























校內預防自殺工作的參考資源  
Resources for Suicide Prevention Work in Schools








(一) 網路資源及資源套 Web Resources and Packages








網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 <sup>1</sup> Developmental Aspects						年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)	
										
以下資源為中文版本： The following resources are available in Chinese:										
《自我控制與處理衝突課》 教育局 <a href="https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/20160623_lesson4_ppt.ppt">https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/20160623_lesson4_ppt.ppt</a>	透過四個課節教導學生自我控制及處理衝突的技巧，附教案、簡報、教材、書籤及工作紙等。	*	*				*		高小 Upper Primary	第一層 Tier 1
《個人成長教育精選教案》 教育局 <a href="https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/resources-personal-growth-edu/resources-personal-growth-edu.html">https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/resources-personal-growth-edu/resources-personal-growth-edu.html</a>	包括 15 個個人成長教育精選教案及工作紙，分為事業篇、個人發展篇、群性發展篇及學業篇。	*					*	*	小學 Primary	第一層 Tier 1
《遊戲中覓方向·體驗中悟道理—— 《生命教育互動學習教材》 教育局 <a href="https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/newwebsite/life_understanding.html">https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/newwebsite/life_understanding.html</a>	透過認識生命、欣賞生命、尊重生命及探索生命四個學習層次，幫助學生反思及探索人生，培養正面價值觀和積極的態度。有二十個富趣味的遊戲學習活動及生活事件教案。		*		*	*			小學至中學 Primary to Secondary	第一及 第二層 Tier 1 & 2
《「城市小故事·人生大道理」：品德教育本土故事實錄》教育局	透過以真人真事構成的香港本土故事，帶出生活化的品德教育，協助學		*		*				中學 Secondary	第一層 Tier 1








=解決問題技巧Problem Solving；=適應能力／情緒管理Coping Skills / Emotion Management；=精神健康知識Mental Health Literacy；=心理健康／正向心理Mental Well-being / Positive Psychology；=自我認識Self-understanding；=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；=家庭關係Family Relations








網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 <sup>1</sup> Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為中文版本： The following resources are available in Chinese:										
<a href="https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/mce/citystorry/index.html">https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/mce/citystorry/index.html</a>	生建立正面的人生觀。附不同思考角度問題以引導學生思考。									
《德育、公民及國民教育——「生活事件」教案》 教育局 <a href="https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/index.html">https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/index.html</a>	包括個人成長及健康、家庭、學校、社交、社會及國家，以及工作等六個生活成長範疇的教案及簡報，覆蓋初小至高中四個學習階段。	*	*			*	*	*	小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1
《快樂動起來生命成長計劃 - 研究報告暨實務手冊》 中華基督教禮賢會 (2015) <a href="http://www6.cityu.edu.hk/ss_posed/ui/Publications/rainbrowbk.pdf">http://www6.cityu.edu.hk/ss_posed/ui/Publications/rainbrowbk.pdf</a>	協助學生運用正向心理學的知識及技巧於情緒管理、解決困難及目標訂立三個方面，提升學生的快樂感及心理幸福感，讓他們能正面地面對成長過程中的壓力和挑戰。計劃共八節，分別為「認識自己」、「建立正向情緒」、「自我欣賞和接納」、「欣賞別人」、「認識焦慮」、「轉化情緒」、「訂立目標」及「展望將來」。	*	*		*	*	*		高小至初中 Upper Primary to Junior Secondary	第二層 Tier 2
有教無戾：校園欺「零」計劃 香港城市大學 (2014) <a href="http://www6.cityu.edu.hk/projectcare/tc/index.html">http://www6.cityu.edu.hk/projectcare/tc/index.html</a>	透過認知行為治療小組，輔以學童、老師及家長講座及諮商服務，全面地處理校園欺凌的問題。治療小組針對不同類型的攻擊者及受害者展開小組輔導。		*			*	*	*	小學至中學 Primary to Secondary	第二層 Tier 2








