

優質教育基金

**「共建卓悅校園」
主題網絡計劃**

《突破黑暗》課程資源套介紹

Ms Renee Fung (學校發展主任)

中學

校本課程

第一階段課程	
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	溝通障礙
六	果敢表達
七	同理心第一步
八	同理心: 體驗活動
九	感恩之心
十	重溫及總結

第二階段課程	
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

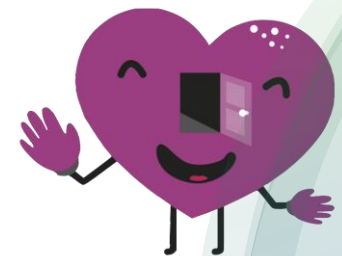
第三階段課程	
課節	主題
一	尋求幸福
二	良好的網絡素養
三	對網路欺凌說不
四	自我認識與成長
五	照顧自我
六	互相守望
七	正面情緒知多少
八	重溫及總結

為初中學生設計
涵蓋生理、心理、社交
三個層面

校本課程

第一階段課程	
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	溝通障礙
六	果敢表達
七	同理心(上)
八	同理心(下)
九	感恩之心
十	重溫及總結

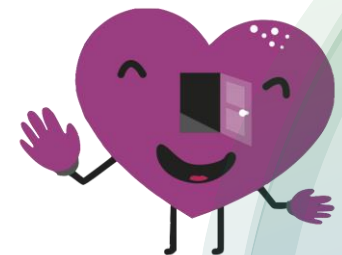
- **由自身出發**
 - 認識情緒
 - 發掘和欣賞自己的品格優點
- **社交、建立關係**
 - 學習有效的溝通、表達自己
- **品格、情感**
 - 同理心、感恩之心
- **Brain Gym 一分鐘時間**



校本課程

第二階段課程	
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

- **以社交和抗壓能力為主**
 - 處理衝突
 - 學習道歉、寬恕
 - 理想壓力程度、自我關懷
 - 接納彼此間之異同、消除偏見
- **生理健康 (睡眠、飲食、運動)**



校本課程

第三階段課程	
課節	主題
一	尋求幸福
二	良好的網絡素養
三	對網路欺凌說不
四	自我認識與成長
五	照顧自我
六	互相守望
七	正面情緒知多少
八	重溫及總結

- **自我認識與成長**

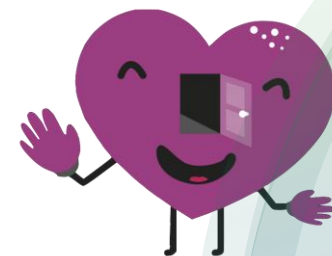
- 認識自己對幸福的定義、持久的幸福
- 正面情緒
- 更認識自己、訂立成長目標
- 進一步了解壓力來源，取得平衡

