

優質教育基金計劃成果推廣 「共建卓悅校園」主題網絡計劃 總結分享會暨學習套全港新書發佈會 (課程編號：EI0020240192)



優質教育基金網站
www.qef.org.hk




優質教育基金網上資源中心
www.qcrc.qef.org.hk

活動將於3時正開始，請耐心等候，謝謝！

時間	詳情	講者 / 主持	
14:30 – 15:00	登記	/	
15:00 – 15:30	歡迎辭 及簡介《共建卓悅校園》 主題網絡計劃 推動旅程及成果	香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 總監葉兆輝教授	
15:30 – 16:00	學校經驗分享會： 如何建立以幸福感為先 的「卓悅校園」？	香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 教育心理學家薛朗天先生 及計劃參與中學、小學與幼稚園代表	
16:00 – 16:15	小休 參觀優質教育基金計劃成品及成果展示		
幼稚園、小學、中學教職員分組 由中心學校發展主任詳細介紹《共建卓悅校園》計劃資源套內容			
	幼稚園	小學	中學
16:15 – 17:00	《共建卓悅校園》 幼稚園資源套介紹 中心學校發展主任 翟羨愛女士	《共建卓悅校園》 小學資源套介紹 中心學校發展主任 譚穎文女士	《共建卓悅校園》 中學資源套介紹 中心學校發展主任 馮卉欣女士
17:00	派發禮品包 及 發佈會完結		

時間	詳情	場地	
14:30 – 15:00	登記	Room W134, 1/F	
15:00 – 15:30	歡迎辭 及簡介《共建卓悅校園》 主題網絡計劃 推動旅程及成果	Room W134, 1/F	
15:30 – 16:00	學校經驗分享會： 如何建立以幸福感為先 的「卓悅校園」？	Room W134, 1/F	
16:00 – 16:15	小休 參觀優質教育基金計劃成品及成果展示		
幼稚園、小學、中學教職員分組 由中心學校發展主任詳細介紹《共建卓悅校園》計劃資源套內容			
	幼稚園 Room W420, 4/F	小學 Room W134, 1/F	中學 Room W422-423, 4/F
16:15 – 17:00	《共建卓悅校園》 幼稚園資源套介紹	《共建卓悅校園》 小學資源套介紹	《共建卓悅校園》 中學資源套介紹
17:00	派發禮品包 及 發佈會完結	派發禮品包 及 發佈會完結	派發禮品包 及 發佈會完結



優質教育基金
《共建卓悅校園》
主題網絡計畫

致送紀念品 及
大合照




優質教育基金

《共建卓悅校園》
主題網絡計畫

葉兆輝

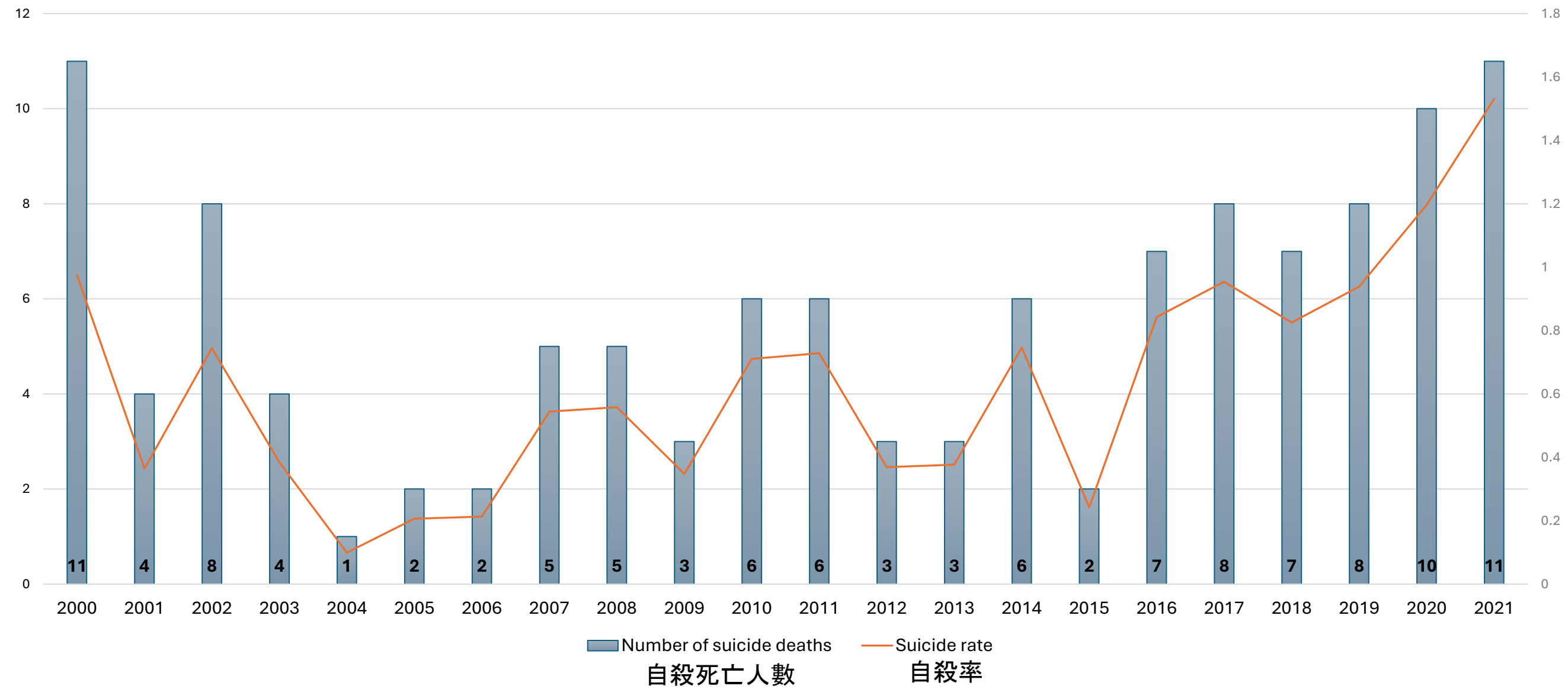
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心總監
香港大學社會科學學院副院長（知識交流與發展）
講座教授（人口健康）



優質教育基金
《共建卓悅校園》
主題網絡計畫

自殺數據

Number of Suicide and suicide rate from 2000 to 2021
 of below 15 years old in Hong Kong
 2000年至2021年香港15歲以下自殺人數及自殺率





Youth Suicide in a selected number of countries 2016年各國/地區年輕人群（15-24歲）自殺率排名

Countries	Suicide rate (per 100,000 people) (descending order)	Trend of Suicide rate in the whole population	Trend of Suicide rate in the young population
United State of America (USA)	13.9	↑	↑
Japan	12.9	↓	↑
Australia	11.9	↓	-
Hong Kong	9.8	↓	↑
Republic of Korea	9.7	↓	↑
Singapore	6.9	↑	↑
United Kingdom (UK)	6.1	↑	↑



韓國與日本的自殺新聞

S. Korea's suicide mortality rate on decline for all age groups, except in 20s

By Kim Arin

One in 2 deaths of Koreans in 20s by suicide in 2017

Published : Jun 12, 2019 - 17:59

Updated : Jun 12, 2019 - 17:59



South Korea's suicide mortality rates across all age groups have been steadily declining since a 2011 peak, except for people in their 20s, data showed Wednesday.

The Ministry of Health and Welfare and Korea Suicide Prevention Center said Tuesday the country's overall suicide death toll in 2017 had decreased by 4.8 percent from 2016's 13,092. This marked a notable decline from 2011's 15,906 -- down by 3,443 to 12,463 in 2017 -- when the suicide toll reached its highest on record since the government began tracking data in 1987.



Korea Suicide Prevention Center in Jung-gu, central Seoul (Yonhap)

Japan's youth suicide rate highest in 30 years

By Yoko Wakatsuki and James Griffiths, CNN

Updated 06:19 GMT (14:19 HKT) November 6, 2018



Schoolgirls walk home at Ebisu district in Tokyo on September 4, 2017. Young people are killing themselves in Japan at a high rate.

Tokyo (CNN) — More Japanese children and teenagers killed themselves between 2016 and 2017 than in any year since 1986, according to a new government report.

新加坡與美國的自殺新聞

Singapore

Suicides in Singapore up 10% last year, record high among boys



(Photo: Pixabay/Daniel Reche)

SINGAPORE: The number of suicides in Singapore rose 10 per cent last year, with suicides among boys aged 10 to 19 at a record high, the Samaritans of Singapore (SOS) said on Monday (Jul 29).



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



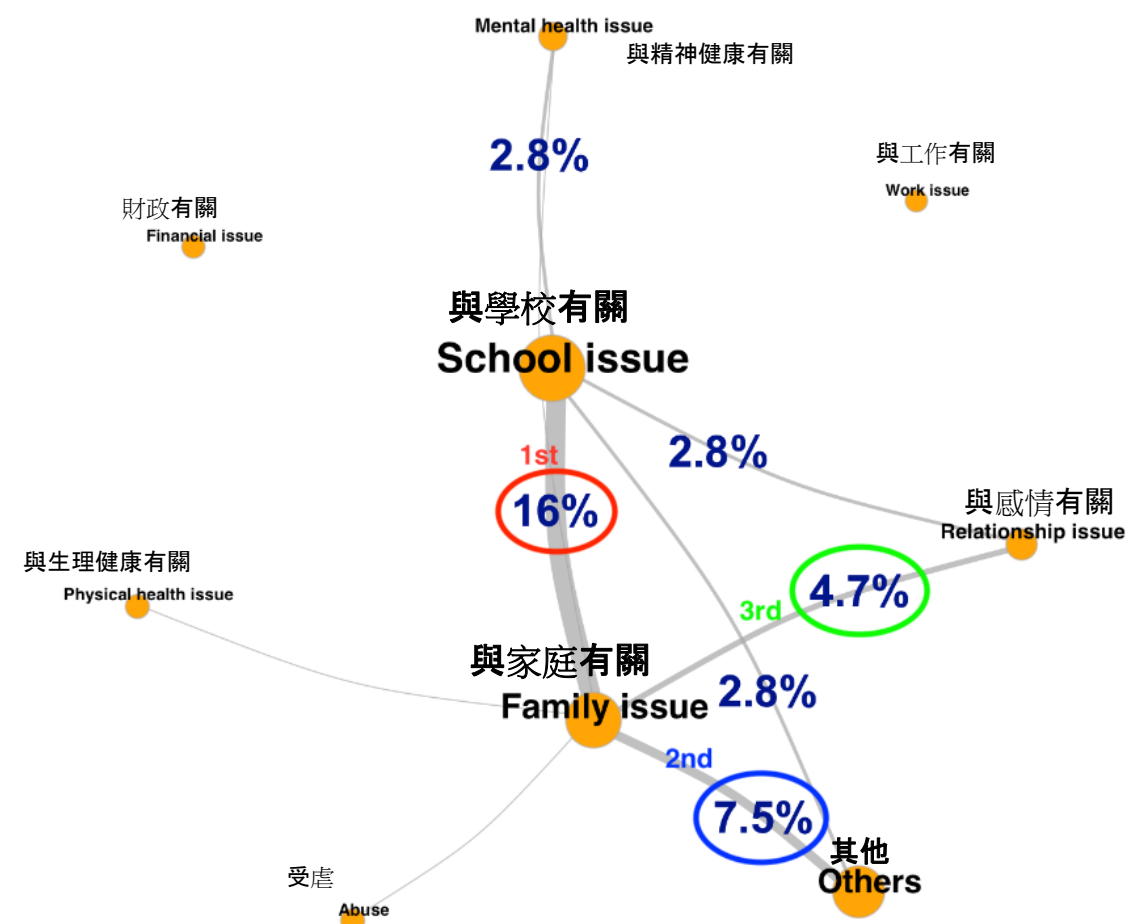
Suicide among teens and young adults reaches highest level since 2000

Nation Jun 18, 2019 2:16 PM EDT

The rate of U.S. adolescents and young adults dying of suicide has reached its highest level in nearly two decades, according [a report](#) published today in the Journal of the American Medical Association.



