

## 《4Rs 精神健康約章》合作伙伴活動／計劃一覽表

最後更新日期：29/4/2024

以下是相關合作機構就《4Rs 精神健康約章》的四個範疇所提供的免費與推廣學生及教師的精神健康相關的校本活動：

	主辦機構名稱	校本活動名稱	推行時段及活動性質	內容簡介	對象	相關網站連結	查詢	「4Rs」範疇
1.	香港紅十字會	「應對青少年自我傷害及自殺等相關行為」網上講座	第一場講座 (Zoom)：2024年8月28日下午4時至5時  第二場講座 (Zoom)：2024年11月27日下午4時至5時	本講座主要講述與青少年建立連結及信任關係的技巧，及進行自殺風險評估的方法。	全港中小學教師及家長	報名連結： <a href="https://forms.office.com/r/CAyjf6f3tE">https://forms.office.com/r/CAyjf6f3tE</a>	聯絡人： 陸小姐  查詢電話： 25077757  電郵地址： <a href="mailto:fiona.luk@redcross.org.hk">fiona.luk@redcross.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input checked="" type="checkbox"/> 其他：應對青少年自我傷害及自殺等相關行為
2.	香港紅十字會	「應對青少年自我傷害及自殺等相關行為」教材套	教材套，可供下載	教材套包括兩個主要檔案，分別是簡報（PowerPoint）檔案和簡報檔使用說明短片。內容涵蓋了分辨自殺危機先兆、進行初步的自殺危機評估方法，以及提供由本	全港中小學教師及家長	<a href="#">「應對青少年自我傷害及自殺等相關行為」教材套</a> <a href="#">Hong Kong Red Cross</a>	聯絡人： 陸小姐  查詢電話： 25077757  電郵地址： <a href="mailto:fiona.luk@redcross.org.hk">fiona.luk@redcross.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience)

				會製作的「情緒開箱」短片系列連結。				<input checked="" type="checkbox"/> 其他：應對青少年自我傷害及自殺等相關行為
3.	香港紅十字會	YTT 青少年心理支援服務	心理教育攤位，可在放學後時段舉行	團隊會為學生進行簡短的心理測驗和心理教育，有個別需要的會轉介本會的輔導服務跟進	全港高小及中學生	<a href="https://www.redcross.org.hk/tc/PSS/youthmh_talk.html">https://www.redcross.org.hk/tc/PSS/youthmh_talk.html</a> <a href="https://esurvey.redcross.org.hk/limesurvey/index.php/468869?lang=zh-Hant-HK">https://esurvey.redcross.org.hk/limesurvey/index.php/468869?lang=zh-Hant-HK</a>	聯絡人：張小姐 查詢電話：25142280 電郵地址： <a href="mailto:florence.cheung@redcross.org.hk">florence.cheung@redcross.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：
4.	香港心理衛生會— Chill Lab 超正常研究室	中學生心理健康課程	工作坊、講座	參考聯合國兒童基金 UNICEF 有關促進青少年精神健康的教材，制定三個程度的課程，分別為知識、技巧及應用層面。	全港中學生	<a href="https://www.chilllab.org.hk/chill-lab_到校活動/">https://www.chilllab.org.hk/chill-lab_到校活動/</a>	聯絡人：鄭先生 查詢電話：2834 9618 電郵地址： <a href="mailto:osirischeng@mhahk.org.hk">osirischeng@mhahk.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input checked="" type="checkbox"/> 其他： <b>精神健康資訊、壓力及情緒管理、表達及社交技巧</b>