- **朋輩支援**

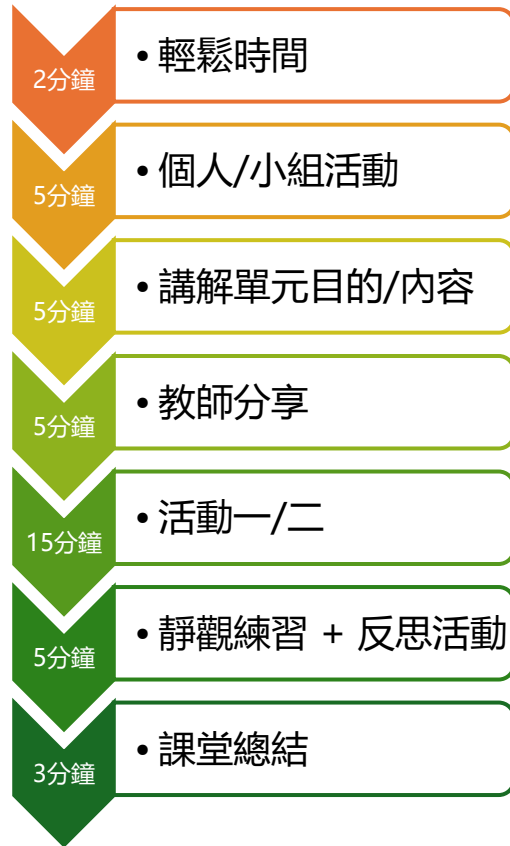
- 關心朋輩的心理健康、求助方法

- **網絡安全、社交**

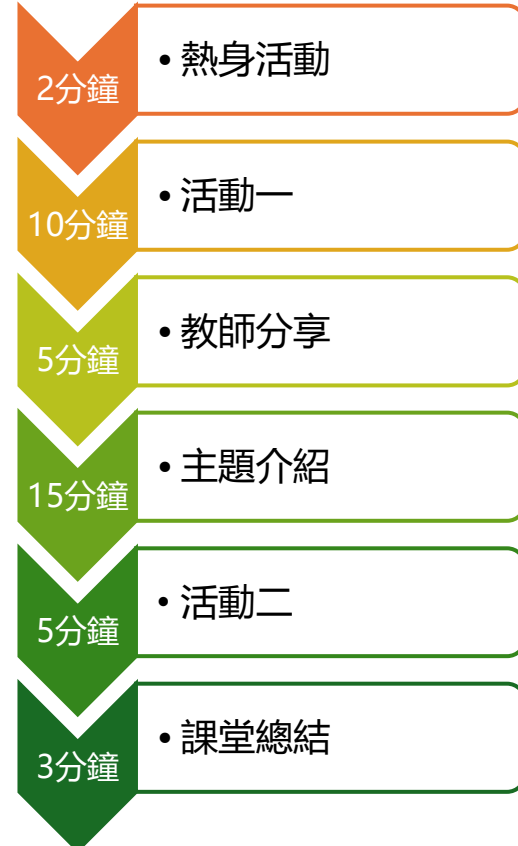
- 網絡素養、網路欺凌



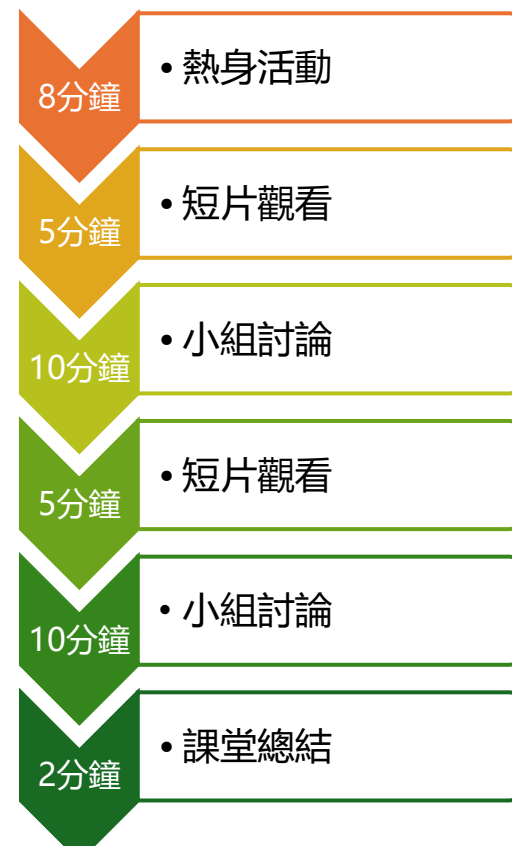
每節流程 (約40分鐘)



階段一：認識情緒



階段二：處理衝突



階段三：網言陷阱

- 可因應課時、校本和學生需要調適
- 部分活動標示為選修
- 教案上有小提示

課堂活動

- 一分鐘時間
- 教師分享
- 短片
- 小組討論
- 性格測驗
- 角色扮演
- 反思時間

一分鐘時間



熱身活動	形式
伸懶腰	個人活動
呼吸練習	個人活動
人浪	全班活動
左右手挑戰	個人活動
站立原地踏步	個人活動，需要較大空間
移動桌椅	個人活動，需要較大空間
照鏡	兩人一組
傳水樽	全班活動
反應活動	個人活動
空中寫答案	兩人一組



教師分享

一次寬恕別人的經驗



教師分享

一次平心靜氣地
處理衝突的經驗

教師分享



短片



互相發掘品格優點

請幫忙探索一下 _____ (姓名) 的品格優點

品格優點	事例
欣賞美麗與卓越	
勇敢	
創造力	
好奇心	
公平	
寬恕	
感恩	
真誠	
希望	
幽默感	
仁慈	
領導能力	
愛與被愛	
愛好學習	
謙遜	
判斷力和開明的思想	
堅毅	
洞察力	
審慎	
自我約束	
社交智慧	
人生意義追尋	
團體精神	
熱情和幹勁	

反思問題

你有潛質成為別人的傾訴對象嗎？

與人對話時，你會	未能做到	有時做到	大部分時間做到	經常做到
1. 有眼神交流	1	2	3	4
2. 給對方表達感受的空間	1	2	3	4
3. 說話速度適中、清楚	1	2	3	4
4. 有適當的回應	1	2	3	4
5. 專心聆聽別人的分享	1	2	3	4
6. 有耐性	1	2	3	4
總分 =				

分數	意思
高 = 18 - 24	溝通技巧很好，能夠關心身邊的人，是一個非常好的傾訴對象
中 = 12 - 17	溝通技巧不錯，同學應該願意與你分享
低 = 6 - 11	溝通技巧有待改善，這可能會影響你的人際關係

成為傾訴對象的潛質

角色扮演遊戲

附件一 角色卡

隨機抽一張角色卡，嘗試代入卡上的人物，當面對以下情境時，你會如何演繹這個角色？

任務：我會如何介紹自己？
問題：我希望其他人怎樣回應？



姓名 騎士
年齡 14歲，男
背景 單親家庭，母親靠領取綜援維生，認為社會有很多不公平事件
情境 參加歷奇訓練營，要自我介紹，但非常介意自己的家庭背景，不想與別人分享

