加者均認為講者的分享有助更了解青少年在網絡使用習慣、趨勢與其成長需要的關係，並掌握實務的技巧和措施，以預防學生網絡成癮。

「預防及處理網絡欺凌」研討會

現今社會隨着互聯網和智能通訊科技日益普及，青少年已可隨時隨地進行網上活動，因此有效地預防及處理網絡欺凌尤為重要。本組於2024年2月6日舉辦以上研討會，以提升教師處理校園內涉及學生網絡欺凌和欺凌事件的知識及技能。透過發展積極的正向文化，鼓勵教師為學生鞏固朋輩之間的關係，提升他們覺察作為有助益「旁觀者」的重要性，並加深教師和學校人員以「全校參與」模式推行預防性措施的技巧，防止網絡欺凌和校園欺凌的行為。是次研討會由香港家庭福利會高級經理吳浩希先生擔任主講，以不同的個案分享及討論探討青少年上網行為問題與學校的關係，加深學校人員認識網絡欺凌的情況和對學生的影響，有助了解學校如何支援教師、訂定處理欺凌事件的原則和程序，及在預防欺凌事件中的「旁觀者」教育。

「以溫暖融化冰冷—靜觀自我關懷」強化學童情緒健康研討會

本組於 2024 年 2 月 22 日為中小學的教師、社工及學生輔導人員舉辦上述研討會。研討會由浸信會愛羣社會服務處資深社工馮澤棠先生主講。在研討會中，講者與參加者探討學生及青少年的情緒需要及相關的精神健康知識，並介紹合適的簡易識別及介入技巧。此外，講者亦在活動中安排參加者進行靜觀自我關懷體驗，參加者均積極投入，並表示分享有助提升他們處理學生及青少年的情緒及精神健康問題的成效。

「與情緒共處、逆境同行」研討會

本組於 2024 年 2 月 28 日為特殊學校、幼稚園、中小學教職員和社工舉辦上述研討會，由浸信會愛群社會服務處註冊臨床心理學家紀正楠先生、教育局教育心理學家麥凱欣博士及黃明欣女士主講。內容包括講解情緒困擾的概念，並探討如何支援學生，以及培養他們覺察和有效應對情緒的能力。此外，講者亦分享如何評估及識別在學校危機中受影響的師生，並提供心理支援。研討會讓參加者提升及早識別受情緒困擾學生的能力，學會如何與學生一起舒緩情緒困擾的技巧，亦讓他們從不同角度了解學校危機處理的概念及面對危機的處理方法。

「辨識和處理懷疑受性侵犯的學童個案」研討會

本組於 2024 年 3 月 21 日為特殊學校、幼稚園及中小學的教師和社工舉辦上述研討會。研討會由社會福利署家庭及兒童福利科社會工作主任關慧儀女士、社會福利署臨床心理學家彭施慰女士、香港警務處刑事部家庭衝突及性暴力政策組高級督察謝潔婷女士及明愛小學學生輔導服務高級督導主任王潔裔姑娘主講及分享。

社會福利署代表向學校介紹性侵犯學生的定義和識別，及初步與懷疑受性侵犯學生接觸時的注意事項，並闡述事件對學生的心理與成長的影響及如何支接受性侵犯學生。參加者亦透過香港警務處代表的分享，了解個案的刑事調查以及相關司法程序。在分享環節中，講者透過個案分享，闡述學校在處理懷疑學生受性侵犯個案中的工作和需要注意的事項。研討會提升了參加者識別懷疑受性侵犯學生的警覺性，亦讓他們從不同角度了解處理相關個案的方法，提升支接受性侵犯學生的效能。

「驕陽伴成長 逆風齊飛翔」—成長的天空計劃(小學)簡介暨分享會

2024/25

自 2003/04 學年推行「成長的天空計劃(小學)」以來，不同學校及機構積極透過整合校內外系統及融入創新元素，為學生提供多元化的活動體驗，加強培養他們的能力感(Competence)、聯屬感(Belongingness)及樂觀感(Optimism)，提升學生的抗逆力。有見及此，本組於 2024 年 4 月 12 日舉行的 2024/25 年度「驕陽伴成長 逆風齊飛翔—成長的天空計劃(小學)」簡介暨分享會，邀請了聖公會青衣主恩小學及循道衛理中心的代表分別就「統籌與協調—成長的天空(小學)的校本推展」及「創新與融合—推行輔導及發展課程的經驗分享」與學校人員分享推行策略及成功經驗。此外，是次活動亦為參加者介紹了有關 2024/25 學年成長的天空計劃(小學)的最新發展及安排。參加者均認為講者的分享有助學校相關工作的推行。