5.	香港心理衛生會— Chill Lab 超正常研究室	午間精神健康站	午間攤位活動	於午膳時間讓學生透過 AR 及輕鬆攤位活動以提升他們對精神健康的關注及認識。	全港中學生	<a href="https://www.chilllab.org.hk/chill-lab">https://www.chilllab.org.hk/chill-lab</a> 到校活動/	聯絡人：鄭先生 查詢電話：2834 9618 電郵地址： <a href="mailto:osirischeng@mhahk.org.hk">osirischeng@mhahk.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input checked="" type="checkbox"/> 其他： <b>精神健康資訊、壓力及情緒管理</b>
6.	香港心理衛生會— Chill Lab 超正常研究室	青少年情緒體驗館	體驗活動	透過 VR、AR 和真人圖書館，讓參與者瞭解青少年常見的精神健康問題。	全港中學生/ 教師/ 家長	<a href="https://www.chilllab.org.hk/青少年情緒體驗館/">https://www.chilllab.org.hk/青少年情緒體驗館/</a>	聯絡人：鄭先生 查詢電話：2834 9618 電郵地址： <a href="mailto:osirischeng@mhahk.org.hk">osirischeng@mhahk.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input checked="" type="checkbox"/> 其他： <b>精神健康資訊及情緒管理</b>
7.	香港心理衛生會— Chill Lab 超正常研究室	青少年創新計劃	培訓、服務	邀請中學生設計校內外推廣精神健康的活動(學校精神健康週)，並為選中項目提供培訓和資助。	全港中學生	/	聯絡人：鄭先生 查詢電話：2834 9618	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience)

							電郵地址： <a href="mailto:osirischeng@mhahk.org.hk">osirischeng@mhahk.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 其他： 精神健康資訊及情緒管理
8.	香港心理衛生會— Chill Lab 超正常研究室	老師能力建構	培訓、服務	提供「聯合國兒童基金 UNICEF 促進青少年精神健康的教材」及「精神健康急救(青年版)證書課程」培訓，旨在強化教師推廣校園精神健康的能力。	全港中學老師	/	聯絡人： 鄭先生  查詢電話： 2834 9618  電郵地址： <a href="mailto:osirischeng@mhahk.org.hk">osirischeng@mhahk.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input checked="" type="checkbox"/> 其他： 精神健康資訊及情緒管理
9.	愛望基金	18 區正向家庭教育巡禮	電影放映會、家長講座、學生小組(遊戲、藝術治療) 共 2.5 小時	以親子微電影 -《留聲》製造溫馨的家庭時光，並藉對日常家庭生活中的勾畫引起家長乃至學生的反思。專業人士為家長解構微電影內有關正向家庭教育的訊息並即場解答家長切身問題，學生則以遊戲方式學習情緒表達。	全港小學	/	聯絡人： Mr. Kelvin Lee  查詢電話： 35962056  電郵地址： <a href="mailto:kelvin.lee@hk.wemp.org">kelvin.lee@hk.wemp.org</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： _____

10.	愛望基金	《追夢創你程》正向思維系列 擁抱青春音樂劇	音樂劇放映會、嘉賓分享(1.5-2 小時) 夢想工作坊、Youth-led Fund	以講述追夢的音樂劇激發年輕人對追求夢想的熱情和興趣，並積極面對追夢時的種種困難。同時，為青年提供訓練、工作坊等，幫助他們發掘和發揮自己的潛能，向夢想進發，並建立積極向上的思維模式。	全港中學，中三以上的學生優先	/	聯絡人： Mr. Kelvin Lee  查詢電話： 35962056  電郵地址： <a href="mailto:kelvin.lee@hk.wemp.org">kelvin.lee@hk.wemp.org</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： <hr/>
#11	新生精神康復會 / 賽馬會慈善信託基金 (賽馬會平行心間計劃)	身心健康自我管理工作坊	以工作坊形式進行，學校可選擇於課堂時段或課外時段進行。	透過工作坊，學生學習建立及運用個人的身心健康工具應付生活中的壓力，提升對身心健康及自我關愛的意識。	<身心健康自我管理工作坊>  對象: 中學生		聯絡人： 潘青萍女士  查詢電話： 2966-7345  電郵地址： <a href="mailto:clare.cp.pun@hkjc.org.hk">clare.cp.pun@hkjc.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： <hr/>
#12	新生精神康復會 / 賽馬會慈善信託基金 (賽馬會平行心間計劃)	身心健康自我管理 - 帶領員 (facilitator) 培訓	培訓課程	透過培訓課程，學員不但學習如何建立及運用個人的身心健康工具，並掌握帶領身心健康自我管理工作坊的知識和技巧。	<身心健康自我管理 - 帶領員 (facilitator) 培訓>		聯絡人： 潘青萍女士  查詢電話： 2966-7345	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience)

