



# 《共建卓悅校園》

## 主題網絡計劃

### 課程推行 經驗分享交流

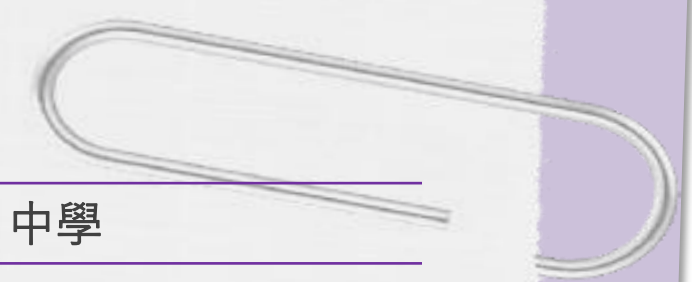


# 小學

# 分享會流程

## 第二部份

	幼稚園	小學	中學
16:00 – 16:15 (第一節分享)	主蔭幼稚園	光明學校	聖母無玷聖心書院
	主蔭幼稚園代表	邢毅校長	聖母無玷聖心書院代表
16:15 – 16:30	<sup>2</sup> 小休 參觀優質教育基金計劃成品及成果展示		
16:30 – 16:45 (第二節分享)	博愛醫院陳徐鳳蘭幼稚園 幼兒中心	聖公會油塘基顯小學	九龍真光中學
	黎燕貞校長	蘇詠思校長及劉佩儀主任	九龍真光中學代表
16:45 – 17:00	作計劃經驗總結 及問答交流	作計劃經驗總結 及問答交流	作計劃經驗總結 及問答交流



