

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

第五期

請把這專訊傳閱

14·9·2011

透過「訓輔專訊」教育局訓育及輔導組希望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，以便他們在校內推行訓育和輔導工作時作參考。

編者的話

本期專訊討論青少年精神健康的問題。青少年是社會的棟樑，讓他們健康成長及建立正確的價值觀，是整個社會的責任。據一些調查，近年有關學生的情緒及精神問題的數字有所遞增，令人關注。學校同工有需要加強這方面的專業認知，讓有需要的學生得到適切的協助。學生的問題受着家庭、學校和社會的影響，需要三者協助過程中的積極配合和關注。

本期提要

青少年精神健康齊關顧

認識青少年精神健康

本地最近一些調查報告顯示，近年青少年精神健康的個案，有上升的趨勢，這個現象值得家長和教育工作者關注。按世界衛生組織(WHO)的定義，「精神健康不僅僅是一種無精神障礙，更可視為一種健康的狀態。在這種狀態中每個人認識到自己的潛力，能夠應付正常的生活壓力、有效地從事工作、並能夠對其社區作出貢獻。」一個人只有在體格、心理、社交三方面都能調和，才可稱得上健康。如果青少年有良好的精神健康，就可以掌控自己的情緒和認知功能，與其他人正常地交往。這種精神狀況令他在工作、學習及人際關係方面都會有良好的表現。

生活上的轉變會讓青少年帶來或多或少的壓力。比方說，新學年來臨，學生一方面要估計自己應付新課程的能力、可能遇到的困難和需要面對的挑戰，另一方面，在社交上又會擔心自己能否認識新朋友、能否和他們融洽相處等等。這些擔心與憂慮，有可能令他們產生不同程度的壓力。事實上，不少研究也指出，培育精神健康，如能有效處理生活壓力、保持正面的情緒及有充足的社交支援，都有助促進身心健康，而有效的壓力處理，更能增強免疫力，減低患病的機會。因此，家庭和學校需要致力促進學生的精神健康，為孩子提供適當的協助及支援，令他們在社交、心理及學業上有均衡的發展。

新學年訂立新目標

「好的開始是成功的一半」。要協助孩子儘快適應校園生活，家長先要取得孩子的合作，因此，大家宜對孩子多講正面和鼓勵的說話，避免用責備的語調向孩子作出指令，說話多帶一點幽默感，更能讓他們在愉快的氣氛中與父母溝通和合作。

家長可以跟孩子一起訂立新學年的目標和溫習時間表，這樣可以幫助他們回復作息有序的學習生活。家長應在學期開始時，逐步調節孩子的作息時間，協助他們適應有規則的生活。家長可刻意為孩子打造平衡「健康的生活模式」，讓他們有均衡飲食及良好生活習慣、適量運動及娛樂、充足休息及睡眠、可可靠的社交及支援網絡等。

營建關顧健康的校園文化

近年，越來越多學校積極開展校內的關顧工作，以建立良好的師生關係、朋輩關懷和聯繫感，並協助學生訂立清晰的學習和成長目標，以正面的態度消減在學習過程中面對可能出現的壓力，不少學校亦推動生命教育及加強情緒教育、精神健康教育等，以提升學生解難能力和處理壓力的技巧。

與此同時，許多學校亦致力營建健康的校園文化，幫助學生發展健康的生活習慣、正面的人生觀與價值觀、生活技能及抗拒誘惑等技巧，以達致生理上、心理上及社交上的良好狀態。

家校合作及早識別有適應困難的學生

學校應加強與家長的溝通和合作，多關心和了解孩子在校內的適應情況，隨時留意子女在開學適應階段的情緒變化，及早識別有適應困難的學生，提供適切的輔導服務。遇到情緒困擾時，孩子未必會主動告訴父母。不過，老師和家長可以留意他們發出的訊號，及早提供協助：

- 學業上的改變，如上學常常遲到、曠課、欠交功課、成績低落等
- 情緒低落，如容易哭泣
- 忽然對一向喜好的東西或活動失去興趣
- 體重或胃口明顯失衡
- 失眠或發惡夢
- 孤僻逃避，對人與事不瞅不睬
- 坐立不安或不耐煩
- 心事重重、愁眉深鎖
- 無故發脾氣、鬧情緒

