

訓 輔 專 訊

教育局訓育及輔導組

香港灣仔皇后大道東 183 號合和中心 52 樓 5201D 室

電話：2863 4705 傳真：2575 8251

第十一期

請 把 這 專 訊 傳 閱

9·5·2013

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資訊，例如培訓課程、活動提示及資源教材等，以便大家在校內推行訓育和輔導工作時作參考。

編者的話

面對個人、學業、家庭及社會急速的轉變，青少年在成長過程中，經常會出現不同的情緒感受，若處理不當，往往會引致不可挽回的後果。編者希望透過本文分享青少年處理情緒的一些良方和素材，老師可加以運用，鼓勵學生學習及應用，以合宜的情緒和表達方式，待人處事。

本期提要

管理情緒 DIY

生活上有不少壓力，容易引發負面情緒起伏，若宣洩不得其法，會危及無辜的人和物。如以傷害身邊的人、動物或破壞公物作發洩，不單未能有效疏導情緒，更可能因此破壞人際關係，甚至負上刑責，效果適得其反。近日，傳媒報導青少年曾因一時之快，作出虐畜的行為，實在令人齒冷。然而，若以自我傷害的方式，如割手、酗酒及吸毒，來紓解情緒；長期下來，只會引發更深層的憂鬱或自殘行為，情緒亦更難以紓解。

每個人的生活經驗及體會均能透過情緒反映和感受分享表達出來，而合宜的情緒表達方式十分重要；在日常生活中，我們應該尊重自己及別人，以正面及友善的態度，運用良好的表達技巧，反映情緒感受，達致雙向有效的溝通。

錯誤抑制負面情緒，只會積累消極的感受，最終一發不可收拾。面對負面情緒過於個人能承擔的時候，一些身心病徵，如過度緊張、經常性頭痛、失眠、手心冒汗等困擾，將接踵而至。故此，教師及家長需要協助青少年學習如何有效表達和管理情緒，避免極端的情緒反應可能引致不必要的誤會或錯誤的判斷。防患於未然，協助青少年學習處理情緒，活用「正能量」才是最有效的方法。我們

應讓學生掌握以下的小貼士，提醒他們每當遇上事件而激發起負面情緒時，正面地處理和宣洩情緒，並重新思考引發情緒的原由，找出最合宜解決事情的方法：

輔助學生處理情緒小提示

教師與家長可參考下列一些方法，輔導青少年學習宣洩情緒，保持健康情緒：

(1) 「推己及人」分享法

近年，在傳媒中時有報導小動物被虐殺的新聞，或青少年因負面情緒引發的悲劇。教師與家長可利用這些事件，與青少年分析悲劇的原委和預防的方法，以及分享虐待動物行為的動機，建立同理心，讓他們學會尊重生命，以正面方式宣洩情緒。

(2) 「半杯水」感恩思想

教師與家長可引導青少年從人生不順意的事情中學習，也從不同角度了解事情，學會感謝還有「半杯水」，而不是抱怨只是「半杯水」。當青少年能時常保持正面態度看事物，便能勝過情緒，作為情緒的主人，積極面對人生。

(3) 好習慣抗衡負面情緒

運動除了增強體魄外，還可以讓人心情開朗。教師與家長可鼓勵學生多作戶外活動，親親大自然，享受山野間的樂趣，當令心情平靜，內心瘴氣自然一一掃清。近年，部份志願機構利用動物吸引青少年，以互動方法建立朋友的關係。教師與家長可鼓勵青少年參加，一方面讓學生學會愛護小動物，另一方面可擴闊他們的生活圈子，培養更多良好生活習慣，建立正面的人際關係。

(4) 「數一數」即時情緒管理技巧

數綿羊法、數數、數物件或數顏色等技巧可以轉移學生注意力，降低負面情緒的衝擊。例如用「隔空跳數」方法(1,3,5,7...或 2,4,6,8.....)。請大家試試看，管理情緒 DIY！

善用情緒管理教材、協助青少年處理情緒

多年來，不同的機構先後出版教材，教導學生認識情緒。以教育局訓育及輔導組為例，以下的教材已上載教育局網頁：

- ✧ 在小學「個人成長教育資源」的「群性發展篇」中，已提供參考教案，教導學生利用「我」的訊息，表達自己的感受及意見。

(<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/resources-personal-growth-edu.html>)

