有關推廣學生精神健康的最新資源簡介

教育局

2023年1月13日

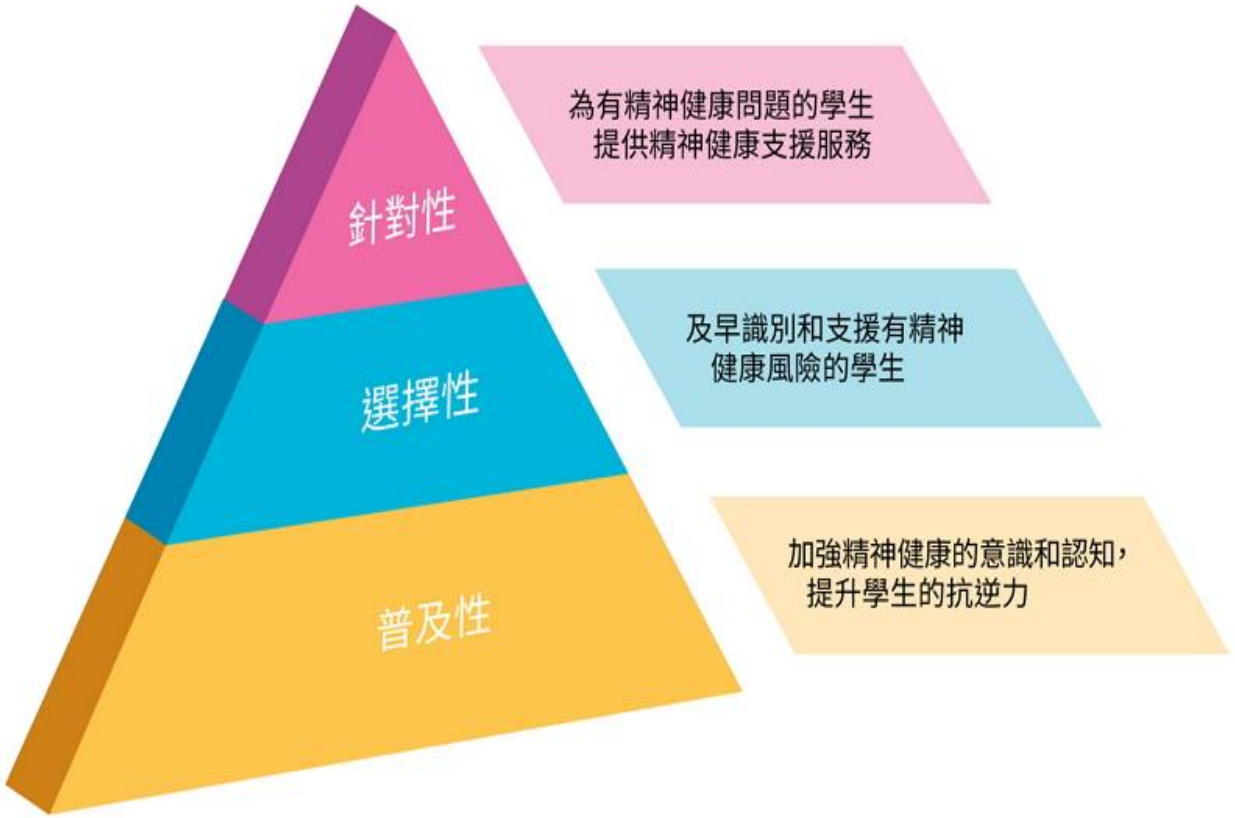
「校園・好精神」網站

校園好精神
Mental Health
@ School

mentalhealth.edb.gov.hk

- 「校園·好精神」網站於2021年8月設立
- 提供有關提升學生精神健康的多元化資訊，方便教師、學生、家長及公眾選取合適的資源和策略，以不同形式關顧學生的精神健康