# 參與學校分享

第 1 節分享：

光明學校

Kwong Ming School

邢毅校長

第 2 節分享：

聖公會油塘基顯小學

SKH Yautong Kei Hin

Primary School

蘇詠思校長

劉佩儀主任




## 第一節分享：



「透過不同的活動，  
讓學生全情投入，感受快樂」

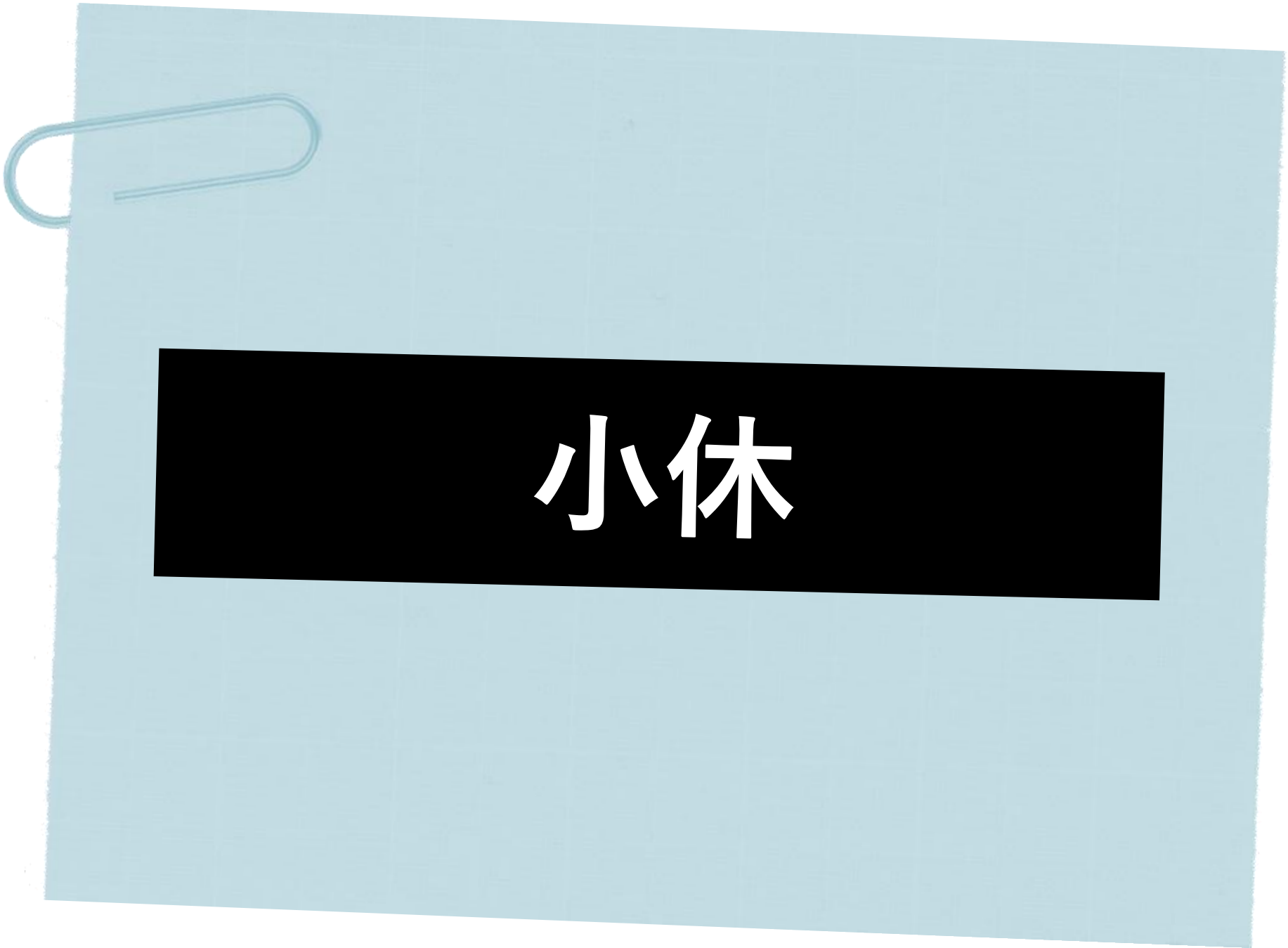
邢毅校長





第一節完

Q&A





## 第二節分享：




「愛學習·學習愛」及  
「同理深海」

蘇詠思校長  
劉佩儀主任





第二節完



Q&A





# 共建卓悅校園

## Wellbeing-First School

承蒙優質教育基金的持續支持，我們於2019/20學年開展《共建卓悅校園》主題網絡計劃，以研究理論為框架和實證為本，並採納學校分享的最佳實務範例，與合作的本港中、小、幼學校共同發展和推行促進學生精神健康課程及活動。

