

訓 輔 專 訊

教育局訓育及輔導組

香港灣仔皇后大道東 183 號合和中心 52 樓 5201D 室

電話：2863 4705 傳真：2575 8251

第十期

請把這專訊傳閱

8·2·2013

教育局訓育及輔導組希望透過「訓輔專訊」向教育同工提供學生訓育及輔導的資訊，例如培訓活動、訓練課程及資源教材等，以便大家在校內推行訓育和輔導工作時作參考。

編者的話

青少年能健康成長乃教育工作者的共同願景。本局一直致力鼓勵和推動學校營造正面文化，務求增強學生的正向能量，引領他們培養樂觀的信念。我們將會繼續與學校攜手合作，透過有系統而多元化的培訓和活動，讓學生認識精神健康的重要性，從而提高抗逆能力及建立積極的價值觀，珍愛生命，昂首邁往愜意豐盛的人生。

本期提要

不要計算得失，總要珍惜擁有

什麼是生命？生命的真諦是什麼？在崎嶇不平的人生道路上，青少年人往往面對不同程度的艱辛、挑戰及孤寂。只要我們能打開心扉，用心靈欣賞家人、老師、同學及朋友的關懷，就能察覺生命其實充滿希望與愛，生命會變得更精彩、更有價值。不論我們是誰，都是有能力的，都是獨特的。我們可看到這世界的美好、光明的一面，也能生活得愉快，真正的去愛，去創造理想的生命。

尊重和愛惜生命的積極人生觀

正面和積極的校園氣氛，能夠培養學生正確價值觀及責任感，提升學生生命的韌力。教育局訓育及輔導組一向重視提升中、小學生抗逆力的工作。自2003/04學年起，本局推行「學生大使-----跳躍生命」計劃，藉以提升青少年的自尊感和責任感，傳遞融和共處、健康生活和愛惜生命等訊息，幫助他們以積極正面的態度勇於面對和解決困難，健康成長，活出豐盛人生。

「學生大使-----跳躍生命」計劃

本學年的「學生大使-----跳躍生命」計劃主題訊息是：積極的人生觀-----尊重和愛惜生命。目的是提升正面和積極的校園氣氛，以及培養學生的抗逆能力和責任感。

參加的學校會在校內推行與尊重和愛惜生命有關的校本成長教育或生活教育課程，讓學生明白生命可貴，學習尊重和珍惜生命，並建立正面積極的人生觀。

學生大使的領隊老師會接受半天的戲劇訓練課程，而學生大使則接受一整天的訓練課程和參與三節兩小時的校本支援跟進活動。此外，學生大使亦會接受一天領袖訓練課程，以加強他們的創意溝通、策劃和解難能力，以及團隊精神。學校須於訓練課程完成後安排學生大使進行推廣活動及經驗分享，傳遞正面和積極的訊息。

學生大使以所學到的各種知識、態度及技能，在校園內協助推行活動，鼓勵同儕在家庭、學校及社區裏透過不同途徑，了解及接納自己，全方位發揮自己的潛能。學生大使可利用文字創作、考察報告、短劇/廣播劇排演、問答比賽、校內外展覽、體藝或其他活動，以「人與自己」、「人與他人」、「人與社會」不同的層面，重點演繹如何「愛自己、愛別人、愛校園、愛社區」，目的是傳遞「積極的人生觀：尊重和愛惜生命」的重要性，讓熱愛生命、健康生活、融和共處、服務社會等積極的訊息傳遍校園。

持續發展

本學年的推展工作順利，期望新學年有更多學校與我們攜手合作，創造不同的學習經歷和鍛煉的機會，培養更多學生尊重生命和建立正面積極的人生觀。除此之外，我們盼望學生不單珍惜自己的生命，還會推己及人，愛惜世界上每一個生命，無論是動物和植物，與它們共存、共榮、互利，讓這個世界更美麗，一起活出生命的真義！

<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/pupil-ambassador-scheme.html>

很高興曾參與這計劃的其中兩位老師，亦投稿至本期專訊，現身說法，分享學生在參加計劃後的成長和得著！

教育局訓育及輔導組

二零一三年二月

老師的心聲

老師參與「學生大使-----跳躍生命」計劃後感：

「一切從愛開始……栽培與成長」

王慧賢主任 保良局陳溢小學

2011/12 年度，本校有幸參與教育局的學生大使計劃，讓十名學生擔任學生大使，透過參與由教育局提供的培訓及活動，學生肩負起「使命」，在校內宣揚正能量和愛惜生命的訊息，讓學生有成長的機會，實在是難能可貴。