「和諧校園網絡—和諧大使」聯盟 2023/24 至 2024/25 學年

自 2015/16 學年起，本組一直推行「和諧校園網絡」計劃，培訓學生領袖推動和諧校園，實踐和諧友愛的精神。由本學年開始，本組建立「和諧校園網絡—和諧大使」聯盟，以延續及優化推動「和諧校園」訊息。以往曾參加「和諧網絡計劃」的學校應邀加入聯盟擔任成員學校，並持續於校內舉辦以「和諧校園」為主題的活動，繼續培育其他學生成為「和諧大使」。本組為各校安排聯盟會議及交流活動，與其他參與的學校分享推行相關校本活動的經驗。2024 年 4 月 15 日，本組安排天主教石鐘山紀念小學的「和諧大使」到訪吳氏宗親總會泰伯紀念學校作友校觀摩，體驗學校的校本活動，教師亦帶領「和諧大使」分享彼此於校內推廣校本活動的經驗，共同分享各校活動的特色。本組將繼續邀請其他曾參與「和諧校園網絡」計劃的學校加入聯盟，成為成員學校，並籌備下學年的聯盟重聚日，舉辦有關主題的短講及活動。

2023/24 學年小學「全方位學生輔導服務」經驗分享

經驗分享會已於 2024 年 4 月 15 日順利完成，由聖雅各福群會高級經理林亦雯女士和蕭藹怡女士主講，並由九龍婦女福利會李炳紀念學校作經驗分享。講者分享了學校社工及督導在支援學校危機應變的角

色，加強參加者對全校參與學生輔導服務的理解，並深化參加者對預防危機的意識。

2024/25 學年「多元智能躍進計劃」簡介會

2024/25 學年「多元智能躍進計劃」簡介會已於 2024 年 4 月 22 日舉行。由本組人員介紹 2024/25 學年「多元智能躍進計劃」的報名及營會安排，以及各協作部隊的訓練重點及內容；當天並邀得賽馬會體藝中學及明愛聖若瑟中學師生分享他們推行此計劃之經驗及得著，幫助與會者增加對計劃的了解。與會者表示是次簡介會內容豐富，能增加他們對計劃的認識，亦能幫助他們在參加及推行計劃工作時更有信心。

計劃詳情請瀏覽教育局網頁：

<https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/enhanced-smart-teen-project/index.html>

「同理做個好 Buddy」特工隊(先導計劃)

此先導計劃旨在協助學校加強學生發展朋輩支援網絡和彼此間的聯繫感，強化學生在校內「支援朋輩」的角色和能力，培養學生懂得運用同理心，加強彼此尊重及關愛共融的態度。本組在 2023/24 學年邀請了中、小學的學生成為先導學校的特工隊成員，並與基督教香港信義會圓融綜合服務中心合作，分別為他們舉行兩場培訓工作坊。參與計劃的學生領袖透過培訓、學習活動材料及校本支援服務，為有需要的同學建立朋輩支援網絡，加強他們對校園的歸屬感及安全感，幫助學生健康成長。本組藉着參與先導計劃的學校的經驗，檢視計劃的果效，來年度會進一步加強發展朋輩支援網絡，並鼓勵學校參加，培養學生成為正面的「旁觀者」，預防欺凌事件惡化。

培訓活動及訓練課程

有關以下活動的詳情，已陸續上載於教師培訓行事曆，有興趣的同工可登入教育局培訓行事曆，於網上瀏覽及報名：

「快樂與感恩」短講暨「愈感恩、愈寬恕、愈快樂」計劃分享會

目標	：	1. 讓參加者掌握如何透過全校參與模式推行「感恩」、「寬恕」及「快樂」教育，提升學生的幸福感，締造和諧共融的校園文化； 2. 分享推行計劃的經驗及實務智慧。
對象	：	中、小學校長、副校長、輔導教師、學校社工及學生輔導人員
日期	：	2024年6月18日(星期二)
時間	：	上午9時30分至中午12時
地點	：	教育局九龍塘教育服務中心西座三樓 W301 室
備註	：	報名詳情可參閱教育局培訓行事曆(課程編號：SE0020240114)

「積極人生—提升學生情緒健康」研討會(中小學)

目標	：	1. 介紹生命／情感教育的理念與架構。 2. 分享生命／情感教育的推行策略及經驗。
對象	：	中、小學校長、副校長、教師、學校社工及學生輔導人員
日期	：	2024年6月24日(星期一)
時間	：	下午2時至下午5時
地點	：	教育局九龍塘教育服務中心西座三樓 W301 室
備註	：	課程的資料及報名詳情，請瀏覽教育局培訓行事曆。