					13 對象: 教職員及學校社工		電郵地址： <a href="mailto:clare.cp.pun@hkjc.org.hk">clare.cp.pun@hkjc.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 其他： _____
#13	香港心聆 / 賽馬會慈善信託基金 (賽馬會平行心間計劃)	「平行心間學會」 (Student Wellness Club)	由「香港心聆」支援學生及老師在校設立「平行心間學會」(暫名)，定期舉辦由青少年主導的校園精神健康活動。	學生會員裝備領導訓練、精神健康及朋輩支援相關之培訓後，定期舉辦由學生主導的校園精神健康活動，以推廣相互支持，培養關愛校園文化。	對象: 學生及老師		聯絡人： 潘青萍女士 查詢電話： 2966-7345 電郵地址： <a href="mailto:clare.cp.pun@hkjc.org.hk">clare.cp.pun@hkjc.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： _____
#14	香港理工大學專業及持續教育學院 / 賽馬會慈善信託基金(賽馬會平行心間計劃)	「平行心間站」 (Wellness Hub)	由香港理工大學專業及持續教育學院編制一系列的「設計思維」工作坊，以落實校園環境營造。	配合「設計思維」讓學生和教師共創共建心儀的校園環境，增強學生和老師對學校的歸屬感，營造及建立正向的校園文化。	對象: 中學生		聯絡人： 潘青萍女士 查詢電話： 2966-7345 電郵地址： <a href="mailto:clare.cp.pun@hkjc.org.hk">clare.cp.pun@hkjc.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： _____
<b># 以上 1-4 項 之活動為平行心間計劃之內容，學校必須參與整個計劃(不能自選只參與個別活動)。</b>								

15.	青少年發展企業聯盟 (CDIA)	正向廿四味	<p><u>推行時段：</u> 正向廿四味計劃由 <b>2024 年第一季至 2025 年第二季</b> 進行。</p> <p><u>性質：</u> 計劃以正向心理為基礎，配合科學實證的 <b>24 個性格強項</b> 設計。節目以 <b>軟性創新</b> 手法推廣教育正向思維，幫助同學發掘內在的性格強項，建立並提升精神健康能力。</p> <p>節目手法分包括：</p> <p>1) <b>講座</b> 分享會</p> <p>2) <b>小組</b> 互動討論，深入學習</p>	<p>「正向廿四味」計劃以「<b>睇正向電影，聽正向故事</b>」的方式幫助年青人建立正向思維和正面價值觀。</p> <p>1) 「<b>CEO 秘笈</b>」邀請城中<b>菁英</b>分享<b>奮鬥故事</b>，激發年青人建立堅韌力對抗逆境。</p> <p>2) 由心理專家主持小組討論，拆解嘉賓性格強項。</p> <p>3) 「<b>正向電影院</b>」由電影導賞員選取電影片段，分析角色，突出性格強項，讓年青人<b>代入角色</b>，發掘自我。</p> <p>4) 以上計劃引伸一系列<b>正向金句</b>，邀請同學以文章、短片、詩詞等手法表達自己的正向經歷和感受，如何在有需要時自我激勵和評價人生挫折和打擊，<b>實踐正向人生</b>。由商業機構贊助</p>	全港中一至中六的學生、家長和教師	<p>青少年發展企業聯盟官網： <a href="https://www.cdia.org.hk/">https://www.cdia.org.hk/</a></p> <p>特設「自主宇宙」網上平台，讓同學隨時報名及重溫節目： <a href="https://24flavors.cdia.org.hk/">https://24flavors.cdia.org.hk/</a></p> <p>「<b>正向電影院</b>」範例影片： <a href="https://youtube.com/playlist?list=PLfdk7KIm8BLfm5JpRwRotu-5BVX6v3mi&amp;si=gDYEbG63UhmtA9bq">https://youtube.com/playlist?list=PLfdk7KIm8BLfm5JpRwRotu-5BVX6v3mi&amp;si=gDYEbG63UhmtA9bq</a></p> <p>「<b>CEO 秘笈</b>」範例影片：</p>	<p>聯絡人： 王漫俐小姐 (Annika)</p> <p>查詢電話： 2468 1133/ 3525 1021</p> <p>電郵地址： <a href="mailto:annika.wong@cdia.org.hk">annika.wong@cdia.org.hk</a></p>	<p><input type="checkbox"/> 休息(Rest)</p> <p><input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience)</p> <p><input type="checkbox"/> 其他：</p>
-----	---------------------	-------	--	---	------------------	--	--	--

