

運用校園優勢為學生 加添幸福感

教育局 訓育及輔導組
香港青少年服務處團隊

Class Agenda

校園優勢？

Demands!!

Demands!!

Demands!!

課程改革

缺乏人手

人事變動

專業考試

行政文件

進修要求

學生問題

老師唔幸福，
學生點幸福？

心理幸福感

**Positive
Emotion**

Engagement

**Sense of
Meaning**

Methods

01

反思

Self
reflection

02

自我增值

Capacity
building

03

自我關懷

Self-care

生命劇本添加劑

日常運用表達藝術 小技巧

班風經營@ Use of Expressive Art

1. Rotative Drawing
2. Create your emotions by a
A4 Paper
3. Finger printing on
blackboard
4. Marble ball painting
5. Collage your joy
6. Create an expressive
Self-portrait
7. Object theatre
8. Muscle Relaxation with
Deep Breath

淺談危機處理的幾個 重要概念

危機處理

要點一

防患未然

要點二

全民皆兵

要點三

全面跟進

防患未然

KEY WORD: CONNECTIVENESS

- 認識學生的名字，了解學生的家庭背景
(新來港？雙非？住宿舍？綜援？)
- 了解學生的性情與限制(SEN?性格偏執?開朗?樂於助人?)
- 把握機會與家長取得聯繫(家長日?家長講座?)
- 適時跟進學生情況，建立班主任正面形象
- 讓學生對你有基本的認識(人性化的)
- 班風經營、生命教育，常在言談中多給學生正面及肯定

全民皆兵

KEY WORD: IN ONE TEAM

- 認同家家有求；一方有事，萬方支援的價值觀
- 熟識學校的環境，認識全校老師、職員、社工
- 能背出學校的電話、校務處及各重要部門的內線
- 帶備手機在身
- 熟識校本緊急應變求助方法(致電校務處?)
- 聽從中央緊急應變小組的指導

全面跟進

KEY WORD: ACCOUNTABILITY

- 以人命的安全為首，穩定局面為副
- 適時向校長匯報，以盡快調整介入方案
- 召開危機應變會議，清晰分工，按時檢討
- 善後跟進，清楚記錄事件，以免日後忘記細節
- 接受訓練，認識相關的指引

Let's Begin!

個案討論

分析與介入

- 你即時的感覺是什麼？
- 你有什麼即時的想⻝？
- 你有什麼顧慮/兩難？
- 你有什麼行動計劃？
- 你的計劃何時/如何展開？
- 有什麼人你覺得需要通知？為什麼？
- 你認為有什麼跟進的工作要做？

四點鐘的求助— whats app message

- 在嗎?
- 我需要你來校舍五樓
- 我朋友而家有情緒
- 請你馬上來
- 一個人來了，唔好叫埋其
他人來

暗黑藝術品



戀愛Barcode

一名中二約**15**歲的女學生，性格行為比較反叛，認為「戀愛大過天」。父母反對女兒現階段談戀愛，經常因女兒早出晚歸而與女兒吵架，家庭關係疏離。

女學生時有「剋手」行為，平日雖無心向學，但也不會滋擾課堂進行。一天，你看見學生於課堂上神情木訥呆滯，昏昏欲睡，喃喃自語惟不知其所言。女學生鄰座的女同學告知你女學生剛與男友分手，女學生好像哭了一整晚沒睡。

- 入：進入青少年的心、狀態
- 貼：貼近、陪伴青少年面對情緒困擾
- 拉：把青少年從陰霾之中拉出來



調查

學童快樂指數微跌 嶺大學者料涉疫下學業壓力

- 嶺南大學調查發現，2021/22年度中小學學生的平均快樂指數由上年度的6.85微跌至6.77，跌幅約為1.17%。
- 學童快樂指數下跌或與疫情下學業壓力有關，認為部分學生在網課期間未能跟上進度，回復面授課後學業壓力更大增。

資料來源: [【情緒健康】學童快樂指數微跌 嶺大學者料涉疫下學業壓力 - 香港經濟日報 - TOPick - 新聞 - 社會 - D220927 \(hket.com\)](#)



調查

香港青年協會「關心一線2777 8899」及「uTouch網上青年外展服務」 (2021)