善用社區資源

以下是一些社區資源可供家長及學校參考或瀏覽以下網頁*：

- 香港小童群益會校園危機支援計劃之個案分享(精神健康)：
<http://www.sscmss.org/share/share05.htm>
- 教育局「預防學生自殺系統的資源套」：
http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Content_944/suicide%20prevention%20guidebook%202010.pdf

- 基督教聯合情緒健康教育中心推行的「倡健學校計劃」，為小學提供預防性心理教育服務〈小學生心理健康系列〉：http://www.ucep.org.hk/course/2011-12_health_psycho_series.pdf
- 香港大學防止自殺研究中心為中學生推行的精神健康推廣計劃：
<http://csrp.hku.hk/WEB/big5/pageHandler.asp?id=598>
- 醫院管理局與怡和集團攜手合辦之「Teen使行動-青少年思健推廣計劃」，加深青少年對精神健康及疾病的認識：<http://www.healthinmind.org.hk/>
- 香港心理衛生會為教師、青少年工作者、制服團體領袖及青少年家人提供培訓，以支援面對精神健康問題的青少年：<http://www.mhfa.org.hk/index.php>

* 有關資料未能盡錄。如有需要尋求協助，可與學校輔導人員、學校社工等聯絡。

教育局訓育及輔導組

二零一一年九月

活動消息

「多元智能躍進計劃」嘉許禮(2010/11)

教育局訓育及輔導組於二零一一年七月十日(星期日)在香港理工大學賽馬會綜藝館舉行2010/11年度「多元智能躍進計劃」嘉許禮，海關關長袁銘輝太平紳士及教育局副秘書長黃邱慧清女士擔任主禮嘉賓。本年度共有147位教師及238位學生獲得嘉許。為展示學生在本計劃的學習成果，嘉許禮亦加入了表演環節。七所曾參與計劃的中學(舊色園主辦可藝中學、香港管理專業協會羅桂祥中學、屯門官立中學、靈糧堂怡文中學、佛教葉紀南紀念中學、宣道會陳朱素華紀念中學及天主教南華中學)，以不同形式的表演及分享把訓練內容和成就演繹出來，以感謝各紀律部隊、輔助部隊和制服團體教官的悉心教導，使他們在自律、自信、合群和抗逆能力方面均有所提升。當日，觀塘官立中學、保良局甲子年中學及保良局李城 中學派出服服生協助，令嘉許禮順利舉行。

相關網頁：<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeID=8149&langno=2>

「2011 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「2011 年度關愛校園獎勵計劃」提名表格將於2011年九月郵寄予各學校及團體。學校可以自薦參加，或由學校學生組織、家長教師會、其他與學校合作的團體提名學校參加。推薦人須填妥提名表格，連同關愛校園工作的書面報告，於2011年十一月一日或以前交回「2011 年度關愛校園獎勵計畫」秘書處。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。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」、「最關愛教職員團隊」及今年度新增的「最積極推動多元文化共融」主題大獎。

「2011 年度關愛校園獎勵計畫」秘書處查詢電話：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>

「精神健康月」2011

「精神健康月」(每年十月)是一項全港性的精神健康公眾教育活動，目的是喚起各界對精神健康的關注。「精神健康月」今年已踏入第17年，並以「鄰里互助展關愛、康復路上少障礙」為主題，提倡鄰里接納精神病康復者。主要活動「精神健康同行日」將於2011年十月九日(星期日)舉行，下午二時正在廣東道遊樂場進行起步禮，途經海防道及柏麗大道步行至九龍公園，並於下午三時十五分進行「精神健康月」啟動禮，主禮嘉賓為勞工及福利局局長張建忠先生，同場設「拉闊體驗·藝術地帶」攤位活動，透過多元共融藝術及表演宣揚關愛訊息。其後，會於全港18區進行「關愛鄰里」大募集，為精神病康復者建立鄰里支援網絡。「共融社會由學校開始」，作為社區的一份子，學校可協助學生了解有關的訊息，一起推廣關愛精神。

詳情請參閱勞工福利局網址：<http://www.lwb.gov.hk/chi/advisory/rac/2011MTM.htm>。

「學生大使－跳躍生命」計劃(2011/12)