任務：我會如何向同學表達自己的心情？
問題：我希望其他人怎樣回應？



姓名 靜兒
年齡 14歲，女
背景 父母期望很高，非常重視成績，期望考到香港大學
情境 很快就升上中四，要準備DSE，情緒非常緊張，認為其他同學不會明白自己的情況，因為他們很有讀書天份

任務：我會如何介紹自己？
問題：我希望其他人怎樣回應？



姓名 大雄
年齡 15歲，男
背景 不喜歡返學、對學校無歸屬感、不喜歡讀書、熱愛音樂
情境 父母不認同他對音樂的熱誠，認為現階段應該要努力讀書，但他只想做自己想做的

任務：我會如何表達自己的疾病和感受？
問題：我希望其他人怎樣回應？



姓名 伊人
年齡 14歲，女
背景 壓力大、內向、自小患哮喘病，身材細小、身體虛弱
情境 由於身材細小，經常成為同學的欺凌對象，所以會疏遠人群，逃避別人的目光



體驗活動



兩人對話

- 減少自我批判
- 學習自我關懷



自選單元

- 幫助學生培養正面的戀愛觀
- 學習處理感情關係

新增單元

應該拍拖嗎？

- 認識愛情的元素和思考愛情的意義
- 培養正面的戀愛觀
- 認識自己的戀愛觀
- 學習如何在談戀愛時顧及別人的感受

好好說再見

- 認識感情發展的光譜
- 了解分手的原因
- 認識恰當的分手方法
- 認識分手後處理情緒的方法

自選單元

A. 應該拍拖嗎？

交往發展是一個過程



相識

較密切的
交往

表白並作出決定，
固定兩人之間的愛情關係

恆常的
拍拖關係

好感 → 鍾意 → 愛

- 感情的發展是一個**階段性**的過程
- 由「好感」到「鍾意」再到「愛」，需要**不斷地付出和經營**
- 除了情感的吸引力，還需要建立更多的**親密感**和**承諾**

自選單元

A. 應該拍拖嗎？

何謂正面的戀愛觀

- 尊重和平等
- 健康的溝通
- 支持和鼓勵
- 忠誠和誠實
- 共同價值觀
- 愛與關懷

還有其他重要的價值觀嗎？

活動：愛情輔導專家

- 全班分兩組
- 一組扮演以下心態，另一組扮演愛情輔導專家，解釋為甚麼剛才的愛情觀並不準確

常見對愛情的誤解

人有我有	見到別人成雙成對，於是隨便找個伴充撐場面
炫耀自己	以約會對象的多寡向人誇耀
逃避問題	因無法面對家庭或學業問題，而寄情於約會以作逃避
貪玩貪吃	赴約會只為了得到免費娛樂
冀望長大	覺得單獨約會是成熟的表現，所以隨便找個伴以證明自己長大了
憧憬愛情	電影和小說的渲染常使年青人充滿幻想，於是胡亂一試

反思問題

- 你希望擁有的愛是怎樣？溝通及相處模式？
- 當有不同的情緒及感覺出現時，我們如何分辨及認識自己的想要及需要？
- 你認為自己能否清晰表達個人的意願及需要嗎？
- 你了解自己的性格特質嗎？



自選單元

B. 好好說再見

有甚麼因素影響感情的發展？

- 感情的發展可能會因為**各種**因素而有所變化。這些因素包括：
 - 個人的成長和變化
 - 生活壓力
 - 價值觀的不一致
 - 溝通問題
 - 外界環境的影響

小組討論：情侶為甚麼會分手？

- 可從以下原因著手，思考這些原因對於雙方關係的影響
 - (1) 個人喜好和習慣
 - (2) 個人價值觀
 - (3) 個人成長和發展
 - (4) 溝通能力
 - (5) 解難能力
 - (6) 家庭
 - (7) 學業
 - (8) 同儕
 - (9) 其他
- 請在工作紙上填寫你們組別的討論成果

小組討論：情侶為甚麼會分手？

(3) 個人成長和發展

原因	對於關係的影響
<ul style="list-style-type: none"> • 雙方的人生目標不一致，例如一個人可能希望專注於學業和事業的發展，並且將自己的未來規劃在這些方面。另一個人可能更關注社交和娛樂，並且對未來沒有明確的目標。 	<ul style="list-style-type: none"> • 如雙方無法在未來的方向上達成共識、缺乏溝通或未能夠理解和尊重彼此的差異，可能無法適應對方的節奏，甚至產生矛盾和不滿。

小組討論：情侶為甚麼會分手？

(7) 學業

原因	對於關係的影響
<ul style="list-style-type: none"> • 雙方在學業方面有不同的目標和期望，他們可能追求不同的學術成就或選擇不同的學習路徑。 • 面臨大量的功課、考試和學習壓力時，雙方無法花足夠的時間和精力在建立和維護關係上。 	<ul style="list-style-type: none"> • 學業目標和期望的分歧令雙方無法共享相似的學業體驗或找到共同的目標，無法建立深厚的情感連結。 • 因為無法投入足夠的時間和精力在建立和維護關係上，所以情侶之間的關係變得疏遠。