=解決問題技巧Problem Solving；=適應能力/情緒管理Coping Skills / Emotion Management；=精神健康知識Mental Health Literacy；=心理健康/正向心理Mental Well-being / Positive Psychology；=自我認識Self-understanding；=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；=家庭關係Family Relations








網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 <sup>1</sup> Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為中文版本： The following resources are available in Chinese:										
《「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃教材套》 基督教香港信義會生命天使教育中心 (2014)	應用正向心理學的概念協助高中學生處理焦慮。研發正向心理學的「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」概念，提升學生面對焦慮情緒的處理，推動青少年精神健康工作。六節班課工作坊教材包括：「快樂，你有得揀！」、「發揮品格優點」、「趕走負面思想」、「培養樂觀感」、「確立合理目標」及「常存希望」。		*		*	*			高中 Senior Secondary	第一層 Tier 1
「快樂巨升」網站 基督教香港信義會生命天使教育中心 (2014) <a href="https://service.elchk.org.hk/unit_service1.php?center=26">https://service.elchk.org.hk/unit_service1.php?center=26</a>	介紹壓力、焦慮及正面心理學，以及掌握幸福的各個元素及達致幸福的方法，減少情緒困擾，提升抗逆能力，加添正能量，增強精神健康，焦慮紓減，邁向快樂。		*	*	*	*			小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1
《培養學生正面態度和價值觀資源冊》 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 (2014)	透過教學活動設計和實例分享，展示如何運用不同策略以培養學生的正面態度和價值觀，講解如何進行計劃評估，並提供相關的資料和文獻，供學校／機構參考。	*	*			*	*		小學至中學 Primary to Secondary	第一及 第二層 Tier 1 & 2
《領袖 GET SET GO：中學生領袖培訓手冊》 王柏豪、羅偉柏、劉起鵬、林瑞芳 (2014)	透過個案討論、角色扮演、示範和實習，發展中學生的領導才能，讓他們成為有愛心、有抱負、有能力的學生領袖。手冊附教學資源光碟，包括教	*			*	*	*		中學 Secondary	第二層 Tier 2








=解決問題技巧Problem Solving；=適應能力／情緒管理Coping Skills / Emotion Management；=精神健康知識Mental Health Literacy；=心理健康／正向心理  
Mental Well-being / Positive Psychology；=自我認識Self-understanding；=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；=家庭關係Family Relations







網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 <sup>1</sup> Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為中文版本： The following resources are available in Chinese:										
	案、教學簡報、工作紙，示範短片等。									
《「正向工程」中學生正向心理教育課程》 東華三院何玉清教育心理服務中心 (2013)	以沙利文教授的「幸福感理論」為藍本，透過多元化的活動建立中學生積極的人生觀和幸福感。活動曾於課堂實踐，有效提升學生正面情緒和投入感，以及確立人生的意義。		*		*	*	*		中學 Secondary	第一層 Tier 1
《至正網絡課程教材套(初中版)》 復和綜合服務中心 (2013)	應用「正面紀律」協助家長引導子女面對使用智能手機上網或會引發的問題，如沉迷上網的弊處、色情資訊的泛濫、網絡欺凌的傷害等。						*		初中 Junior Secondary	第一層 Tier 1
《正向心理學之積極人生計劃實務手冊》 聖雅各福群會 (2012) <a href="http://www.cityu.edu.hk/ss_posed/ui/Publications/positive%20education%20project%20on%20hope%20and%20gratitude.pdf">http://www.cityu.edu.hk/ss_posed/ui/Publications/positive%20education%20project%20on%20hope%20and%20gratitude.pdf</a>	應用正向心理學理論，以認知行為教練手法，促進學生個人體驗和內省。以「希望」及「感恩」為主題，加強學生有效的行為和建立堅強的信念，增強正面積極的特質，以及面對逆境和解決困難的能力。計劃共八節，形式包括角色扮演、故事、繪畫、音樂、遊戲、講課、靜思練習、討論分享、堂課及家課等。	*	*		*	*	*		高小 Upper Primary	第二層 Tier 2
《踏出健康人生教材套—初小第二版》 復和綜合服務中心(2012)	讓學生對實踐健康人生有更深的認識及掌握。教材共8節，主題包括：健康人生的範疇、飲食的營養、精神及						*	*	初小 Lower Primary	第一層 Tier 1








