

# 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

第十二期

請 把 這 專 訊 傳 閱

27·9·2013

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，例如培訓活動、訓練課程及資源教材等，以便大家在校內推行訓育和輔導工作時作參考。

## 編者的話

學校是提升學生心理質素的園地，讓他們學習如何以積極、樂觀和堅韌的態度，去面對困惑和逆境。本專訊的主題文章，特別分享在學生適應升中生活時，老師與他們同行的重要性，以同步邁向愉快而踏實的新的一年。

## 本期提要

### 與「童升」同行

轉瞬間又是新的一個學年，相信很多老師和同學都會以陽光般的心情，重新投入工作和學習，期待著一個充實而燦爛的校園生活。然而，剛從小學踏入中學階段的同學，總會懷著既好奇又顫抖的心情，迎接新學年之餘，或多或少也需要一個適應新生活的過渡期。

#### 理解問題 適應過渡

為什麼有些升中的同學會遇上適應困難而產生挫敗感？這問題要從多方面了解：

首先是自我觀感。隨著年齡增長，踏入青少年階段的同學需要尋找自我。當同學與別人互相比較時，心理上總會產生相應的變化。與較遜色的朋輩相比時，內心會感到自信、自豪；但當別人超越自己時，有些同學會轉化為動力，希望可以迎頭趕上，但也有些可能會喪失鬥志，自信與自尊驟降。

其次是新環境產生的新挑戰。同學也許尚未掌握新的學習模式、或程度差異追不上中學的進度與要求、又或因同學間相處出現矛盾、甚至覺得老師總是不理解「我」的想法，都可能是挫敗感的元兇。

再者是家長的取態。家長如時常責備孩子多於了解他們的成長需要，又或是在大小事情上總要做「遮風擋雨」的父母，那麼當孩子升中後，要學習獨立面對挫折就更不易了。

## 檢視情緒 調整心態

遇上適應困難時，性格懦弱的同學在「挫敗感」的驅使下，會採取逃避、自責的方式，認為自己一無是處，甚至產生焦慮的情緒，吃不安、睡不寧、學習成績下降、社交方面漸見退縮。而自尊心太強的同學在面對挫折時，也就怨天尤人；當讚賞的目光漸漸移離自己，那「輸不起」的心態促使他們容易情緒失控，不當地宣洩情緒，或把怨氣發洩到其他人/動物身上，以致引起衝突、違規或殘暴的行為。故此，同學們在新的環境中須迅速調整心態，多自我反思，多與朋友互訴心事；在適應新生活當中，學習以正向思維回應新挑戰，視新事物為新嘗試、新學習，並付出誠意建立新的友誼，發揮同學的團隊協作，營建正面的班級氛圍。

## 師生共路 並肩同行

其實，新生在每學年的「童升」潮中若出現適應困難時，家庭與學校能給予適切的支持，是協助他們順利過渡的重要一環。

老師層面：

- 聆聽與尊重 – 當發現同學情緒不穩時，讓他們先表達自己的情緒和觀感。老師要耐心聆聽，以尊重他們的感受為前提，善用「同理心」代替說教和批評。
- 關懷與釐清 – 老師需表達對同學的關懷和鼓勵，讓他們覺得自己並非孤立無助。在他們的情緒平伏後，老師可以引導他們找出失敗的原因，並擴闊他們對自己面對的困難的理解而更深入地思考補救的方法，與他們一起選擇最適當的解決方法。
- 支持與支援 – 如果同學提出的辦法不適合，老師可以再提出一些補救的辦法來引導他們，並讓他們知道「挫折不可怕，失卻信心最可怕」。若有需要，老師應適時地轉介他們至學校社工或學生輔導人員進行跟進輔導。

學校層面：

- 啟發源自「生命教育」– 學校除了教授知識技巧外，須透過生命教育或相關的輔導活動，適當地培育同學正確的價值觀和學習切合不同成長階段的生活技巧。
- 信心源自「生活實踐」– 讓學校作為實踐場地，強化學生所學的價值觀念及人際關係技巧，如讓他們參加朋輩輔導計劃或社區服務，鍛煉他們與人相處和協作的技巧，提升自信心及自尊感。
- 成效源自「家校協作」– 學校也可以透過家長小組及講座、家長定期聚會、個別學習計劃會議等方式，促進家長與學校間的了解，並多向家長讚賞學生的長處，為家長提供動力。家校對學生的要求要達成共識，並有一致的準則。

