

訓 輔 專 訊

教育局訓育及輔導組

香港太古灣道 14 號太古城中心第 3 期 6 樓 601 室

電話：2863 4705 傳真：2575 8251

第十七期

請把這專訊傳閱

5.4.2016

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最新資訊，例如預防學生問題措施分享、培訓/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

近日學生的輕生事件，實在令人惋惜。我們須共同攜手，給予有需要的學生關愛、支持和守護，以協助他們積極面對逆境，跨越困難，回復自信。本期專訊特別邀請了專業同工跟我們作有關的分享，提醒大家師友及家長的關聯和支援，能提高青少年的幸福感。我們亦即將舉辦專題研討，希望能協助同工及早識別受情緒困擾的學生，提升學生的抗逆力及正面價值觀。近年，青少年用於電子遊戲和網上的時間大增，並衍生種種問題，值得關注；我們也在此探討這個議題，並邀得心理專家分析年青一代'hea'的原因。踏入四月，暑假很快到來，我們應該提醒學生如何善用餘暇，鼓勵青少年發掘潛才，找出生活真趣，自我再發現。

主題文章(一)

及早識別，防患未然

青少年自殺的成因複雜，非由單一原因引發，往往與他們的心理、生理、認知、成長環境等多方面有密切的關係，亦沒有固定和單一的解決方法。不過，自殺行為前往往會出現一些警告訊號，我們可以多加留意，及早把他們識別出來，作出介入，以助學生尋求適切的協助，避免悲劇發生。以下是教育局出版的參考資料，能為同工提供適時的協助及建議，包括支援策略、指引、量表及活動等，歡迎學校參閱及使用：

《學校處理學生自殺電子書：及早識別、介入和善後》

<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/EDIP-c.pdf>

求助熱線及社區資源

<http://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/index.html>

提升正向思維，加強生命教育

在預防工作上，學校一直為學生成長發展努力不懈。我們非常感謝學校近日積極向學生傳遞正面的訊息，參考了以下的教材，提醒他們正確面對挑戰和處理情緒的重要性，亦同時透過家庭和朋輩支持提升學生抗逆的能力。

生命教育課 - 學校可按校本情況及需要，自行剪裁及調適使用：

<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/index.html>

相信同工會繼續使用適切的生活素材和一些個人的抗逆經歷分享，組織不同的校本活動，與學生進一步探索生命的意義，協助學生積極面對逆境和困難。

支援每一位學生

每個孩子都會有茫然迷失的時候；同學在日常生活中會遇到不同挑戰，可能來自學業、家庭、感情和朋輩。每人處理問題的方式不一樣，感受不一樣，影響也不一樣。有人勇敢面對，有人逃避，有人會不知所措。當他們感到困擾，家長和師友可以給予適當的陪伴、指引、鼓勵和支持。事物和處境會否對個人構成壓力，視乎一個人如何看待和處理。

我們可能無法立即改變困擾學生事物和環境，但我們可以改變自己的心情和想法，解開心結。大家可以嘗試運用以下的方法開解和鼓勵他們：

傾訴疏導

- * 向朋友、家人、老師、學校社工或其他適當對象傾訴，這樣既能疏導情緒，也能協助自己整理思路，更仔細地分析情況，有助解決問題。

合理期望

- * 對自己有合理期望，不要抱過分要求；多欣賞自己的長處和接納自己的短處。

正面思考

- * 回想以往成功事例，告訴自己「我也可以做到」或「情況會好轉」，凡事不會是「非黑則白」。

減壓有道

- * 當受到壓力困擾時，可以嘗試有節奏地慢慢呼吸、舒展筋骨、放鬆肌肉、默想或暫時拋開煩惱等，這些方法都有助調節心境，紓緩壓力和抗衡情緒低落。

如個別學生有需要輔導，亦請盡快向校本教育心理學家和/或學校社工/輔導人員尋求支援。

教育局 訓育及輔導組
2016年4月

專家分享(一)

反思與應對 -- 學生自殺“ We Care ”

沈君瑜

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 培訓顧問

近期出現學生自殺的新聞，令社會各界均感震驚和痛心。作為香港大學防止自殺研究中心的一份子，本人對這些自殺事件亦感到十分惋惜，也帶來不少反思。令人擔心的不僅是瀰漫在整個社會的負面情緒，更是年青人彷彿對自己或社會抱持著悲觀的態度，當遇上挫折時很容易便會放棄自己。要增強學生的心理健康質素，處理學生的情緒和壓力問題實有賴社會、教育局、學校和家長各方面的配合。改進措施可分短期和長期兩方面；近觀而言，可從學校和家長方面先著手：