由教育局舉辦2011/12年度「學生大使－跳躍生命」計劃的團隊建立訓練營，以及戲劇訓練營已訂於二零一一年十月及十一月在保良局北潭涌渡假營和烏溪沙青年新村舉行。本年度有中小學共三十所參加是項計劃，經過團隊建立訓練和戲劇訓練後，在領隊老師的帶領下，學生大使將以所學各種技能，在校園內協助學校推行活動，傳遞熱愛生命的積極訊息。

培訓活動及訓練課程

多元智能躍進計劃(2011/12) - 營後教師工作坊

本組將於2011年九月十七日下午於教育局九龍塘教育服務中心西座301室舉辦上述工作坊，誠邀所有將於本學年參加「多元智能躍進計劃」的學校派教師出席。是次工作坊除介紹多元智能躍進計劃的注意事項及推行技巧外，亦邀請了香港警務處、消防處、懲教署、入境事務處、香港海關、民眾安全服務隊及香港少年領袖團的代表介紹其部隊的訓練特色，好讓各參加學校對有關訓練營有更深入的了解。報名的詳情請留意培訓行事曆，課程編號為[SAS020110145](#)。

「和諧校園-反欺凌」運動(2011/12)

教育局對於校園欺凌行為一向都採取「零」容忍政策，學校必須正視並採取積極措施確保學生在校安全。為支援學校推行反欺凌的工作，教育局將於2011/12學年舉辦「和諧校園-反欺凌」運動，推出一系列活動協助學校營造和諧校園的學習環境。「和諧校園-反欺凌」運動的「簡介及分享會」將於2011年十月十日舉行，介紹預防及處理校園欺凌的策略、簡介「和諧校園-反欺凌」資源套和分享校本的推行經驗等，有關研討會的詳情已上載於教師培訓行事曆供教師瀏覽及報名，課程編號：[SAS020120057](#)。

此外，教育局將於十一月份為參加了「和諧校園-反欺凌」運動(2011/12)的中、小學舉辦三次「和諧校園-反欺凌」大使訓練日營活動，以進一步提昇學校預防和處理校園欺凌問題的知識、技能和態度。

「2011 年度關愛校園獎勵計畫簡介暨工作經驗分享會 – 「推動家校合作」

一個充滿關愛的校園文化，家校同心，彼此建立密切的伙伴關係，更能讓學生健康成長，在學習上躍進。「2011 年度關愛校園獎勵計畫簡介暨工作經驗分享會 – 推動家校合作」，將於十月六日(小學)及七日(中學)下午，假沙田石門鄉議局大樓一樓演奏廳舉行，主講嘉賓分別為家庭與學校合作事宜委員會副主席(2010-2011)莫鳳儀校長和香港家庭教育學院主席狄志遠先生，兩位會與我們一起探討如何有系統地推動家校合作；此外，2010 年度卓越獎項得獎學校，亦會分享學校關顧有特別需要學生和關愛教職員團隊，以及家校合作等工作的心得。有關報名詳情，請瀏覽教育局培訓行事曆。課程編號分別為 [SAS020120046](#) (小學) 及 [SAS020120047](#) (中學)。

處理學生情緒行為問題研討會(中、小學)

本局將於 2011 年十月二十日於沙田大會堂文娛廳舉辦上述工作坊，是次工作坊主要是介紹處理學生（包括有特殊教育需要的學生）情緒及行為問題的原則及技巧。本局誠邀各中、小學及特殊學校的輔導老師、訓導老師、班主任及其他有興趣的老師出席。研討會詳情及報名請留意本局培訓行事曆。

「協助學童免受性侵犯」研討會

教育局訓育及輔導組將於 2011 年十一月一日下午二時十五分在教育局九龍塘教育服務中心西座演講廳舉辦「協助學童免受性侵犯」研討會。該研討會的目的包括提升前線教師及早識別、協助受性侵犯學童的技巧，以及加強學校認識兒童性侵犯的預防及支援工作。有關研討會的詳情將會上載於教師培訓行事曆供教師瀏覽及報名，敬請留意。

成長的天空計劃(小學)輔助課程工作坊

本局將於 2011 年十一月十一日於突破青年村舉辦上述工作坊。是次工作坊主要是協助參加者掌握「成長的天空計劃(小學)」中「輔助課程」的理論和技巧。本局誠邀 2011/12 學年首次統籌本計劃的小學教師、訓育/ 輔導同工，或在本學年初次帶領本計劃的「輔助課程」的小組同工出席。關於工作坊的詳情及報名方法，請留意本局培訓行事曆。