《4Rs 精神健康約章》合作伙伴活動／計劃一覽表

最後更新日期：15/7/2024

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	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	https://www.redcross.org.hk/tc/PSS/youthmh_talk.html https://esurvey.redcross.org.hk/limesurvey/index.php/468869?lang=zh-Hant-HK	聯絡人： 張小姐 查詢電話： 25142280 電郵地址： florence.cheung@redcross.org.hk	❑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ❑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
2.	香港心理衞生會— 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	https://www.chilllab.org.hk/chill-lab 到校活動/	聯絡人： 鄭先生 查詢電話： 2834 9618 電郵地址： osirischeng@mhahk.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ☑其他： 精神健康資訊、壓力及情緒管理、表達及社交技巧
3.	香港心理衞生會— 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	https://www.chilllab.org.hk/chill-lab 到校活動/	聯絡人： 鄭先生 查詢電話： 2834 9618 電郵地址： osirischeng@mhahk.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ☑其他： 精神健康資訊、壓力及情緒管理
4.	香港心理衞生會— 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	https://www.chilllab.org.hk/青少年情緒體驗館/	聯絡人： 鄭先生 查詢電話： 2834 9618 電郵地址： osirischeng@mhahk.org.hk	❑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ❑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ☑其他：

								精神健康資訊及情緒管理
5.	香港心理衞生會— 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 電郵地址： osirischeng@mhahk.org.hk	❑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ☑其他： 精神健康資訊及情緒管理
6.	香港心理衞生會— 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。	全港中學教師	/	聯絡人： 鄭先生 查詢電話： 2834 9618 電郵地址： osirischeng@mhahk.org.hk	❑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ☑其他： 精神健康資訊及情緒管理
7.	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： kelvin.lee@hkwemp.org	休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) 其他： _____
8.	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： kelvin.lee@hkwemp.org	休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) 其他： _____
#9.	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。	中學生		聯絡人： 潘青萍女士 查詢電話：2966-7345	❑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship)

							電郵地址： clare.cp.pun@hkjc.org.hk	☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
#10.	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。	教職員及學校社工		聯絡人： 潘青萍女士 查詢電話：2966-7345 電郵地址： clare.cp.pun@hkjc.org.hk	❑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
#11.	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。	學生及教師		聯絡人： 潘青萍女士 查詢電話：2966-7345 電郵地址： clare.cp.pun@hkjc.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
#12.	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。	中學生		聯絡人： 潘青萍女士 查詢電話：2966-7345 電郵地址： clare.cp.pun@hkjc.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ❑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
# 以上 10-13 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)。								
13.	青少年發展企業聯盟 (CDIA)	正向廿四味	推行時段： 正向廿四味計劃由 **2024 年第一季至 2025 年第二季**進行。 性質： 計劃以正向心理為基礎，配合科學實證的 **24 個性格強項**設計。節目以**軟性創新**手法推廣教	「正向廿四味」計劃以**「睇正向電影，聽正向故事」**的方式幫助年青人建立正向思維和正面價值觀。 1）「**CEO 秘笈**」邀請城中**菁英分享奮鬥故事**，激發年青人建立堅韌力對抗逆境。 2）由心理專家主持小組討論，拆解嘉賓性格強項。	全港中一至中六的學生、家長和教師	青少年發展企業聯盟官網： https://www.cdia.org.hk/ 特設「自主宇宙」網上平台，讓同學隨時報名及重溫節目： https://24flavors.cdia.org.hk/	聯絡人： 王漫俐小姐（Annika） 查詢電話：2468 1133/ 3525 1021 電郵地址： annika.wong@cdia.org.hk	❑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____