旨在將精神健康教育融入學校課程

**培養和增強學童抵抗逆境的韌力**

# 小學課程內容



# 計劃內容

## 校本課程

- ❖ 為高小學生設計
- ❖ 生理-心理-社會層面
- ❖ 提升心理健康質素

## 選擇性課程

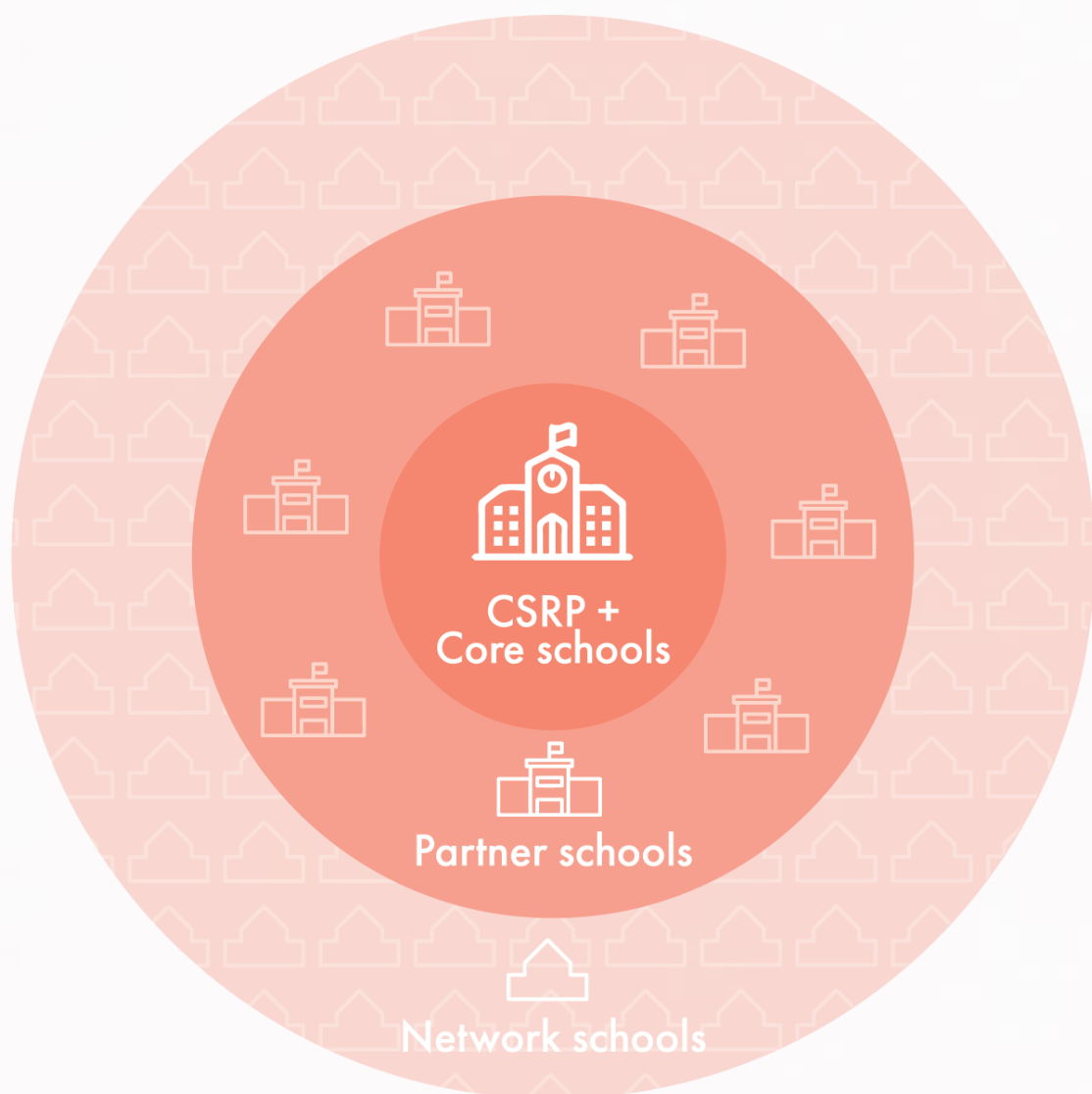
- ❖ 小組形式支援學生
- ❖ 提升自尊心和自信心
- ❖ 學習有效溝通和表達

## 教師培訓

- ❖ 課前教師培訓
- ❖ 讓教師掌握課程理論及要點

## 教師發展

- ❖ 提升教師對心理健康的認識
- ❖ 促進學校經驗分享交流





# 普遍性課程

## 初階課程 — 《DoReMiFa歷險記》

《DoReMiFa歷險記》是一個結合網上學習平台及校本學習課程的兒童心理健康多元學習課程，主要著重個人發展，包括情緒處理、思考模式及解難能力，以及與別人之間的關係，例如溝通技巧和同理心的發展。課程一般於小學四年級推行，學校可按學生的程度和需要決定推行年級。

校本課節	主題
一	課程簡介和情緒管理 1
二	情緒管理 2
三	認知行為模式 1
四	認知行為模式 2
五	解決問題技巧
六	社交及溝通技巧
七	同理心 1
八	同理心 2
九	感恩之心
十	總結



▲ 網上學習平台

## 中階課程 — 《品格之旅I》

《品格之旅I》結合正向心理學中美德與品格強項的理論，透過多元化的課堂活動，引導學生認識、發展並實踐個人的品格強項，從而增強自信、抗逆力及正面情緒。課程一般於小學五年級推行，學校可按學生的程度和需要決定推行年級。

校本課節	主題
一	預備課
二	我的優點
三	智慧與知識 I — 愛好學習、好奇心
四	智慧與知識 II — 創造力
五	勇氣 I — 勇敢
六	仁愛 I — 愛與被愛、仁慈
七	節制 I — 審慎
八	靈性與超越 I — 欣賞美麗與卓越、感恩
九	總結



## 高階課程 — 《品格之旅II》

《品格之旅II》結合正向心理學中美德與品格強項的理論，透過多元化的課堂活動，引導學生認識、發展並實踐個人的品格強項，從而促進人際關係及正面思考。課程一般於小學六年級推行，學校可按學生的程度和需要決定推行年級。

校本課節	主題
一	預備課
二	智慧與知識 II — 判斷力和開明的思想
三	勇氣 II — 堅毅
四	仁愛 II — 社交智慧
五	公義 — 團隊精神
六	節制 II — 自我約束
七	靈性與超越 II — 希望
八	總結