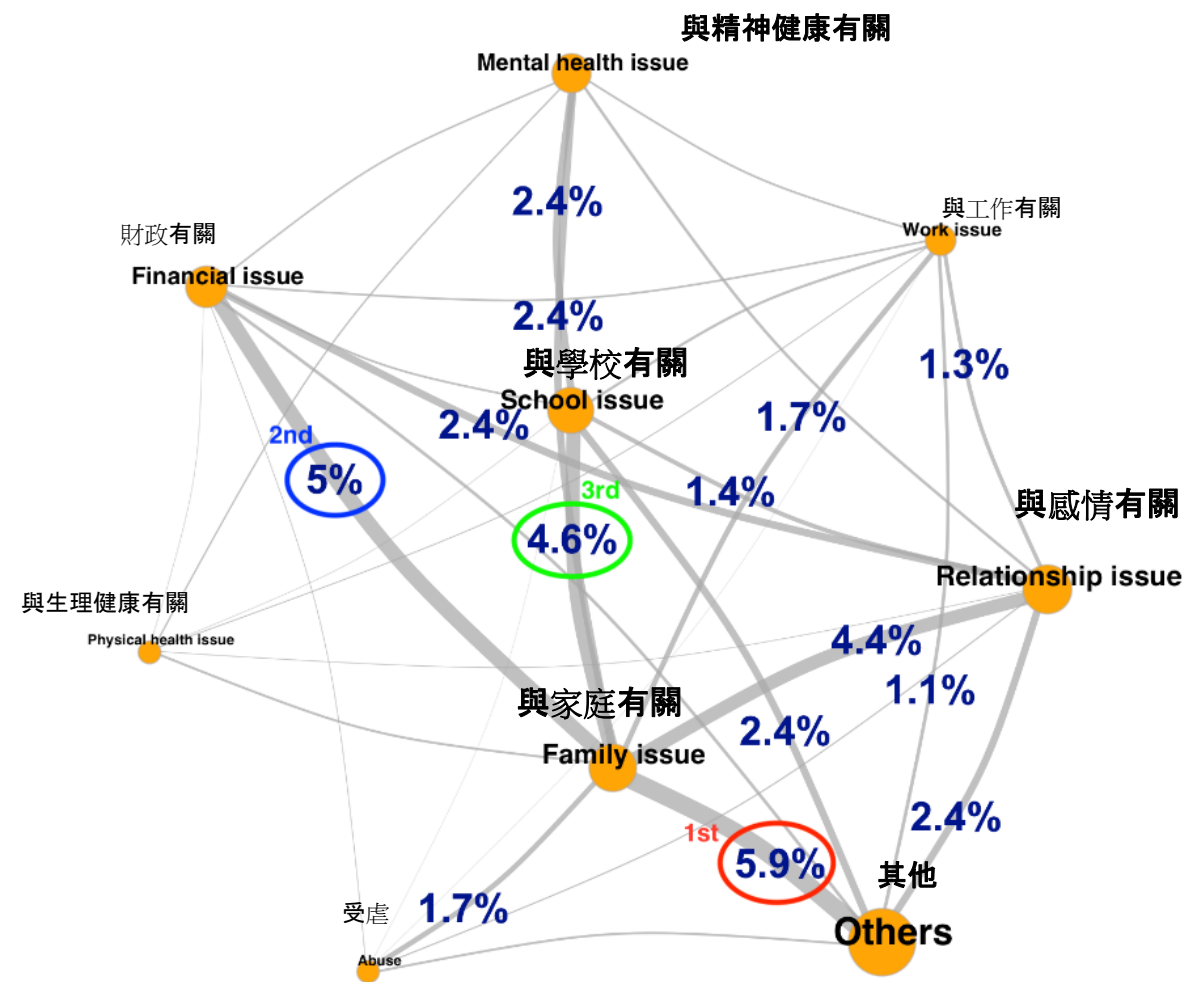
Below 15 Graph
 15歲以下圖表



Specific issue:	Percentage
Study pressure 學業壓力	5.1%
Nature unknown 性質不明	2.0%
Poor academic performance 學業成績欠佳	2.0%
Immediate disagreement within family 家庭意見分歧	2.0%
Poor relationship within family 家庭關係欠佳	1.0%
Other family issue 其他家庭問題	1.0%
Did not achieve romantic relationship desired 未能達到理想的戀愛關係	1.0%
Upcoming examination 即將面臨的考試	1.0%
On-going/Long-term disagreement within family 家庭持續/長期的分歧	1.0%
Distress with mental illness 受精神疾病困擾	1.0%
Deterioration of mental health 心理健康惡化	1.0%
Others (pls specify) 其他 (請註明)	1.0%



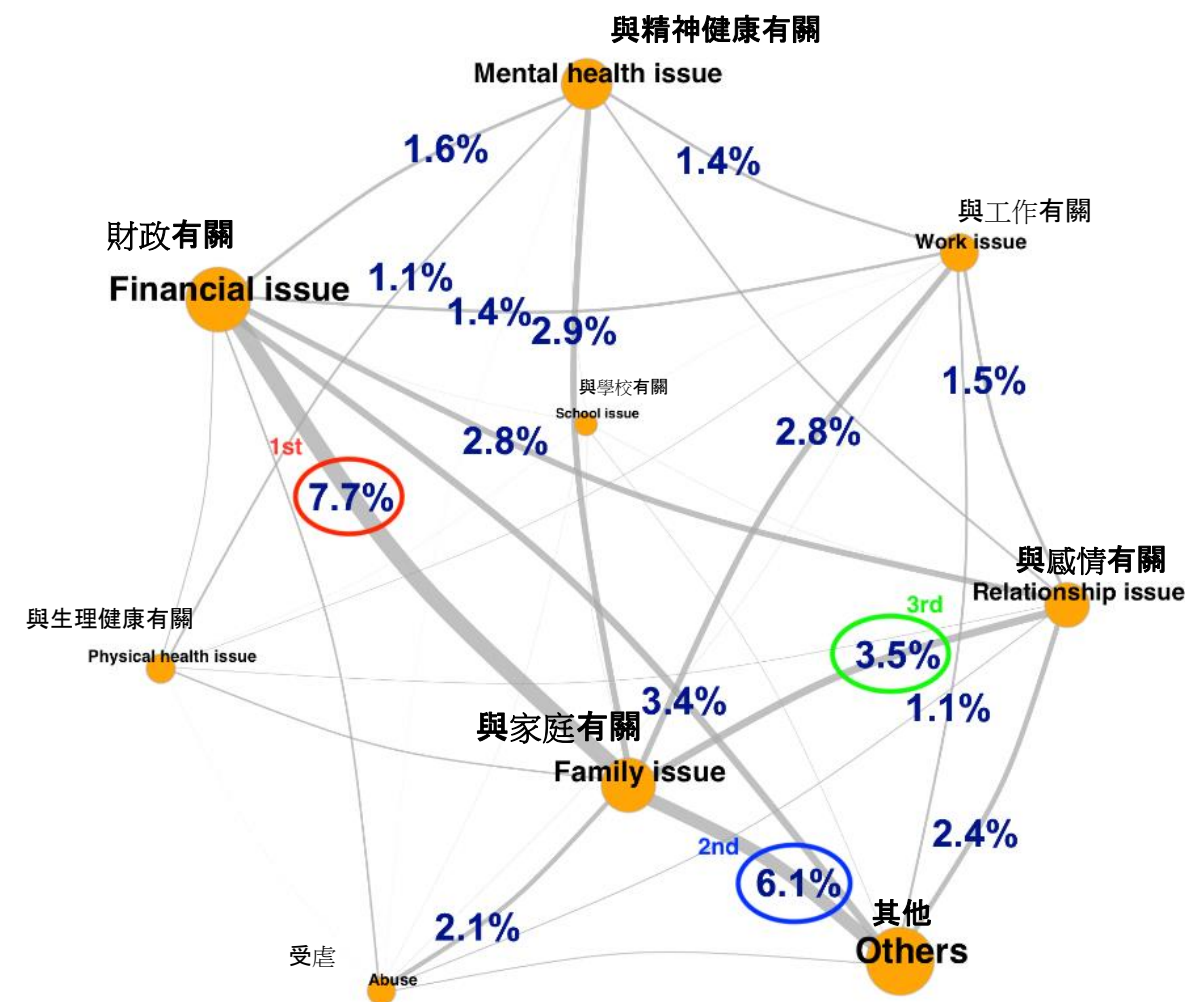
15-24歲圖表
 15-24 Graph



Specific issue:	Percentage
Nature unknown 性質不明	1.6%
Study pressure 學業壓力	1.1%
Distress with mental illness 受精神疾病困擾	0.7%
Deterioration of mental health 心理健康惡化	0.7%
Other school issue 其他學校問題	0.6%
Suspected mental illness 疑似精神疾病	0.5%
Immediate disagreement within family 家庭意見分歧	0.4%
Relationship breakdown (other than marriage) 關係破裂 (婚姻除外)	0.3%
Others (pls specify) 其他 (請註明)	0.3%
Non-communication/isolation/ignorance from family 不能與家人溝通 / 被家人孤立 / 無視	0.2%
Other family issue 其他家庭問題	0.2%
Poor academic performance 學業成績欠佳	0.2%
Unable to get into university/dedicated school 未能考入大學 / 專上學院	0.2%
Work pressure 工作壓力	0.2%
Long-term illness 長期疾病	0.2%