=解決問題技巧Problem Solving；
=適應能力／情緒管理Coping Skills / Emotion Management；
=精神健康知識Mental Health Literacy；
=心理健康／正向心理Mental Well-being / Positive Psychology；
=自我認識Self-understanding；
=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；
=家庭關係Family Relations








網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 <sup>1</sup> Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為中文版本： The following resources are available in Chinese:										
	心理健康元素等。									
《踏出健康人生教材套—高小第二版》 復和綜合服務中心(2012)	讓學生對實踐健康人生有更深的認識及掌握。教材共8節，主題包括：健康人生的範疇、飲食的營養、精神及心理健康元素等。		*		*	*	*		高小 Upper Primary	第一層 Tier 1
《SUN Teens 青少年精神健康計劃實務手冊中學》 聖雅各福群會 (2012) <a href="http://www.cityu.edu.hk/ss_posed/ui/Publications/Sun_Teens_Mental_Health_Project.pdf">http://www.cityu.edu.hk/ss_posed/ui/Publications/Sun_Teens_Mental_Health_Project.pdf</a>	提供正向感恩訓練予受抑鬱情緒困擾之青少年，透過學習、體驗和實踐感恩，提升其正面情緒及人生觀；培養青少年有效的情緒管理，發掘個人性格強項及潛能，提升能力感。計劃共10節，包括一次宿營訓練。	*	*		*	*	*		中學 Secondary	第二層 Tier 2
《生命教育：學童成長與正面紀律資源手冊》 黃成榮 (2011)	手冊改編自黃成榮博士輯錄的《生命教育之正面紀律訓練教材套》及《健康生命樹教師資源冊》，並增設真實個案改編的「犯罪與通識篇」，協助生命教育課導師引導學生培養健康的生活模式及建立正面紀律。		*		*	*	*		高小 Upper Primary	第一層 Tier 1
《憂鬱小王子之路》網站 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 (2010) <a href="https://depression.hku.hk/">https://depression.hku.hk/</a>	介紹有關抑鬱症的成因、徵狀、治療等資訊、促進精神健康的方法，以及求助途徑等。	*	*	*	*	*	*		中學 Secondary	第一及 第二層 Tier 1 & 2
《憂鬱小王子抗逆之旅 - 教師手冊》	由12節課程組成，幫助學生對心理認	*	*	*	*	*	*		中學	第一及








=解決問題技巧Problem Solving；=適應能力/情緒管理Coping Skills / Emotion Management；=精神健康知識Mental Health Literacy；=心理健康/正向心理Mental Well-being / Positive Psychology；=自我認識Self-understanding；=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；=家庭關係Family Relations








網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 <sup>1</sup> Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為中文版本： The following resources are available in Chinese:										
(2010) 《憂鬱小王子抗逆之旅 - 旅程指南》 (2011) 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 <a href="https://csrp.hku.hk/content/uploads/2022/06/LP-TeacherManual.pdf">https://csrp.hku.hk/content/uploads/2022/06/LP-TeacherManual.pdf</a>  <a href="https://csrp.hku.hk/content/uploads/2022/06/LP-TeacherManual.pdf">https://csrp.hku.hk/content/uploads/2022/06/LP-TeacherManual.pdf</a>	知、精神健康、情感表達、及社交應對等有較深的認識。								Secondary	第二層 Tier 1 & 2
《品德·關懷·分享》 廉政公署 (2006)	由十所本地中學分享優秀的德育教材及活動經驗予其他學校參考，以推動培養學生良好品格的工作。內容範疇包括：建設個人的品格、增益人際關係及關懷改善社會。		*			*	*	*	中學 Secondary	第一層 Tier 1
《童心同心成長之旅：個人成長教育課程教材套》 香港扶幼會 (2006)	為進行家庭教育而設，藉自我概念、情緒管理、解決困難、應變及衝突處理等課題，協助家長指導子女成長和與人相處之道。課程運用了故事、遊戲、角色扮演和討論等多元化的學習方式。		*			*	*	*	小學 Primary	第一層 Tier 1
《自尊自信成長樂：家校並行課程》 東華三院社會服務科「提升學生自尊感-家校合作計劃」(2000)	內容包括學生課程和 20 個家長錦囊，鼓勵學校提升學生自尊感，並支援家庭配合學校在培育學生自尊感方面的		*			*	*	*	小三至小四 P.3 to P.4	第一層 Tier 1