- ✧ 在小學推行的「成長的天空計劃」中，為全體小四至小六學生安排的「發展課程」部分已備有參考教案，讓教師協助學生認識情緒的來源、種類、適當表達情緒的方法，以及認識處理壓力的技巧。

(<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/index.html>)

- ✧ 在 2010 年本局推出的《和諧校園齊創建之「校不容凌」教材套》中，亦提供參考教案，讓教師利用戲劇方法，探討學生因欺凌事件而出現的情緒反應，培育中、小學生的同理心。

(<http://peace2.edb.hkedcity.net/>)

教育局訓育及輔導組

2013 年 5 月

活動精萃及資源分享

訓育及輔導工作巡禮

本局將於2013年6月28日(星期五)下午於香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學舉辦「訓育及輔導工作巡禮」。該活動的目的是讓中、小學校長及教師分享推行訓育及輔導工作的經驗及心得，以促進彼此的專業發展。香港專業輔導協會前任會長，現任香港中文大學專業進修學院院長的陳寶安博士，已應邀擔任大會主題演講嘉賓。陳博士曾任中學教師及輔導員、大學專業心理輔導員，以及教育學院講師和助理教授，她任教的科目包括「小組輔導」、「輔導諮商過程及技巧」、「完形治療法」等。陳博士當日的分享主題是『「完形」的身心靈健康』，將與同工分享實踐「完形治療法」的成長歷程，並透過「自我察覺」及反思活動，期盼同工重新得到正面力量，面對生命的挑戰。此外，15間中、小學校，以及三個訓輔教師專業團體的同工將分享工作經驗。報名的詳情請瀏覽培訓行事曆。

2012年度關愛校園獎勵計劃

由香港基督教服務處主辦、香港輔導教師協會及教育局協辦的「2012 關愛校園獎勵計劃」，經已順利完成。「關愛校園獎勵計劃」善用了社區資源，並結合學界、社福界及學校各持分者的力量，為推廣校園關愛而努力。這計劃由第一屆少於 70 所學校獲獎，發展至今年第八屆 280 多所中、小學獲獎，獲獎學校數目增幅超越四倍。計劃分別設有主題大獎和關愛校園榮譽的獎項。其中四項主題大獎包括「最關顧有特別需要學生」、「最關愛家校合作」、「最關愛教職員團隊」和「最關顧新來港學童適應」主題大獎，用以特別表揚在這四方面有突出成績的中小學。「最關顧新來港學童適應」為本年新增設的主題大獎，目的是就本港愈來愈多的跨境兒童及新來港學生，鼓勵和嘉許學校對他們的關顧和協助他們適應及融入本地社會的努力。

嘉許禮已於 3 月 2 日下午假九龍灣國際展貿中心舉行，並邀得教育局局長吳克儉太平紳士任主禮嘉賓。局長於致辭中，勉勵學校所有同工身體力行，實踐關愛精神。同時，局長亦鼓勵教育界同工、家長和同學共同參與，一起推展「關愛教育」，並實踐特區政府希望建立的「關懷社會、家是香港」的精神。另外，主辦機構香港基督教服務處行政總裁孫勵生先生衷心致謝教育界同工、家長及業界在相互協作下，讓學校不單於校內推行各式各樣的關愛活動，更提供機會與學生義工參與服務弱勢社群，把關愛的文化由學校推展至社區，關愛社會的動力實是有目共睹的。統籌是次獎勵計畫評審工作的香港基督教服務處深中樂 Teen 會督導主任李天倫先生，對今年學校踴躍參與「關愛校園獎

勵計劃」亦感到鼓舞，這既反映了教育界對建立關愛校園的重視及認同，也能真正實踐「讓我們攜手共建關愛校園」的理念和精神。榮獲主題大獎的名單如下：

主題大獎獎項	中學組	小學組
「最關顧有特別需要學生」	天水圍循道衛理中學	香港耀能協會羅怡基紀念學校
「最關愛家校合作」	圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學	潮陽百欣小學
「最關愛教職員團隊」	路德會呂祥光中學	丹拿山循道學校
「最關顧新來港學童適應」	棉紡會中學	打鼓嶺嶺英公立學校