			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。 節目手法分包括： 1）**講座**分享會 2）**小組**互動討論，深入學習 3）**比賽**分享正向感想 4）**電影導賞**講座	3）「**正向電影院**」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**代入角色**，發掘自我。 4）以上計劃引伸一系列**正向金句**，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，**實踐正向人生**。由商業機構贊助**獎品及獎狀**。		「**正向電影院**」範例影片： https://youtube.com/playlist?list=PLfdk7Klm8BlLfm5JpRwRotu-5BVX6v3mi&si=gDYEbG63UhmtA9bq 「**CEO 秘笈**」範例影片： https://youtube.com/playlist?list=PLfdk7Klm8BlKrDQWINFdt1gTl0DX7S1T9&si=rBtK-tcnSKgs4vld **正向金句例子：** https://www.cdia.org.hk/%E5%BB%BF%E5%9B%9B%E5%91%B3		
14.	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)	藝動心靈-兒童及青少年情緒健康教育活動	5/2024-4/2026 (2 年) 藝動心靈學生情緒健康計劃 (計劃設有以下項目) **1. 學生情緒/精神健康輔導服務** -個案輔導 -學生/家長小組輔導 -心理健康評估及建議 -精神科醫生及臨床心理學家專業服務轉介 **2. 情緒/精神健康教育活動** 學生	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。	10-18 歲的學生 家長 教師	www.cfsc.org.hk	聯絡人： 周倩儀姑娘 查詢電話：2706 5262 電郵地址： ym@cfsc.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____

			-講座 (認識學生常見的情緒病、如何促進學生身心靈健康) -工作坊（表達藝術手法介入工作坊） -治療小組（表達藝術治療/手法介入小組） -情緒健康攤位活動 <u>教師</u> -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 ） <u>家長</u> -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 ） -正向家長教育小組 -親子表達藝術創作工作坊					
15.	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： power.tag@hkfws.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
			教師自我照顧及專業發展講座 自我照顧： 1. 「晚晚瞓得好」改善睡眠質素講座	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： power.tag@hkfws.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience)

			專業發展： 1. 「如何辨識高危學生及應對危機事件」講座 2. 「學生情緒健康」講座					❑其他： _____
			家長講座 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	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： power.tag@hkfws.org.hk	❑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
16.	香港心理衞生會 / 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、臨床心理學家、資深社工)為參與學校提供精神健康諮詢服務	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： dce@mhahk.org.hk	❑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
17.	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	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	https://www.sjswellnesspro.org/	聯絡人： 馬子健先生 查詢電話：51629176 電郵地址： wellnesspro@sjs.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他：

			及教師危機事故應變培訓					_____
18.	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/教師/家長		聯絡人： 黃磊亮 查詢電話： 27159558 電郵地址： ssw@ywca.org.hk	❑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
19.	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	1. 為學生作自殺危機篩查及評估。 2. 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。 3. 為教師、社工及青年工作員提供跟進自殺個案的培訓及指導。 4. 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。	學生、教師、社工、青年工作員、家長及有需要學校		內容第 1-3 項： 聯絡人： 韋姑娘 查詢電話: 2341 7227 電郵地址: alive@sbhk.org.hk 內容第 4 項： 聯絡人： 傅姑娘 查詢電話: 2319 1269 電郵地址: grow@sbhk.org.hk	❑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ❑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
20.	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	推行時段: 2024 年 3 月至 2026 年 3 月 活動性質: 個人及小組輔導、工作坊、培訓、講座	為學生提供防止自殺支援，計劃包含三大元素： 1) 校園危機事件支援 2) 教師及家長精神健康教育 3) 網上守護青年培訓計劃	主要對象為香港島之中學生、教師及家長	https://samaritans.org.hk/	聯絡人： Mr. Matthew Yip 查詢電話： 2515 1239 電郵地址： coo@samaritans.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他： _____
21.		樂 TEEN 校園計劃 (計劃共有以下五個項目)						