=解決問題技巧Problem Solving；=適應能力/情緒管理Coping Skills / Emotion Management；=精神健康知識Mental Health Literacy；=心理健康/正向心理Mental Well-being / Positive Psychology；=自我認識Self-understanding；=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；=家庭關係Family Relations








網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 <sup>1</sup> Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為中文版本： The following resources are available in Chinese:										
	工作。									
「喜步 Step Up」 香港中文大學教育學院 <a href="https://www.fed.cuhk.edu.hk/stepup/">https://www.fed.cuhk.edu.hk/stepup/</a>	Step Up 喜步網站由香港中文大學教育學院專業教育心理學文學碩士課程的準教育心理學家撰寫，提供心理學資訊，幫助復課的學童與家長歡喜起步，重拾校園生活。	*	*	*	*				小學至中學 Primary to Secondary	第一及第二層 Tier 1 & 2
「賽馬會生命偶遇資源計劃 Lifetube」 香港撒瑪利亞防止自殺會 <a href="https://lifetube.hk/zh-hant#main-kv">https://lifetube.hk/zh-hant#main-kv</a>	提供生命教育資源、精神健康資訊、防止自殺手冊、多媒體資源庫、學生創作平台及互動學習網上程式的跨機構多媒體網上生命教育平台。		*	*	*			*	小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1
《樹窿兵團兒童情緒繪本》 香港救助兒童會與明愛全樂軒 (2021) <a href="https://savethechildren.org.hk/mental-wellbeing-programmes/">https://savethechildren.org.hk/mental-wellbeing-programmes/</a>	一套四本《樹窿兵團兒童情緒繪本》系列，藉著家長與子女一同閱讀繪本，讓孩子投入故事情節及角色，幫助兒童更了解不同情緒。	*	*	*	*				小學 Primary	第一及第二層 Tier 1 & 2
「賽馬會平行心間計劃」 <a href="https://www.levelmind.hk/">https://www.levelmind.hk/</a>	青年人可透過參與「平行心間」的服務以提高個人認知能力、個人優勢及提升其整體身心靈健康質素。計劃亦會為受到初期情緒困擾的青年人提供早期介入及支援服務，並以創新的模式改變他們尋求協助的習慣。		*	*	*				小學至中學 Primary to Secondary	第一及第二層 Tier 1 & 2
「賽馬會心導遊計劃」 香港中文大學心理學系	計劃按用家的需要，根據「階梯式支援」，先評估心理健康狀態，再建議		*	*	*				小學至中學 Primary to	第一及第二層








=解決問題技巧Problem Solving；=適應能力/情緒管理Coping Skills / Emotion Management；=精神健康知識Mental Health Literacy；=心理健康/正向心理Mental Well-being / Positive Psychology；=自我認識Self-understanding；=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；=家庭關係Family Relations