### \*自選課程 — 《應該拍拖嗎？》

內容包括：愛與被愛、自我約束、勇敢、人生意義追尋  
計劃因應學校提出的實際需求，設計有關課程，希望讓學生進一步認識及了解兩性關係的相處模式。



# 普遍性課程

### 3) 大難臨頭

**大難臨頭** 當發生一些小問題或小挫折時，便幻想有重大危機或最壞的結果出現

代表動作

- 例如：阿 Do 默書不合格，他認為自己將來會升不到好中學！

大件事了！我今次默書不合格，會升不到班，將來會升不到好中學！

我們現在才讀小五，還有時間去努力改善，不如我們一起溫習吧！

**反思活動**  
我們要多留意自己對事情的想法，看看有沒有出現怪獸思想。  
阿 Do 有以下的想法，你能幫他偵測出他的怪獸思想嗎？  
我今次中文考試成績退步了，我將來會上不了理想的中學！

一概而論    非黑即白    大難臨頭

1. 事件 (A)	2. 想法 (怪獸思想) (B)	3. 支持怪獸思想的證據	4. 反對怪獸思想的證據	5. 較符合現實的想法? (思想重建後)
弟弟跌斷我的模型飛機，機翼也折斷了。	弟弟一定是故意這樣做！	(因為...) 弟弟之前曾經投訴我，沒讓他玩我的模型飛機。	(不過...) 他一向都十分愛惜玩具，不像是愛破壞的人。	(所以...) 我想他只是時不時弄跌了飛機，並不是故意的，不如我去問清楚他。

提醒大家！當出現怪獸思想時，我們要多練習思想重建的技巧，有助我們更正面地看待一件事物。

慢慢我們會養成一個習慣，留意自己有沒有怪獸思想，培養正面思維。

**反思活動**  
當發現自己有怪獸思想時，我們可以嘗試尋找支持及反對怪獸思想的證據，找出較理性的想法。  
進行思想重建後，你有什麼感覺？

嘗試把以下排列成正確的思想重建的次序：

- 支持怪獸思想的證據
- 較符合現實的想法
- 想法 (B) (怪獸思想)
- 反對怪獸思想的證據

### 品格優點 Character Strengths

- 樂觀 Optimism
- 謙遜 Humility
- 承擔 Responsibility
- 寬恕 Forgiveness
- 好奇心 Curiosity
- 判斷力 Judgment
- 愛好學習 Love of Learning
- 洞察力 Perspective
- 創造力 Creativity
- 愛與慈愛 Love
- 仁慈 Kindness
- 社交智慧 Social Intelligence
- 毅力 Perseverance
- 勇氣 Bravery
- 公平 Fairness
- 領導力 Leadership
- 團隊精神 Teamwork
- 熱情 Passion
- 勇氣 Bravery
- 愛美 Appreciation of Beauty
- 感恩 Gratitude
- 希望 Hope
- 幽默感 Humor
- 自律 Self-discipline

### 遇見未來的我

想想五年後，「最好的自己」——五年後理想中的你，會是怎樣？

學會了甚麼新事物？

頭髮長了？

長高了嗎？

不擅長的科目進步了嗎？

克服害怕的東西了嗎？

「最好的自己」，會不會是……



**勇敢**

不！老師，有人被同學欺負！

我們會一起大聲說不



# ABC思想重建

## 試一試

請看以下的例子並在空格上填寫合適的想法和結果：

Activating Event (A) 事件	Belief (B) 想法	Consequence (C) 結果
彼得數學考試不合格	1. 覺得自己沒有用 2. 只是計算時太大意	> 十分失落 > 充滿盼望
小芬的好朋友今天沒有跟她打招呼	1. 一定是自己做錯了什麼 2. 可能她正在忙，沒有時間跟自己打招呼	> 怪責自己 > 平常心，有時間自己再去跟她打招呼
老師叫我回家多練習英文生字	1. 一定是我的英文退步了 2. 老師只是想我的英文更進一步	> _____ > _____
同學沒有邀請我參加她的生日派對	1. 她一定很討厭我 2. 其他同學都沒有被邀請，她可能沒有打算邀請同學參加	> _____ > _____
媽媽經常管束我，每樣事情都要問得清清楚楚	1. 媽媽根本不信任我 2. _____ _____	> _____ > 感到被愛