學生擔任了一年「學生大使」後，我看見他們成長了，他們能自主和自發地完成工作，不用老師擔心和提醒。有一次，學生們需要演出話劇，所有的劇本、道具及綵排都是由他們「一手包辦」，老師只需在旁加以提點，最後他們在學校順利公演，大家都歡喜若狂，因為在籌備的過程中，他們曾遇到不少的挫折和困難，但最後都能迎刃而解，真實地體驗到只要肯努力，必定會成功，不言放棄、積極面對人生的道理。同時，這也證明了老師只要肯「放手」，給他們機會，學生是會成長的。對於其他的學生來說，學生大使也是他們學習的模範，因為大使們經常會在早會或午會時段向全校同學宣揚正面的訊息，由同輩的身份及語言來分享，能給學生更大的共鳴。

最後，我衷心感謝教育局訓輔組的幫助和在百忙之中抽空到本校探訪我們，為我們前線老師「打氣」。作為老師的我們，必定會盡心盡意盡力地愛我們的下一代，栽培他們成長。

「參加計劃後感」

林筠耀先生 荃灣官立中學

本校訓輔兩組於上學年參加了教育局訓育及輔導組主辦的「學生大使-----跳躍生命」計劃。說到這計劃給我印象最深刻的莫如是十位來自中四級學生參加計劃後的轉變，看著這群最初還是靦腆害羞、缺乏自信的學生，經過領袖訓練日營和戲劇日營活動，再加上其後多次的戲劇導師到校密集訓練，各方面均見有長足的進步。這十位學生大使學懂了合作、體諒和互助，在這數月裡他們在校園內協助學校推行相關活動，傳遞熱愛生命、關愛、正義、平等的正面價值觀，讓全校同學均可得益，對提升同學對相關價值觀的認識與重視起了正面的作用。他們在導師指導下，利用課餘一起編寫劇本、進行排練、最後站在台上面對數百觀眾表演戲劇，各人都能夠面無懼色，滿有自信，投入的表演令我深受感動。是項計劃確有助同學們變得成熟、自信，懂得面對壓力，發揮自己的潛能，真正做到「跳躍生命」，超越自己，為學習生活添上美麗的色彩。

除了這十位同學得益外，參加學校可按自身校情，加入具校本特色的活動，我校便為此設計了一本全校學生適用的活動表現紀錄冊，同學可將全年個人學習、重要校內外服務資料記下，累積一定數目便可獲得獎狀作表揚，這既能令全校同學一同參與活動，同時亦是對同學個人行為管理的訓練，同學們表現積極，參加並取得金、銀、銅獎的學生眾多。所以，我認為這計劃值得推廣，並期望可繼續推行，讓更多中小學生可以參與得益。

「提升學生正面情緒 轉化正面能量」研討會

「提升學生正面情緒 轉化正面能量」研討會已於一月十七日於教育局九龍塘教育服務中心舉行。研討會內容豐富，簡介了青少年自我傷害行為問題，並介紹了校本預防性的輔導活動的研究；分享學校如何幫助學生打好情緒管理的基礎，以增強成長的韌力；還探討了如何把正向心理學應用於學校環境中，以提升學生正面情緒及轉化正面能量。當天與會者眾，並十分認同所分享的訊息。以下總結了各嘉賓講者的分享重點：

專題分享：香港青少年精神健康

講者： 香港大學社會工作及社會行政學系助理教授(香港大學防止自殺研究中心榮譽研究院士)
黃蔚澄博士分享摘要

黃博士引用世界衛生組織及一些本地自殺率的統計數據，分析導致青少年自毀行為和自殺的個人因素(如吸毒及自虐等負面行為、抑鬱等精神及心理問題、處理壓力技巧等)，以及環境因素(如長期病患困擾、經濟困難、社會媒體等)。黃博士認為青少年即使沒有上述的自殺危機因素，亦不完全等如他們的精神處於健康狀態，因此，社會應全面推廣精神健康。而學校可推行相關活動，透過教師培訓、及早識別和提升學生精神健康的成長計劃。

黃博士及其團隊同時回顧由優質教育基金贊助的第一期及第二期「憂鬱小王子之旅」計劃的成效及最新發展，研究結果顯示參與的學生能從中增加對精神健康的認識，並改善對處理精神問題的態度。歡迎學校使用這計劃的素材作校本成長課程和活動，請瀏覽：<http://csrp.hku.hk/WEB/big5/pageHandler.asp?id=598>。