網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 <sup>1</sup> Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為中文版本： The following resources are available in Chinese:										
<a href="https://www.jcthplus.org/">https://www.jcthplus.org/</a>	實證為本的線上自助支援工具及線下專業支援服務。								Secondary	Tier 1 & 2
「headwind 迎風 F2O」 香港大學精神醫學系 (2023) <a href="https://hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV8AnA4YnCcghUyup">https://hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV8AnA4YnCcghUyup</a>	網上情緒支援平台，提供免費線上精神健康諮詢服務，只需留下聯絡方法及暱稱，團隊會安排精神科專科醫生或臨床心理學家做以視像或電話形式做簡單方便的免費專業諮詢。				*				小學至中學 Primary to Secondary	第一及第二層 Tier 1 & 2
「精神健康多面睇」- 支援學生篇 社區精神健康促進會 <a href="https://hkcmha.org/mhsv-supportingstudent/">https://hkcmha.org/mhsv-supportingstudent/</a>	網站分享大學學者、精神科醫生、臨床心理學家、教育心理學家、社工等專家的短片及提供到校服務，介紹促進精神健康的策略。	*	*	*					小學至中學 Primary to Secondary	第一及第二層 Tier 1 & 2
《青年精神健康網絡》 香港大學精神醫學系 (2023) <a href="https://www.youthmentalhealth.hku.hk/ymhconsortium">https://www.youthmentalhealth.hku.hk/ymhconsortium</a>	青年精神健康網站，提高大眾對精神健康的認識及關心自己的精神健康。有定期活動可參與推動精神健康的工作。			*					中學 Secondary	第一及第二層 Tier 1 & 2
《Flow EMI 心之渡》 香港大學精神醫學系 (2023) <a href="https://www.flowemi.hku.hk/">https://www.flowemi.hku.hk/</a>	網上精神健康介入服務。為 15 至 64 歲有出現輕微抑鬱嘅症狀，而且沒有接受正式介入服務或治療的人士透過手機平台提供四星期的服務以改善精神健康。				*				中學 Secondary	第三層 Tier 3








=解決問題技巧Problem Solving；=適應能力/情緒管理Coping Skills / Emotion Management；=精神健康知識Mental Health Literacy；=心理健康/正向心理Mental Well-being / Positive Psychology；=自我認識Self-understanding；=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；=家庭關係Family Relations

















網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 <sup>1</sup> Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為中文版本： The following resources are available in Chinese:										
《Flow Tool 心之流》 青年精神健康小組-- 香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系 (2023) <a href="https://hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_6zEJ0R1E6aLqyJn">https://hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_6zEJ0R1E6aLqyJn</a>	免費網上個人心理狀況的評估，評估後會得到個人分析，讓大眾更了解自己的狀態及處理方法。			*	*	*			高小至中學 Upper Primary to Secondary	第一及第二層 Tier 1 & 2
《YES For ALL》 香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系 (2023) <a href="https://hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5AUwhtnkFhR4h26">https://hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5AUwhtnkFhR4h26</a>	免費網上評估，提供多角度如：性格同心理特徵、與他人建立關係的狀況、工作、學習能力等及精神健康狀況，透過評估獲取專屬個人化報告以便了解自己					*			高小至中學 Upper Primary to Secondary	第一及第二層 Tier 1 & 2
「賽馬會幸福校園實踐計劃」 <a href="https://jcprojectwellbeing.hk">https://jcprojectwellbeing.hk</a>	透過專業及全面的正向教育培訓和支援，參與學校的共創共建，配合「環境營造」、「設計思維」與多媒體教育資源，培養學生的社交情意素養、正向思維和心理韌性，營造及建立正向的校園文化，從而提昇學生、教師、家長的幸福感與身、心、靈健康。計劃亦會建立資源庫，與學界共建高效、適切及可持續發展的正向教育模式。		*	*	*		*		小學至中學 Primary to Secondary	第一及第二層 Tier 1 & 2
「陪我講」 精神健康諮詢委員會 <a href="https://shallwetalk.hk/zh/">https://shallwetalk.hk/zh/</a>	「陪我講」（計劃）是精神健康諮詢委員會自2020年7月起推行的精神健康推廣和公眾教育計劃。計劃提高公眾對心理健康推廣的參與程度、提高	*	*	*	*	*	*	*	小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1








