



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



《共建卓悅校園》 主題網絡計劃

課程推行 經驗分享討論



中學



參與學校分享

第 **1** 節分享：

聖母無玷聖心書院

鄧鳳珠副校長

第 **2** 節分享：

九龍真光中學

劉雯慧老師



第一節分享

4:00 – 4:15pm

聖母無玷聖心書院

優質教育基金
Quality Education Fund

THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

AMOR ET LABOR
聖母無玷聖心書院

優質教育基金《共建卓悅校園》
主題網絡計劃

鄧鳳珠副校長
學生成長支援

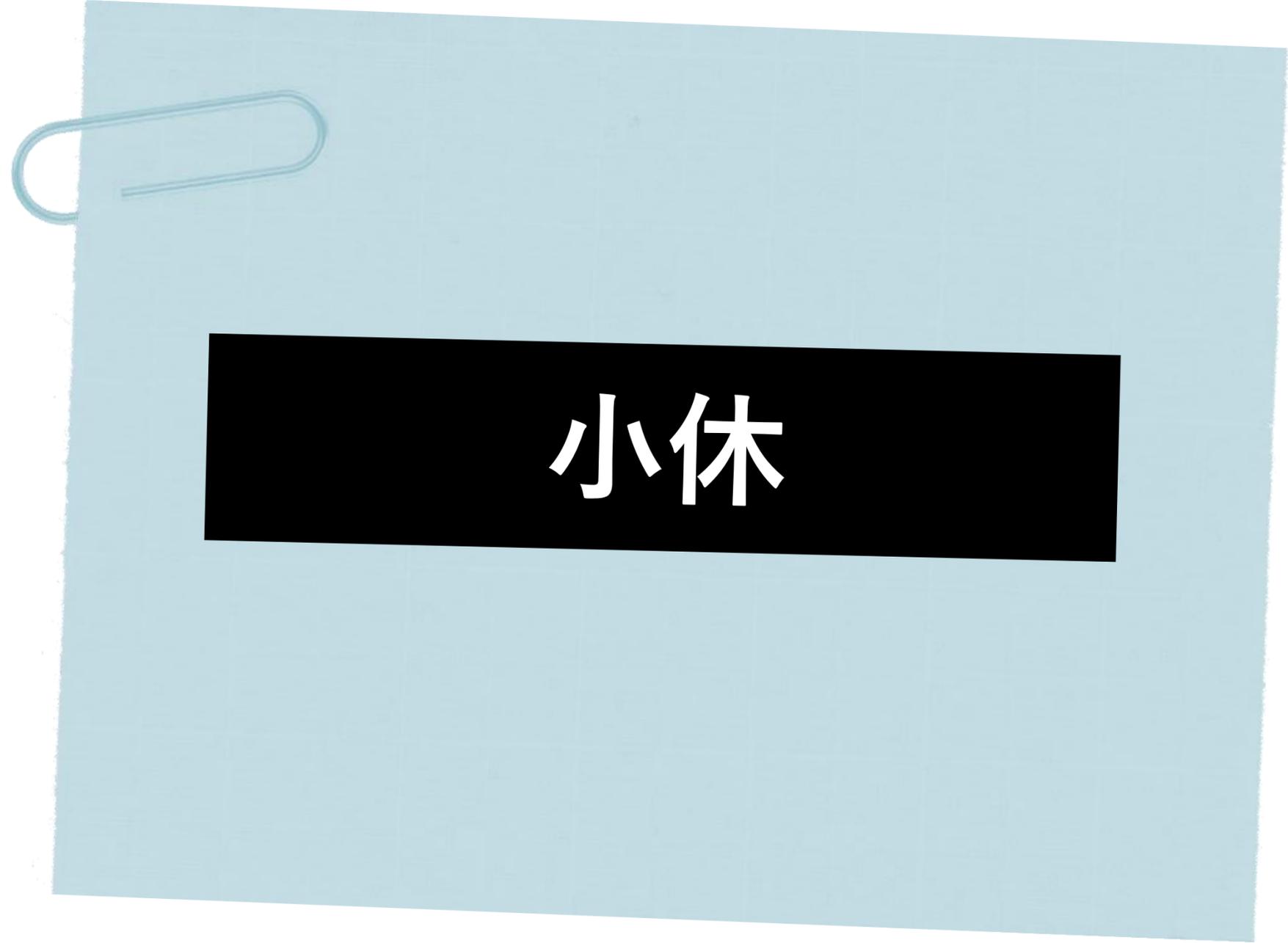
26-6-2023



鄧鳳珠
副校長



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



小休

第二節分享

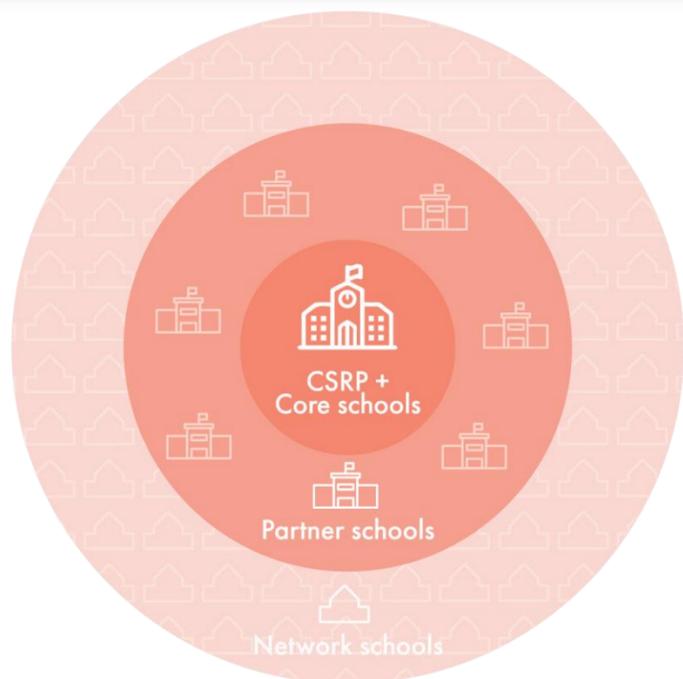
4:30 – 4:45pm

九龍真光中學



劉雯慧
老師

計劃內容



校本課程

- ❖ 為初中學生設計
- ❖ 生理-心理-社會層面
- ❖ 提升心理健康質素

教師培訓

- ❖ 課前教師培訓
- ❖ 讓教師掌握課程理論及教學要點

選擇性課程

- ❖ 小組形式支援學生
- ❖ 提升其心理質素，促進身心靈健康
- ❖ 學習有效溝通和表達

教師發展

- ❖ 提升教師對精神健康的認識和支援技巧
- ❖ 促進學校經驗分享交流

普遍性課程

階段一

學生會初步學習到情緒、品格優點、溝通技巧、同理心和感恩等主題。

校本課節	主題
一	認識情緒
二	情緒管理
三	認識品格優點
四	品格優點 行動篇
五	溝通技巧
六	果敢表達
七	同理心(上)
八	同理心(下)
七	感恩之心
十	重溫及總結

階段二

- 鞏固學生在階段一學習到的知識
- 加強了教授學生如何促進生理健康。

校本課節	主題
一	處理衝突(一)
二	處理衝突(二)
三	學習道歉
四	寬恕
五	理想壓力程度(一)
六	理想壓力程度(二)
七	自我關懷
八	擁抱多樣性
九	生理健康
十	重溫及總結

階段三

階段三進行了課程修訂，並於2022/23學年推出現有的課程內容

校本課節	主題
一	尋求幸福
二	良好的網絡素養
三	向網絡欺凌說不
四	自我認識與成長
五	照顧自己
六	互相守望
七	正面情緒
八	重溫及總結



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



課程教材套



壓力與良性壓力 stress and eustress



自我愛惜 self-compassion



擁抱多樣性 embrace diversity



道歉 giving apology



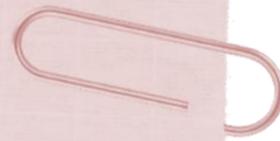
原諒 forgiveness

睡前大電視

一於乘勝追擊
Let's make hay while the sun shines...

健康生活 healthy living

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

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

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,
將其製成粉末狀,
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: 一喜·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, 點綴美麗的顏色, 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、紓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

如有查詢,
可致電2831-5221
與Ms. Renee Tam聯絡

截止報名日期:
2023年2月15日
名額有限, 先到先得, 額滿即止!



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



聯絡我們

School Development Officer

Ms Sincere SO

Tel: 2831 5108

Email: sinceres@hku.hk



**CSR
P
HKU**



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



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



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



Thank
you!

謝謝!