自選單元

B. 好好說再見

參考答案

方式一：社交媒體上公開宣布分手

不應該	應該
<ul style="list-style-type: none">對對方進行報復或散播謠言影響： 會讓對方感到缺乏尊重和關心，影響到日後的人際關係	<ul style="list-style-type: none">選擇合適的時間和地點進行談話，以確保能夠有足夠的私人空間和時間

恰當的分手方法



參考答案

方式三：在節日或具特別意義的日子（如相識紀念日）提出分手

不應該	應該
<ul style="list-style-type: none">不應該忽視對方情感需要，讓被分手的一方感到措手不及影響： 在紀念日或特別節日提出分手，會加劇感情上的困擾和傷心感	<ul style="list-style-type: none">分手時應考慮雙方感受，聆聽對方的感受和需求

自選單元

B. 好好說再見

分手後你會有甚麼情緒？

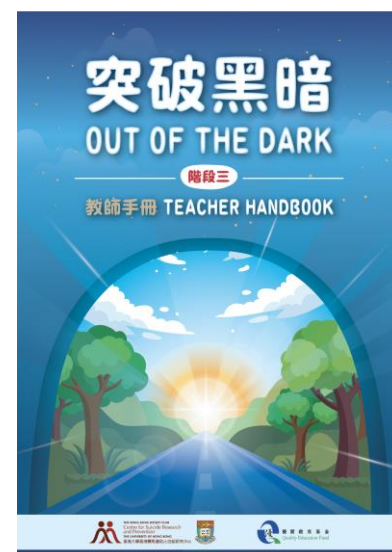
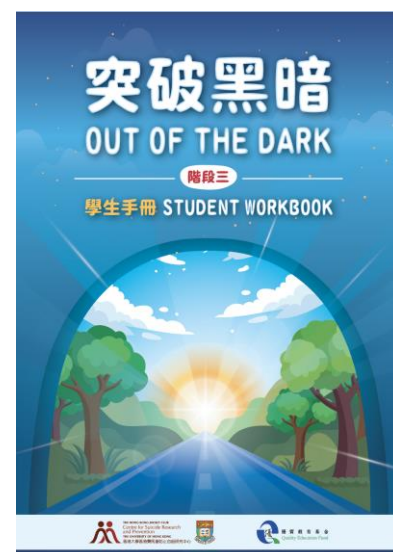
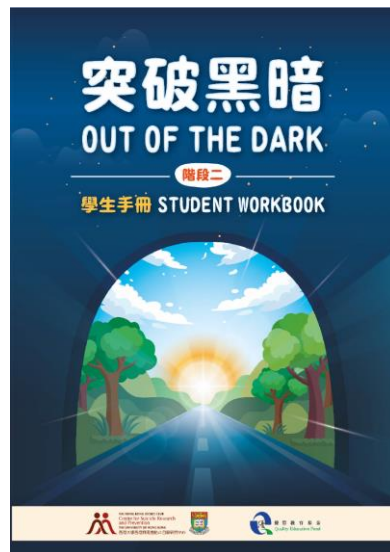
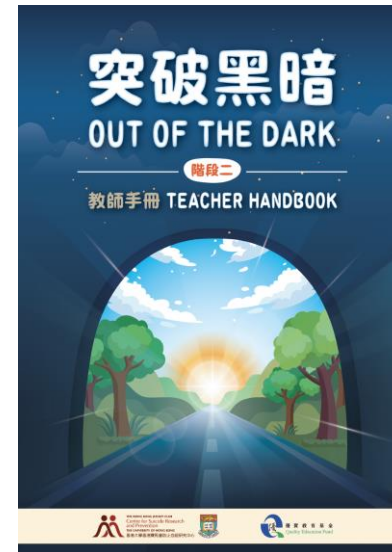