「校園・好精神」網站的三個層面



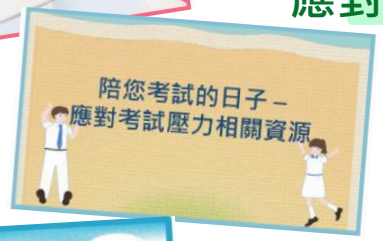
- 普及性層面的推廣
- 選擇性層面的及早識別
- 針對性層面的支援

普及性層面的推廣

為學校提供的推廣資源

學校經驗分享

應對考試壓力



迎接新學年資源

學生園地

面對考試壓力貼士

認識精神健康素養

照顧自己的精神健康

家長教室

預防青少年自殺

心理教育短片

選擇性層面的及早識別

識別、支援及轉介有自殺行爲的學生 – 學校資源手冊

社區資源及求助熱線

預防學生自殺資源套

針對性層面的支援

介紹不同的兒童及青少年
精神病患的小冊子

如何支援有精神病患的學生短片

認識及幫助有精神病患的
學生 – 教師資源手冊

校園復常最新資源

學生可能面對的壓力

學業進度	生活流程	功課
時間安排	身體狀況	人際社交

跨境學童

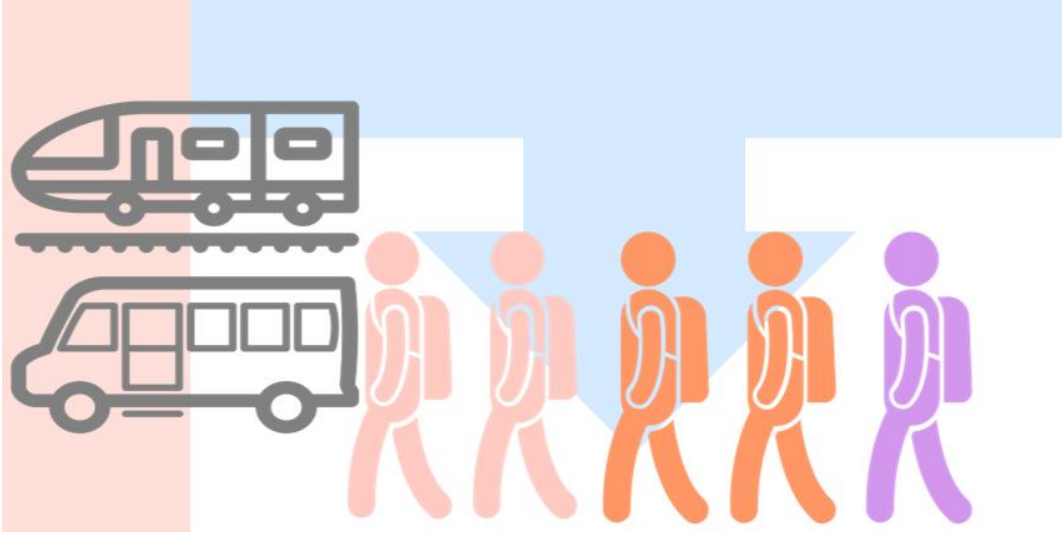
新環境

新社區

新朋輩

語言

交通



較需要關注的學生

1. 有特殊學習需要的學生

- 有精神病患的學生
- 有自閉症的學生
- 有注意力不足/過度活躍症的學生
- 有言語障礙的學生
- 有特殊學習困難的學生

2. 跨境學童

S

Sense of security

安全感

A

Allowance

調節與寬容

F

Familiarity

熟悉感

E

Emotional Regulation

情緒調節

S

Sense of security

安全感

A

Allowance

調節與寬容

F

Familiarity

熟悉感

E

Emotional Regulation

情緒調節

安全感 (S: Sense of Security)

S
Sense of security
安全感

讓同學透過**社群聯繫**感到安心

- 善用下午課時，建立同學之間的**聯繫感**。

↓ 社交互動困難

↓ 欺凌問題

↑ 歸屬感

↑ 安全感

Reference: https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/pdf/connectedness.pdf

跨境學童

新環境

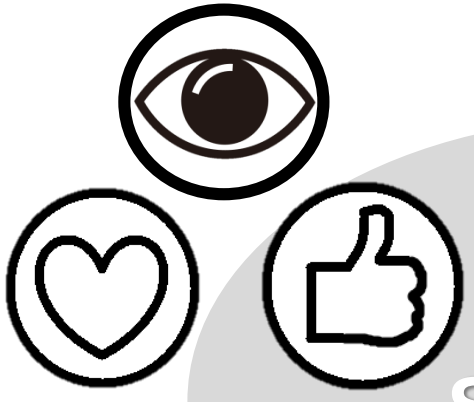
新社區

新朋輩

語言

交通

1. 被看見
2. 被理解
3. 被認同



S

Sense of security

安全感

A

Allowance

調節與寬容

F

Familiarity

熟悉感

E

Emotional Regulation

情緒調節

寬容與調節 (A: Allowance)

