



開學前與同學、老師、家長們分享的心聲

教育局常任秘書長楊何蓓茵

悠長的暑假已近尾聲，新學年即將展開。回顧這個夏天，相信各位都曾心繫泰國一支少年足球隊在洞穴被困18天的事件。經過一場驚心動魄的營救行動後，那12位足球少年和教練最後全部獲救。救援行動的成功，固然有賴一群潛水員的豐富經驗和其他人力、設備的配合，但少年、教練和救援隊伍的良好心理質素，也是成功的關鍵。

首先，他們都要有正向積極的信念。少年和教練多日未能獲救，救援人員即使初期毫無發現，都沒有心灰意冷。一方對獲救保持信心，一方則抱着堅定的信念繼續搜救。尤其重要的是少年和教練能保持平靜的情緒，臨危不亂，並互相支持。他們還冷靜、理智地保存體力，等待救援。當然還有拯救人員堅強的信念和團隊精神，才能最終使各人在種種不利的條件下脫險。

近年整個社會都關心香港青少年面對困境的抗逆能力，而這件事正正讓我們體會到，在逆境甚至危難中，良好的心理狀態和精神健康的重要。雖然未必每名青少年都會像泰國少年足球隊般經歷生死一線的險境，但青少年在成長路上難免會遇到種種挫折和考驗。我們都希望他們能健康成長，鍛鍊出堅毅和正面的心智以克服困難。

為了培養學生的良好心理狀態和促進精神健康，教育局一直透過「普及性」、「選擇性」、「針對性」三個層面推展工作。

在「普及性」層面，教育局推動不同的成長計劃，培養同學以積極的態度面對挑戰。本局和衛生署一起推行「好心情@學校」計劃，以提高學生對精神健康的認知和了解，以及適應不同環境轉變的能力。我們促請學校繼續積極推行有關活動，為學生提供適切的支援，局方亦將繼續全力協助。在過去的兩個學年，優質教育基金共批出了465份與「好心情@學校」計劃有關的申請，總資助款額超過九千萬元。

在「選擇性」層面，教育局由二〇一七/一八學年起為教師開辦「精神健康的專業發展課程」，加強他們識別及支援有精神健康需要學生的專業能力。此外，我們每學年都會舉辦講座、研討會和經驗分享會等，讓更多教師掌握支援有精神健康需要學生的知識和能力。

在「針對性」層面，由二〇一七/一八學年開始，學校以「學習支援津貼」形式提供額外資源，讓學校支援有精神病患的學生，照顧他們在學習、社交、情緒和行為方面的需要。食物及衛生局聯同教育局、醫院管理局及社會福利署亦繼續攜手推行「醫教社同心協作計劃」，以學校為平台，為個別有精神健康需要的學生提供適切的服務。

新學年即將開始，我相信同學都期待著新的學習經歷。不過，如果大家遇上逆境，好像考試成績未如理想或承受升學歷力，希望大家都能運用正向積極的信念，保持良好的情緒和與人溝通，跟家人、老師、同學、朋友商量，臨危不亂，尋求解決方案。同樣，當你發覺身邊有同學面對困難，要主動關心和伸出援手。老師亦請多加留意同學的情緒及行為表現，如有同學的表現值得關注，應主動了解，鼓勵他們把憂慮和困難說出來，紓緩負面情緒，與他們一起尋求解決方法，並與家長保持聯繫，有需要時盡快尋求專業協助。我亦在此呼籲家長多留意子女的情況，給予他們更多愛與關懷，與他們同行成長、求學的道路。

同學們，當你面對艱難的處境時，希望泰國少年和教練的經歷能成為你的激勵和提醒，大家齊心協力，接受挑戰，正是「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」！

二〇一八年八月二十六日

修訂日期: 2018年8月26日