			<p>3) 比賽分享 正向感想</p> <p>4) 電影導賞 講座</p>	<p>獎品及獎狀。</p>		<p><a href="https://youtube.com/playlist?list=PLfdk7Klm8BlKrDQWINFdt1gTl0DX7S1T9&amp;si=rBtK-tcnSKgs4vld">https://youtube.com/playlist?list=PLfdk7Klm8BlKrDQWINFdt1gTl0DX7S1T9&amp;si=rBtK-tcnSKgs4vld</a></p> <p>正向金句例子：</p> <p><a href="https://www.cdia.org.hk/%E5%B%B%E5%9B%9B%E5%91%B3">https://www.cdia.org.hk/%E5%B%B%E5%9B%9B%E5%91%B3</a></p>		
16.	<p>基督教家庭服務中心 / 賽馬會慈善信託基金 (賽馬會擁抱生命系列 2.0)</p>	<p>藝動心靈-兒童及青少年情緒健康教育活動</p>	<p>5/2024-4/2026 (2 年)</p> <p>藝動心靈學生情緒健康計劃 (計劃設有以下項目)</p> <p>1. 學生情緒/精神健康輔導服務</p> <p>-個案輔導</p> <p>-學生/家長小組輔導</p>	<p>本計劃服務會運用接納與承諾治療作為藍本，並以表達藝術治療作為介入手法，為學校提供一系列的服務，以為受抑鬱焦慮/情緒困擾的學生提供及早預防、及早辨識與及早介入的支援，減輕情緒困擾。計劃同時為家長及教師提供支援和培訓，以共建精神健康友善的校園環境。</p>	<p>-10-18 歲的學生</p> <p>-家長</p> <p>-教師</p>	<p><a href="http://www.cfsc.org.hk">www.cfsc.org.hk</a></p>	<p>聯絡人： 周倩儀姑娘</p> <p>查詢電話： 2706 5262</p> <p>電郵地址： <a href="mailto:ym@cfsc.org.hk">ym@cfsc.org.hk</a></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience)</p> <p><input type="checkbox"/> 其他： _____</p>