**反思活動**

我們要多留意自己對事情的想法，看看有沒有出現怪獸思想。

阿 Do 以下的想法，你能幫他偵測出他的怪獸思想嗎？

**我今次中文考試成績退步了，我將來會上不了理想的中學！**

一概而論      非黑即白      大難臨頭

硬性要求  
大難臨頭  
韌性低  
偏低（自己、世界）

不健康的負面情緒	健康的負面情緒
焦慮 Anxiety	擔心 Concern
抑鬱 Depression	難過 Sadness
內疚、自責 Guilt	懺悔 Remorse
傷心 Hurt	悲痛 Sorrow
羞恥 Shame	失望 Disappointment
妒忌 Unhealthy envy	羨慕 Healthy envy

# 選擇性課程

本中心與香港大學行為健康教研中心合作，為有需要的學生提供表達藝術治療小組

- ❖ 共8節，每節約1.5小時，每組6-8人
- ❖ 小組由表達藝術治療師帶領
- ❖ 讓參加者增進自我了解、抒發個人情感
- ❖ 提升參加者心理質素，促進身心靈健康



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





# 教師發展

- ❖ 線上/實體形式
- ❖ 共支援了近340位老師/社工/輔導員
- ❖ 參加者普遍同意工作坊提高他們對該主題的認識和相關技能
- ❖ 體驗活動：  
音樂、表達藝術、靜觀及藝術治療
- ❖ 校本教師發展講座
- ❖ 主題工作坊：  
專業成長、正向教育、減壓、精神健康等

優質教育基金《共建卓悅校園》主題網絡計劃  
網絡欺凌與社交媒體  
如何影響青少年身心靈健康?

**SAY NO TO CYBERBULLYING**

日期: 2023年3月17日(星期五)  
時間: 下午4:00-5:30  
形式: 網上講座(ZOOM)  
主講心理學家:  
梁雅文博士 Dr. LEUNG Nga Man Angel  
羅偉柏博士 Dr. LAW Wilbert  
對象: 中小學老師教育界同工  
(參加《共建卓悅校園》計劃學校同工優先)  
人數: 100人  
費用: 全免

截止報名日期:  
2023年3月10日  
名額有限, 先到先得, 額滿即止!

如有查詢, 可致電2831-5221, 與MS. RENEE TAM聯絡  
Respect and appreciate each other.

優質教育基金《共建卓悅校園》主題網絡計劃  
表達藝術治療體驗  
Expressive Art Therapy  
Teacher Workshop

介紹表達藝術治療  
在教學環境的應用,  
透過藝術創作釋放壓力,  
探索自我, 促進身心靈健康,  
並讓同工將相關活動經驗融入教學中。

日期:  
2023年4月14日(星期五)  
時間: 下午2:30-5:30  
導師: 表達藝術治療師

地點:  
香港薄扶林沙灣沙宣道5號  
香港大學香港賽馬會  
跨學科研究大樓2樓 Studio 3-4

join us

截止報名日期:  
2023年4月7日  
名額有限, 先到先得, 額滿即止!

對象: 中小學老師教育界同工  
(參加《共建卓悅校園》計劃  
學校同工優先)  
人數: 15-20人  
費用: 全免

如有查詢, 可致電2831-5221  
與MS. RENEE TAM聯絡

優質教育基金《共建卓悅校園》主題網絡計劃  
和諧粉彩  
Pastel Nagomi  
Art workshop

不論任何年齡,  
有沒有繪畫經驗,  
都可透過日本和諧粉彩  
與自己的心靈交流,  
以乾粉彩柔和材質的特徵,  
將其製成粉未狀,  
並以手指頭及簡單的工具,  
繪畫時讓人平靜心靈,  
得著幸福而和諧的感受。

日期: 2022年12月16日(星期五)  
時間: 下午2:00-4:30  
地點: 香港薄扶林沙灣沙宣道5號  
香港大學香港賽馬會跨學科研究大樓2樓  
Studio 3-4  
導師: 日本和諧粉彩指導師  
主題: 一善·畫作(聖誕主題)  
對象: 中小學老師教育界同工  
(參加《共建卓悅校園》計劃學校同工優先)  
人數: 12人  
費用: 全免

截止報名日期:  
2022年12月2日  
名額有限, 先到先得, 額滿即止!