只要家校通力合作，與「童升」同行，可在適應路上幫助他們成長。

教育局訓育及輔導組

2013年9月

### 「2013關愛校園獎勵計劃」

「2013年度關愛校園獎勵計劃」提名表格已於2013年9月上旬郵寄給各學校及團體。學校可以自薦參加，或由學校的學生組織、家長教師會、其他與學校合作的團體提名參加。推薦人須填妥提名表格，連同關愛校園工作的書面報告，於2013年11月15日前交回「2013年度關愛校園獎勵計劃」秘書處，電話：2779 9556，地址：九龍深水埗南山邨南偉樓地下。相關網頁：<http://www.hkcs.org/gcb/icys/prog/love/love.html>。

第一階段獲提名而通過審核的學校，均可獲「關愛校園」榮譽及嘉許狀。至於第一階段表現突出的學校將被挑選進入第二階段評審，屆時秘書處會邀請學校代表與評審團會面，介紹學校在推動關愛文化方面的特色工作及成果，以角逐「卓越關愛校園」之「最關顧有特別需要學生」、「最關愛家校合作」、「最關顧新來港學生適應」及本年度新增的「最積極推動生命教育」主題大獎。

### 『精神健康月2013』

「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/非政府機構舉辦，目的是宣傳精神健康的重要性，並提升公眾對精神病康復者的接納。今年的「精神健康月2013」啟動禮暨『撐你行』巡行，將於10月6日星期日下午二時在維園舉行，主題是「家添愛·好精神」，活動包括精神健康大使張崇德博士夫婦分享如何促進家庭精神、攤位遊戲、起步禮，以及頒發「智 Fit 精神健康」計劃獎項予優勝的學校。有興趣的學校可以支持機構形式，與學生及家長一起參與活動，詳情見教育局網頁：<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/new/news-mental-health-month-2013-becoming-a-support-organization-and-joining-walkathon.pdf>。

### 小學全方位學生輔導服務系列講座

「個人成長教育」及「與家長同行」-啟發歷程與分享 及「校長領導的角色-規劃、檢視與發展」本組已於2013年4月29日及5月28日下午，分別假嘉諾撒小學（新蒲崗）及教育局九龍塘教育服務中心舉辦上述兩個分享會，向教師介紹了全方位學生輔導服務在各個範疇的運作和發展，他們在全校參與訓輔工作上的角色和實踐；以及向校長介紹領導層在專業領導和發展「全校參與」輔導工作上的角色。寶血會培靈學校及油蔴地天主教小學(海泓道)的同工及校長，分別應邀分享推行個人成長教育的校本經驗，以及透過有系統的家長教育及支援，促進家校合作以提升輔導效能。講者生動活潑的經驗分享使參與者獲益良多，能啟發參與者進一步優化學校的輔導系統，促進學生健康成長。

### 「學生大使—跳躍生命」計劃 (2012/13)

嘉許禮已於2013年6月26日下午，在五旬節聖潔會永光書院禮堂順利舉行，當日出席人數約500人。中學英文老師游偉樂先生、香港藝術學院經理鄭慧賢女士及救世軍教育及發展中心高級主任羅偉業先生應邀擔任主禮嘉賓。在嘉許禮中，游先生分享他克服自身視障困難的生命體驗及積極人生觀，進一步啟發同學突破自己、珍惜生命；獲得白金獎的學生亦分享了得獎的感受及向師長致謝，場面感人。嘉許禮得以順利舉行，有賴馬鞍山靈糧小學及曾璧山中學派出表演隊伍助興和五旬節聖潔會永光書院及聖公會聖本德中學派出服務生協助，本組僅向嘉賓及襄助同工及學生表示謝意。

### 「多元智能躍進計劃」嘉許禮 (2012/13)

本組於2013年7月13日(星期六)下午，假新界鄉議局大樓大劇院，舉行2012/13年度「多元智能躍進計劃」嘉許禮，由消防處處長陳楚鑫先生及教育局常任秘書長謝凌潔貞女士擔任主禮嘉賓。本年度共有152位教師及232位學生獲得嘉許。透過表演節目，7所參與計劃的中學(包括香港道教聯合會圓玄學院第三中學、聖公會聖本德中學、九龍塘學校(中學部)、官立嘉道理爵士中學、曾璧山中學、基督教香港信義會信義中學及香海正覺蓮社佛教正覺中學)的學生，以不同的形式分享訓練經歷、感受和學習，並感謝各紀律部隊、輔助部隊和制服團體教官的悉心教導，讓他們在自律、自信、團隊精神和抗逆力方面都有所提升。當日，樂善堂王仲銘中學、賽馬會官立中學、觀塘官立中學及台山商會中學亦派出服務生協助。