計劃現時已開展第三期的階段，並向學校推廣新一套以認知行為理論及正向心理學為基礎製作的網上遊戲套件，內容包括建立自尊、訂立個人目標、溝通技巧、解決困難等八項核心範疇，讓學生透過網上自主參與的活動形式，提升精神健康及加強與家人的聯繫。詳情請瀏覽以下網址，並歡迎有興趣參與計劃的學校報名：<http://promote.gooley.edu.hk/demo/demo/>

如欲進一步了解更多有關青少年精神健康和預防自殺危機等，請瀏覽由香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心製作的「認知·思考·連繫 ----- 我們的心理健康資訊樞紐」：<http://www.mindmap.hk/youth/>

專題分享：「正向心理學應用於學校環境中」

講者： 基督教聯合那打素社康服務聯合情緒健康教育中心臨床心理學家
姚穎詩女士分享摘要

姚女士向與會者講解何謂正向心理學，並鼓勵學校善用於教學環境中，以增強學生的正面能量。

1. 正向心理學是以研究個人長處、建立正面情緒和培養良好品格為重點。老師可以正面欣賞，從優點出發，強化學生的自信，並在課堂和班級活動中協助他們自我發現，發揮潛能。

2. 正向心理學家沙利文(Seligman)在他的名著《真正的快樂》裡列出一條「快樂方程式」：快樂指數 (H) = 天生的快樂幅度 (S) + 後天際遇 (C) + 自主及控制的範圍 (V)；他認為人要活得快樂，可朝以下三個目標進發：建立愉快、充實和有意義的人生。
3. 正向心理學所指的「忘我境況(Flow)」，即一個人全情投入一項具挑戰性的活動時的狀態，亦是人在困難經歷中亦能體會到正面學習的愉悅。老師在課堂和班級輔導活動中的設計，均有助學生享受其中的樂趣，提升主動力。
4. 正向心理學內容包括：快樂、感恩、寬恕、靜觀、神馳、美德與優點、樂觀、細味、正面的人際關係、助人、希望、抗逆力、人生意義。學說中亦有指，在積極和消極情緒之間，人須有著平衡正負面的經歷。若這種積極與消極情緒的比例在3比1的範圍內，我們會更感到幸福。學校可適度透過校本分享主題講座和活動，讓學生領會上述不同的經歷和正向能量，並應用於日常生活和學習中。

分題分享：「學校文化及價值取向對學生正面情緒的影響」

講者： 迦密中學校長 龔錦添先生分享摘要

龔校長從學校文化及價值取向出發，細說學校如何提升學生的正面情緒。他分享到辦學團體的辦學精神及無私的承擔；學校所重視的不只是學業成績，而是關心學生的成長和歷練。學校鼓勵學生不強求事事第一，但卻重視培養他們努力不懈，並仁人愛人的精神。老師不僅發展學生的潛能，並在他們面對困難挑戰時與之同行，而老師對學生關懷備至，可以是「不接受你的行為，但卻愛護你」。學校的關愛文化與教師和家長有著互為因果的關係，老師在同工彼此關顧下，協力同心，而家長亦被視為同一家人，共同為學校建立強而有愛的聯繫，提升學生的正面情緒。

分題分享：學生健康成長「心」篇

講者： 大埔舊墟公立學校(寶湖道) 徐俊祥校長分享摘要

徐校長以「一體兩面，互為因果」帶出學習與成長相輔相成的關係。他引用國際性學術研究數據，指出香港學生在閱讀、數學及科學的表現優異，但在自信心、自主學習策略及動機等範疇低於國際水平，長遠而言會影響他們終生學習及成長。他提出學習需從情感(Affection)、行為(Behavior)及認知(Cognition)三方面著手。他在校內進行微型研究及聚焦小組分析，分享在學生學習、成長及支援工作上釐訂清晰目標及策略所得：透過堅持建立學生自主自學的信念，規劃多元化及愉快的學習經歷，讓學生在當中實踐；更須提升家長的親子溝通與管教能量，避免望子成龍的心態，並推動家校合作，建立學生閱讀等的習慣，提升他們的學習興趣，在健康成長和學習效能上取得平衡。培養學生的學習情操，讓之享受其中，在減除學習的壓力下，健康成長。