			<p>-心理健康 評估及建 議</p> <p>-精神科醫 生及臨床 心理學家 專業服務 轉介</p> <p><b>2. 情緒/精神 健康教育 活動</b></p> <p><u>學生</u></p> <p>-講座(認 識學生常 見的情緒 病、如何 促進學生 身心靈健 康)</p> <p>-工作坊 (表達藝 術手法介 入工作 坊)</p> <p>-治療小組 (表達藝 術治療/手</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>法介入小組)</p> <p>-情緒健康攤位活動</p> <p><u>教師</u></p> <p>-專業培訓工作坊 (處理學生的情緒困擾工作坊、表達藝術抒壓工作坊)</p> <p><u>家長</u></p> <p>-家長教育工作坊 (處理子女的情緒困擾工作坊、表達藝術抒壓工作坊)</p> <p>-正向家長教育小組</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			-親子表達 藝術創作 工作坊					
17.	香港家庭福利 會 / 賽馬會慈 善信託基金 (賽 馬會擁抱生命 系列 2.0)	心•動啟航 計劃	青少年情緒 健康專題講 座  1. 「情在•自 在」專題 講座  2. 「與焦慮 共存」專 題講座  3. 「壓力是 個好東 西」專題 講座	以專題講座的形式讓 青少年認識情緒，並 加強對不同情緒健康 需要的認識。	中學生		聯絡人： Mr. Angus Cheung  查詢電話： 2549 5106  電郵地址： <a href="mailto:power.tag@hkfws.org.hk">power.tag@hk fws.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 (Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： _____
			教師自我照 顧及專業發 展講座  自我照顧：  1. 「晚晚馴 得好」改 善睡眠質 素講座  專業發展：  1. 「如何辨 識高危學	以講座的形式提醒教 師自我照顧的重要 性，及提升教師處理 高危學生及情緒需要 的能力，以促進教師 的專業發展。	教師		聯絡人： Mr. Angus Cheung  查詢電話： 2549 5106  電郵地址： <a href="mailto:power.tag@hkfws.org.hk">power.tag@hk fws.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 (Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： _____

			生及應對 危機事 件」講座					
			2. 「學生情 緒健康」 講座					
			家長講座	以講座的形式提升家 長對青少年情緒需要 的認識，並提升親子 間的溝通效能。	家長		聯絡人： Mr. Angus Cheung  查詢電話： 2549 5106  電郵地址： <a href="mailto:power.tag@hkfws.org.hk">power.tag@hk fws.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 (Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： _____
			1. 「關懷青 少年之精 神及心理 健康」講 座  2. 「高效溝 通有助提 升子女內 在力量」 講座  3. 「情緒管 控有辦 法」講座					
			網上資訊平台 (Instagram)	通過分享健康資訊以 及閒時的輕鬆資訊， 促進本港青少年的身 心靈健康。	中學生	<a href="#">Mind Zone (@mindzone hkw)</a> • <a href="#">Instagram 相片 與影片</a>	聯絡人： Mr. Angus Cheung  查詢電話： 2549 5106	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 (Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience)

							電郵地址： <a href="mailto:power.tag@hkfws.org.hk">power.tag@hkfws.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 其他： _____
			網上影片頻道 (YouTube)	以多元化的手法去傳遞建立內在力量的信念，同時鼓勵青少年，家庭，以及社會大眾一起關懷青少年及自身家庭成員的精神健康。	中學生及家庭	<a href="#">Power T.A.G. Boosting Inner Strength Project - YouTube</a>	聯絡人： Mr. Angus Cheung 查詢電話： 2549 5106 電郵地址： <a href="mailto:power.tag@hkfws.org.hk">power.tag@hkfws.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： _____
18.	香港心理衛生會 / 賽馬會慈善信託基金 (賽馬會擁抱生命系列 2.0)	優質精神健康校園計劃	全年推行，計劃內容如下： 為學生、家長及教職員舉辦專屬精神健康急救課程及專家講座 為學校培訓學生成為「精神健康大使」並定時舉行校園關愛活動 跨專業團隊(包括：精神科醫生、臨床心理	計劃為期 2 年，通過三層支援模式，為中學提供校園精神健康諮詢服務及培訓，以防校園發生精神健康危機事件。	全港中學 (學生、教師及家長)		聯絡人： 黃基舜先生 查詢電話： 2528 4656 電郵地址： <a href="mailto:dce@mhahk.org.hk">dce@mhahk.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： _____