- 「學生情緒及健康狀況」調查結果: 在3,669名受訪學生中，愈四成八 (48.6%) 壓力指數屬偏高水平。
- 學生最擔憂的事情依次為「成績未如理想」(39.3%)、「功課繁重，沒有私人空間」(38.1%) 及「應付頻密的測驗／考試」(36.1%)。另亦有三成(30.3%)學生擔憂「缺乏學習動機，難以自律」。
- 超過一半（51.9%）受訪學生評分達16分或以上，即出現抑鬱情緒表徵。他們過去一星期較常出現的抑鬱徵狀包括「難於專注在要做的事情上」(35.8%)

[青協公布「學生情緒及健康狀況」調查結果—香港青年協會 The Hong Kong Federation of Youth Groups \(hkfyg.org.hk\)](http://hkfyg.org.hk)

調查

香港中文大學（中大）醫學院 (2023) 兒童及青少年精神健康調查

- 調查在2019年至2023年期間進行，共6,082名6至17歲的在學兒童和青少年。目的是了解本港6至17歲在學兒童及青少年精神健康狀況。調查結果顯示，24.4%的兒童及青少年在接受訪問時的過去一年，受到至少一種精神疾病困擾，但近半數照顧者不願意尋求專業協助。
- 最常見的精神疾病困擾依次為「專注力不足或過度活躍症」(10.2%)、「對立性反抗症和品行障礙」(8.8%)、「焦慮症」(6.1%)，以及「抑鬱症」(5.4%)。
- 十分之一受訪兒童及青少年有睡眠失調問題
- 常見風險因素可分為三大類，分別是父母有明顯臨床情緒困擾、兒童及青少年自身有睡眠失調，以及學業困難（如重讀、停學或缺課）。近半數照顧者表示，即使發現兒童及青少年出現臨床精神疾病徵狀，仍不願意向專業人士求助。

[中大公布兩項針對本港兒童及青少年與長者精神健康調查 \(cuhk.edu.hk\)](http://cuhk.edu.hk)

調查

協康會和香港大學「香港兒童家長親職壓力及抗逆力」調查(2023)

- 超過五成家長呈抑鬱症狀，而四成家庭功能被評為「不健康」。
- 香港中華基督教青年會與澳門基督教青年會、廣州市穗澳青少年研究所及台灣財團法人「張老師」基金會合作，共同策劃「穗港澳台青少年親子關係、父母管教及子職角色需求」調查(2023)，合共訪問5,564位來自穗港澳台四地的小五至中六學生，當中2,144位來自香港。調查發現香港青少年與家長的親子關係相對較廣州和台灣為差，衝突程度亦是四地當中最高；另一方面，逾四成香港受訪青少年父母的管教類型屬於「忽視冷漠型」，顯示本港較多父母採用溝通及管教相對較少的教養方式

[協康會×香港大學「香港兒童家長親職壓力及抗逆力」調查逾五成家長現抑鬱 四成家庭功能被評不健康 家長壓力介入策略助走出困局- 協康會\(heephong.org\)](https://heephong.org)

調查

教育工作者聯會的調查(2023)

- 工作時數和壓力：81%的教師每周工作**超過51小時**，其中高工時教師（每周工作61小時或以上）的比例由去年的34%增加至49%。8成半的教師感到現時**工作壓力過大**或略大，其中中層主任面對的壓力相對較大。
- 壓力的主要來源包括學校的行政工作、教學（批改、備課、上課）、學生的學習差異擴大、新增的政策要求和學生的情緒問題。
- 快樂程度：教師的快樂程度整體下降，今年的平均得分為**4.33分**（滿分10分），創下10多年來的**新低**。教師提升快樂感的方法包括優質睡眠、大吃一頓、**懂得感恩**、活在當下、逛街購物、和同事分享快樂、運動和外遊。
- 健康問題：教師常見的健康問題包括頸肩疼痛、腰酸背痛、喉嚨痛、長期站立引致腿部不適、**腸胃不適**、肌肉繃緊和聲帶發炎/聲沙。女性教師、年齡25歲以下和31至40歲的教師遇到較多健康問題。幼師和特殊教師的健康狀況值得關注。

[「教師身心健康」問卷調查\(2023\) - 香港教育工作者聯會\(hkfew.org.hk\)](https://hkfew.org.hk)

為什麼仍要堅持？

- 如果學生感到幸福，他將可以成為「好大人」，令生命盡情發揮。
- 老師需要感到幸福，因為老師是世上最難為，但又最具影響力的工作。

在校園哪一處尋找優勢，
營造幸福感？



過去

回想學生時期，老師曾令
你感到幸福的一件事。

現在

作為老師，你也曾對學生
這樣做過嗎？

將來

回到校園時，你會....