活動總結

- 若處於否認狀態，應該積極認清事實。
- 若處於憤怒、討價還價、沮喪的狀態，應該找出適當的方法處理自己分手的情緒。
- 若處於接受的狀態，可以考慮重新出發。

課程教材套

- 階段一至三教師手冊及學生手冊
- USB隨身碟
 - 教師手冊及學生手冊電子版本
 - 單元教學資源，包括教案、簡報、工作紙、短片等等



單元八

擁抱多樣性

學習目標：

- 學習 In-group/ Out-group 的概念
- 理解即使是與我們看起來截然不同的人，大家都有共同點
- 應用「同理心」

活動	內容	資源 / 教材	建議
放鬆時間 (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分發每位學生一張白紙張，並讓學生每人選取一枝可以代表自己當天心情的顏色筆 2. 請學生隨意在紙上塗鴉 3. 完成後請同學與鄰座分享，大家塗鴉的有甚麼相同與不同的地方 	白紙張 筆	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師在活動後帶出每人都有自己的喜好與習慣，每個人都是獨一無二的重點：即使是利用同樣的紙張和同樣的顏色筆，大家塗鴉的題材卻是不一樣的
活動一： 以貌取人 (20分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師告訴學生將觀看一段短片，再猜猜短片中的人物身份，然後播放短片「以貌取人」(上) 2. 教師帶出人們以貌取人的傾向，提醒學生要學習了解和尊重別人的獨特性，避免批評別人 3. 教師分享一件以貌取人的故事，或可選擇在網上搜尋“Garbage Man - Thai Life Insurance”播放，以帶出每個人都有自己獨特的個人故事。太早以貌取人或會令我們容易對他人產生偏見 4. 活動後播放「以貌取人」(下) 5. 教師可以反問形式引導學生思考，以下為建議問題： <ul style="list-style-type: none"> ● 假如人們都沒有了獨特性，大家都相類同的話，這會令你有甚麼感覺？ 	活動一 / 學生手冊 短片： 以貌取人 (上、下)	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師在提問的過程中多用開放式的問題，引導學生思考和討論 ● 給予機會學生去表達自己的所思所想，協助同學間的正面交流，教師可以避免滲入自己的個人意見

活動二：
人生百味
(10分鐘)

1. 把班房分為不同的區域，中間為「開始點」，左邊為「負面影響」，右邊為「正面影響」
2. 教師讀出四個青少年的故事。隨着故事發展，學生可以判斷發展對主角的生活帶來了正面還是負面的影響。在教師讀完每一句陳述後，學生根據判斷在班房左右移動
3. 如果覺得發展對主角的生活帶來了負面影響，可以移動到班房的左邊；如果覺得有正面影響，可以移動到班房的右邊；如果覺得對主角的生活不太影響，可以留在原位不動
4. 引導學生反思，以下為建議問題
 - 剛才的故事發展與你想像中相似嗎？
 - 如沒有深入的認識，從一個人的外表我們可以了解到別人在經歷甚麼嗎？
 - 如果你是剛才故事裡的主人翁，別人在不知道你的經歷時對你作出判斷和評價，這會令你有甚麼感覺？
 - 我們如何避免這些偏見的產生？

活動二 / 學生手冊

- 教師在讀完每句陳述時給予學生一些空間和時間去作出回應
- 如果班房不適合進行此活動，可改以 P57 人形紙張和量表取代在課室移動
- 教師在提問的過程中多用開放式的問題，引導學生思考和討論

活動二：
大風吹
(10分鐘)
[選修]

1. 在網上搜尋歌曲「草東沒有派對 - 大風吹」播放，在班房裡玩大風吹遊戲
2. 重點在於帶出沒有兩個人是完全相同或完全不同，總會找到相似與相異的地方，在班中我們可以接納彼此的不同之處，並發掘彼此的相同之處，互相學習，互相欣賞

歌曲
「草東沒有派對 - 大風吹」

教學活動 / 建議

活動二 SMART 目標原則


個案：小美是一個中四女生，為人較被動。最近，她於社區中心學習跳 K-POP，練習了兩堂。她希望跳舞有進步，於是訂立目標。

問題：以下目標行動符合 SMART 原則嗎？請圈出正確答案。


SMART 原則	行動	答案
具體 (Specific)	1. 我要提升跳舞水平。	是 / 否
	2. 我要入選學校舞蹈組的選拔。	是 / 否
可量度 (Measurable)	3. 我平日練習時要專心，以及要多練習。	是 / 否
	4. 星期一、三、五放學後，我會練習一小時。	是 / 否
可達到 (Attainable)	5. 每次練習，我能掌握至少五個舞步。	是 / 否
	6. 每次練習，我能練習好一首歌的舞步。	是 / 否
相關 (Relevant)	7. 我希望改善舞蹈技巧，我會約導師和朋友一起練習。	是 / 否
	8. 我希望改善舞蹈技巧，我會在家瀏覽 YOUTUBE 動畫。	是 / 否
有時間性 (Timely)	9. 未來，我能參加表演或比賽。	是 / 否
	10. 於三個月後，我能跳一首歌的舞步。	是 / 否

活動三 訂立個人成長計劃


請思考自己的興趣或重視的東西，並運用 SMART 原則為自己訂立夢想和目標。
(可每週回顧計劃一次，在有需要時作出調整。)




夢想



長期目標



中期目標



短期目標

工作紙/小提示
記錄心路歷程和成長

總結

- 認識自我有助我們訂立成長目標。
- 目標能為我們帶來方向和動力。
- 目標訂立後，我們需要恆心和勇氣去實踐，並要檢討和修正目標再出發，使我們能向夢想邁進。

USB電子資源

- 可直接取用資料夾內的檔案
- 可點選“.exe” 程式進入首頁





承蒙優質教育基金的持續支持，本中心於2019/20學年開展「共建卓悅校園」主題網絡計劃，與合作的本港中、小學及幼稚園共同發展和推行促進學生精神健康的課程及活動。計劃旨在將心理健康教育融入學校課程，培養學童的正向思維和抵抗逆境的韌力，並藉着全體師生的積極參與，讓學校轉化為以「幸福感為先」、着重學生精神健康的「卓悅校園」。