主禮嘉賓教育局常任秘書長謝凌潔貞女士(右五)、消防處處長陳楚鑫先生(右六) 及主禮團

## 培訓活動及訓練課程

---

### 成長的天空計劃(小學)輔助課程工作坊

本組將於 2013 年 11 月 5 日，舉辦成長的天空計劃(小學)輔助課程工作坊，對象為：

- (i) 2013/14 學年首次參加成長的天空計劃(小學)的學校，每間學校可派兩人參加，一位是統籌這計劃的教師，另一位是負責推行「輔助課程」的外聘機構同工；及
- (ii) 2013/14 學年首次統籌這計劃的小學教師 / 訓育 / 輔導同工 / 或在本學年新帶領本計劃「輔助課程」的外聘機構同工。

詳情請瀏覽本局培訓行事曆（課程編號為 [SCHD20140029](#)）。

### 處理學生情緒及行為問題研討會

本組將於 2013 年 10 月 15 日及 17 日，分別舉辦「處理中學生情緒及行為問題」及「處理小學生情緒及行為問題」研討會，與中、小學及特殊學校教師、訓育輔導教師、學生輔導人員，介紹處理學生(包括有特殊教育需要的學生)的情緒及行為問題的原則及技巧。詳情請瀏覽本局培訓行事曆（課程編號為中學 [SCHD20140027](#)、小學 [SCHD20140018](#)）。

### 「青少年多重成癮」研討會及工作坊

本組將於 2013 年 11 月 18 日及 20 日，分別舉辦「青少年多重成癮」研討會及工作坊，讓各中、小學及特殊學校的教師、訓育輔導教師、學生輔導人員，認識：

- (1) 青少年多重成癮的現況、徵狀及禍害；及
- (2) 學校的預防和處理措施。

詳情請留意稍後上載於本局培訓行事曆的課程內容。

### 「多元智能躍進計劃(2013/14)」教師工作坊 -- 「反思方程式」

教育局將於 2013 年 10 月 5 日(星期六)上午，於聖公會聖本德中學舉辦上述工作坊。對象為本學年參加「多元智能躍進計劃」的學校教師，目的是讓參加者具體掌握帶領反思的技巧，以便日後應用於「師生夜話」及營後跟進活動。是次工作坊理論和實踐並重，讓教師以體驗學習方式鞏固有關理論。講者為前教育局計劃發展顧問、資深青少年輔導員及學校前線同工。有關工作坊的詳情及報名方法請瀏覽本局培訓行事曆，課程編號為 [SCHD20130148](#)。

## 2013/14年度 「和諧校園-反欺凌」運動培訓活動及訓練課程

本學年，教育局會繼續積極推動「和諧校園-反欺凌」運動，鼓勵學校訂立「零容忍」的反校園欺凌政策，為學生提供反欺凌預防教育，共同攜手營造融洽有序、和諧友愛的校園。教育局亦會舉辦及推出不同的活動 / 培訓 / 研討會 / 分享會等，以協助學校推行該運動。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，詳情如下：

項目	舉行日期	活動 / 培訓 / 研討會 / 分享會
1	全年	「和諧校園-反欺凌」運動
2	11月-1月	「衝突處理訓練」教師工作坊（中/小學）
3	1月-2月	「和解技巧訓練」教師工作坊（中/小學）
4	4月-5月	「和諧校園-反欺凌」運動分享會

如有查詢，請致電 2863 4688 / 2863 4684。

### 「協助受家庭暴力影響的學童」研討會

教育局訓育及輔導組將於 2013 年 10 月 23 日，在教育局九龍塘教育服務中心演講廳，舉辦「協助受家庭暴力影響的學童」研討會。該研討會的目的為提升前線教師及早識別的能力，以及支接受家庭暴力影響學童的技巧等。有關研討會的詳情將於九月中旬，上載於教師培訓行事曆，供教師瀏覽及報名，敬請留意。

## 專業團體資訊

---

香港輔導教師協會將於10月11日(星期五)假九龍石硤尾偉智街3號寶血會上智英文書院舉行第54屆會員大會暨周年輔導專題演講。是次主講嘉賓為香港中文大學專業進修學院院長陳寶安博士。陳博士為本港資深輔導心理學家及教育工作者，她的演講題目為「學生輔導與事業輔導：在新學制下有相遇的可能嗎？」，時間為下午3時至4時15分。有興趣的同工請到香港輔導教師協會的網址([http://www.hkacmgm.org/join/AGM\\_letter\\_2013.pdf](http://www.hkacmgm.org/join/AGM_letter_2013.pdf))報名。