將來

·學生幸福感的種子一早已在身邊

阿德勒正向教養心理學:

- **幸福感**源於一個人對自己、他人和生活的正向看待;
- 勇敢面對生活;
- 具備自我接納、同理心、社會興趣、目標取向、積極主動;
- 正向教養改變了老師與學生溝通的方式，他在所有學生之間建立起相互支持的情感連結，創造了相互尊重與支持的學習社群，教導學生反思自己的行為與進行自我控制，並引發學生追求學業與社交成就的內在動力。
- 正向教養在讓孩子表達感受、想辦法解決人際關係問題，並在對他人的問題保持同理心。這種思考訓練有助於他們課業學習。



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

學校營造幸福感的環境優勢: 良好的師生關係

- 重視每個孩子的獨特性
- 多了解學生的背景和需求、優點和長處，以及課室外的學生
- 建立積極互動的師生關係，以同理心引導學生
- 採取溫和而堅定的管教方式
- 激發學生的內在動機，感受到自己的努力、決心以及成就感
- 培養學生的勇氣和創造力
- 關注學生的社會性發展/社交能力

學校營造幸福感的環境優勢： 溝通方式

- 你知道在上課前應該把書本和功課準備好。
- 你上課前需要把什麼準備好？
- 不要忘記再休息時帶上外套，並確保穿好—外面很冷。
- 下課時在外面要保暖的話，你需要穿什麼？
- 如果你沒有在課堂上完成作業，休息時要留在教室裏做完。
- 在下課前，你計劃怎樣做完功課？
- 在離開教室前把作業簿放好，並將書本放回書架上，然後打掃乾淨。
- 在你離開之前，怎樣清理書桌和教室？

學校營造幸福感的環境優勢: 溝通方式



- 為什麼你不能像其他同學一樣安靜坐好？
- 在準備上下一課堂之前，誰可以示範要怎樣坐好？
- 停止發牢騷和抱怨
- 你要如何表達才能讓我聽到你在說什麼？
- 好的，是誰起頭的！
- 你們兩人如何解決這個問題？
- 因為你在課堂上說話，打擾進度，要記名一次。
- 你們對於安靜時不打擾別人的協議是什麼？



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

學校營造幸福感的環境優勢:

正面處理學生的行為問題

- 將日常的衝突困擾，當作是學習的機會，與學生一起解決問題
- 例如過度尋求關注、爭奪權力、報復、自暴自棄
(內心其實想被注意、沒有歸屬感、未曾感受被愛、極度無助)
- 提升幸福感元素:
 - 師生關係: 協助學生感受到情感連結歸屬感自我價值
 - 同理心理解
 - 發現及肯定他的長處
 - 營造正面的氛圍
 - 引導學生具有同理心及尊重他人、解決問題能力與相互合作的精神
 - 引導學生看見自己的能力和理解社會運作規矩



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

學校營造幸福感的環境優勢: 與家長建立關係

- 同理心：父母經常深受傳統、過時的教育方法影響，因此無法立刻突破框框
- 先試著明白家長的心情，讓他們變得友善、輕鬆一點，並且將自己置於協助者的位置，讓父母感受老師的善意，願意一同解決問題。

幸福感

[龍騰文化老師的作品展- YouTube](#)

學生就是老師最好的作品，

因為你，他們感到**幸福**，

或許你未有為意，但他們一直記得。



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

正向教養營造校園幸福感

- 學生幸福感
 - 勇敢面對生活
 - 與更好的『自己』相遇
- 老師本身是營造校園幸福感的關鍵
 - 將心比己的教導方式
 - 與學生共患難