「和諧校園—尊重友愛 拒絕欺凌」計劃分享會

目標	：	1. 加深教師對推行和諧校園計劃的認識； 2. 分享推動「和諧校園—尊重友愛 拒絕欺凌」計劃的經驗，讓參加者掌握以全校參與模式推行友愛共融、反欺凌的預防性工作和策略。
對象	：	中、小學校長、副校長、輔導教師、社工及學生輔導人員
日期	：	2024年6月25日(星期二)
時間	：	下午2時15分至下午5時15分
地點	：	教育局九龍塘教育服務中心西座三樓 W301 室
備註	：	課程的資料及報名詳情，請於2024年5月瀏覽教育局培訓行事曆。

2024 年度「理智NET」校園嘉許計劃

目標	：	鼓勵及表揚學校推動健康上網，協助學生建立網上學習的正確態度，預防校園網絡欺凌及欺凌行為，培養學生成為理智的網絡使用者。
對象	：	中學及小學
內容	：	有興趣參加的學校請填報於 2023/24 學年期間進行有關推廣健康上網的工作和活動；達標的學校將獲本組邀請出席 2024 年度「理智 NET」校園嘉許禮，以茲表揚。
備註	：	嘉許禮詳情可於 2024 年 11 月瀏覽教育局培訓行事曆，或透過 QR CODE 取得計劃簡介及報名表： 

專業協會分享

香港學校訓輔人員協會

駛向仁愛：提升學校關愛文化及正向氛圍

香港學校訓輔人員協會理事

仁濟醫院第二中學教師余慶新先生

在香港，教育局和學界都認識到關愛文化和正向氛圍在學校教育中的重要性。這種教育除了有助於學生自信心培養，更能提升他們的社會情感發展和心理健康。

學校可以進一步提升的關愛文化和正向氛圍。以本校為例，首先，以「關愛周」進一步強化學校的價值觀教育。教育局在價值觀教育課程架構中包含「關愛」的元素，我們可以在此基礎上，進一步強調「仁愛」的價值觀，讓學生從小就建立起對他人的關愛和尊重。當中有幾個項目值得與同工分享。

修讀健康管理及社會關懷學科的同學在「跨代溝通體驗坊」中，穿著特製的裝備，體驗老年人在社會中的日常生活會遇到的困難，以體驗式學習，加深學生對老年人需要的認識，提升其同理心。

在「關愛周」的重頭戲是禮堂攤位活動「時光旅仁」活動中，以《時光旅人》一書作引子，講述一個沈默的小男孩從十歲起，就懷抱著一個夢。他要建造一部時光機器，搭乘它回到爸爸猝死之前，提醒爸爸要注意健康，並且說一句從來沒有親口對父親說的話：爸爸，我愛您。「仁」亦代表了仁濟二中所有師生二人結伴同行。

珍惜時光、珍惜關係，活在當下正是「關愛周」的核心價值。

在「時光旅仁」其中一個攤位——「星際手語漫遊」中，同學以二人一組進行活動，其中一位同學需先觀看由教師從懂手語人士中學到的手語影片，然後向另一位同學做出相同的手語，對方需猜出手語表達的意思，透過活動讓同學反思並珍惜自己仍能說話及仍能聽到聲音的幸福。

其次，我們可以進一步強化學校的社區參與。學校可以與社區的其他組織，如非政府組織和社區中心，建立更緊密的合作關係，讓學生有更多的機會參與社區服務，從而體驗到關愛他人的喜悅。以本校一個活動為例，本校曾舉辦名為「非帆義享——領袖服務計劃」。這個活動的目的是讓學生不僅學會駕駛帆船的技巧，更重要的是教導他們從駕駛帆船中應用到的團隊精神和抗逆能力。學生在學習了基礎駕駛帆船技巧後，駕駛帆船到坪洲，並把放有日用品的福袋送給 30 戶當區的獨居長者。這個活動不僅讓學生體驗到了社區服務的樂趣，也讓他們學會了如何關愛他人。

此外，我們可以進一步強化學校的師生關係。學校可以提供更多的機會讓師生互動，如師生共膳、師生遊戲等，讓師生之間建立更緊密的關係，從而創造出更正向的校園氛圍。

總的來說，提升學校的關愛文化和正向氛圍需要我們從多個角度出發，包括價值觀教育、社區參與和師生關係。只有這樣，我們才能真正為學生創造出一個充滿愛和正能量的學習環境。

— 完 —

本專訊中由學者及教育同工等提供的文章內容，只供參考之用，並不代表教育局立場。