

「如何提升學生抗逆力」教師工作坊 (中學)

(課程編號：SE0020250090)

日期：2025 年 2 月 10 日 (星期一)

地點：九龍深水埗東沙島街 190 號樂年花園地下 A 舖扶康會總辦事處

時間：上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分

時 間	內 容	形 式
9:15 – 9:30 am	簽 到	
9:30 – 9:45 am	簡介 • 自我介紹 • 活動目標及期望 • 抗逆力概念簡介 1. 樂觀感 2. 效能感 3. 歸屬感	小組分享 講授
9:45 – 10:15 am	認識壓力 – 分組活動：「容人之量」 • 何謂壓力 – 環境與個人因素 要求+限制+資源	小組活動 及討論
10:15 – 10:45 am	抗逆力之一 – 樂觀感 分組活動：「訊號列車」 如何總括經驗，學以致用？ • 樂觀 vs. 悲觀思考模式 • 3P 思想模式	小組活動 及討論
10:45 – 11:15 am	抗逆力之二 – 效能感 認識情緒智力 角色扮演：積極聆聽及回應情緒的原則 個案分享：覺察情緒對學生精神健康的幫助	角色扮演 個案分享
11:15 – 11:30 am	小 休	
11:30 am – 12:15 pm	抗逆力之三 – 歸屬感 班房活動／設計體驗 分組活動：理想校園設計 • 建構學校的抗逆文化／環境	小組活動 及討論
12:15 – 12:30 pm	總結及檢討 社區資源介紹	小組討論 檢討問卷

致教育局 訓育及輔導組
經 辦： 吳兆鵬先生
傳 真： 2564 4643

「如何提升學生抗逆力」教師工作坊 (中學)

- * 只供沒有電子化服務入門網站戶口之參加者使用。
- * 經傳真報名的參加者，教育局恕不協助登記其持續專業發展時數。
- * 如已透過網上培訓行事曆報名，不用重複傳真報名。

報名表

本校提名下列同工參與上述工作坊

(每校可提名最多 2 位同工以傳真報名參加工作坊，不包括透過網上培訓行事曆報名的參加者)：

姓 名	職銜	電 郵 地 址	聯絡電話	此欄由本局填寫
1. (中文) (英文)				☐ 接納/ ☐ 不接納
2. (中文) (英文)				☐ 接納/ ☐ 不接納

校長簽署：_____

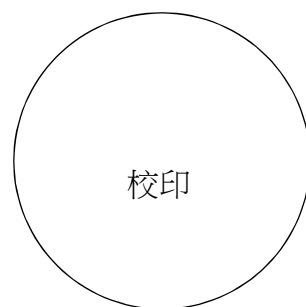
校長姓名：_____

學校名稱：_____

學校電話號碼：_____

學校傳真號碼：_____

日 期：_____



回 條
(由教育局填寫)

☐ 本局已收到貴校之報名表，敬請上述參加者準時出席工作坊。