「2012年度關愛校園獎勵計畫」頒獎禮

由香港基督教服務處主辦、香港輔導教師協會及教育局協辦的「2012關愛校園獎勵計畫」，已順利開展並已於2012年11月5日截止。今年獲得超過280間中、小學及特殊學校踴躍參與。評審團按「BLESS」理念架構評審各參與學校的關愛工作，即學校在信念(Belief)、領導(Leadership)、環境(Environment)、支援(Support) 和分享(Sharing) 各方面如何推動和實踐不同的關顧措施，以鞏固關愛文化。學校所提交的文件見證各校藉著參與計畫而對不同的校本活動和措施作出檢視和重整，探究關愛文化的工作和成果。本計劃的嘉許禮將於2013年3月2日(星期六)下午於九龍灣國際展貿中心舉行。本年度的嘉許頒獎禮獲教育局局長吳克儉太平紳士答允作主禮嘉賓，表揚各學校在建立關愛校園文化的努力和貢獻。

「網絡安全獎勵計劃」頒獎典禮 暨 分享會

由教育局、國際商業機器中國香港有限公司(IBM)及香港輔導教師協會合辦的「網絡安全獎勵計劃」順利進行；頒獎典禮暨分享會亦已於2013年2月4日圓滿結束。這計劃旨在鼓勵學校以預防教育方式來應對現時在互聯網上欺凌事件和網絡陷阱。而評審團因應不同範疇，如政策、創意、成效、跨科組合作、學生/家長參與等評分，選出得獎學校。

當中得獎的學校能顯現出學校團結一心、學生創意無窮及學校一直以來都十分積極關注學生的需要而回應的結果。有關得獎學校分享內容，日後可於本局網頁瀏覽。本年度得獎的學校如下：

中學組：

金獎 - 宣道會陳朱素華紀念中學

銀獎 - 梁文燕紀念中學

銅獎 - 救世軍卜維廉中學

優異獎 - 天水圍香島中學 和 將軍澳官立中學

小學組：

金獎 - 東莞工商總會張焯偉小學

銀獎 - 佛教陳榮根紀念小學

銅獎 - 順德聯誼總會何日東小學

此外，IBM 及香港輔導教師協會亦會繼續合作舉辦學生的培訓活動。有興趣參與學校可致電2863 4688，與本局學校發展主任郭子昌先生聯絡。與此同時，本局資訊科技教育組將於不久會有新的教材套推出。本局將於下列4月及5月的「校不容凌」反欺凌運動的分享會一併介紹。

「校不容凌」分享會（中學/小學）

本局訓育及輔導組將於 2013 年 4 月 16 日及 5 月 8 日為中學及小學舉辦「校不容凌」分享會。該分享會的目的是讓教育同工認識以全校參與模式來推行校園反欺凌教育，並有學校分享推行「和諧校園-----反欺凌」運動（反欺凌日/週）的經驗。詳情請留意教育局網上的教師培訓行事曆供教師瀏覽及報名。

「全方位學生輔導服務」的持續進程

小學「全方位學生輔導服務」有效的推行，有賴學校教職員全校參與在預防性、發展性及輔助性的輔導工作，故教師在各自的職能上有著不同策劃和推動角色，極為重要。本局將透過以下講座的分享，讓參與的同工加強了解並推進校本輔導工作的發展：

「小學全方位學生輔導服務：規劃個人成長教育及推動家校合作」經驗分享會

本組將於 2013 年 4 月 29 日假嘉諾撒小學（新蒲崗）舉辦上述活動，邀請各小學教師參加(班主任聯同級訓/輔導參與，尤為適合)。是次講座介紹全方位輔導服務的理念及服務範疇，主要分享學校在推動全校參與訓育及輔導工作的實踐經驗，透過規劃個人成長教育、家長支援及家校合作，促進學生成長，有助學校系統地運用不同策略、累積心得，從力於策劃、行動和成效檢視。有關的詳情將於 3 月份上載於教師培訓行事曆，供小學教師瀏覽及報名。

培訓活動及訓練課程

「與傳媒協作」一天工作坊

教育局訓育及輔導組將於2013年2月20日在禮頓山社區會堂舉辦「與傳媒協作」一天工作坊(課程編號：[SAS020130087](#)，工作坊已於2013年2月3日截止報名)。工作坊的目的是向學校管理層介紹本地大眾傳媒的特點及與本地大眾傳媒協作的原則及技巧。

「多元智能躍進計劃」2013/14

本局與七個紀律部隊、輔助部隊及制服團隊（包括：香港警務處、消防處、懲教署、入境事務處、香港海關、民眾安全服務隊及香港少年領袖團）合作推行的「多元智能躍進計劃 2013/14」將於2013年 4月19日開始接受申請。各中學如有興趣了解計劃內容及申請方法，並分享參加師生的感受和經驗，可出席於 2013年4月18日（星期四）下午 2:30 假香港中央圖書館（銅鑼灣高士威道 66 號）舉行之簡介會。