	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 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	https://www.sps.org.hk	聯絡人： 鄭成堡先生 查詢電話： 2382-2007 電郵地址： Life_edu@sps.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑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	https://www.sps.org.hk	聯絡人： 鄭成堡先生 查詢電話： 2382-2007 電郵地址： Life_edu@sps.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑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	https://www.sps.org.hk	聯絡人： 鄭成堡先生 查詢電話： 2382-2007 電郵地址： Life_edu@sps.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑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	https://www.sps.org.hk	聯絡人： 鄭成堡先生 查詢電話： 2382-2007 電郵地址： Life_edu@sps.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑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教師	https://www.sps.org.hk	聯絡人： 鄭成堡先生 查詢電話： 2382-2007 電郵地址： Life_edu@sps.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他：_____
22.	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 **團體預約服務** 身心靈體驗工作坊、大型活動、攤位、精神健	● 推廣身心健康技巧及資訊，增強抗壓能力 ● 提昇對精神健康的正確知識及態度 ● 提高對及早累積精神健康財富的意識 ● 與不同團體連繫大眾對精神健康的關注	港島區及離島區 學生/家長	精靈寶庫 Facebook https://www.facebook.com/sjsmdrive	聯絡人： 楊靜兒女士 查詢電話： 56223800 電郵地址： mdrive@sjs.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience)

			康主題講座、真人圖書館、情緒健康評估	● 營造共融環境，促進大眾接納精神復康人士 ● 鼓勵及早求助，協作轉介有需要人士		精靈寶庫 Instagram https://www.instagram.com/sjs.mdrive/ 聖雅各福群會復康服務網站 https://shorturl.at/ftOT8		❑其他：_____
23.	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 **街站推廣服務** 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	● 推廣身心健康技巧及資訊，增強抗壓能力 ● 提昇對精神健康的正確知識及態度 ● 提高對及早累積精神健康財富的意識 ● 與不同團體連繫大眾對精神健康的關注 ● 營造共融環境，促進大眾接納精神復康人士 ● 鼓勵及早求助，協作轉介有需要人士	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： mdrive@sjs.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他：_____
24.	基督教家庭服務中心 幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務	1. 到校學生精神健康教育活動 2. 家長教育活動 3. 教師專業培訓課程	推行時段： 週一至週五：上午 9 時至下午 5 時 週六：上午 9 時至下午 1 時 活動性質： 包括講座、工作坊、培訓、體驗活動	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。	東九龍區中、小學 (將軍澳、觀塘、黃大仙、西貢) 包括學生、家長及教師		聯絡人： 徐穎汶姑娘 (隊長) 查詢電話： 3521 1611 電郵地址： wm_tsui@cfsc.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他：_____
25.	東華三院	東華心靈幹線	全年星期一至星期六 (可安排非辦公時間) 互動工作坊、職員培訓、講座、真人圖書館體驗活動	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。	九龍西區中小學生、教師及家長	https://www.radioicare.org/propaganda/	聯絡人： 楊姑娘/余姑娘 查詢電話： 3460 6005 電郵地址：Wchc-carersupport@tungwah.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ☑其他：精神健康知識
26.	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： mvp@nlpra.org.hk	☑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ❑人際關係(Relationship) ❑抗逆力(Resilience) ❑其他：_____