25-39歲圖表

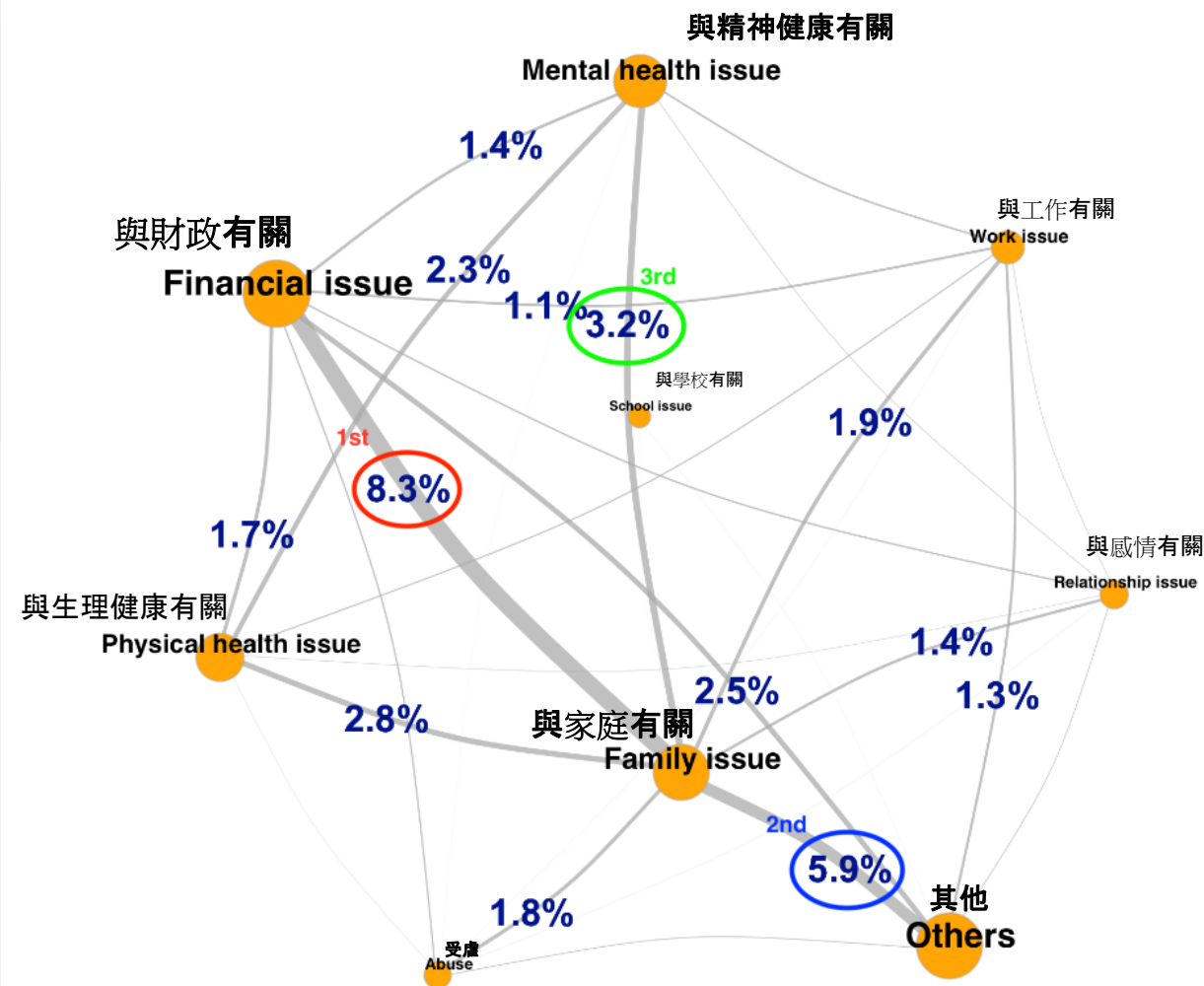
25-39 Graph



Specific issue:	Percentage
Nature unknown 性質不明	1.4%
Distress with mental illness 受精神疾病困擾	1.0%
Deterioration of mental health 心理健康惡化	0.9%
Debts 債務	0.9%
Relationship breakdown (other than marriage) 關係破裂 (婚姻除外)	0.5%
Work pressure 工作壓力	0.2%
Unemployment 失業	0.2%
On-going/Long-term disagreement within family 家庭持續/長期的分歧	0.2%
Long-term illness 長期疾病	0.2%
Suspected mental illness 疑似精神疾病	0.2%



40-59歲圖表
40-59 Graph



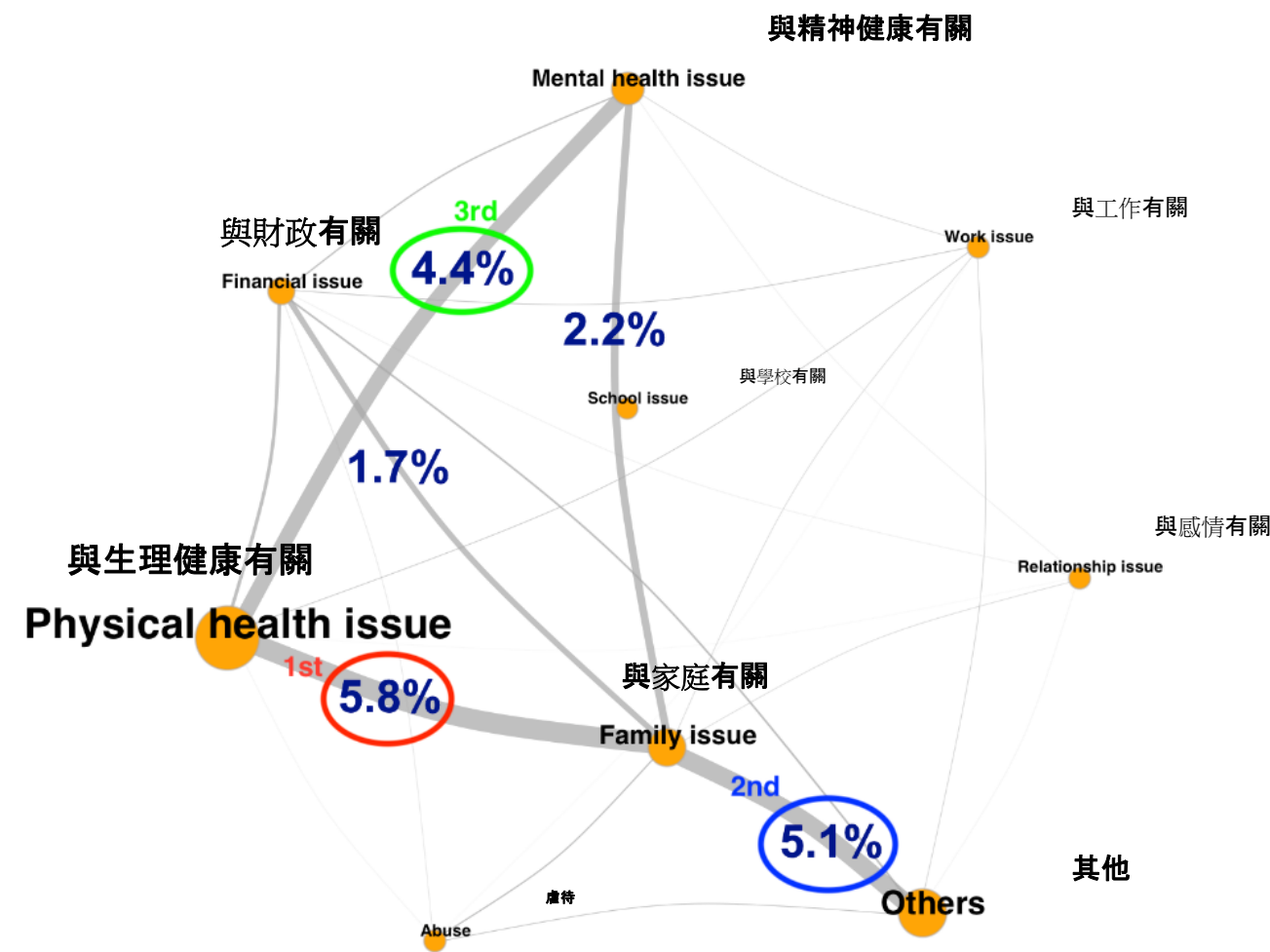
Specific issue:

Percentage

Distress with mental illness 受精神疾病困擾	1.4%
Nature unknown 性質不明	1.4%
Deterioration of mental health 心理健康惡化	1.3%
Debts 債務	1.1%
Long-term illness 長期疾病	0.8%
Deterioration of health 健康惡化	0.7%
Others (pls specify) 其他 (請註明)	0.4%
Gambling 賭博	0.2%
Complaints of pain 抱怨疼痛	0.2%
Work pressure 工作壓力	0.2%
Unemployment 失業	0.2%



60 歲以上圖表
60 or above Graph



© 2023 Centre for Suicide Research and Prevention, HKU. All Rights Reserved.

Specific issue:	Percentage
Long-term illness 長期疾病	4.0%
Deterioration of health 健康惡化	2.4%
Nature unknown 性質不明	1.6%
Distress with mental illness 受精神疾病困擾	1.2%
Deterioration of mental health 心理健康惡化	1.2%
Complaints of pain 抱怨疼痛	0.8%
Others (pls specify) 其他 (請註明)	0.3%
Debts 債務	0.3%
Suspected mental illness 疑似精神疾病	0.2%
Feeling of overburden to the family 給家庭過重負擔	0.1%
Other family issue 其他家庭問題	0.1%
Unresolved grief - death within family 未能走出悲傷—家人離世	0.1%
Unknown financial issue nature 性質不明的財務問題	0.1%
Poor relationship within family 與家庭關係欠佳	0.1%
Other financial issues (pls specify) 其他財務問題 (請註明)	0.1%
Feeling of meaningless/worthless 覺得無意義/價值	0.1%
Business difficulties/Failed business 業務困難/失敗	0.1%



Summary of top 3 combination of issues across all age groups: 所有年齡組別首 3 項關注摘要：

Under 15: family + School, family + others, family + relationship.

15歲以下：家庭 + 學校、家庭 + 其他、家庭 + 關係。

15-24: family + others, family + finance, family + School

15-24歲：家庭+其他、家庭+財務、家庭+學校

25-39: family + finance, family + others, family + relationship

25-39歲：家庭 + 財政、家庭 + 其他、家庭 + 關係

40-59: family + finance, family + others, family + mental health .


40-59歲：家庭 + 財政，家庭 + 其他，家庭 + 心理健康。

60+ : family + physical health, family + others, physical health + mental health.

60歲以上：家庭 + 生理健康，家庭 + 其他，生理健康 + 心理健康。

**Family is important across all age groups!
家庭對所有年齡組別都很重要！**

**Trend: School -> Finance -> Health (just like Life cycle)
趨勢：學校-> 財政-> 健康（猶如生命週期）**



優質教育基金 《共建卓悅校園》 主題網絡計畫

計劃簡介

計畫簡介

以幸福感為首的「卓悅校園」
(Wellbeing-First School)



《共建卓悅校園》主題網絡

Core Schools

2019-20

Partner Schools

2019-20

Network Schools

2019-20



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縊研究中心



優質教育基金主題網絡計畫 《共建卓悅校園》

計畫內容

校本課程

- ◆ 計畫採用**正向教育元素**，為學童發展出一套「普遍性」的品格教育課程，以推廣學童的精神及心理健康。
- ◆ 計畫之核心及夥伴學校于校內推行此品格教育課程，按校本計畫及需要靈活地把此課程**融入學校的正規課程**中。

教師發展

- ◆ 計畫會舉辦各類型的教師發展工作坊，主題多元化，例如：表達藝術治療、園藝治療、靜觀體驗、網上教學技巧、正向教育等，藉此促進教師在各方面的專業發展。
- ◆ 計畫亦會舉辦**與正向校園及推動心理健康相關的研討會**，提供機會讓參與學校進行經驗分享和知識交流，藉以建立共同的支持網絡。