家長層面

鼓勵家長給予子女自由分享的空間，每天家長可主動與子女建立一個特別的親子時間。例如：晚飯或上床前的十分鐘，這段時間家長不是要督促功課、溫書或做練習；相反，家長可善用這個時間與子女溝通，傾談一些子女有興趣的事，可以是今天在學校發生的趣事或只是耐心聆聽子女的分享，由子女主導，不加任何批判。當子女感受到父母願意耐心地「聆聽」自己的心聲時，父母與子女情感上得到連接，當他們再遇到困難，便會自然主動與家長分享和尋求協助。

學校層面

學校應採取主動的態度與學生探討學生的情緒及傷害自己的行為，鼓勵他們分享自己的感受，並遇到自己/朋輩有困難時可隨時向老師或學校社工尋求協助。另外，提升老師對識別學生情緒問題、防止自殺的知識及介入技巧亦不容忽視。我們期望能與教育局緊密合作，定期舉辦防止自殺及危機處理的教師專業培訓工作坊，讓更多老師受訓；並為學校設計不同程度的課程，以針對學校不同職級及崗位的老師需要，讓更多老師認識有關自殺及心理健康的課題，發揮生命守門員(gatekeeper)的角色。

長遠來看，避免將有卓越表現的才被認同是好學生，學校可著重培養學生個人的品格優點(Character Strength)，以提升學生的自我形象和正面情緒。美國心理學家 Martin Seligman 的正向心理學理論上提到，人類的美德可歸納為六大類品格優點，包括智慧與知識、勇氣、節制、仁愛、公義和靈性及超越。他認為懂得發掘和欣賞自身的品格優點，對於個人成長來說尤其重要，有助發揮個人潛能和培養抗逆力。老師可透過日常觀察發掘學生的強項，避免只找錯處，例如：同學在日常生活中最常表現哪種特質？他/她進行甚麼活動時最能夠專心和有信心呢？在一個互相欣賞和關愛的文化下，學生能確認自己的優點和能力所在，絕對有助提升同學的自信心和自我形象，從而增強學習動機。

社會層面

成年人常常說：「讀書時期就是人生裡最開心的時候，只要讀好書、做好功課，就沒有煩惱。」求學時期本應是孩子最為開心和快樂的時間，但在競爭和過於重視成績的氛圍下，或許大家忽略了年青人生理和心理方面的平衡發展。社會大眾思想文化的改變和制度的配合，減少不必要的功課、考試或補課帶來的壓力，平衡青少年休息、運動和玩耍的時間，增加傳播正向思維關愛信息，就能讓他們愉快地學習，維持身心健康。

老師們，要識別及處理受情緒困擾和有自殺念頭的學生實不容易，或許你會感到無助，甚至疑惑自己是否做得足夠或恰當。在處理的過程中，老師千萬不要給予自己過大的壓力，更不用獨自面對；相反，你可以向身邊的同工、社工或上司分享，並共同商討處理和介入的手法。面對這些事情，老師亦會出現不同的情緒和感受，與信任的朋友或同事分享絕對有助紓緩自己的壓力。

有關學生自殺的危機因素、溝通技巧、社區資源、防止自殺及危機處理的專業培訓工作坊詳情，可瀏覽本中心「與你同行 WeCare」網頁 <http://csrp.hku.hk/wecare/>。

主題文章(二)

活出豐盛姿采

復活節假期已過，悠長的暑假也將臨近。學生會怎樣善用這「悠長假期」呢？

「餘暇」睇真D

「餘暇」一般是指一些自己可以自由主宰的時間，可以選擇做自己喜歡做的事。青少年又是如何運用這些「自由時間」，讓自己發展不同的興趣，拓展多樣的能力，令生活更豐富、更精彩？作為老師或家長的我們，至為關心。

今天的年輕一代會選擇怎樣度過他們的餘暇呢？根據近日的一項「香港學童餘暇生活調查 2014」*的調查結果顯示，香港學童(小四至中五)「最經常做」及「最喜歡做」的餘暇活動是玩電腦/手機遊戲和上網，若包括看電視及上電子社交平台等活動，便約有半數的受訪者經常使用電子產品為他們提供的餘暇活動。這項調查結果並不令人詫異，都是一般年輕人生活的寫照。

然而，當細心思量，這是否年青人健康成長的「高速公路」呢？隨著時代的發展，科技的進步，接觸網上平台在所難免；況且善用它也可獲得無限的資訊及擴闊個人的視野。儘管如此，青少年過於投入電子世界的活動，可能會造成與現實社會脫節；或怯於正面與人溝通，有礙正常社交生活；或慣於虛擬情境，不諳世情，易於墮入網上陷阱等；這些反窒礙他們身、心、靈的健康，或失去「德智體群美」多方面的均衡發展。

