

「提升學生抗逆力」教師工作坊（中學）

（課程編號：SE0020260060）

日期：2026 年 2 月 27 日（星期五）

地點：九龍塘教育局教育服務中心西座平台 WP01A 室

時間：上午 9 時至 12 時 30 分

時 間	內 容	形 式
8:45 – 9:00 am	簽 到	
9:00 – 9:15 am	簡 介 • 自我介紹 • 活動目標及期望 • 抗逆力概念簡介 1. 效能感 2. 樂觀感 3. 歸屬感	小組分享 講授
9:15 – 9:45 am	身心容納之窗與壓力 分組活動：「容人之量」 • 何謂壓力- 環境與個人因素 • 「身心容納之窗」概念	小組活動 及討論
9:45 – 10:25 am	抗逆力之一- 效能感 • 認識情緒及功用、「戰或逃」反應 • 恰當表達及開放面對情緒重要性 • LEAP-V 回應+非言語溝通錦囊 • 個案演練	角色扮演 個案分享
10:25 – 10:35 am	小 休	
10:35 – 11:15 am	抗逆力之二- 樂觀感 • 分組活動：「球心協力」 • 樂觀 vs. 悲觀思考模式 • 4F 小錦囊：透過總結生活經驗建立樂觀感	小組活動 及討論
11:15 – 12:15 pm	抗逆力之三- 歸屬感 • 校園及課室活動體驗 • 分組討論：理想校園設計	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