「預防上網成癮」成長課教材

本教材的目的是為教師提供參考資源及成長課教案。教師可運用所提供的教案，協助高小學生檢視及評估自己的上網習慣，引導學生反思沉迷上網以至「上網成癮」的不良影響，從而幫助學生建立健康的上網態度和習慣。詳情請參閱下列網址：

<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/resources-personal-growth-edu.html>

申請 2013/14 學年「成長的天空計劃(小學)」

2013/14 學年「成長的天空計劃(小學)」於 2013 年 5 月 10 日截止申請。已遞交申請表的學校請留意由本局寄出的確認信件，信件內容包括「成長的天空計劃(小學)網上平台」的驗證碼。學校可利用驗證碼及學校入門網站的 G-系列戶口使用「香港學生資料表格」以進行識別程序。至於額外津貼的申請，將於 2013 年 7 月 5 日截止。詳情請參考教育局通函第 19/2013 號。

<http://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBCM/EDBCM13019C.pdf>

申請2013/14學年「多元智能躍進計劃」

「多元智能躍進計劃」旨在提升中學生的自律、自信、團隊精神及抗逆能力，本局已於 2013 年 4 月 18 日舉行簡介會，以加強學校對計劃的了解。2013/14 年度之申請現已接受報名，截止日期為 5 月 20 日。申請表格及詳情已上載以下網址：

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

培訓活動及訓練課程

小學全方位學生輔導服務校長分享會：校長領導的角色 --- 「規劃、檢視與發展」

本局已在全港小學推行「全方位學生輔導服務」，學校須建立一個學生輔導系統，透過全校參與輔導工作，推行全面而整合的校本輔導服務。在過程中，校長的帶領角色，對能否成功推行「全方位

學生輔導服務」，起着關鍵性的作用。我們將於 2013 年 5 月 28 日，假教育局九龍塘教育服務中心西座 W301 室舉行，現誠邀小學校長/副校長參與是項活動。透過本分享會，參與的校長和副校長能深化在專業領導和發展全校參與訓輔工作上的角色、加強學生輔導服務的策劃、資源配置、行政安排、督導及支援；以及如何帶領老師發展校本個人成長教育的課程及制定有效的推行策略。若同工對此活動感興趣的話，可登入教育局培訓行事曆，於網上報名(課程編號: SCHD20130078)，截止日期為 2013 年 5 月 23 日。

「智Fit精神健康計劃」簡介會

「精神健康月」是一項全港的精神健康公眾教育活動，由勞工福利局聯同多個政府部門、公共機構和非政府機構舉辦，於每年 10 月舉行。目的是透過不同形式的教育及推廣活動，向公眾宣傳精神健康的重要性，並提高他們對精神病康復者的認識及接納。「精神健康月 2013」更是「家是香港」的重點活動之一，主題為關顧家庭精神健康。

本簡介會不但介紹其中一項為中、小學提供的活動—「智 Fit 精神健康計劃」之理念、學生培訓活動、參加比賽辦法、評審準則及有關獎項，還會介紹「精神健康月」的起源及如何做到「家添愛，好精神」的目標。簡介會將於 2013 年 5 月 31 日下午，假大角嘴天主教小學(海帆道)舉行。誠邀校長、副校長、生活教育主任、訓育/輔導主任及相關的負責教師參與是項活動。若同工對此活動感興趣的話，可登入教育局培訓行事曆，於網上報名，截止日期為 2013 年 5 月 29 日。

「和諧校園-反欺凌」運動2013/14

本局繼續積極推動「和諧校園-反欺凌」運動，鼓勵學校建立「零容忍」的反校園欺凌政策，為學生提供反欺凌預防教育，共同攜手建立融洽有序、和諧友愛的校園。於 2013/14 學年，本局將會舉辦及推出不同的活動/培訓/研討會/分享會等（請參閱下表），有關活動的詳情將會上載於教師培訓行事曆供教師瀏覽及報名，或致電 2863 4688 / 2863 4684 向本局訓育及輔導組查詢。

	舉行時期	活動/培訓/研討會/分享會
1	全學年	「和諧校園-反欺凌」運動 2013/14
2	2013 年 11 月至 2014 年 1 月	「處理衝突」教師工作坊
3	2013 年 12 月至 2014 年 2 月	「和解技巧訓練」教師工作坊
4	2014 年 4 月至 5 月	「和諧校園-反欺凌」運動及分享會