=解決問題技巧Problem Solving；=適應能力/情緒管理Coping Skills / Emotion Management；=精神健康知識Mental Health Literacy；=心理健康/正向心理Mental Well-being / Positive Psychology；=自我認識Self-understanding；=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；=家庭關係Family Relations

網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 <sup>1</sup> Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為中文版本： The following resources are available in Chinese:										
	公眾對精神健康的了解，鼓勵市民及早尋求協助及治療和減低公眾對情緒病患者的誤解及歧視。									
「YOUTH CAN」 衛生署 <a href="https://www.youthcan.hk/zh-hk/">https://www.youthcan.hk/zh-hk/</a>	透過提供「寓樂資訊」，寓樂趣於資訊中，以輕鬆有趣的手法，將青少年關心和需要具備的健康知識、基本生活技巧、社區資源等資訊帶給他們。	*	*	*	*	*	*	*	小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1
《24小時「情緒通」精神健康支援熱線》 香港特別行政區政府 (2023) 熱線電話：18111	熱線24小時由專人接聽電話、年中無休，為有情緒困擾或精神健康疑難的任何背景或年齡的市民第一時間提供支援、輔導服務，並會因應個案性質，轉介求助者往最適切的服务機構。				*				小學至中學 Primary to Secondary	第二及三層 Tier 2 & 3

網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為英文版本： The following resources are available in English:										
“Co-creating a Harmonious School - Anti-bullying Day / Week” Resource Package Education Bureau (2016) <a href="https://www.edb.gov.hk/en/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/co-creating-harmonious-school.html">https://www.edb.gov.hk/en/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/co-creating-harmonious-school.html</a>	Includes lesson plans and activities that aim to teach students positive thinking and good virtues, so as to create a positive culture in school.	*	*		*		*		小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1
Co-creating a Harmonious School Education Bureau (2010) <a href="https://www.edb.gov.hk/en/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/co-creating-harmonious-school.html">https://www.edb.gov.hk/en/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/co-creating-harmonious-school.html</a>	Provides suggestions on establishing an anti-bullying policy and implementation strategies with a Whole School Approach. It includes lesson plans to develop students' empathy through the use of drama skills and suggestions on parent education.	*	*				*	*	高小至初中 Upper Primary to Junior Secondary	第一層 Tier 1
Moral, Civic and National Education - "Life Event" Exemplars Education Bureau <a href="https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/index.html">https://www.edb.gov.hk/en/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/index.html</a>	Includes lesson plans and materials in the area of personal growth and healthy living for upper primary to junior secondary students.				*				高小至初中 Upper Primary to Junior Secondary	第一層 Tier 1








網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為英文版本： The following resources are available in English:										
Project on Children and Adolescents at Risk Education (Project C.A.R.E.) City University of Hong Kong (2014) <a href="http://www.cityu.edu.hk/projectcare/en/index.html">http://www.cityu.edu.hk/projectcare/en/index.html</a>	By cognitive behavioural therapy, lectures and counselling services for students, teachers and parents, comprehensively deal with the problem of school bullying. Different treatment groups will focus on different types of aggressors or victims.		*			*	*	*	小學至中學 Primary to Secondary	第二層 Tier 2
Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action. I. Boniwell & L. Ryan (2012)	Offers teachers working with 11 to 14 year-olds practical and scientific resources on positive psychology and personal well-being. It Includes six subject headings with six lesson plans in each subject area, allowing teachers to design a flexible programme.		*		*	*	*		中學 Secondary	第一層 Tier 1
No Kidding about Bullying: 125 Ready-to-Use Activities to Help Kids Manage Anger, Resolve Conflicts, Build Empathy, and Get Along. N. Drew, M. A. (2010)	Aims to prevent bullying behaviours, foster supportive classroom communities and affirm the importance of respect, listening and kind actions at school. It includes lessons and activities such as games, role plays, group discussions, art and writing projects.	*	*			*	*		高小至高中 Upper Primary to Senior Secondary	第一及第二層 Tier 1 & 2