- ◆ 計畫會為參與學校提供品格教育的課程培訓，讓教學人員掌握課程的理論基礎及教學要點，為教授課程做好準備，共同推動以「**幸福感為首**」的校園文化。

- ◆ 計畫會為參與學校舉辦不同的家長講座及工作坊，加強家長對計畫及品格教育課程的了解，以達致家校之間更有效的合作。

教師培訓

家長教育

選擇性介入：到校表達藝術治療小組

對症下藥：

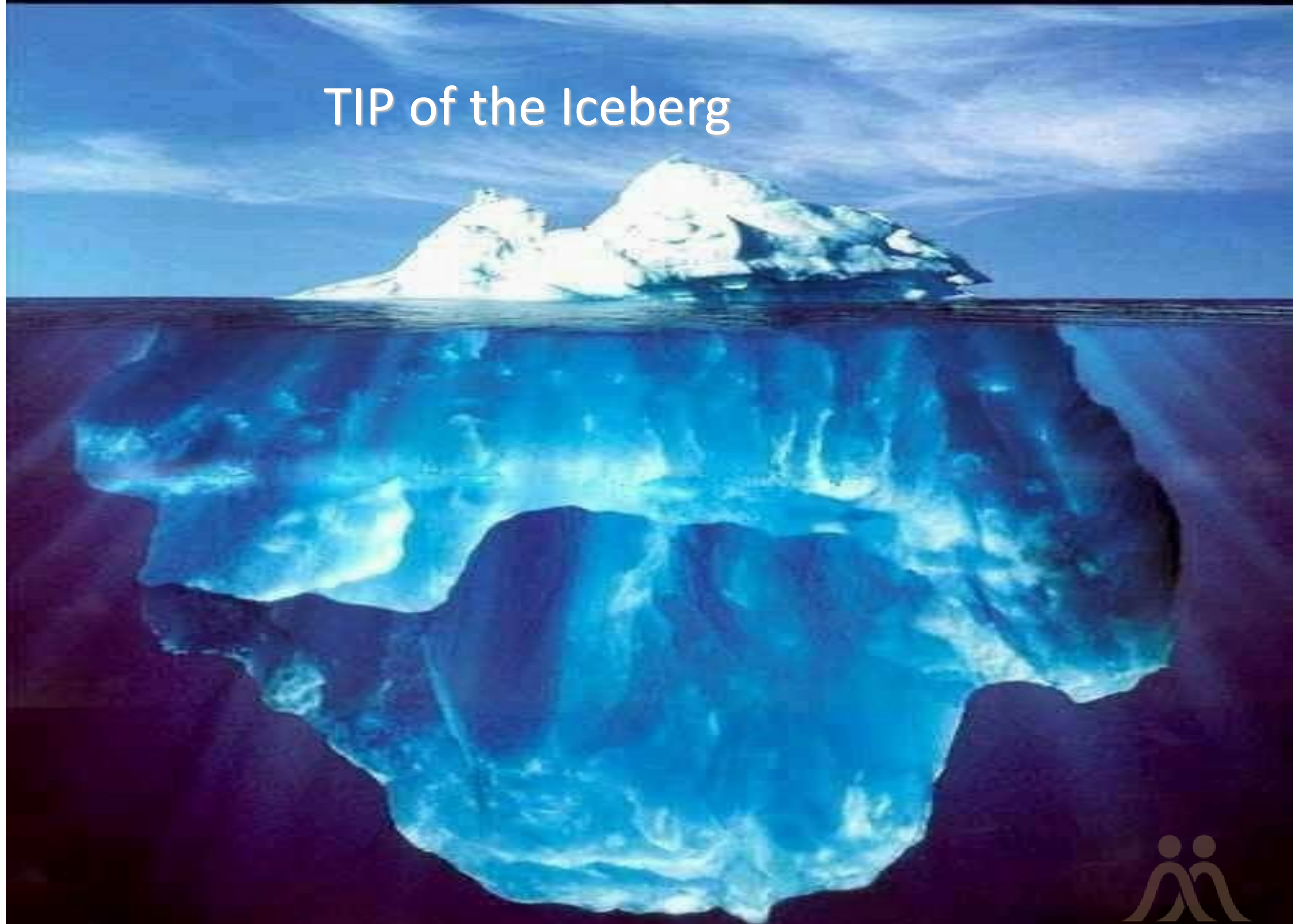
我們設計和實踐一系列的干預措施以符合不同風險等級

2021/22學年至今

提供多個
到校表達藝術治療
及音樂治療小組



TIP of the Iceberg



關於部分參加者的回饋

家長

- 我女兒平時有情緒問題, 好容易發脾氣同哭鬧。參加了課程後能夠控制自己情緒, 懂得表達自己想法
- 學會用不同詞語去表達自己的心情
- 比之前多了些說話, 會分享當天的事情, 表達能力越來越強

任教老師

- 能主動表達, 信心增強
- 願意對老師說話
- 願意用說話表達自己情緒

任教的表達藝術治療師

- 不同學校的學生有不同特性, 學生之間的「化學作用」也很不同
- 本身學生之間的關係和互動也很影響學生們在參與課堂後的改變
(例如: 如果學生之間是互相接納的及互動良好的, 一個原本很害羞的學生會進步得更快)
- 雖然每組學生進步的程度都有所不同, 但能看到學生們學會細心觀察別人的需要, 更主動表達自己的需要

精神健康課程教材套



精神健康課程教材套 – 幼稚園



- 幼班、低班、高班每個層級各2本關於性格強項的故事書
- 每個層級各有電子教案、電子故事書、故事動畫及圖卡
- 手指偶
- 性格強項貼紙

課程發展與改善

「卓悅校園」幼稚園課程 (普及性)

課程簡介



幼兒班課程

幼兒班課程旨在培養幼兒的自律態度，同時激發他們的學習潛能。課程中的2個故事包含好奇心、愛好學習、創造力，以及自我約束4個品格優點，各品格優點分別來自「智慧與知識」以及「節制」2大美德範疇。



課節	課題
1.1	故事一：《再也不會遲到了》
1.2	自律習慣（一）
1.3	自律習慣（二）
1.4	回顧與規劃
*O1	自律實踐（一）
*O2	自律實踐（二）

課節	課題
2.1	故事二：《神奇的小手帕》
2.2	資訊蒐集
2.3	腦力震盪
2.4	理性討論
*O3	試與錯（一）：創意美藝
*O4	試與錯（二）：創意遊戲
2.5	感性分享
2.6	總結摘要



* 自選課程

9

課程簡介



低班課程

低班課程目的在於提升幼兒在情緒管理方面的技巧，同時培養他們互助互愛的友好精神。課程中的2個故事包含4個品格優點，分別是：愛與被愛、仁慈、社交智慧和團體精神。各品格優點則來自「仁愛」以及「公義」2大美德範疇。



課節	課題
1.1	故事一：《熊哥哥的生日》
1.2	愛的語言（一）
1.3	愛的語言（二）
1.4	愛的語言（三）
*O1	愛的語言（四）
1.5	認識情緒（一）
*O2	認識情緒（二）
1.6	情緒調節（一）
1.7	情緒調節（二）
1.8	情緒回應



課節	課題
2.1	故事二：《蝴蝶結不見了》
2.2	我的責任（一）
2.3	我的責任（二）
2.4	衝突處理
*O3	團體合作（一）
*O4	團體合作（二）

* 自選課程

10

課程簡介



高班課程

高班課程旨在促進幼兒面對及解決困難的能力，同時培養他們凡事欣賞和感恩的態度。課程由2個故事組成，涵蓋6個品格優點，包括：真誠、勇敢、堅毅、熱情和幹勁、感恩、欣賞美麗與卓越。各品格優點來自2大美德範疇，分別是「勇氣」和「靈性及超越」。

課節	課題
1.1	故事一：《向上爬 高高高》
1.2	建立真我
1.3	處理恐懼
*O1	我的信息
1.4	訂立目標（一）
*O2	訂立目標（二）
1.5	訂立計劃
1.6	應對困難



課節	課題
2.1	故事二：《齊齊說謝謝》
2.2	美的欣賞
*O3	自我欣賞
2.3	感謝他人
2.4	珍惜所有
*O4	凡事感恩



* 自選課程

11

精神健康課程教材套 – 小學



- 第一級、第二級、第三級: 每個層級各1本教師手冊
- 及各1本學生手冊
- 電子教材
- 在家心理健康推廣的家長手冊
- 性格強項貼紙

課程發展與改善

「卓悅校園」小學課程 (普及性)

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



精神健康課程教材套 – 中學



- 第一階段、第二階段、第三階段:
- 每個階段各1本教師手冊
- 及各1本學生手冊
- 電子教材
- 性格強項貼紙

課程發展與改善

「卓悅校園」中學課程 (普及性)

Level 1	
課節	課題
1	認識情緒
2	情緒管理
3	認識品格優點
4	應用品格優點
5	溝通技巧
6	果敢表達
7	同理心 I
8	同理心 II
9	感恩之心
10	重溫及總結

Level 2	
課節	課題
1	處理衝突 I
2	處理衝突 II
3	學習道歉
4	寬恕
5	理想壓力程度 I
6	理想壓力程度 II
7	自我關懷
8	擁抱多樣性
9	重溫及總結

Level 3	
課節	課題
1	尋求幸福
2	善意溝通
3	應對焦慮不安
4	正面轉化思想
5	自我激勵
6	網絡世界
7	去標籤的精神病
8	互相守望
9	自我照顧
10	重溫及總結

活動工作紙 (一)：不同觀點，共同需要

	觀點	感受	共同的需要 / 想法
爸爸			
晴晴			

單元三：學習道歉

學習目標：
 • 明白道歉的重要性
 • 嘗試以同理心去發覺真誠道歉的態度

活動	內容	資源 / 器材	備註
教師分享 (5分鐘)	教師分享一次深刻的道歉經歷		
活動一：道歉方式 (10分鐘)	1. 請同學分成2至3人一組。 2. 一位同學做發聲者，一位做聽取者。 3. 發聲者背對聽取者，聽取者對發聲者讀出工作紙上不同的道歉句子。 4. 如發聲者認為聽取者讀得真誠的話，可以在工作紙上作出相應的記號。並如下原因。 5. 教師在活動後引導學生作小組討論，以下為建議問題： • 剛才你聽到對方道歉的態度是怎樣？ • 聽到你發聲者的感受是怎樣？ • 有甚麼原因令你接受 / 不接受對方的道歉？ • 最被接受的道歉有什麼特點？	活動工作紙 (一)：道歉方式	→ 教師多以開放式問題引導學生思考
主題介紹 (10分鐘)	1. 教師介紹真誠道歉的表達方式與例子，並帶出道歉的六大元素，及其誠懇度的重要性，讓對方感受到被尊重和理解。 2. 播放影片一：辦公室	影片一：辦公室	



壓力與良性壓力 stress and eustress






自我愛惜 self-compassion



擁抱多樣性 embrace diversity



優質教育基金 《共建卓悅校園》 主題網絡計畫

量性資料成效分析

學生（中學生）評估 – 過去四年幸福感

Our Secondary Student Wellbeing Assessment



		N = 每年約2000名學生			
範圍	指標	2020 上學期	2021 上學期	2022 上學期	2023 上學期
主觀幸福感	快樂指數 (1-7)	4.74	4.77	4.59	4.65
身體健康	睡眠問題 (0-4)	1.19	1.18	1.48	1.24
精神健康	精神困擾 (0-36)	12.41	12.33	14.07	13.10

學生（小學生）評估 – 過去四年幸福感

Our Primary Student Wellbeing Assessment

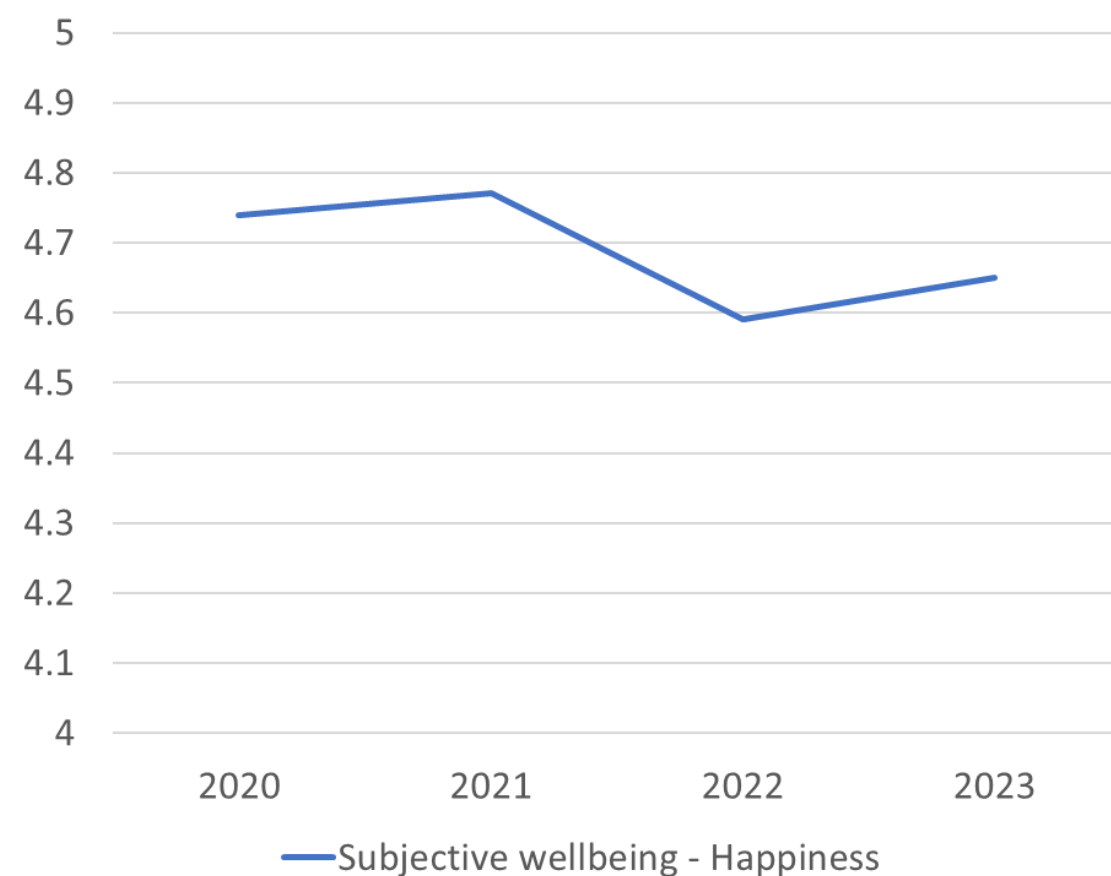


		N = 每年約2000名學生			
範圍	指標	2020 上學期	2021 上學期	2022 上學期	2023 上學期
主觀幸福感	快樂指數 (1-7)	5.07	5.05	5.10	5.06
身體健康	睡眠問題 (0-4)	1.09	1.10	1.10	1.17
精神健康	精神困擾 (0-36)	3.21	3.14	2.97	2.92

