

提升抗逆力－支援有適應困難 風險的小五至初中學生

教育局

2026年9月22日

內容

1. 及早識別升中階段有適應困難風險的學生
2. 升中學生面對的挑戰
3. 支援方向及例子舉隅

增加學生的精神健康風險的因素

- 近年的香港研究指出，以下因素皆會增加學生的精神健康風險
- 學生在學校適應上遇到挑戰（例如重讀、停學或經常缺課）
- 學生有明顯的睡眠問題
- 父母有心理健康問題（如焦慮或抑鬱症狀）

升中適應： 保護因素及風險因素



保護因素

摯友及老師的支持



對學校有聯繫感



父母、照顧者的支持



有效的壓力管理



良好的解難技巧



成長型思維



對求助有正面想法



風險因素

朋輩關係欠佳



對學校持負面觀感



家庭支援不足



壓力管理弱



較弱的抑制衝動能力



完美主義



有精神健康困擾



及早識別有適應困難風險的學生

- 學校宜以「及早識別、及早支援」為原則，協助在升中階段遇到困難的學生順利適應新環境

有適應困難風險的學生
有什麼行為表現？

有適應困難風險的學生的行為表現

1. 執行功能較弱
2. 抗拒轉變
3. 社交退縮，難以結交新朋友
4. 壓力管理較弱

升中學生面對的挑戰

1. 「晚睡晚起」
2. 未能好好管理學習事務
3. 情緒容易波動
4. 重視朋友

及早識別有適應困難風險的學生

- 學校宜以「及早識別、及早支援」為原則，協助在升中階段遇到困難的學生順利適應新環境

怎樣及早支援？

學校人員及學生應接納並理解 學生適應中學生活的步伐各有不同

透過活動或輔導，幫助有需要的學生明白：

1. 在適應期間出現困難或情緒波動是正常的。
2. 每個人面對轉變時都需要不同的時間去學習和適應，感到壓力或不安是自然的反應。

聯繫感 Connectedness

- 聯繫感是指學生感到自己與所屬的團體有聯繫，覺得自己被團體中的成人及朋輩關顧和接納。
- 學生感受到學校、教師、同儕或家長的支持時，更能應對新環境的挑戰，並增強安全感與自信心，及減少焦慮。

聯繫感 Connectedness

- 安排定期的小型社交聚會：
- 營造人數較少且輕鬆的環境，促進友誼的建立。
- 引導學生分享升中適應時遇到的共同困難。
- 為有需要的學生提供小組訓練
- 在課堂中實踐: 透過合作學習及小組討論實踐社交目標。

執行功能 Executive Functioning

- 執行功能是大腦的一系列高層次認知能力
- 負責管理執行功能的前額葉（ Prefrontal Cortex ）
在青少年期間仍在逐步發展
- 提升他們的自我管理、情緒調控與壓力管理能力，
是協助他們適應中學生活的關鍵。

若學生在發展獨立學習能力方面需額外協助，學校可為他們提供執行功能或學習技巧小組訓練，或可運用「有效提問方法REAP」，為個別學生開展個別指導計畫

執行功能 Executive Functioning



「執行技巧訓練：指導計劃」手冊 (2022年修訂版)

執行功能 Executive Functioning

情緒調控與壓力管理：

為有需要學生提供情緒調控小組或個別訓練
相關資源可參考：



精神健康素養資源套(初中版)



提升學生抗逆力活動建議

成長空間及機會 Opportunity

- 中一新生往往需要更多時間和支持來適應新的環境、生活方式和期望。
- 學校應調整對中一學生的學術期望，先提供情感支持和社交機會，幫助他們建立安全感和聯繫感，然後再逐步關注學業要求。
- 檢視校本課程與評估機制，避免過度側重學術要求
- 例如：開學初期避免立即安排測考
- 安排學生在上下學期分別修讀不同的科目讓他們集中地適應新學科，建立學習信心

成長空間及機會 Opportunity

學校層面

- 將「失敗」與「挑戰」正常化
- 將「失敗」轉化成「挑戰」
- 例如：
 - 「挑戰學習周」或「失敗體驗日」
 - 邀請校友、老師或高年級學生分享他們曾經遇到的挫敗與挑戰，以及如何從中學習並成長

成長空間及機會 Opportunity

課堂層面

- 提供「過程導向」的回饋
讚賞學生可控制的因素，如努力、策略、專注和堅持
- The Power of "Yet" 「尚未」學會
- 將錯誤視為學習機會
- 向學生傳遞「成長型思維」的核心概念：列印電子海報用作教學活動，亦可轉發給學生及家長
- 詳情可參考培養抗逆力思維篇 — 「成長型思維」



學校人員需留意學生 有否出現以下警號



- 傾向於自我孤立
- 有社交排斥行為，例如通過貶低他人或故意傷害同伴以將其排除在外

- 可能將他人的行為視為針對自己
- 對成績有過高的要求或期望
- 出現自殺念頭

- 情緒多變或表現煩躁
- 容易感到不知所措，表達過度擔憂
- 表現看起來對任何事都「不在乎」

- 迴避學校活動
 - 經常無故缺席、遲到
 - 感到身體不適
- 看起來不投入或缺乏動力，對任何事物似乎毫無興趣

- 傾向於自我孤立
- 有社交排斥行為，例如通過貶低他人或故意傷害同伴以將其排除在外

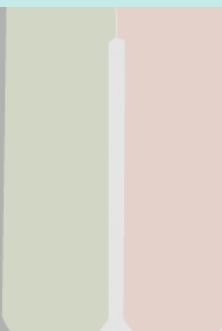
學校人員需留意學生有否出現以下警號



- 可能將他人的行為視為針對自己
- 對成績有過高的要求或期望
- 出現自殺念頭

**懷疑學生可能出現精神健康問題時，應盡早諮詢專業人士
並在有需要時安排轉介，接受相關專業支援服務**

- 容易感到不知所措，表達過度擔憂
- 表現看起來對任何事都「不在乎」



- 經常無故缺席、遲到
- 感到身體不適
- 看起來不投入或缺乏動力，對任何事物似乎毫無興趣

總結

- 理解中一學生面對的挑戰
- 接納學生的狀況，給予時間及機會，讓他們成長
- 從不同層級支援學生適應
- 家校合作及家長教育

支援升中階段有適應困難風險的學生專頁 稍後推出

校園女子青春中心
Mental Health
@ School