網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為英文版本： The following resources are available in English:										
Bully Busters A Teacher's Manual for Helping Bullies, Victims and Bystanders. D. A. Newman, A. M. Horne & C. L. Bartolomucci (2000)	Intends to help teachers control and prevent bullying behaviour in school as well as strengthen teacher-student relationship through seven modules. Each module offers information and classroom activities.		*		*	*	*		高小至高中 Upper Primary to Senior Secondary	第一及 第二層 Tier 1 & 2
Bounce Back Supplementary Resources <a href="https://www.healthunit.com/uploads/bounceback_2015-supplement.pdf">https://www.healthunit.com/uploads/bounceback_2015-supplement.pdf</a>	A comprehensive resource book that aims to enhance students' resiliency. It includes useful information for school-wide activities, elementary and secondary schools, as well as resources for parents, caregivers and school community. Bounce Back Supplementary Resources, provides new and revised resources, ideas and suggestions to assist us in learning about resiliency.		*	*	*				小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1
Bullying. No Way! –The Department of Education and Training, in collaboration with school authorities from the Commonwealth, State and Territory governments and Catholic and Independent sectors <a href="https://bullyingnoway.gov.au/teaching-about-bullying/working-in-the-classroom">https://bullyingnoway.gov.au/teaching-about-bullying/working-in-the-classroom</a>	Provides information and resources including discussion starters, videos, lesson plans on topics related to bullying e.g., creating safe schools, bystanders, ethical behaviour on line, etc. for students, parents and teachers.		*				*		小學至中學 Primary to Secondary	第一及 第二層 Tier 1 & 2








=解決問題技巧Problem Solving；=適應能力／情緒管理Coping Skills / Emotion Management；=精神健康知識Mental Health Literacy；=心理健康／正向心理Mental Well-being / Positive Psychology；=自我認識Self-understanding；=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；=家庭關係Family Relations








網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
以下資源為英文版本： The following resources are available in English:										
Can We Talk? Mental Health Lesson Plans The Alberta Teachers' Association (ATA) and the Alberta Division of the Canadian Mental Health Association (CMHA) <a href="http://canwetalk.ca/">http://canwetalk.ca/</a>	Includes activity plans mainly for junior and high school students, covering topics such as stigma related to mental health problems, managing stress, and changing negative self-talk.			*	*				中學 Secondary	第一及 第二層 Tier 1 & 2
Guidance on preparing to teach about mental health and emotional wellbeing PSHE Association <a href="https://fs.hubspotusercontent00.net/hubfs/20248256/Guidance/Documents/Mental%20health%20and%20emotional%20wellbeing%20teacher%20guidance.pdf?hsCtaTracking=e50bb4b1-c2df-432f-94c7-87cca37fe5e2%7C4fa0699d-f824-4dff-88e8-58dd748e7756">https://fs.hubspotusercontent00.net/hubfs/20248256/Guidance/Documents/Mental%20health%20and%20emotional%20wellbeing%20teacher%20guidance.pdf?hsCtaTracking=e50bb4b1-c2df-432f-94c7-87cca37fe5e2%7C4fa0699d-f824-4dff-88e8-58dd748e7756</a>	Provides guidelines and sets of lesson plans spanning key stages 1-4 for schools on preparing to teach about mental health & emotional wellbeing. Topics include promoting wellbeing, developing coping strategies and addressing challenging mental health issues (e.g. eating disorders, self-harm, depression and anxiety).		*	*	*			小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1	
Mental Health & High School Curriculum Guide: Understanding Mental Health and Mental Illness (Updated Edition) <a href="https://mentalhealthliteracy.org/schoolmhl/wp-content/uploads/2015/09/Mental-Health-High-School-Curriculum-Guide.pdf">https://mentalhealthliteracy.org/schoolmhl/wp-content/uploads/2015/09/Mental-Health-High-School-Curriculum-Guide.pdf</a>	An evidence-based mental health curriculum resource that improves both teachers' and student's mental health literacy. The Guide is targeted to be used for youth aged 13 to 15 years with four key components: 1) understanding how to optimize and maintain good mental health; 2) understanding mental disorders and their treatments; 3) decreasing stigma; and 4) enhancing help-seeking efficacy.		*	*				高中 Senior Secondary	第一層 Tier 1	
MindMatters – BeyondBlue	Aims to improve the mental health and		*	*	*		*	小學至中學	第一及	