善待「悶」暇

年輕人常說「悶」，是因不懂打發自由時間。要捱過苦「悶」的餘暇，倒不如建立興趣，活在當下，擁抱快樂的成長。

青少年是一個不斷學習、不斷變化、不斷成長的階段。年輕人善用餘暇的好處多，可多方面嘗試不同的活動。例如：

- 運動、藝術、音樂、閱讀、遠足等，以強健體魄、培養旨趣、忙中減壓、認識世界，擁抱大自然；
- 參與義工服務，經歷不同生活層面，拉闊人生；這些對他們有很大的益處。雖然老生常談，我們總可在長假期前給學生鼓勵，更可給予一臂之力吧！

餘暇展映人生

一些成功人士，往往透過餘暇興趣，發展成為自己的目標，甚至終身事業，還樂在其中呢！總之，學生有計劃安排參與的活動，他們經歷越多，生活越豐富，信心閱歷越強，生命質素更見堅韌。當然，各人也必須量力而為，知己知彼，適力以赴。

餘暇小智慧

青少年在選擇適合餘暇活動時，也應對以下在認知、技巧及態度方面，有一定的掌握：

1. 認知方面
 - 認識工作和遊戲同樣重要，明白餘暇是生活的一部分。
 - 瞭解善用餘暇的益處。
2. 技巧方面
 - 懂得選擇適合自己的課餘活動，計劃和實踐善用餘暇。
 - 懂得妥善分配工作、休息和遊戲的時間。
 - 在群體活動中學習待人接物和合作的良方。
3. 態度方面
 - 善用課餘時間，積極參與有意義的活動。
 - 不沉迷某種活動，以致荒廢無限的活力和創造力或影響健康。

在暑假前，學生們也許很想與我們預早分享一下他們為自己規劃的餘暇！

*香港小童群益會、香港教育專業人員協會及教育學院畢業同學會，香港學童餘暇生活調查 2014。

教育局 訓育及輔導組
2016年4月

專家分享(二)

今期註冊臨床心理學家何念慈小姐的專題分享「橘子宇宙」，道出了現今青少年的幸福所依，要嚐得生命樂趣的小竅門-那就好好地活在當下，享受此時此刻。教師應多鼓勵學生認識及尋找自己所專注，且帶來心靈滋養的活動，造就自己的幸福，千萬不要 Hea 掉美好的人生。

「橘子宇宙」

何念慈

註冊臨床心理學家

小確幸

放假時，該怎麼過？

食？瞓？玩？

溫書？讀書？補習？備課？

我的答案：請尋找生活中的「小確幸」，這是第一步，然後，生活該可以慢慢走出一點充實的模樣來。

「悶」這心理現象

甚麼是「小確幸」？且慢，先說說我在心理診症室的見聞。

某天，我接見一位 17 歲的年青人，他正在放暑假，而他對暑假的評價是：好悶！由於好悶，他常常睡覺，有時是從早睡到晚，醒來吃個漢堡包，一會便又再爬上床。他睡的時間很足夠，但他依然倦怠，沒精打采，樣子看來也很殘，沒有 17 歲的青春活力，雙眼發紅，兼皮膚暗啞。

心理時間

每人每天都會度過 24 小時，這是客觀的時間。但每個人經歷時間的感受不同，這可以稱為心理時間，而決定心理時間的其中一個因素是情緒。

剛談到的年青人，他在時間中浮沉，缺乏刺激和投入感，所以他感受一天的 24 小時是冗長沉悶，時間過得很慢，就是過不完。

換了另一位年輕人，他可能正沉醉某項活動，可以是越野長跑、追金庸小說、煮法式甜品、練花式彈床等。若活動能夠帶動一點兒的興奮情緒，那時間的感覺便是如風一樣，即過得很快。

Hea 兩種

時間是人最寶貴的資源，但香港生活常說 hea，就是任時間在空白中耗掉，不帶任何目的。這種愛 hea 潮流，若重點是放鬆和休息，在假日中讓身心滋養，重塑活力，可說 hea 得好；若能接近自然，到山上海邊走走，更是健康。但若 hea 的背景是人生空虛兼無所寄托，這種 hea 屬於活力的消磨，愈 hea 愈悶，年輕的，卻 hea 出一種老態，未老先衰。

神馳過日子

著名心理學家米哈里齊古森對於空虛人生的對策是心流，心流又可以稱為神馳狀態，指某人的精神全然投注於活動時的感受，此人好像在時間中消失，不怎麼知道時分秒的流逝，同時，此人感受高度的興奮和充實，快樂極了。