27.	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： mvp@nlpra.org.hk	❑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ❑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他：_____
28.	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 電郵地址： mvp@nlpra.org.hk	❑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ❑人際關係(Relationship) ❑抗逆力(Resilience) ❑其他：_____
29.	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： mvp@nlpra.org.hk	❑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ❑抗逆力(Resilience) ❑其他：_____
30.	JUST FEEL 感講	感講夥伴學校計劃－起動篇	班級經營教師工作坊及班級經營資源套，包括： 1. 班級經營課程 2. 實體海報 3.「感講感受需要卡」	為小學教師提供一節小組共學工作坊，提升教師對經營班內歸屬感及安全感的意識和技巧，另外亦會按學校需要提供工具。	全港小學學生及教師	https://zh.justfeel.hk/	聯絡人： 陳小姐 查詢電話： 97864404 電郵地址： school@justfeel.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他：_____
31.	Be Priceless	小種子課程	1) 小種子課程*（7-16歲兒童）共 8 單元 12 小時) 2) 照顧者課程*（共 4 單元 8 小 時)	小種子課程： 課程旨在增強兒童在成長、身心健康和安全方面的能力。 孩子們通過互動活動 ，學習寶貴的生活技能，以增強自我價值、自信、抗逆力、 適應力、社交、培養健康的生活習慣和情緒調節、學習、解決問題、決策以及提高安全能力。 照顧者課程： 課程旨在增強照顧者的成長、身心健康和安全。透過培養與兒童溝通和聯繫的技巧和實踐練習，以及增強兒童自我照顧，身心健康和安全能力。	全港 學生／教師／家長	Be Priceless 官網： www.bepriceless.org 個人成長及 身心健康(動畫): https://www.bepriceless.org/animations-growth?lang=zh https://www.bepriceless.org/animations-well-being?lang=zh 安全(動畫):	查詢電話： 9373 4453 電郵地址： seed@bepriceless.org	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他：安全(Safety)

			3) 小種子工作坊 *可按學校需求調整課程時間	工作坊: 加強小種子課程畢業生及其家人的健康行為，旨在培養多元文化兒童和家庭的成長、身心健康、安全和同行關係。		https://www.bepriceless.org/animations-safety?lang=zh https://www.bepriceless.org/child-safety-animations?lang=zh		
32.	浸信會愛羣社會服務處	「秘密花園」展覽	心理教育體驗式展覽	學生可能有很多心底的說話，由於過去經歷的影響，讓他們把這個真實的自己深藏起來，不願意接納自己這些部分。本展覽透過展示一些青少年的心聲，讓學生觸碰自己內心深處的部分，同時感受到被理解和被明白。展覽亦會派發印有鼓勵的字句的紀念品。	灣仔區、東區、葵青區中學	https://www.instagram.com/hkyouthmentalhealth/	聯絡人： 馮澤棠先生 查詢電話：2386 1717 電郵地址： thomasfung@bokss.org.hk	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ❑其他：
33.	浸信會愛羣社會服務處	「安穩孩子心」講座	家長講座	以依附理論及接納與承諾治療為基礎，向家長介紹提升兒童情緒調節能力和建立孩子安全感的方法，以減低兒童的焦慮感。	全港小學	https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=56	聯絡人： 馮澤棠先生 查詢電話：2386 1717 電郵地址： thomasfung@bokss.org.hk	❑休息(Rest) ❑放鬆(Relaxation) ☑人際關係(Relationship) ☑抗逆力(Resilience) ☑其他：親子關係
34.	北山堂基金	「共建韌力，迎接轉變」到校工作坊及講座	全體教師專業培訓工作坊（2 小時）及/或 家長講座（1 小時）	從正向教育角度了解何謂「韌力」(resilience)，並透過實踐案例及研究數據，探討如何在校內(或家庭)建立的「韌力」儲備。	全體教師或家長		聯絡人： 任小姐 查詢電話：2504 3988	☑休息(Rest) ☑放鬆(Relaxation) ☑人際關係 (Relation) ☑抗逆力 (Resilience) ☐其他：

1. 以上計劃內容，由提供相關服務的團體所提供，教育局並沒有參與內容設計。學校如欲獲得個別服務的更多詳細資料，請直接與主辦團體聯絡。
2. 本局旨在向學校闡述各伙伴機構就《4Rs 精神健康約章》持續推出的相關免費推廣學生精神健康校本活動／計劃，並不代表本局認可或推薦特定的服務及其贊助機構，伙伴機構的其他服務或活動亦與《4Rs 精神健康約章》無關。在接受任何服務前，學校應先行評估該服務是否適合校情。
3. 本局會一如既往，繼續致力提供準確和最新的資訊。然而，本局未能確保相關團體及其附屬組織活動／計劃的內容正確無誤；對於有關內容中可能出現的任何錯誤或遺漏，本局亦不負責。