			學家、資深社 工)為參與學校 提供精神健康 諮詢服務					
19.	聖雅各福群會 / 賽馬會慈善信 託基金 (賽馬會 擁抱生命系列 2.0)	校園身心 康健計劃	2024 年 3 月 25 日至 2026 年 3 月 24 日  性質: 身心康 健工作坊及體 驗活動、跨專 業個案支援、 學生大使培訓 及教師危機事 故應變培訓	計畫旨在提升全校 的精神健康素養，為高 危人士提供跨專業個 案支援，並強化教職 員應對青少年自殺危 機的能力。	全港中小 學生、教 師、大專 生	<a href="https://www.sjswellnesspro.org/">https://www.sjs wellnesspro.org /</a>	聯絡人： 馬子健先生  查詢電話： 51629176  電郵地址： <a href="mailto:wellnesspro@sjs.org.hk">wellnesspro@ sjs.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 (Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： _____
20.	香港基督教女 青年會 / 賽馬會 慈善信託基金 (賽馬會擁抱生 命系列 2.0)	青少年擁 抱情緒計 劃	1/4/2024- 31/3/2026  1 初中學生提 升精神健康活 動  2 老師校本工 作坊  3 家長支援及 教育活動  4 校本精神健 康嘉年華及互 動劇場	計劃旨在提高對青少 年心理健康的關注， 並提供他們所需的資 源和工具，以幫助他 們建立積極的心理健 康狀態，以學校為 本，在學生、老師及 家長作介入點，產生 協同效應，提升青少 年精神健康。	全港中 學、初中 學生/老師/ 家長		聯絡人： 黃磊亮  查詢電話： 27159558  電郵地址： <a href="mailto:ssw@ywca.org.hk">ssw@ywca.org .hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 (Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： _____

21.	香港撒瑪利亞防止自殺會 / 賽馬會慈善信託基金 (賽馬會擁抱生命系列 2.0)	少年共「惜」計劃	4/2024 – 3/2026  培訓、小組、諮詢及支援服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>為學生作自殺危機篩查及評估。</li> <li>為有學童自殺的學校提供緊急支援，為老師及學生作出事後解說。</li> <li>為教師、社工及青年工作人員提供跟進自殺個案的培訓及指導。</li> <li>以外展形式接觸家長，並進行家長親職教育小組及個別諮詢服務。</li> </ol>	學生、教師、社工、青年工作人員、家長及有需要學校		<p>內容第 1-3 項：</p> <p>聯絡人： 韋姑娘</p> <p>查詢電話： 2341 7227</p> <p>電郵地址： <a href="mailto:alive@sbhk.org.hk">alive@sbhk.org.hk</a></p> <p>內容第 4 項：</p> <p>聯絡人： 傅姑娘</p> <p>查詢電話： 2319 1269</p> <p>電郵地址： <a href="mailto:grow@sbhk.org.hk">grow@sbhk.org.hk</a></p>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他： <hr/>
22.	撒瑪利亞會 / 賽馬會慈善信託基金 (賽馬會擁抱生命系列 2.0)	正向人生導航計劃	<p>推行時段： 2024 年 3 月至 2026 年 3 月</p> <p>活動性質：</p>	<p>為學生提供防止自殺支援，計劃包含三大元素：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>校園危機事件支援</li> <li>教師及家長精神健康教育</li> </ol>	主要對象為香港島之中學生、教師及家長	<a href="https://samaritans.org.hk/">https://samaritans.org.hk/</a>	<p>聯絡人： Mr. Matthew Yip</p> <p>查詢電話： 2515 1239</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience)

			個人及小組輔導、工作坊、培訓、講座	3) 網上守護青年培訓計劃			電郵地址： <a href="mailto:coo@samaritans.org.hk">coo@samaritans.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 其他： _____
23.	生命熱線 / 賽馬會慈善信託基金 (賽馬會擁抱生命系列 2.0)	樂 TEEN 校園計劃 (計劃共有以下五個項目)						
	「樂 TEEN 加油站」情緒管理線上評估及學習平台	入班培訓課程	與香港理工大學合作，提供情緒評估及正向思維的學習平台，及早篩選有潛在風險的學生，由計劃社工跟進。	全港小四至中二學生	<a href="https://www.sps.org.hk">https://www.sps.org.hk</a>	聯絡人： 鄭成堡先生  查詢電話： 2382-2007  電郵地址： <a href="mailto:Life_edu@sps.org.hk">Life_edu@sps.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____	
	「樂 TEEN 創藝伴我心」	表達藝術治療小組	由表達藝術治療師及社工以表達藝術介入手法，進入學生內在深處，梳理負面情緒，療癒心靈。	全港小四至中二學生	<a href="https://www.sps.org.hk">https://www.sps.org.hk</a>	聯絡人： 鄭成堡先生  查詢電話： 2382-2007  電郵地址： <a href="mailto:Life_edu@sps.org.hk">Life_edu@sps.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____	
	「樂 TEEN 成長路」學生講座系列	精神健康講座	以不同主題的講座內容，提升學生的精神健康意識，強化抗逆的能力。	全港小四至中二學生	<a href="https://www.sps.org.hk">https://www.sps.org.hk</a>	聯絡人： 鄭成堡先生  查詢電話： 2382-2007	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation)	