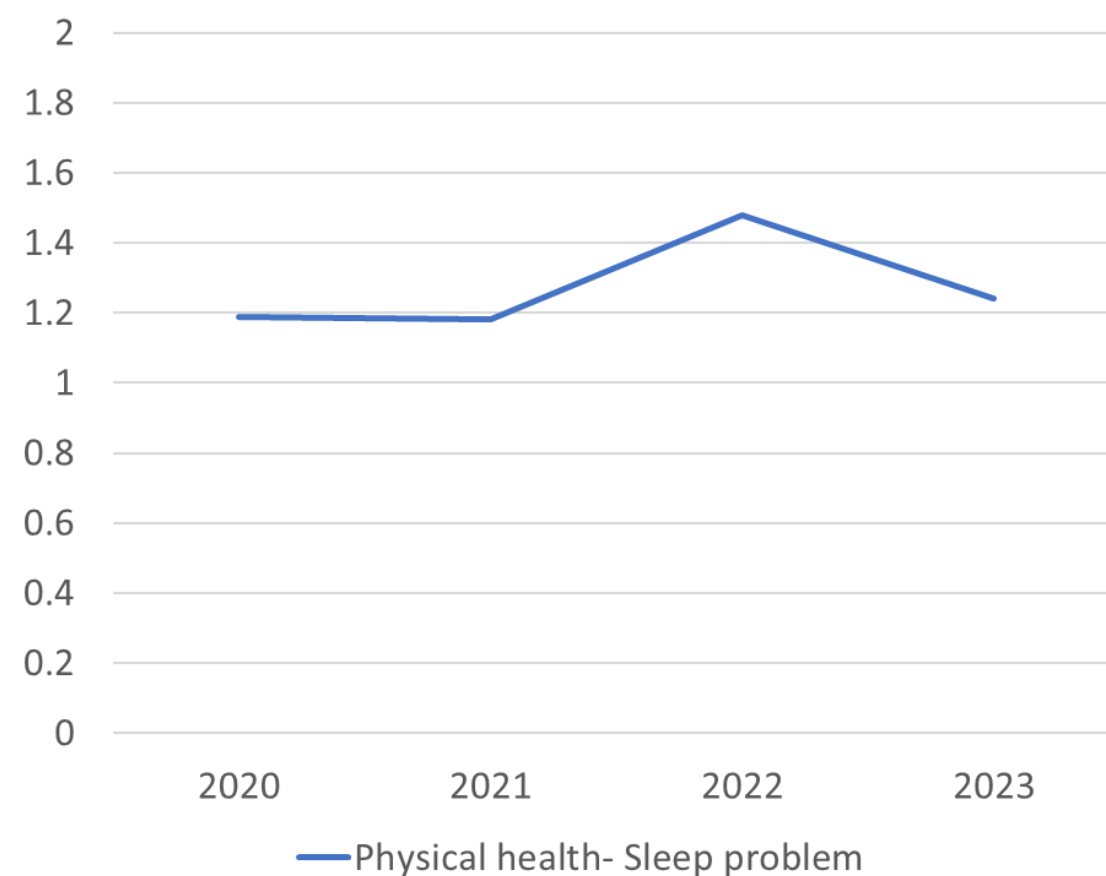
學生（中學生）評估 – 過去四年幸福感

Our Secondary Student Wellbeing Assessment

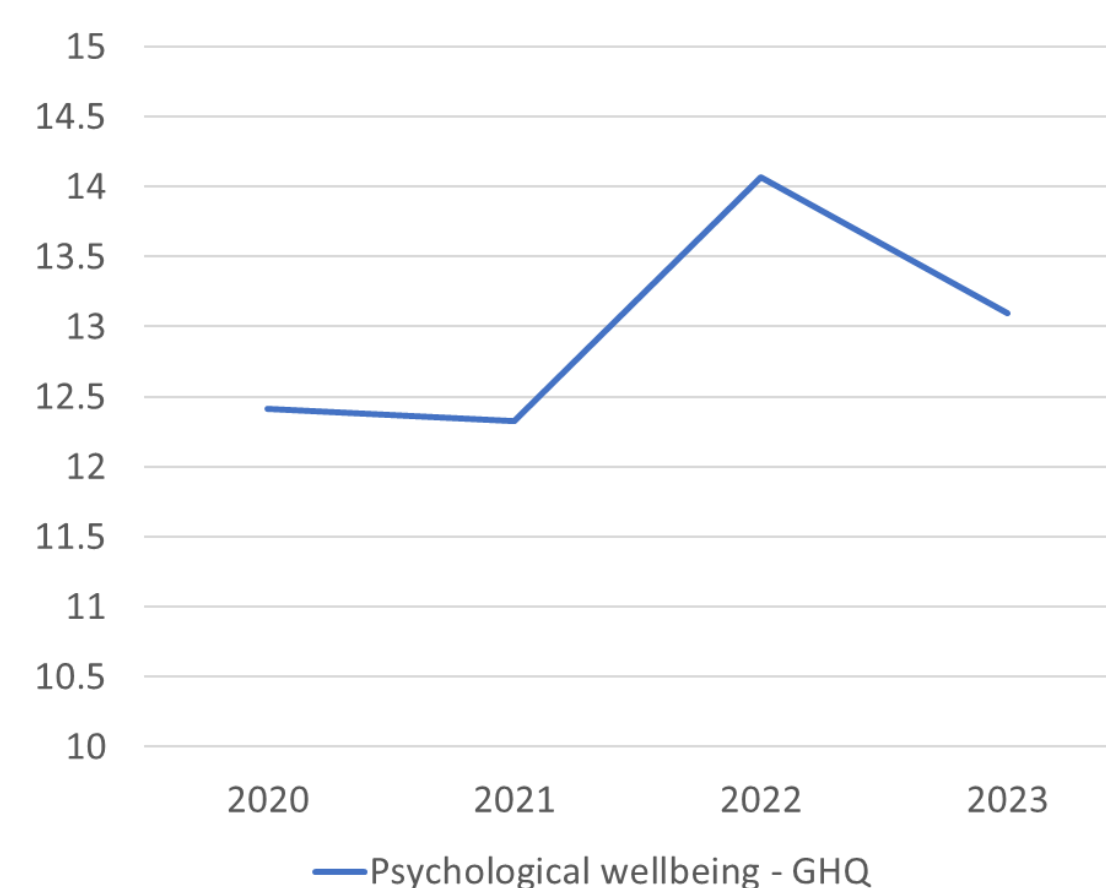
快樂指數



睡眠問題

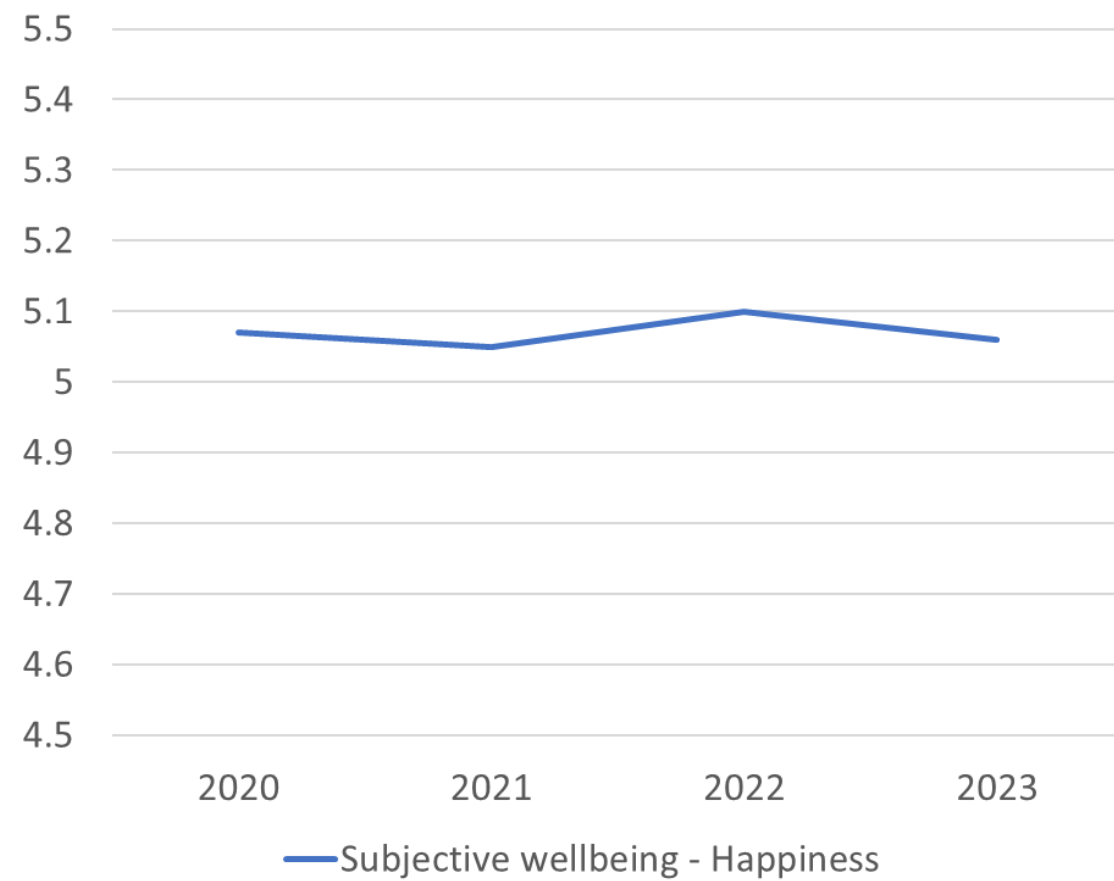


情緒困擾