那怎樣達到神馳？可以是不斷挑戰自己，投入技能的學習，並不斷更新。除此以外，每天以不同態度經歷生活中的日常，也可以讓精神飽滿。

村上先生的小確幸

日本殿堂級作家村上春樹先生提出了「小確幸」這概念，即生活中微小但確切的幸福，他回憶自己在處理日常生活，把洗滌過後清爽潔淨的內褲摺疊好，然後整齊地放在抽屜中，這便是一種小確幸。

專注的快樂

村上先生的小確幸，讓人有點驚訝吧！摺疊內褲這種小事，怎可能有甚麼特殊感覺。不過，近年心理學上對於靜觀(mindfulness)的研究，確實說明幸福可以是「專注於當下」的微小心理活動。

橘子宇宙

一行禪師著有橘子禪一書，他曾經給孩子們一籃橘子，孩子們輪流傳遞，每人把一棵橘子握在手。然後，他們專注地盯著橘子，想像這小東西的來處和成長。再在引導下，孩子們專注地開橘子，細看那冒出的香氣和水份，慢慢把橘子送進嘴巴，細嚐每一口的滋味。在這種專注當中，橘子的味道變得豐富多姿，若能夠更深入細觀，橘子甚至是穩藏了宇宙的全部，微小的美麗加倍震撼人心，滋養心靈滿足感。

活動消息及精粹分享

以下各研討會的內容已上載教育局網頁，供教師參考：

[主頁](#) > [教師相關](#) > [學生訓育及輔導服務](#) > [講座及工作坊講義](#) > [講座及工作坊講義 2015/16 學年](#)

「沿途有伴、隱蔽不再」研討會

研討會已在 2015 年 10 月 14 日下午於九龍塘教育服務中心順利舉行。是次研討會由香港基督教服務處社工蘇嘉穎姑娘主講，分享現時香港隱蔽狀態的青年現況，以及可提供的支援服務。「隱蔽」只是一個暫時性的狀態，不同年齡組別的人士均可能會受到家庭、學業、社交等引致的情緒而成為隱蔽個案。他們處於極低動機狀態，因而選擇暫時與社會系統脫離，並退隱家中。要協助他們面對困難與走出隱蔽，必須與他們及其家長建立良好的合作關係，利用這些青年的興趣作為介入點，重建他們與自己、別人和社區等的關係，循序漸進地協助他們重回社會。此外，蘇姑娘同時邀請了曾經為隱蔽青年，但已重新投入社會工作的過來人，分享他的心路歷程。參加者均表示研討會很有啟發性，可了解隱蔽年青人的感受，體會到他們面對的困難，以及進行家訪時的技巧，獲益良多。

「家校同行---進取式的學生壓力處理」研討會

研討會已於 2015 年 10 月 15 日於東莞工商總會張煌偉小學舉行。當日講者包括：浸信會愛群社會服務處教育及家庭支援服務督導主任郭廣輝先生、家庭基建發展總監羅乃萱女士、東華三院馬振玉紀念中學陳妙霞校長、陳凱芝老師及林楚雲女士。研討會內容包括：「認識青少年的困難、挑戰及強項」、「培養學生的抗逆力---全校參與」、「家校同心，互愛同行」。與會的同工十分認同研討會的內容有助促進家校合作，幫助學生打好情緒管理的基礎。

「處理學生情緒及行為問題」研討會

研討會已於 2015 年 11 月 24 日下午順利完成，從界定及處理情緒行為問題入手，利用簡單易明的圖表說明，讓參加者了解學生情緒行為問題的根源，繼而介紹不同的介入手法，亦同時探討提升學習動機的教學方法及如何應用獎懲心法去處理及提升學生的正向情緒。講者更帶動參加者與其他同工分享處理個案的經驗，以創意和啟發性的演繹方法介紹輔導策略。

「預防、管理和處理衝突」教師工作坊(中/小學)

本局分別於 2015 年 11 月 13 日、19 日及 26 日為中小學同工舉辦了三場工作坊，反應踴躍。工作坊的目的是協助教師掌握預防、管理和解決衝突的基本概念、知識和技能。講者更運用技巧實驗室的方式，提升教師處理學生衝突的技巧。參加者認為除了學到有關的預防、管理和處理衝突的技巧外，也可以藉此與不同學校教師交流各學校預防衝突的策略，獲益良多。

「運用調解處理學生衝突」教師工作坊(中/小學)

本局分別於 2015 年 12 月 7 日、14 日及 2016 年 1 月 12 日為中小學同工順利舉辦了三場工作坊。工作坊的目的是協助提升前線教師掌握衝突處理的概念、知識及技巧；並加強教師的調解技巧，以便