《突破黑暗 - Out of the Dark》是一套為中學生而設心理健康促進課程，設有三個階段，涵蓋情緒及壓力管理、社交、網絡安全以至守望朋輩等主題，冀望能幫助學生在各階段掌握不同的知識和技巧。

《突破黑暗》喻意青少年透過此校本課程提升社交能力、精神健康和韌性，同時減少焦慮和抑鬱情緒，在探索人生的歷險旅程上一步步走出黑暗，邁向光明人生。

為方便教師備課，本中心特別將《突破黑暗 - Out of the Dark》課程的教學資源（包括教師手冊、學生手冊、單元教案、簡報和工作紙等）收錄於本隨身碟內。教師可因應校本和學生需要選用和調適。

階段一

階段二

階段三

自選單元

L1

LEVEL 1 > 單元教學資源



課程大綱



教師手冊



學生手冊



單元教學資源 ▶

單元一 認識情緒 ▶

單元二 情緒管理 ▶

單元三 認識品格優點 ▶

單元四 品格優點 行動篇 ▶

單元五 溝通技巧 ▶

單元六 果敢表達 ▶

單元七 同理心（上） ▶

單元八 同理心（下） ▶

單元九 感恩之心 ▶

單元十 重溫及總結 ▶



課程大綱



教師手冊



學生手冊



單元教學資源 ▶

教案



簡報



影片 ▶

其他資源 ▶

《共建卓悅校園》主題網絡計劃
突破黑暗 階段一 - 課程大綱

課節	教學目標	課堂活動	應用活動	範疇
每堂課的開端均有一項熱身活動 (體操操 Brain-Gym), 透過簡短的體能活動和遊戲, 提升學生專注力和減低生理壓力和疲勞, 藉此讓學生體驗身體、心理、社交和情緒之間的關係。				
1 認識情緒	<ul style="list-style-type: none"> 識別不同的情緒及其功用 理解事件、想法、情緒三者之間的關係 覺察負面想法帶給我們的影響 	識別情緒的重要性	填寫你的 ABC	心理 / 社交
2 情緒管理	<ul style="list-style-type: none"> 提升同學對識別情緒反應的敏感度 學習改變負面想法的方式, 建立健康正面的思考模式 	思想課談	思想重建	心理
3 認識品格優點	<ul style="list-style-type: none"> 認識 6 種美德和 24 種品格優點 善用自已的品格優點 發揮及強化個人的品格優點和潛能 			
4 品格優點 行動篇	<ul style="list-style-type: none"> 培養品格優點 訂立行動計劃 			
5 溝通技巧	<ul style="list-style-type: none"> 了解言語及非言語溝通技巧 覺察常見的溝通障礙 學習有效的溝通技巧 			
6 果敢表達	<ul style="list-style-type: none"> 學習表達個人意願時, 同時兼顧別人 學習「果敢表達」四句式 			
7 同理心 (上)	<ul style="list-style-type: none"> 學習明白別人的觀點及感受 在日常生活中應用同理心的技巧 			
8 同理心 (下)	<ul style="list-style-type: none"> 學習尊重對方的看法和接納對方的感受 在日常生活中應用同理心的技巧 			
9 感恩之心	<ul style="list-style-type: none"> 明白感恩之心的重要性 培養感恩之心 學習感恩的技巧和方法 			
10 重溫及總結	<ul style="list-style-type: none"> 重溫課程重點 技巧運用 			

課程大綱

《共建卓悅校園》主題網絡計劃
突破黑暗 階段二 - 課程大綱


課節	教學目標	課堂活動	延伸活動	範疇
1 處理衝突(一)	<ul style="list-style-type: none"> 認識五種衝突處理模式 了解情緒控制對處理衝突的重要性 學習在衝突發生時留意自己的情緒和思想變化 	衝突的形態	衝突處理之五個模式	生理 / 心理 / 社交
2 處理衝突(二)	<ul style="list-style-type: none"> 認識「處理衝突三部曲」 學習應用同理心去了解雙方觀點、感受和共同的需要 練習處理衝突的技巧 	不同觀點, 共同需要	角色扮演	生理 / 心理 / 社交
3 學習道歉	<ul style="list-style-type: none"> 明白道歉的重要性 理解如何以同理心作出真誠的道歉 	道歉方式	情境練習	心理 / 社交
4 寬恕	<ul style="list-style-type: none"> 明白寬恕的意義和重要性 學習並應用「寬恕三部曲」 	短片分享	寬恕的信	心理 / 社交
5 理想壓力程度(一)	<ul style="list-style-type: none"> 明白每個人都有壓力, 壓力並不一定是壞事 學習「理想壓力程度圖表」 反思自己平常面對不同程度壓力時的應對方法 	畫出壓力	面對壓力	生理 / 心理 / 社交
6 理想壓力程度(二)	<ul style="list-style-type: none"> 重溫「理想壓力程度圖表」 學習調節壓力的方法和技巧 	飛鏢	歇一歇, 喘口氣的各種方法	生理 / 心理 / 社交
7 自我關懷	<ul style="list-style-type: none"> 明白自我關懷的意義和重要性 學習在日常生活中實踐自我關懷 培養自我關懷 	二人對話	藝術創作	生理 / 心理 / 社交
8 擁抱多樣性	<ul style="list-style-type: none"> 學習 In-group/ Out-group 的概念 理解即使是與我們看起來截然不同的人, 大家都有共同點 應用「同理心」 	同與不同	人生百味	生理 / 心理 / 社交
9 生理健康	<ul style="list-style-type: none"> 明白每天步行 8000 步的重要性 明白睡眠的重要性和它對我們的健康、情緒、和認知功能的影響 了解什麼是均衡飲食 反思自己的健康狀況並嘗試作出轉變去改善 	大電視	實踐活動	生理 / 心理 / 社交
10 重溫及總結	<ul style="list-style-type: none"> 重溫課程重點 	重溫課程	反思活動	生理 / 心理 / 社交