							電郵地址： <a href="mailto:Life_edu@sps.org.hk">Life_edu@sps.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 (Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____
		「樂 TEEN 守門員」學生精神健康大使培訓	精神健康大使培訓	培訓精神健康學生大使，建立關愛和諧校園。	全港小四至中二學生	<a href="https://www.sps.org.hk">https://www.sps.org.hk</a>	聯絡人： 鄭成堡先生 查詢電話： 2382-2007 電郵地址： <a href="mailto:Life_edu@sps.org.hk">Life_edu@sps.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 (Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____
		「樂 TEEN 成長路」家長及教師培訓系列	家長及教師培訓	以不同主題的培訓內容，提升家長及教師辨識有情緒困擾學生的能力，陪伴他們在成長路上同行。	全港小四至中二年級的學生家長及老師	<a href="https://www.sps.org.hk">https://www.sps.org.hk</a>	聯絡人： 鄭成堡先生 查詢電話： 2382-2007 電郵地址： <a href="mailto:Life_edu@sps.org.hk">Life_edu@sps.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 (Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____
24.	聖雅各福群會	精靈寶庫 推廣精神健康流動宣傳車服務	全年推行 <b>團體預約服務</b> 身心靈體驗工作坊、大型活動、攤位、精神健康主題講	<ul style="list-style-type: none"> <li>推廣身心健康技巧及資訊，增強抗壓能力</li> <li>提昇對精神健康的正確知識及態度</li> </ul>	港島區及離島區 學生/家長	精靈寶庫 Facebook <a href="https://www.facebook.com/sjsmdrive">https://www.facebook.com/sjsmdrive</a>	聯絡人： 楊靜兒女士 查詢電話： 56223800 電郵地址：	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 (Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience)

			座、真人圖書館、情緒健康評估	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提高對及早累積精神健康財富的意識</li> <li>● 與不同團體連繫大眾對精神健康的關注</li> <li>● 營造共融環境，促進大眾接納精神復康人士</li> <li>● 鼓勵及早求助，協作轉介有需要人士</li> </ul>		精靈寶庫 Instagram <a href="https://www.instagram.com/sjs.mdrive/">https://www.instagram.com/sjs.mdrive/</a> 聖雅各福群會復康服務網站 <a href="https://shorturl.at/ftOT8">https://shorturl.at/ftOT8</a>	<a href="mailto:mdrive@sjsg.hk">mdrive@sjsg.hk</a>	<input type="checkbox"/> 其他：_____
25.	聖雅各福群會	精靈寶庫 推廣精神健康流動宣傳車服務	全年推行 <b>街站推廣服務</b> 車上身心靈體驗工作坊、車下攤位、互動遊戲、情緒健康評估、短期個案跟進	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 推廣身心健康技巧及資訊，增強抗壓能力</li> <li>● 提昇對精神健康的正確知識及態度</li> <li>● 提高對及早累積精神健康財富的意識</li> <li>● 與不同團體連繫大眾對精神健康的關注</li> </ul>	公眾人士	每月街站時間表會在精靈寶庫 Facebook 及 Instagram 內公佈	聯絡人： 楊靜兒女士 查詢電話： 56223800 電郵地址： <a href="mailto:mdrive@sjsg.hk">mdrive@sjsg.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____