如有查詢,  
可致電2831-5221  
與Ms. Renee Tam聯絡

優質教育基金《共建卓悅校園》主題網絡計劃  
酒精畫  
Alcohol Art Workshop

酒精墨水畫讓你體驗沒有拘束的藝術, 觀察色彩的自然暈染, 為你個人的忙碌的生活如墨水畫般, 點綴美麗的色彩, 配合不同的小工具, 將不同的顏料勾勒出層層的立體感, 轉化成世上獨一無二的作品, 感受畫中變幻莫測的語言。

日期: 2022年12月9日(星期五)  
時間: 下午3:00-5:00  
地點: 香港薄扶林沙灣沙宣道5號  
香港大學香港賽馬會跨學科研究大樓2樓  
Studio 3-4  
導師: 酒精墨水認證課程導師  
對象: 中小學老師教育界同工  
(參加《共建卓悅校園》計劃學校同工優先)  
人數: 15人  
費用: 全免

如有查詢,  
可致電2831-5221  
與Ms. Renee Tam聯絡

優質教育基金《共建卓悅校園》主題網絡計劃  
精神健康急救課程  
MENTAL HEALTH FIRST AID COURSE (MHFA)

推廣「精神健康急救」的知識和技巧, 以維護當事人及身邊人的生命、預防精神問題進一步惡化、舒緩當事人之困擾並促進其康復。應用精神健康急救的重點工作於相關情景, 討論及分享如何在運用學習的內容及技巧。

日期: 2023年6月16日及6月30日(星期五)  
時間: 上午9:30至下午5:00(共兩天)  
導師: 精神健康急救導師(香港心理衛生會)  
Dr. Wendy So, Miss Ingrid Lui  
地點: 香港薄扶林沙灣沙宣道5號香港大學  
香港賽馬會跨學科研究大樓2樓 Studio 3-4  
對象: 中小學老師教育界同工  
(參加《共建卓悅校園》計劃學校同工優先)  
人數: 15-20人  
費用: 全免

如有查詢,  
可致電2831-5221  
與Ms. Renee Tam聯絡

截止報名日期: 2023年5月25日 名額有限, 先到先得, 額滿即止!

優質教育基金《共建卓悅校園》主題網絡計劃  
愛笑瑜珈  
Laughter Yoga Workshop

WE ALL LAUGH IN THE SAME LANGUAGE

日期: 2023年2月17日(星期五)  
時間: 下午2:30-4:00  
地點: 香港薄扶林沙灣沙宣道5號  
香港大學香港賽馬會跨學科研究大樓2樓  
Studio 3-4  
導師: 馬惠玲姑娘(MM)註冊社工  
對象: 全港中小學老師教育界同工  
(參加《共建卓悅校園》計劃學校同工優先)  
人數: 20人  
費用: 全免

截止報名日期:  
2023年2月15日  
名額有限, 先到先得, 額滿即止!

如有查詢,  
可致電2831-5221  
與Ms. Renee Tam聯絡



## 前測問卷

- ◆ 填寫老師及學生前測問卷

## 課堂觀察

- ◆ 計劃團隊成員到校觀課，以了解課程推行的情況

## 預備工作

- ◆ 簽署同意書
- ◆ 教師培訓
- ◆ 發放教學資源

## 開展課程

- ◆ 由受訓老師向學生教授校本課程

## 後測評估

- ◆ 填寫老師和學生後測問卷，以了解課程成效
- ◆ 計劃團隊成員到校進行小組訪談，收集對課程的反饋及意見



# 聯絡我們

School Development Officer

Ms. Renee Tam

Tel: 2831 5221

Email: [reneetam@hku.hk](mailto:reneetam@hku.hk)

Webpage: <https://csrp.hku.hk/>



HKU HKJC Centre for Suicide  
Research and Prevention



# 問答交流

Q&A



# 非常感謝大家參與《共建卓悅校園》主題網絡計劃分享會！

請各位離開前填寫  
「成爲夥伴/網絡學校意向問卷」

<https://shorturl.at/aptwB>

或掃描 QR Code

盼望彼此有更緊密的聯繫與合作！



請掃描以下二維碼完成網上問卷



<https://forms.office.com/r/6F8Q4s6fFt>

本次活動的出席記錄將於一個月內於教育局培訓行事曆更新