《共建卓悅校園》主題網絡計劃
突破黑暗 階段三 - 課程大綱

課節	教學目標	課堂活動	延伸活動	範疇
1 尋求幸福	<ul style="list-style-type: none"> 意識自己對幸福的定義 了解和分辨「快樂」和「幸福」兩種類型的幸福 認識獲得「持久幸福」的方法 		小組討論: 尋找幸福	心理 / 社交
2 良好的網絡素養	<ul style="list-style-type: none"> 明白網絡素養的重要性 學會謹慎言行四步驟 學習如何在應用網絡時, 為自己的網上言論負責任 		小組討論: 網絡陷阱	心理 / 社交
3 對網絡欺凌說不	<ul style="list-style-type: none"> 識別欺凌、網絡欺凌和開玩笑之間的異同 同理網絡欺凌的受害者 認識恰當處理網絡欺凌的策略, 以及如何成為被欺凌者的支援 (挺身而出者) 		個案研究	心理 / 社交
4 自我認識與成長	<ul style="list-style-type: none"> 認識自我概念的不同面向, 從而了解自己更多 學習和應用 SMART 目標原則及訂立個人成長計劃 學習如何判斷日常生活中那些是對自己有益和造成損耗的活動 		訂立個人成長計劃	心理 / 社交
5 照顧自我	<ul style="list-style-type: none"> 了解壓力和疲勞力竭 (burnout) 的關係 學習如何回應和協助受情緒困擾的朋輩 		實踐計劃	心理 / 社交
6 互相守護	<ul style="list-style-type: none"> 提高對自我照顧 (self-care) 的意識和其實踐方法 認識情緒困擾的警號 提高辨識「警號」的覺察力 學習如何回應和協助受情緒困擾的朋輩 		「滋養活動」vs「耗損活動」	心理 / 社交
7 正面情緒知多少	<ul style="list-style-type: none"> 明白多種正面情緒 覺察自己的各種正面情緒, 和與正面情緒聯繫的人或事 		表達關心-Dos & Don'ts	生理 / 心理 / 社交
8 重溫及總結	<ul style="list-style-type: none"> 重溫課程重點 技巧運用 		歌曲欣賞	生理 / 心理 / 社交
			齊來互相守護	生理 / 心理 / 社交
			經驗分享	生理 / 心理 / 社交
			反思活動	生理 / 心理 / 社交
			重溫課程	生理 / 心理 / 社交

單元教案

- Word及PDF版本，方便教師**按校本需要調適**
- 建議欄，提示**活動目的**及**注意事項**
- 部分活動標示為「**選修**」或「**可跳過**」，教師可因應課時刪減或調整活動





單元四

自我認識與成長

學習目標：

- 認識自我概念的不同面向，從而了解自己更多
- 學習和應用 SMART 目標原則及訂立個人成長計劃

活動	內容	資源 / 教材	建議
熱身活動： 你知我唔知 (15 分鐘)	<ol style="list-style-type: none">1. 教師問學生認為是否了解自己，認為身邊的朋友又是否了解他們。2. 告訴學生接下來會玩一個加深自我認識的遊戲。3. 教師請學生細想他們真實的自我、理想中的自我和他們期望在人前的自己是怎樣的，然後在工作紙或學生手冊上填寫活動 (一) A 和 B 項內容。<ul style="list-style-type: none">• A1 真實的自我• A2 理想中的自我• B1 我期望在人前的自己 (例如：我認為自己很聰明，我希望我可以成為籃球健將，我想別人認為我很樂觀)4. 邀請學生在班房走動，在其他同學的工作紙或學生手冊上填寫 C 項。限時約 5 分鐘。<ul style="list-style-type: none">* 提醒同學不能寫得太負面或人身攻擊，可以寫有建設性或較為正面的評價。* 如課時有限，可請學生在小組中互相為對方填寫。5. 完成活動後，請學生先看看自己的手冊或工作紙，細閱自己和同學所寫下的內容，並思考以下問題：	 簡報 自工作紙/  學生手冊	<ul style="list-style-type: none">• 本活動旨在增加學生對自我概念的覺察，並從了解自己更多後，帶入如何訂立個人成長計劃。