				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 營造共融環境，促進大眾接納精神復康人士</li> <li>● 鼓勵及早求助，協作轉介有需要人士</li> </ul>				
26.	<p>基督教家庭服務中心</p> <p>幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務</p>	<p>1. 到校學生精神健康教育活動</p> <p>2. 家長教育活動</p> <p>3. 教師專業培訓課程</p>	<p>推行時段：</p> <p>週一至週五：上午 9 時至下午 5 時</p> <p>週六：上午 9 時至下午 1 時</p> <p>活動性質：</p> <p>包括講座、工作坊、培訓、體驗活動</p>	<p>透過不同的活動性質，提供精神健康教育、宣傳等工作，引起參加者對精神健康的關注，並盡早作出識別及介入有需要的人士。</p>	<p>東九龍區中、小學</p> <p>(將軍澳、觀塘、黃大仙、西貢)</p> <p>包括學生、家長及教師</p>	見下面註 1	<p>聯絡人： 徐穎汶姑娘 (隊長)</p> <p>查詢電話： 3521 1611</p> <p>電郵地址： <a href="mailto:wm_tsui@cfsc.org.hk">wm_tsui@cfsc.org.hk</a></p>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____
27.	東華三院	東華心靈幹線	<p>全年星期一至星期六</p> <p>(可安排非辦公時間)</p> <p>互動工作坊、職員培訓、講</p>	<p>除 4 大主題外，另設正向情緒、預防欺凌、親子關係講座。工作坊則有減壓手工、真人圖書、密室逃脫等；亦會舉行相關的教師培訓。</p>	九龍西區中小學生、教師及家長	<a href="https://www.radiocare.org/pro-paganda/">https://www.radiocare.org/pro-paganda/</a>	<p>聯絡人： 楊姑娘/余姑娘</p> <p>查詢電話： 3460 6005</p> <p>電郵地址： <a href="mailto:Wchc-carersupport">Wchc-carersupport</a></p>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience)

			座、真人圖書館體驗活動				<a href="mailto:@tungwah.org.hk">@tungwah.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 其他：精神健康知識
28.	新生精神康復會  流動宣傳車服務	「流動休息室」  FONG ZONE	體驗活動	認識自我身心狀態及學習放鬆減壓方法	新界區中學學生		聯絡人：許志雄  查詢電話：55996330  電郵地址： <a href="mailto:mvp@nlpra.org.hk">mvp@nlpra.org.hk</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____
29.	新生精神康復會  流動宣傳車服務	「情緒小精靈」  eMONji Hunt	體驗活動	認識情緒及減少對精神病污名	新界區中學學生		聯絡人：許志雄  查詢電話：55996330  電郵地址： <a href="mailto:mvp@nlpra.org.hk">mvp@nlpra.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input checked="" type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____
30.	新生精神康復會  流動宣傳車服務	「自我照顧學」  Lovemeology	講座/ 工作坊	學習建立健康生活模式	新界區中學學生		聯絡人：許志雄  查詢電話：55996330	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input checked="" type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input type="checkbox"/> 人際關係(Relationship)

							電郵地址： mvp@nlpra.org.hk	<input type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____
31.	新生精神康復會  流動宣傳車服務	「同感」 Feellinks	工作坊/ 培訓	社會情會緒學習，情感學習及關係建立	新界區中學學生、 教師、家長		聯絡人： 許志雄  查詢電話： 55996330  電郵地址： <a href="mailto:mvp@nlpra.org.hk">mvp@nlpra.org.hk</a>	<input type="checkbox"/> 休息(Rest) <input type="checkbox"/> 放鬆(Relaxation) <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係(Relationship) <input type="checkbox"/> 抗逆力(Resilience) <input type="checkbox"/> 其他：_____

1. 以上計劃內容，只供學校作參考之用。學校如欲獲得個別服務的更多詳細資料，學校需要主動與主辦機構聯絡。

2. 本局保留篩選、要求補充或修改以上表格內容的權利。是否於教育局「校園·好精神」網站發放資訊，本局保留最終決定權。