在適應復課安排時，老師可以從以下三個層面為學生提供寬容與調節：

學生犯錯

教學節奏

普及性：整體支援所有學生學習

- 善用下午課時，進行功課輔導，照顧差異及學生的精神健康
- 多加入輕鬆互動的活動進行教學，加強學生的參與及投入感，提升學習興趣

選擇性：了解學生情況

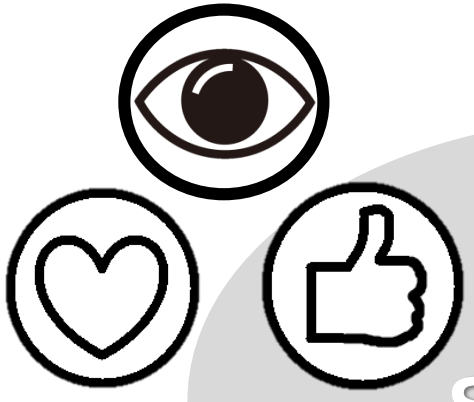
功課安排

測考安排

- 提供明確指導及充裕時間讓表現未如理想的學生適應
- 持續觀察學生的學習表現，如學生表現仍未有改善跡象，可個別了解其情況及困難，並與家長溝通，共同商討可行的支援策略

針對性：支援有持續困難的學生

- 考慮以小組形式安排學習支援活動



S

Sense of security

安全感

A

Allowance

調節與寬容

F

Familiarity

熟悉感

E

Emotional Regulation

情緒調節

熟悉感 (F: Familiarity)

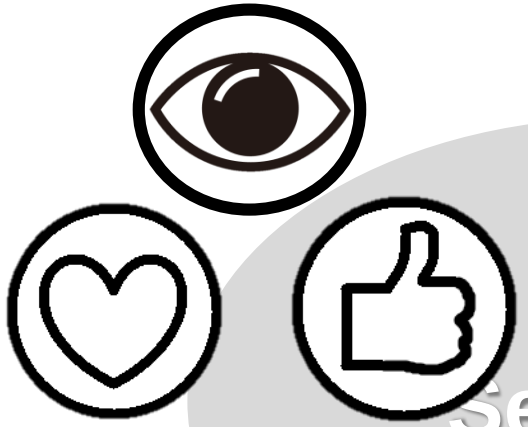
提升學生對生活的**秩序感及掌控感**，幫助他們適應變化

老師可以：

- **教授及提醒**學校基本常規

  1. 視覺化提示

  2. 如發現學生長期未能適應校園常規，宜從**多方面了解學生的適應困難及生活情況**，提供合宜的引導方式協助學生



S
Sense of security
安全感

A
Allowance
調節與寬容

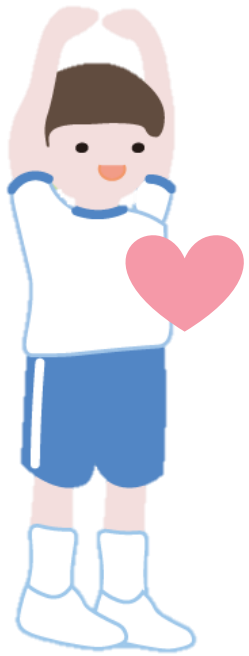
F
Familiarity
熟悉感

E
Emotional Regulation
情緒調節

情緒調節 (E: Emotional Regulation)

- 善用下午課時，提升學生的情緒調控技巧

1. 常留意**情緒狀態**
2. 常實踐**自我照顧**活動
3. 常應用**減壓**方法
4. 有需要時**尋求協助**



「校園復常・好精神」專頁

教育局　2023年1月

為學校提供的資源

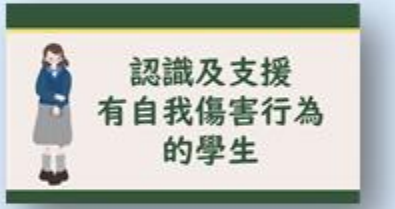
「全日上學去－
協助有自閉症的學生
適應全日面授課堂」
教師錦囊

「協助跨境學童適應復課」
參考建議

針對
學生的不同需要

「全日上學去－
協助有自閉症的學生
適應全日面授課堂」
家長錦囊

「關愛孩子好精神」
家長教育系列



「認識及支援有自我傷害行為的學生」
專頁

及早識別
有精神健康風險的學生

「如何幫助有自我傷害行為的子女」
家長小冊子

為家長提供的資源

「協助學生適應全日面授課堂」
資源包

提升
一般學生的適應力

「壓力處理我有計」
家長教育短片

「協助子女適應
全日面授課堂」
小貼士

「校園復常・好精神」網頁

- 將於2023年1月26日開設的「校園復常•好精神」網頁
- 有關的連結將會發放給專業網絡的教師

「校園復常•好精神」網頁 → 電子郵件地址 → 專業網絡教師

謝謝！