教學建議

主題介紹 (5分鐘)

1. 教師介紹「理想壓力圖表」給學生
2. 播放短片一 - 與壓力共處
 - * 短片全長 4'46"，以形象化的方式將壓力打造成黑衣怪人。主角由最初選擇逃避，到慢慢學會與壓力共處
3. 提醒學生壓力本身沒有好壞之分，但我們應將壓力控制在理想範圍內

如課時不夠的話，可選擇跳過影片

▶ 短片： 與壓力共處

- 教師重點提醒學生壓力本身沒有好壞之分；在尚未超出理想範圍（黃色區）之前，調節壓力相對較容易。因此我們應及早在壓力轉向橙色／紅色區前調節和處理壓力

小提示

活動二： 齊來互相守望 (10分鐘)

[選修活動]

1. 教師邀請學生就着以下情境，與同學討論。
情境：
 - 小息時，你正在課室裏與幾位學生聊天。忽然，一位女同學滿臉淚水地跑了進來，不斷哭但不說話。
 - 放學時，一位女同學驚慌失措地告訴你，有人在一樓女廁則

簡報

目標管理： SMART 原則 (13分鐘)

1. 教師和學生說：「透過之前的活動，你或許對自己多了一份認識，更加清楚希望自己能成為怎樣的人，又或者更了解自己的長處和短處，想作出一些改變，讓自己有所成長。」之後教師可以就學生早前的分享，帶出要成為理想中的自己，先要確立目標，再一步步邁進，藉此介紹目標管理的課題。
2. 教師可簡單分享一則自己管理及達成目標的經驗。
3. 介紹管理學大師彼得·杜拉克 (Peter Drucker) 提出的五個目標管理原則：

簡報
工作紙/
學生手冊

- 本活動旨在讓學生掌握目標訂立技巧。
- 教師可在開始這節活動前向學生展示一些名人或偶像的童年照片，猜猜他們是誰，請學生思考這些名人是否一夜之間就能成為理想中的自己，藉此帶出想成為理想中的自己先要確立目標，再一步步邁進。教師亦可考慮以時事新聞、校園生活或自身經驗帶出課題。

簡報及單元教學資源



簡報

PPT / PDF

活動三 訂立個人成長計劃

請思考自己的興趣或重視的東西，並運用 SMART 原則為自己訂立夢想和目標。
(可每週回顧計劃一次，在有需要時作出調整。)

夢想	
長期目標	
中期目標	
短期目標	

工作紙

Word / PDF

短片



- 留意部分影片只需播放部分內容
- 網上影片需搜尋或點擊教案/簡報上連結

教師注意事項

目的：

- 要讓同學**更認識自己**
- 把所學的技巧**應用在日常生活上**
- 明白**精神健康的重要性**

教授技巧/重點：

- 1.以**熱誠和投入**的態度教授課程
- 2.保持幽默感，並與學生**分享自己/真實的人生經歷或故事**
- 3.明白反思的重要性，每堂預留空間做**反思活動/問題**
- 4.日常生活上鼓勵同學善用所學的技巧
- 5.建立一個**正向學習氣氛**
 - 老師或同學之間的溝通模式
 - 不批判和否定同學答案
 - 鼓勵同學善用**自己的長處**等

課程守則

我_____承諾在

《突破黑暗-Out of the Dark》的課程上會：

- 尊重別人
- 積極參與
- 在日常生活上運用所學的技巧

課程介紹

人生就像在漆黑中探索的歷險旅程，
過程中必然會面對不同挑戰和考驗，這些都是我們成長的一部分。
在一段又一段的歷險中，我們需要經過不斷探索，從而認識自己，
當中會遇到很多不同的人 and 事，讓我們學習如何與人溝通和建立關係。
希望你在《突破黑暗》中的體會，
能在往後為你帶來更多精彩而充滿幸福感的歷險旅程。

1. 課程概要：

這個校本心理健康學習課程共有十節，希望透過課堂互動的形式，讓同學學會以下技巧：

- 識別和發揮自己的品格優點
- 學習有效的溝通社交技巧
- 識別自己的情緒變化
- 培養同理心和感恩之心
- 建立良好的情緒管理技巧

2. 課程守則：

我_____承諾在《突破黑暗—Out of the Dark》的課程上會：

- 尊重別人
- 在日常生活上運用所學的技巧
- 積極參與小組活動和分享

3. 我的課程目標

我希望這個《突破黑暗—Out of the Dark》課程能助我：

- 更認識自己的性格特質
- 理解和代入別人的感受
- 了解和控制自己的情緒，例如：憤怒、傷心等
- 其他：_____
- 學習與人溝通的技巧和建立正面的人際關係





結語

“ 希望同學在《突破黑暗》課程中的體會，
能在往後為他們帶來更多精彩而
充滿幸福感的歷險旅程。 ”

問答時間

意見問卷

聯絡：

Renee Fung
課程發展主任（中學）

Tel: 2831 5108


Email: reneeyan@hku.hk



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



謝謝!