「網絡安全學生培訓計劃」（中/小學）

本局與 IBM 合辦了一個「網絡安全學生培訓計劃」活動，歡迎學校報名參加，報名而獲取錄的學校可安排學生參與由 IBM 舉辦的反網上欺凌的培訓活動。小學的培訓計劃於 2013 年 7 月 10 至 11

日舉行，而中學的培訓計劃於 2013 年 10 至 12 月舉行，詳情請參閱報名表(附件)，截止日期為 2013 年 5 月 31 日，垂詢可致電 28634688 與郭先生聯絡。

致各校長、老師：

網絡安全學生培訓計劃

隨著互聯網、平板電腦和智能手提電話的普及，今天的青少年，無論何時何地，都可以輕易連結至互聯網進行上網活動。互聯網已成為他們生活不可或缺的一部分，然而網絡資訊良莠不齊，加上部份青少年不僅每天花上大量時間上網、使用網絡時自我保護意識不足、更有些作出網上欺凌的行為。

教育局與 IBM 及香港輔導教師協會針對網上欺凌的問題，合辦一個「網絡安全獎勵計劃」，旨在加強學校及學生對網絡安全及網上欺凌的了解及關注。為讓學校更容易協助老師及學生設計反網絡欺凌活動於學校推廣，IBM 舉辦了是次**網絡安全學生培訓計劃**。如貴校對是次培訓計劃感興趣，請於 **2013 年 5 月 31 日前**填妥以下回條並交回，確認信及學校同意書將於稍後電郵給聯絡教師。

目的

- 1) 鼓勵學校關心學生的上網行為與態度
- 2) 鼓勵學校建立關愛、正面、平等的校園文化
- 3) 鼓勵學校提高學生對網上欺凌的意識及自我保護的能力
- 4) 鼓勵學校以全校參與模式處理學生互聯網上的不當行為
- 5) 鼓勵學校分享優良策略及措施，資源共享

培訓內容:

- 什麼是網絡欺凌及其影響
- 網絡欺凌個案展示
- 有關網絡欺凌的法例及私隱條例介紹
- 介紹及討論預防網絡欺凌辦法
- 學生小組活動

對象

- 1) 二零一三年九月升讀小五學生及老師
- 2) 二零一三年九月升讀中三或中四學生及老師

國際商業機器中國香港有限公司

網絡安全學生培訓計劃 - 學校回條

請於 2013 年 5 月 31 日前 填妥交回 IBM 徐小姐

致：IBM 徐小姐
 電郵：kytsui@hk1.ibm.com

本校有興趣參加「網絡安全學生培訓計劃」，請與以下負責老師聯絡：

學校名稱：	
學校電話：	
學校地址：	
聯絡教師姓名及職銜：	
*手提電話號碼：	
*電郵地址：	
培訓日期及時間： (請按優先次序選擇 1,2,3...) *<u>培訓名額有限，先到先得</u>	小學組 <input type="checkbox"/> 上午 7 月 10 日 (星期三) <input type="checkbox"/> 下午 7 月 10 日 (星期三) <input type="checkbox"/> 上午 7 月 11 日 (星期四) <input type="checkbox"/> 下午 7 月 11 日 (星期四) <input type="checkbox"/> 任何時間 中學組 <input type="checkbox"/> 上午 10 月 5 日 (星期六) <input type="checkbox"/> 上午 10 月 19 日 (星期六) <input type="checkbox"/> 上午 12 月 7 日 (星期六) <input type="checkbox"/> 任何時間

多謝貴校對本計劃的興趣，確認信及學校同意書將於稍後電郵給聯絡教師。

* 本表格所收集的個人資料只作參與「網絡安全學生培訓計劃」用途。

「如何運用活動啟發特殊學習需要孩子的潛能」講座

香港小學學生輔導專業人員協會(以下簡稱協會)每年均獲香港教師中心的邀請，舉行教師專題工作坊。本年度亦不例外，協會承蒙李少鋒先生(前教育局訓輔組首席督學及本會的榮譽顧問)及伍美英校長(聖公會聖匠小學)答允，以「如何運用活動啟發特殊學習需要孩子的潛能」為題，擔任是次工作坊的主講嘉賓。另外，還有兩位前線主任分享，出席的老師均表示獲益良多。本會會繼續推動未來有關輔導專業的工作及支援，為孩子努力、加油！