能有效處理校園內學生之間的衝突。參加者可以透過校園內真實個案的處理，從角色扮演和小組討論中，掌握當中的調解技巧和學會「和解」的重要性。

「與非一般家長作有效溝通」工作坊

本局分別於 2015 年 12 月 1 日及 3 日為中小學同工舉辦了兩場工作坊。工作坊主要以全校參與的支援系統架構，協助老師分析學校可以如何與家長作有效溝通，並澄清一些或許存在的家校合作上出現的誤解，例如老師與家長在對孩子教育上的不同看法，或是因心理防衛與錯誤訊息所導致的誤解及溝通障礙等。同時亦協助同工檢視學校系統，以促進家校合作；又透過個案分析、導師示範及角色扮演，讓參加者掌握如何推動全校參與訓輔模式及溝通應對的實際操作技巧。

「提升學生情緒智能 增強生命的韌力」研討會

研討會已於 2015 年 12 月 11 日於教育局九龍塘教育服務中心舉行。當日講者包括：麥永接醫生(精神科)、臨床心理學家何念慈女士、北角協同中學李志成校長、袁玉蘭副校長及黃竹君主任。研討會講題包括：「識別及處理有情緒困擾的學生」、「師生同心，互愛同行」及「提升教師、學生及家長的正面能量」。與會的同工十分認同研討會的內容有助發展學生「增強生命的韌力」。

「與傳媒協作」工作坊

本局於 2016 年 1 月 25 及 29 日舉辦的「與傳媒協作」工作坊，讓前線同工掌握危機處理和及早支援的理念，並了解本地傳媒的特色及轉變，以及加強校方與傳媒有效溝通和協作的技巧，減低不必要的迴避。其中學習撰寫新聞稿及即場應對記者的提問的環節，能令參加者深深體會到在面對傳媒的查詢時，有充足的準備和團隊合作的重要性。

「提升學生正能量，增強成長堅韌力」教師工作坊

上述工作坊已於 2016 年 2 月 2 日順利完成，由浸信會愛群社會服務處教育及家庭支援服務中心提供培訓。工作坊主要有三個目標：(1) 使教師明白學生精神健康的重要性，讓他們及早識別及支援學生，(2) 鞏固教師對「正向心理學」、「人本治療」及「優勢觀點」的理念，以建立正面師生關係及朋輩支援，以及 (3) 透過在校園及課室內運用「正向心理學」，加強學生正面情緒及鞏固他/她們的強項。透過工作坊的活動及分享，參與者能認識如何提升自己的正能量，並嘗試於校園傳遞正能量訊息，協助學生健康成長。

「提升子女情緒智能 加強生命成長韌力」家長研討會*

面對學生自殺危機，為了讓家長了解青少年的精神健康發展情況以及認識如何協助子女培養正面的情緒，本局於 2016 年 3 月 18 日晚上於九龍塘教育服務中心演講廳舉行了上述家長研討會。當晚共有多達 600 位家長踴躍參與，並對精神科醫生李耀基醫生及臨床心理學家郭韋韋女士的主講內容十分認同和欣賞。家長贊同深化親子關係的重要性，更反思和應用如何協助有情緒困擾的子女提升正面能量。而更重要的建議是家長必須先處理自己的情緒，才能在家中建立正面的環境氛圍來培養及支持子女面對逆境，迎難而上。

* 本家長研討會備有錄影，歡迎家長瀏覽上列網頁收看

「2015 精神健康月」

勞工福利局聯同教育局、多個相關政府部門、公共機構和非政府組織，舉辦「2015 精神健康月」之「智 Fit 精神健康計劃—青少年精神健康」比賽已順利完成，參與的學校約 300 所，參選的作品約 1800 份。獎項已於 2016 年 1 月 9 日，在「2015 精神健康月」嘉許禮中頒發。獲獎的學生名單如下：

獎項	學生 (學校)
冠軍	文玉瑩 (順德聯誼總會梁銶琚中學)
亞軍、最佳創作獎	顏樂遙 (東華三院馮黃鳳亭中學)
亞軍、最具感染力獎	郭美利 (基督教宣道會宣基中學)
優異、最切合主題獎	陳雅婷 (觀塘官立中學)
優異	王綺玥、張芯僑、張心譯 (荃灣官立中學)
優異	廖家瑋、施孝慧 (仁濟醫院王華湘中學)
優異	梁嘉欣 (聖公會李兆強小學)
優異	高慧妍 (東華三院馮黃鳳亭中學)
優異	王弘哲 (高主教書院小學部)
優異	陳安生 (順德聯誼總會梁銶琚中學)

獲得參與率最高/參與人數最多的得獎學校包括：

基督教神召會梁省德小學
大埔浸信會公立學校
聖母小學
高主教書院小學部
官塘官立中學
新界婦孺福利會梁省德學校

培訓活動及訓練課程

歡迎參與 讓我們攜手同心支援學生

「提升學生情緒智能 加強生命成長韌力」教師研討會 (SA0020160075)