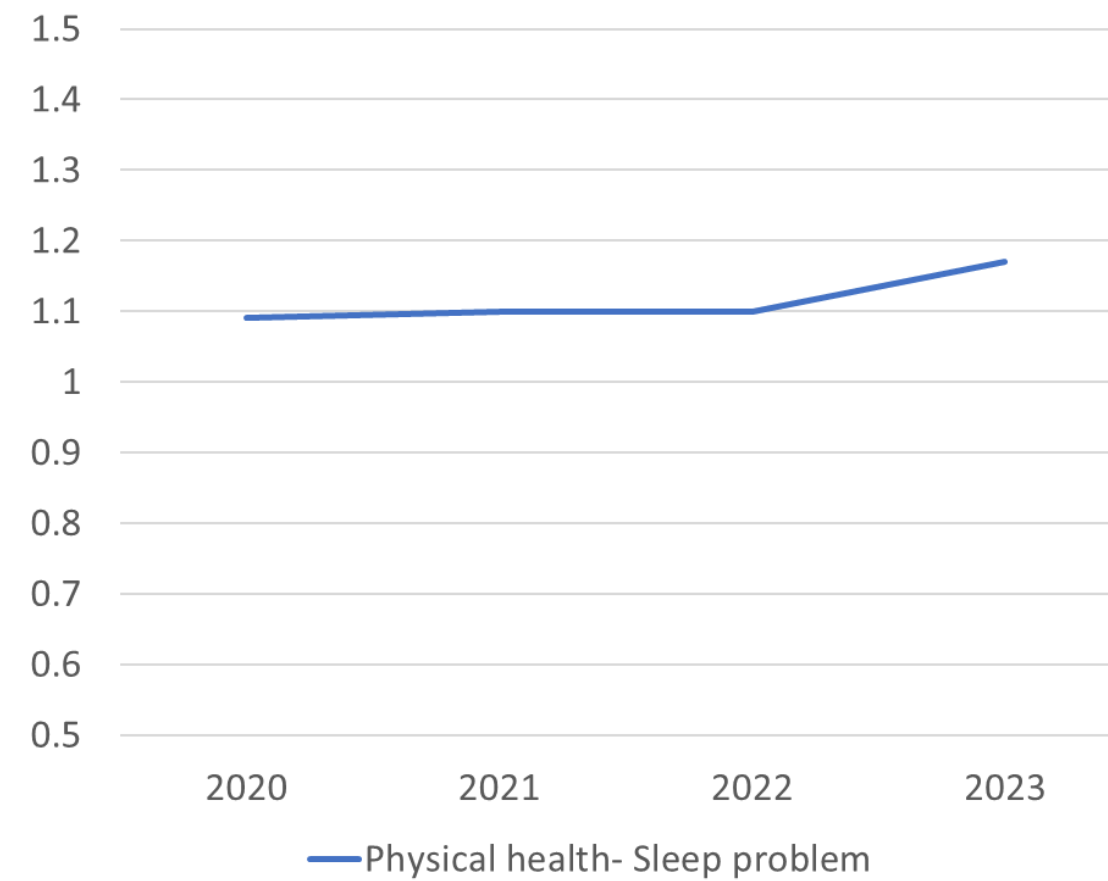


學生（小學生）評估 – 過去四年幸福感 Primary Student Wellbeing Assessment

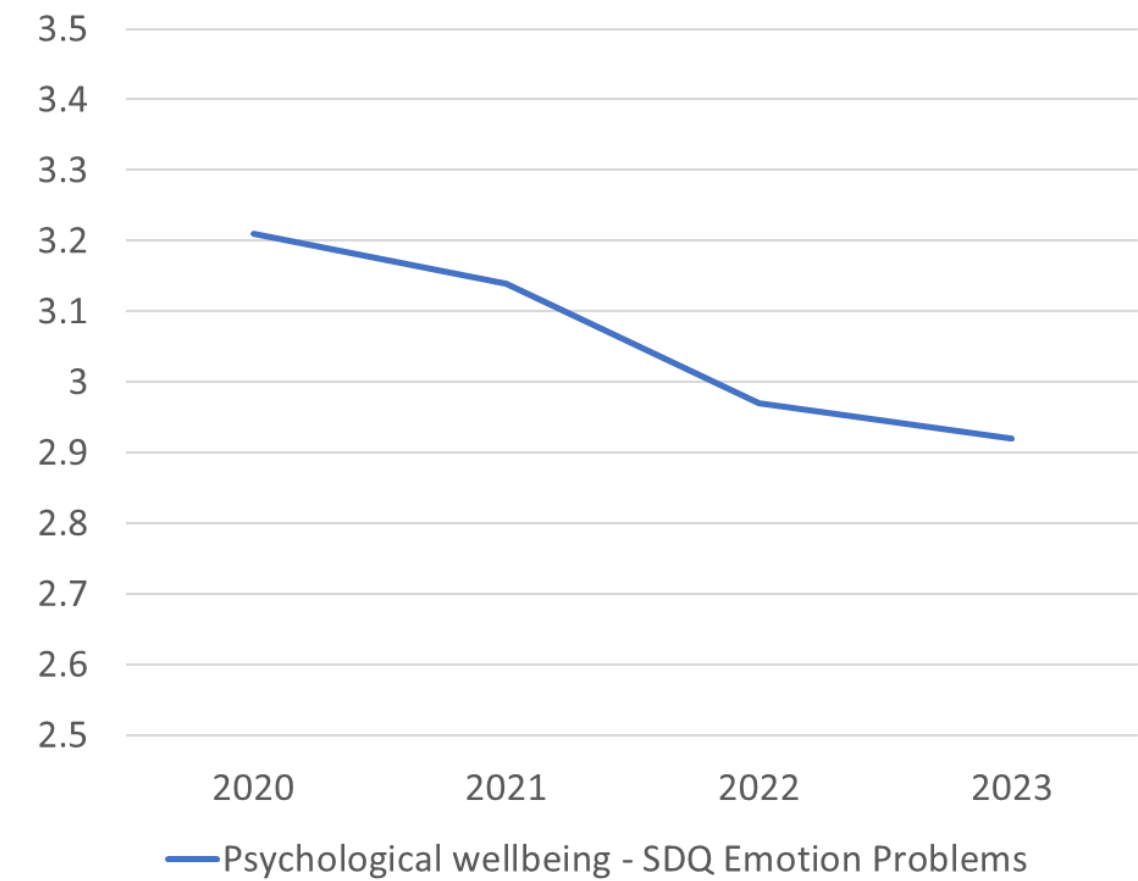
快樂指數



睡眠問題

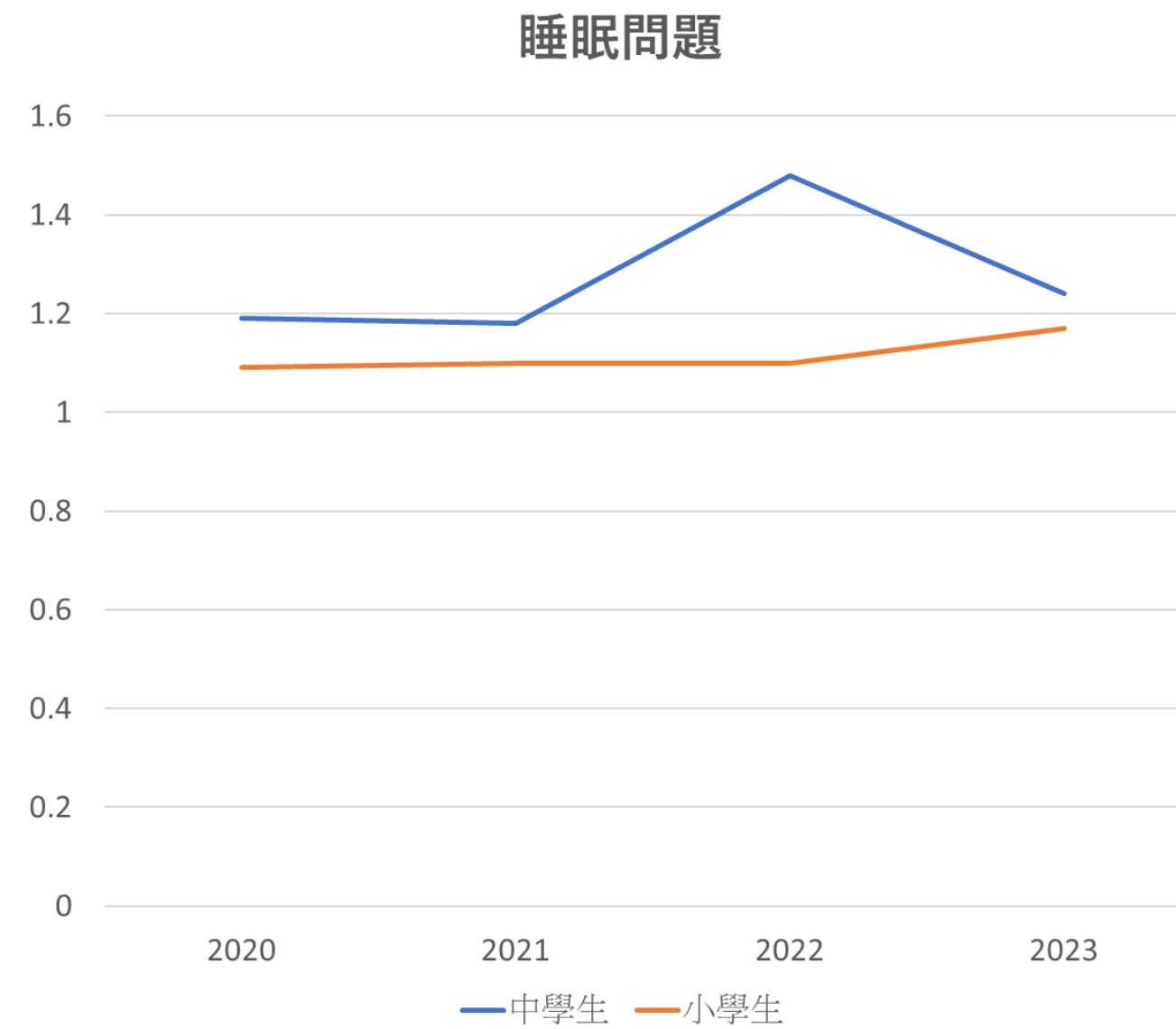
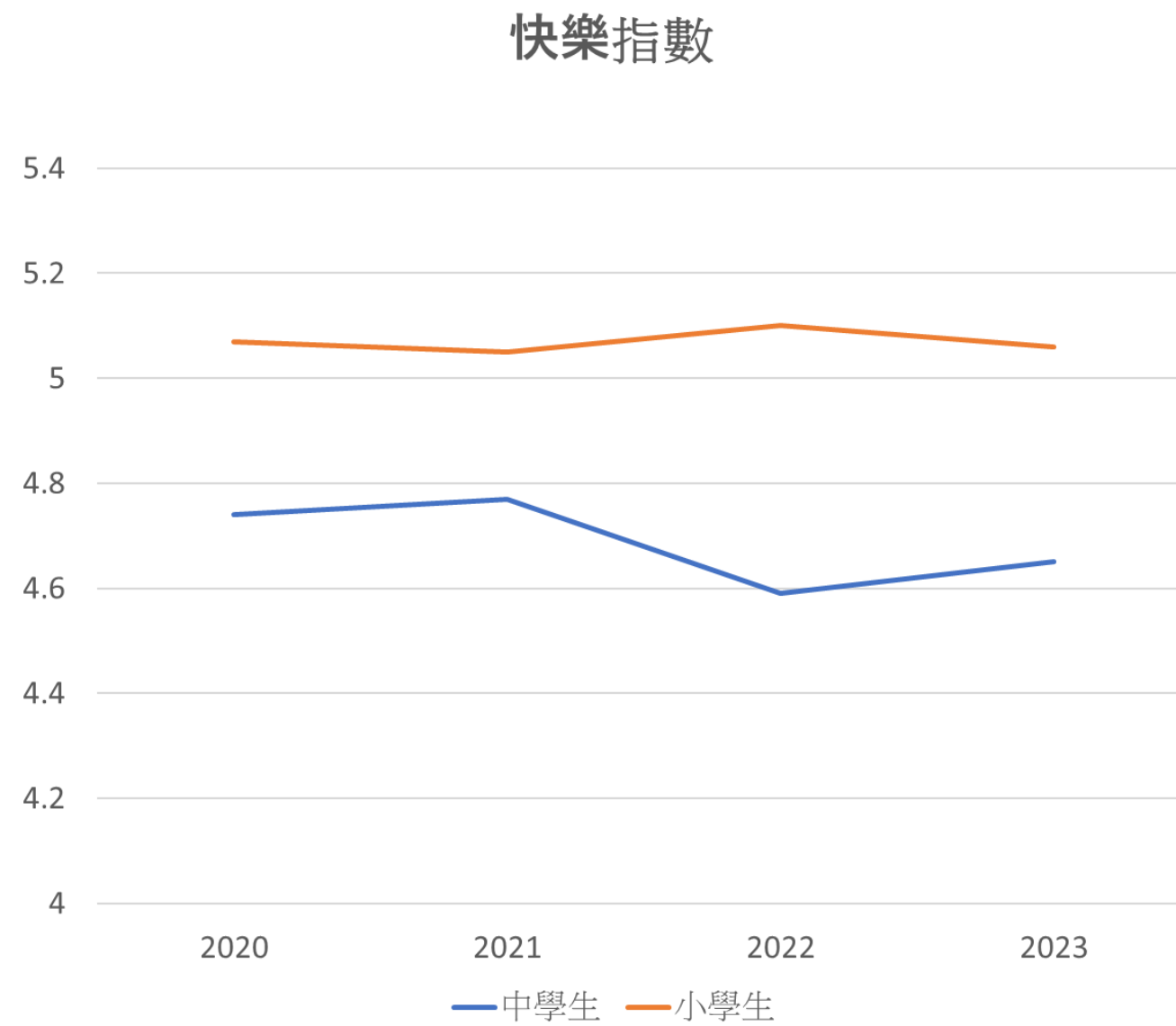



情緒困擾



學生評估 – 過去四年幸福感

Our Student Wellbeing Assessment





優質教育基金 《共建卓悅校園》 主題網絡計畫

質性資料成效分析
2023/24

中學生的質性回饋

對於良好心理健康的特徵有更深入的認識

課程內容、影片及活動符合青少年發展需求

留意到班上的同學有應用所學技巧

對師生關係及課堂氣氛有積極影響

中學老師的質性反饋

靈活的課程設置，
可以彈性剪裁

學生們非常喜歡
小組活動和
教師親身經驗分享

心理健康課程創造了
共同的語言，說明
教師把學生所學知識
聯繫到校園生活中

大學團隊為教師提供
到校支持及共同備課

中學老師

小學生的質性回饋

定期使用呼吸練習
來釋放壓力，包括
考試和派成績表前

與同輩溝通時會
使用「我訊息」技巧
，減低社交衝突

深刻記得
「同理心表達」及
「愛的五種語言」

小學老師的質性反饋

教材內容豐富，
貼近學生生活內容，
淺白易明

教材有助學生於
長期停課後追上
社交情緒發展

小組討論使學生
及教師都有好大的
得著，亦增強學生
表達能力

幼稚園老師的質性反饋

課程提供了豐富的正向教育資源融入校本的主題學習中,例如執拾兒歌及感恩周

通過故事書中的情景和角色扮演, 豐富學生有限的生活經驗, 培養各種性格優勢

「愛的表達」和「認識情緒」等話題對兒童的發展至關重要

課程中包含體驗活動, 幫助學生明白較抽象的概念, 例如「克服恐懼」

老師

校園反欺凌網絡遊戲平臺



- 針對小學生的體驗式網上遊戲
- 提升對於校園欺凌的意識及教導作為旁觀者介入欺凌的技巧

<http://nobullying.hku.hk>

校園反欺凌網絡遊戲平臺

- ✓ 參考文獻如何有效地以旁觀者身份介入欺凌

- ✓ 制訂場景及邀請小學生為角色對白進行配音

- ✓ 舉辦各項宣傳活動，包括反欺凌模擬世界設計比賽

理論
規劃

設計

遊戲
開發

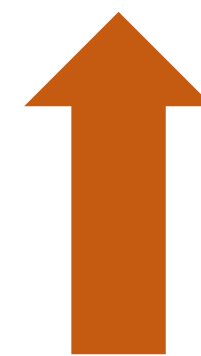
測試

公開
遊戲

維護

- ✓ 訪問小學生的自身經驗訂立故事內容及人物對白
- ✓ 根據常見情況訂立遊戲角色身份及背景及校園場景

- ✓ 測試小學生的真實用戶體驗



我們現在處於這個階段

「卓悅校園」指南

審閱國際指引



諮詢校長



採訪老師和學生



觀察和收集學校的良好做法



諮詢委員會提供多次回饋



2024年4月出版



「卓悅校園」指南

- 「卓悅校園」(Wellbeing-first Schools)運用普及性的方法，當中包括監測、風險和保護因素的識別、干預、評估，以及可持續和廣泛使用的實踐。本中心從過往的經驗之中，歸納出十項建構「卓悅校園」的指導原則，分別是：

1. 全校精神健康教育
2. 學生為本的領導與管理
3. 重視學生的聲音和參與
4. 建立老師的角色和自身的幸福感
5. 家校合作
6. 正向的社交環境
7. 關愛文化
8. 非單一化的學習環境
9. 建立實踐社群、定期交流
10. 評估與嘉許



第一章：「卓悅校園」的十項指導原則

「卓悅校園」(Wellbeing-first Schools)運用普及性的方法，當中包括監測、風險和保護因素的識別、干預、評估，以及可持續和廣泛使用的實踐。本中心從過往的經驗之中，歸納出十項建構「卓悅校園」的指導原則，分別是：

1. 全校精神健康教育
2. 學生為本的領導與管理
3. 重視學生的聲音和參與
4. 建立老師的角色和自身的幸福感
5. 家校合作
6. 正向的社交環境
7. 關愛文化
8. 非單一化的學習環境
9. 建立實踐社群、定期交流
10. 評估與嘉許



善用這十項原則能使學校逐步轉化成更理想的精神健康為本校園，並能增加學校對學生幸福感的影響。此外，我們在十項「卓悅校園」原則中，亦加以考慮高風險或有特殊學習需要學生的特性和需求。十項原則的簡介如下，並會在本章中加以詳述：

首先，以教育提升學校持份者對精神健康的認知，無疑是為共同建構「卓悅校園」奠定基礎的首要措施，這是原則 1 所提到的。

在這個框架內，管理層、教師、學生和家長/照顧者都可以發揮重要作用，正如原則 2、3、4 和 5 所述，這些都是「卓悅校園」的關鍵驅動元素。

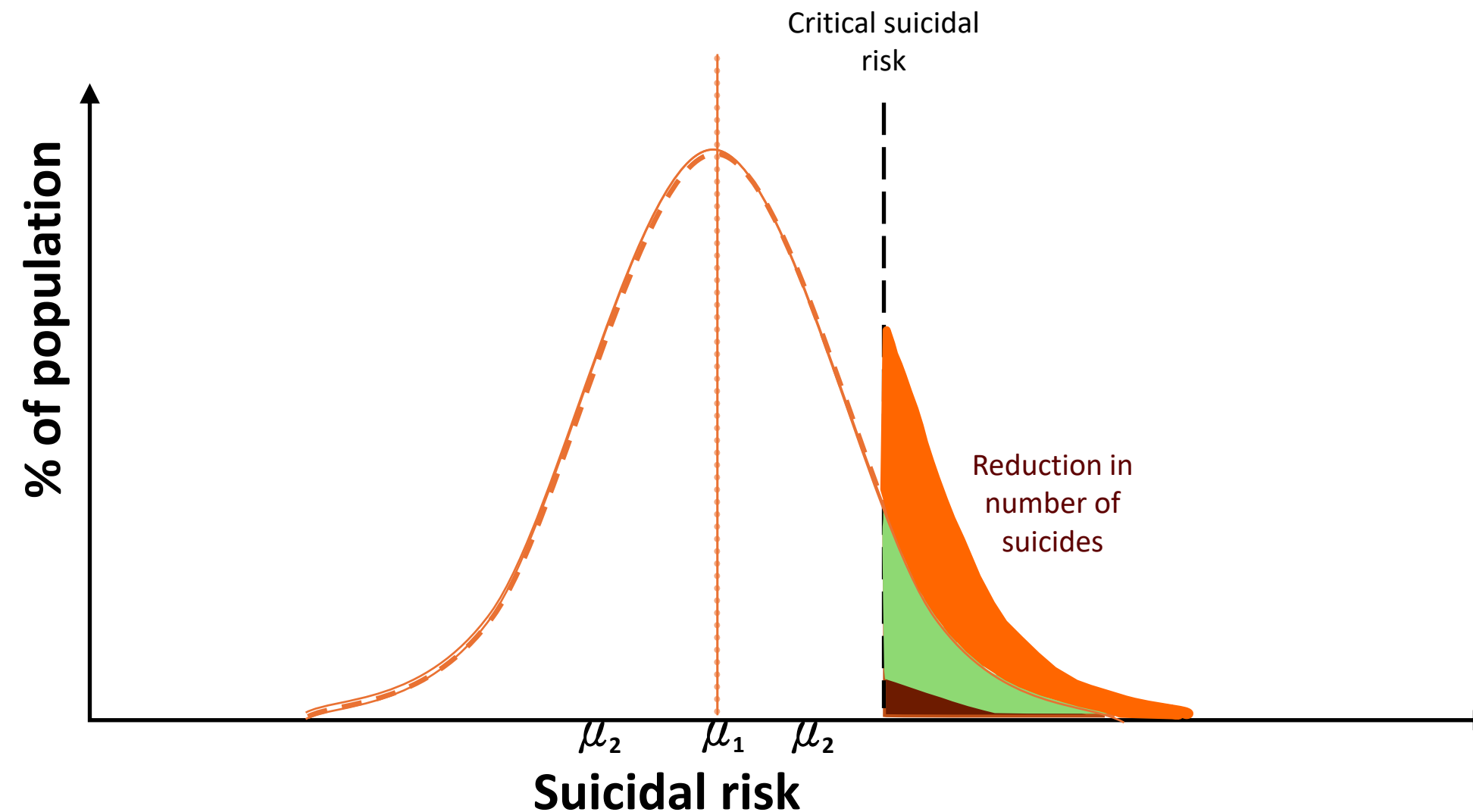
學生的童年大部分時間都在學校度過，學生對學校氛圍抱有的正面的看法，包括社交、關愛和學習環境，與提升精神健康和降低自殺風險有着顯著的關係，這些可參考原則 6、7 和 8。



公共衛生方法：目標

Public Health Approach: Aims

- | | |
|----------------|--|
| 1. 營造一個保護環境 | To create a protective environment |
| 2. 改變令人處於危險的行為 | To change behaviours that put people at risk |



Source: P.S.F. Yip. (2005)

© 2024 Centre for Suicide Research and Prevention. All Rights Reserved.



總結 Conclusion





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



By Professor Jao Tsung-I

Embracing Hope

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心
HKJC Centre for Suicide Research and Prevention (CSRP)



➤ 因你不再一樣

➤ 承擔 (Ownership)

➤ 領導 (Leadership)






謝謝大家

共同為年青人的福祉努力!

加油!