「正向心理」乃從建立「正面環境」、「正向特質」和「轉化經驗」開始，幫助提升個人能力 (如：樂觀、勇氣、誠實、自我了解和人際互動的技巧)，以促進個人建立內在的心理能量，作為對抗挫折的緩衝。

以下四個研討會專為教師而設，透過多位不同的專家講者分享，讓參加者了解青少年的精神健康發展情況，及早識別及評估，協助有需要或潛在危機的學生，並介紹學校如何以正向心理學方式增加他們的正面情緒，以及如何以生命教育，提升他們的成長經歷和正面價值觀，並透過發展學校的關顧系統，關心和協助他們培養正面的情緒，強化他們的抗逆力，在遇到困難時(如：面對學業壓力、兩性相處、親子或師生關係等問題)，不致輕易陷入情緒困擾，更能建立自信，活出真我。

目標：
1. 及早識別及協助有情緒困擾的學生。
2. 幫助學生建立情緒管理的基礎，加強他們成長的韌力。
3. 分享學校良好措施以提升學生的正面能量。

對象：中、小學及特殊學校校長、副校長、訓輔教師、班主任及科任老師

日期：2016 年 4 月 8 日 (星期五)[場次 AA]

- 時間 : 下午 2:00 - 5:15
 地點 : 龍翔官立中學(九龍黃大仙馬仔坑道一號)
 分享嘉賓 : 葉兆輝教授 (香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心總監)
 李漢泉先生 (香港教育學院宗教教育與心靈教育中心)
 明愛聖若瑟中學代表
- 日期 : 2016 年 4 月 15 日 (星期五) [場次 AB]
 時間 : 下午 2:00 - 5:15
 地點 : 九龍工業學校(九龍長沙灣道 332-334 號)
 分享嘉賓 : 1. 麥永接醫生 (精神科醫生)
 2. 江浩民先生 (香港教育學院宗教教育與心靈教育中心)
 3. 羅定邦中學代表
- 日期 : 2016 年 4 月 22 日 (星期五) [場次 AC]
 時間 : 下午 2:00 - 5:15
 地點 : 教育局九龍塘教育服務中心西座四樓演講廳(九龍塘沙福道 19 號)
 分享嘉賓 : 姚詠詩女士 (臨床心理學家)
 沈君瑜女士 (香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心培訓顧問)
 五旬節聖潔會永光書院代表
- 日期 : 2016 年 4 月 29 日 (星期五) [場次 AD]
 時間 : 下午 2:00 - 5:15
 地點 : 英皇書院(香港西環般咸道 63 號 A)
 分享嘉賓 : 1. 崔永豪醫生 (青山醫院副顧問醫生)
 2. 郭黎玉晶博士 (香港城市大學應用社會科學系副教授)
 3. 香港神託會培敦中學代表

「多元智能躍進計劃」簡介會2016/17 ([SA0020160029](#))

- 目標 : 讓參加者了解「多元智能躍進計劃」2016/17 學年之詳情及最新安排。
 講者 : 本組同工及筲箕灣東官立中學的老師和學生
 對象 : 對「多元智能躍進計劃」有興趣之中學校長、訓育或輔導主任及教師
 日期 : 2016 年 4 月 11 日 (星期一)
 時間 : 下午 2:00 - 下午 5:00
 地點 : 香港銅鑼灣中央圖書館演講廳(香港銅鑼灣高士威道 66 號)

「驕陽伴成長 逆風齊飛翔」 - 成長的天空計劃(小學)簡介暨分享會2016/17 ([SA0020160032](#))

- 目標 : 介紹申請流程及統籌人員須注意的行政工作，並分享如何透過提升家長參與度以建構校園的抗逆文化
 講者 : 浸信會愛羣社會服務處教育及家庭支援服務督導主任郭廣輝先生、元朗商會學校學生輔導人員郭永宜姑娘、張思敏姑娘、小童群益會社工黃嘉欣姑娘、教育局代表
 對象 : 小學校長/副校長/學生輔導同工/本計劃統籌老師/機構同工
 日期 : 2016 年 4 月 14 日 (星期四)
 時間 : 下午 2:15 - 5:15
 地點 : 九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心西座 WP01 室

「預防及處理受性侵犯影響的學童」研討會 (SA0020160027)

- 目標：使學校同工能及早識別和協助受性侵犯影響的學童，並透過經驗分享，學校能加強預防學童被侵犯的教育工作。
- 講者：社會福利署臨床心理學家、社會福利署保護家庭及兒童服務課高級社會工作主任、護苗基金社會工作員、本組同工
- 對象：中、小學、幼稚園及特殊學校校長/教師/輔導同工
- 日期：2016年4月29日(星期五)
- 時間：上午9:00 - 下午1:00
- 地點：教育局九龍塘教育服務中心西座四樓WB室(香港九龍塘沙福道19號)

2015年度「關愛校園獎勵計劃」主題分享暨頒獎禮

- 目標：透過主題演講，鼓勵學校推動關愛校園文化。鼓勵學校從多角度了解如何在校園內推動生命教育和支援有特別需要的學生，並透過提升家校合作，推廣關愛校園的文化。
- 講者：香港中文大學教育學院專業顧問何玉芬博士及2015年度得獎學校代表
- 對象：中、小學、幼稚園及特殊學校校長/教師/輔導同工
- 日期：2016年5月7日(星期六)
- 時間：上午10:00 - 下午12:30
- 地點：教育局九龍塘教育服務中心西座四樓WB室(香港九龍塘沙福道19號)
- 備註：有關課程資料將於2016年4月中旬上載於教師培訓行事曆。

「和諧校園-反欺凌」運動分享會

本局將舉辦上述活動。報名詳情將於4月上旬上載於教師培訓行事曆。活動詳情如下：

- 目標：讓參加者掌握
1. 以全校參與模式來推行反欺凌的預防性工作
 2. 處理各種校園欺凌事件的策略
 3. 分享學校推行「和諧校園-反欺凌」運動的經驗。
- 對象：中、小學訓輔導同工
- 日期：2016年5月9日(星期一)
- 時間：下午2:00 - 5:00
- 地點：教育局九龍塘教育服務中心西座四樓WB室(香港九龍塘沙福道19號)

訓育及輔導工作巡禮 2015/16

本局已邀請香港中文大學教育學院教育行政與政策學系專業顧問及「價值教育文學碩士(學生學習事務)」的副總監鄭漢文博士擔任大會主題演講嘉賓，而十多所中、小學校的同工亦將分享推行訓輔工作的經驗。活動詳情如下：

- 目標：讓中、小學校長及教師分享推行訓育及輔導工作的經驗及心得，以促進彼此的專業發展。
- 對象：中、小學校長及教師
- 日期：2016年6月3日(星期五)
- 時間：下午2:00 - 5:30
- 地點：教育局九龍塘教育服務中心西座四樓WB室(香港九龍塘沙福道19號)

「正面紀律見校『情』(小學)」研討會

正面紀律是一套透過正向而具教育意義的訓育策略，能有效地培育學生及促進良好的師生關係。去年，本組為中學的同工舉辦了「正面紀律見校『情』」研討會，本年度將於2016年6月中旬為小學的同工舉辦同一主題的研討會，分享如何從「正面紀律」的角度推行全校參與的訓輔工作，亦會邀請小學分享前線的實戰經驗。有關課程詳細內容，請留意五月於教師培訓行事曆上的公布。

2016精神健康月

「精神健康月」是一項全港的精神健康公眾教育活動，由勞工福利局聯同多個政府部門、公共機構和非政府機構舉辦，於每年10月舉行。目的是透過不同形式的教育及推廣活動，向公眾或參與者宣傳精神健康的重要性，並提高他們對精神病康復者的認識及接納。教育局訓育及輔導組將舉辦主題介紹/公佈會，有關的詳情將於2016年5月下旬，上載於教師培訓行事曆，供教師瀏覽及報名，敬請留意。

「中小學教師學生訓育及輔導證書課程」2016/17

- 目標：幫助教師掌握和應用訓育及輔導理念和技巧，以便策劃和推動學校的訓輔工作。
- 對象：現職中、小學教師
- 日期：2016年9/10月至2017年7月(為期102小時的課程)
- 備註：本組已委託香港中文大學教育研究所開辦上述課程。課程的資料及報名詳情，請於4至5月期間瀏覽培訓行事曆。

「中小學訓育及輔導主任諮詢及友伴協作短期課程」2016/17

- 目標：加強中小學訓育/輔導組的主管教師在「諮詢」及「友伴協作」方面的能力，以促進組員的合作，共同發展學校的訓育及輔導工作。
- 對象：現職中、小學訓輔組的主管教師
- 日期：2016年10月至2017年1月(為期36小時的課程)
- 備註：課程的資料及報名詳情，請於4月至5月期間瀏覽培訓行事曆。

香港學校訓輔人員協會

香港學校訓輔人員協會 香港大學融合與特殊教育研究發展中心

合辦

〈香港訓輔三十年。回顧與前瞻。從正面紀律到關愛文化的建構〉

研討會系列

香港學校訓輔人員協會會長 陳清貴先生

1985年一群關心學生成長的訓導主任創立香港學校訓輔人員協會，迄今已有30個年頭。宗旨為加強學界對學校訓輔工作的關注，並提升老師的訓輔工作技巧。我們透過多元的活動、工作坊及講座等等，協助學界開展完整及正面的訓輔策略；本會同時亦關注學生的全人成長。發展至今，本會已成為香港一個重要、具代表性的訓輔教師協會。