THANKS



優質教育基金
《共建卓悅校園》
主題網絡計畫

學校經驗分享會：
如何建立以幸福感為先
的「卓悅校園」？

學校經驗分享會： 如何建立以幸福感為先的「卓悅校園」？



分享嘉賓

青衣商會石蔭幼稚園

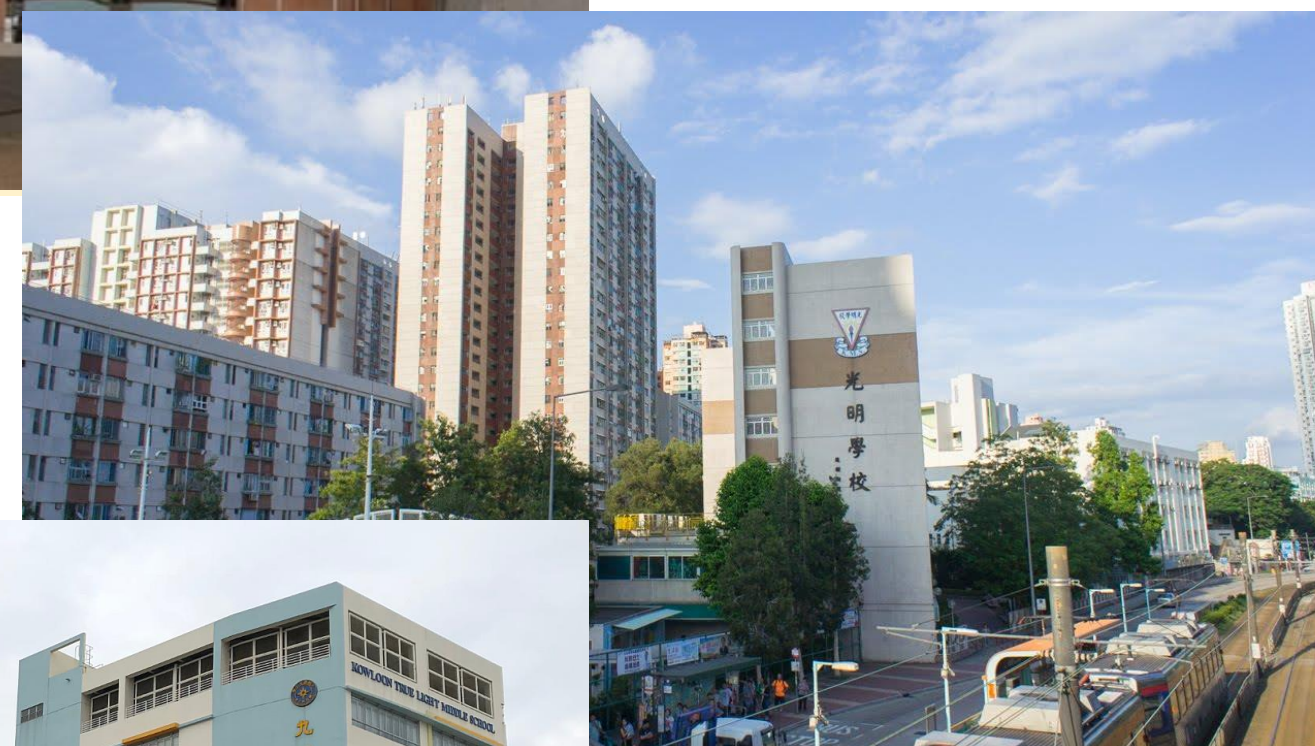
梁嘉露校長

光明學校

邢毅校長
郭思茵副校長


九龍真光中學

羅楚雲副校長



時間	詳情			講者 / 主持
16:00 – 16:15	小休 參觀優質教育基金計劃成品及成果展示			
幼稚園、小學、中學教職員分組 由中心學校發展主任詳細介紹《共建卓悅校園》計劃資源套內容				
	幼稚園	小學	中學	
16:15 – 17:00	《共建卓悅校園》 幼稚園資源套介紹 中心學校發展主任 翟羨愛女士	《共建卓悅校園》 小學資源套介紹 中心學校發展主任 譚穎文女士	《共建卓悅校園》 中學資源套介紹 中心學校發展主任 馮卉欣女士	
17:00	派發禮品包 及 發佈會完結			

時間	詳情			場地
16:00 – 16:15	小休 參觀優質教育基金計劃成品及成果展示			
幼稚園、小學、中學教職員分組 由中心學校發展主任詳細介紹《共建卓悅校園》計劃資源套內容				
	幼稚園	小學	中學	
	Room W420, 4/F	Room W134, 1/F	Room W422-423, 4/F	
16:15 – 17:00	《共建卓悅校園》 幼稚園資源套介紹	《共建卓悅校園》 小學資源套介紹	《共建卓悅校園》 中學資源套介紹	
17:00	派發禮品包 及 發佈會完結	派發禮品包 及 發佈會完結	派發禮品包 及 發佈會完結	



優質教育基金
《共建卓悅校園》
主題網絡計畫

介紹禮品包

《共建卓悅校園》 主題網絡計畫 禮品包

成長型思維扭計骰

24個品格強項半透明塑膠文件夾

CSRP 暖水壺

品格強項貼紙

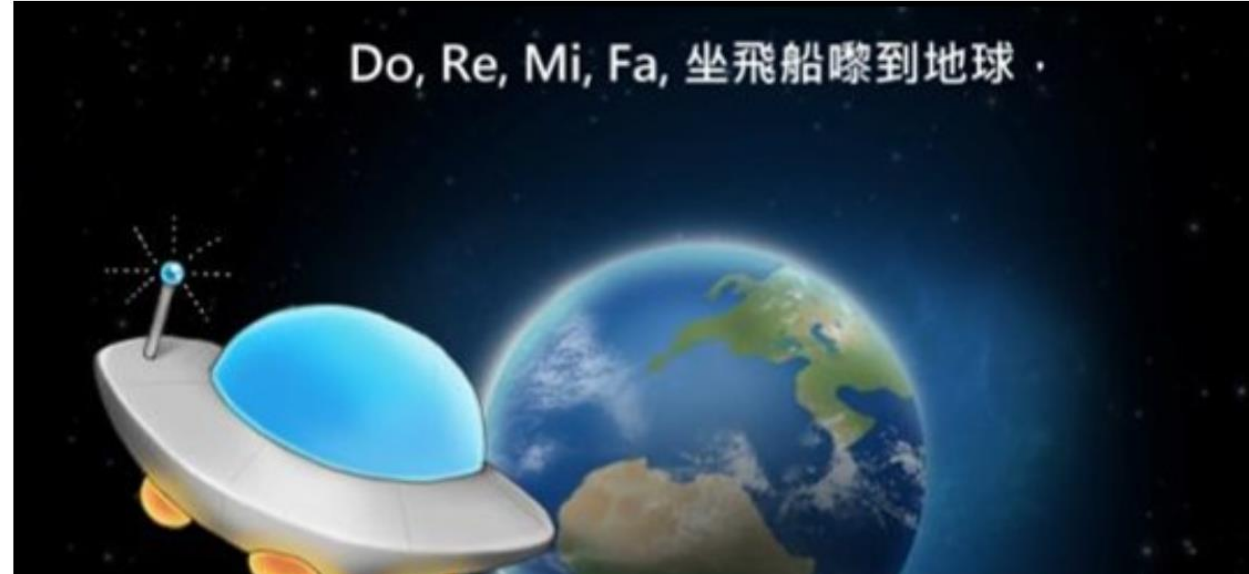
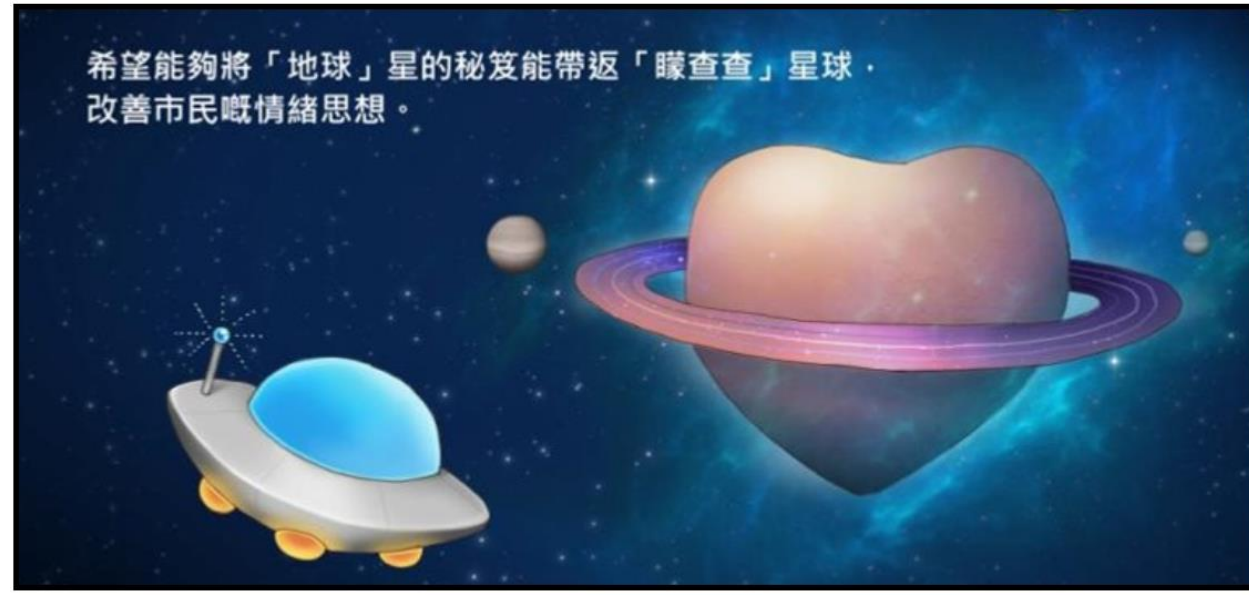
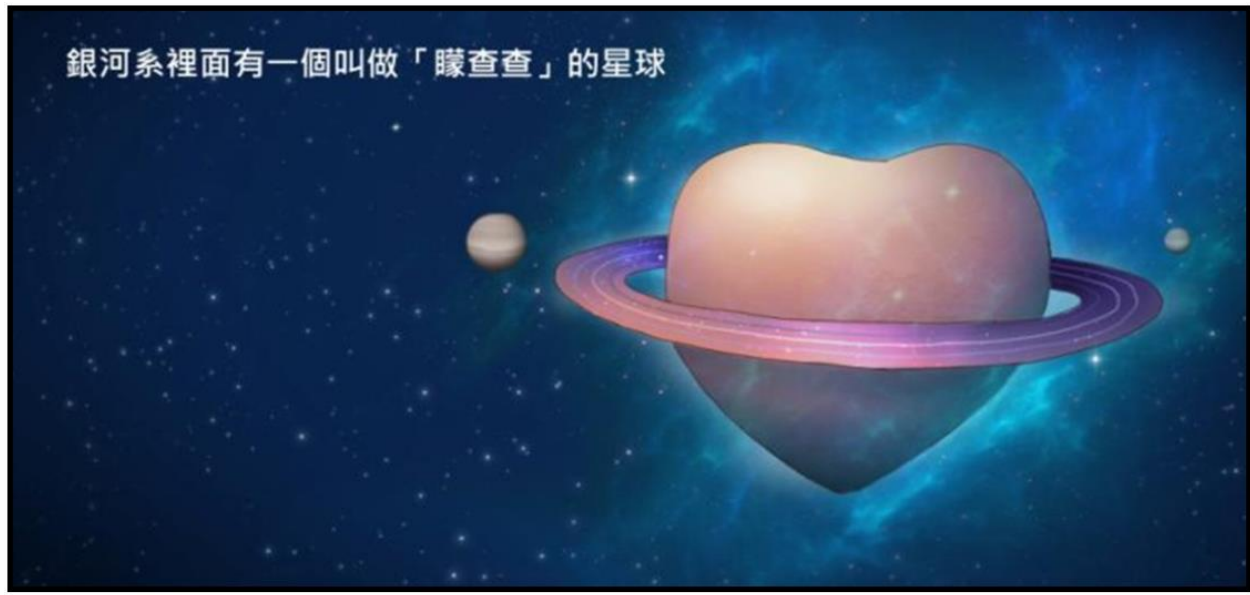
品格強項桌上遊戲卡牌

同守無欺：模擬校園設計大賽海報

憂鬱小王子 (數量有限)







填寫問卷後即可
獲得精美的
Doremifa 歷險記
線上漫畫乙套



填寫問卷後即可
獲得精美的
Doremifa歷險記
線上漫畫乙套

時間	詳情			場地
16:00 – 16:15	小休 參觀優質教育基金計劃成品及成果展示			
幼稚園、小學、中學教職員分組 由中心學校發展主任詳細介紹《共建卓悅校園》計劃資源套內容				
	幼稚園	小學	中學	
	Room W420, 4/F	Room W134, 1/F	Room W422-423, 4/F	
16:15 – 17:00	《共建卓悅校園》 幼稚園資源套介紹	《共建卓悅校園》 小學資源套介紹	《共建卓悅校園》 中學資源套介紹	
17:00	派發禮品包 及 發佈會完結	派發禮品包 及 發佈會完結	派發禮品包 及 發佈會完結	

請掃描以下二維碼完成網上問卷



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

多謝出席2023/24年度優質教育基金推廣！