歷年以來，本會歷任理事群策群力，積累了豐碩而寶貴的訓輔工作經驗、技巧，今欣逢30周年會慶，正好為香港學校訓輔工作作一階段性的整理，以總結過去，展望將來，為香港學界找出更切合時代的訓輔工作新路向。

承蒙香港大學融合與特殊教育研究發展中心總監袁文得博士支持，本會將與香港大學合作籌辦一次具歷史性意義的研討會系列，共譜香港學校訓輔工作新樂章。研討會訂於2016年12月舉行。

現誠意邀請所有關心熱心學生成長的你，屆時一同到來交流分享，記錄在《香港學校訓輔工作三十年手冊》內，為後人蔭。

請密切留意本會的最新動態，積極參與各項活動，共同為培養青少年健全人格努力！

本會網址：<http://www.hkdca.org/www/>

面書：<https://www.facebook.com/hkdca>

香港輔導教師協會

「規劃」並不是「占卜」——生涯規劃的異化與反思

香港輔導教師協會主席 曾志滔先生

近日社會上很多人都在談論生涯規劃，當中有前線同工和學者的經驗分享，亦有評論員質疑它的成效。生涯規劃由以前乏人問津到現在「百家爭鳴」，的確多了人留意，但其中的誤解和異化更加令人擔心。

由2009年新高中課程開始醞釀，到2012年首屆文憑試考生畢業，一群老師默默耕耘，在學校推動升學及就業輔導的進深工作——生涯規劃。通過香港輔導教師協會、教育局課程發展處和本地學者的努力，兩套本地研發的生涯規劃課程《尋找生命的色彩》及《生涯地圖》得以面世，為學界提供了學理和方法並重的工具，幫助同學探索自我，認識升學及職業機會，以及制定目標、自我反思回饋。兩套教材已為香港生涯規劃教育展示了清晰可行的框架，於個別學校漸見成效。

然而，當「生涯規劃」於2014年成為教育局的政策後，大眾的焦點卻投放在每校每年50萬元的撥款上。然後，無論對生涯規劃認識與否，社福機構、青年工作團體或政府同工都對生涯規劃按自己對政策文件的理解，甚或乎「生涯規劃」四字的表面意思自說自話，但當中又有多少人對此範疇有深切認識和實踐經驗呢？

認為生涯規劃沒意義的外行人常說：「世界瞬息萬變，根本沒可能一早規劃好人生。」這是對生涯規劃的一大誤解，輔導老師絕非手握水晶球，能占卜未來，更不是要為學生提供必勝的升學就業之路。

「生涯規劃」的理念核心在於學生本身，他們透過老師安排的各項活動和評估，認識自己的性格、興趣、能力和職業志向，從而為自己所感興趣的學習、職業等發展路向作正確到位的準備。當中沒有人能夠擔保做足了這些準備工夫，就一定能成功。正如運動員每天努力練習，提升自己的技術和狀態，但比賽的勝負取決於很多不同因素。可是，他們會否因為沒有必勝的把握就放棄備戰呢？當然不會！反之，他們會加倍努力，為目標勇往直前，克服各種困難。最後縱然比賽有輸有贏，但得失不全然在於結果。

同樣地，生涯規劃強調的是，除了尋找人生目標，發揮自我，不浪費自己的才能外，同時要有接受「失敗」的心理準備，並為前路預備數個後備方案。中文大學教育學院院長梁湘明教授就此曾與輔導老師們分享說：「要讓同學明白，人生並不可能事

事盡得最佳選擇 (the best choice)，但我們亦可坦然接受一些和自己本意不偏離太遠的滿意選擇 (good enough choice)。」

若然曾盡力準備，當中的付出總會讓人成長。那些學習和得著，不會因為未能入讀最衷心儀的學系，或因為社會環境變遷所導致的裁員失業而被全盤抹煞。相反，人生中的不如意也是寶貴的一課。它能夠為我們更好地認識和裝備自己。藉著這些鍛鍊，年青人才能開拓人生中未曾預視的路向。

生涯規劃不能保證必勝的人生。它的意義在於讓人充分發揮自己的能力，以應付人生的變幻。各位輔導老師，在面對未來的挑戰時，我們對自己助人尋夢的工作亦當有更深刻的認識和反思。

搬遷通知

我們搬家了！

教育局訓育及輔導組的辦事處

已於 2016 年 3 月 7 日遷往：

香港太古灣道 14 號太古城中心第 3 期 6 樓 601 室

電話號碼：2863 4705

傳真號碼：2575 8251 / 2564 4643 / 2866 4135

- 完 -