=解決問題技巧Problem Solving ; =適應能力/情緒管理Coping Skills / Emotion Management ; =精神健康知識Mental Health Literacy ; =心理健康/正向心理Mental Well-being / Positive Psychology ; =自我認識Self-understanding ; =朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully) ; =家庭關係Family Relations








網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為英文版本： The following resources are available in English:										
<a href="https://www.mindmatters.edu.au/">https://www.mindmatters.edu.au/</a>	wellbeing of young people through a flexible framework that involves four components, namely: Positive School Community, Student Skills for Resilience, Parents and Families, and Support for Students Experiencing Mental Health Difficulties. Each component is explored through a number of online modules. Animation, videos, interactive tools and downloadable resources are available for use.								Primary to Secondary	第二層 Tier 1 & 2
Operation Respect <a href="http://operationrespect.org/">http://operationrespect.org/</a>	The “Don’t Laugh at Me,” curriculum programme is free of charge to schools worldwide. It provides materials such as music, social & emotional learning curricula, multicultural videos and professional training for teachers to help children express their feelings, resolve conflict, celebrate diversity, and engage with each other with compassion and cooperation.	*	*			*	*		小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1
Practical Lesson Ideas from ReachOut.com Department of Health and Ageing, Australian Government <a href="https://schools.au.reachout.com/">https://schools.au.reachout.com/</a>	The webpage compiles practical lesson ideas/short activities to be embedded in lessons, pastoral care or group sessions. It addresses topics including bullying, exam stress, mental health and wellbeing, connectedness and help-seeking behaviours.		*	*			*		中學 Secondary	第一及 第二層 Tier 1 & 2

=解決問題技巧Problem Solving；=適應能力／情緒管理Coping Skills / Emotion Management；=精神健康知識Mental Health Literacy；=心理健康／正向心理  
Mental Well-being / Positive Psychology；=自我認識Self-understanding；=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；=家庭關係Family Relations

網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)	
											
以下資源為英文版本： The following resources are available in English:											
HKJC Centre for Suicide Research and Prevention <a href="https://hkjccsrp.hku.hk/">https://hkjccsrp.hku.hk/</a>	The webpage shared how the Hong Kong Jockey Club Centre for Suicide Research and Prevention (CSRП) carries out leading research into the causes and prevention of self-harm and suicide, and collaborates with local and international partners to promote the Public Health Approach to suicide prevention.			*	*			*		小學至中學 Primary to Secondary	第一及 第二層 Tier 1 & 2
Level Mind <a href="https://www.levelmind.hk/">https://www.levelmind.hk/</a>	The “Level Mind” hubs are established across the city to enhance youth’s cognitive resources, personal strengths and overall mental wellness, to address early distress signals and provide early interventions, and to change their health seeking behaviour.		*	*	*					小學至中學 Primary to Secondary	第一及 第二層 Tier 1 & 2
The Jockey Club TourHeart Project Chinese University of Hong Kong <a href="https://en.jcthplus.org/">https://en.jcthplus.org/</a>	The Jockey Club TourHeart Project endeavor to offer a personalized, evidence-based online self-help platform supplemented by offline professional support.		*	*	*					小學至中學 Primary to Secondary	第一及 第二層 Tier 1 & 2
“SHALL WE TALK”	“Shall We Talk” is a mental health	*	*	*	*	*	*	*	*	小學至中學	第一層

=解決問題技巧Problem Solving ; =適應能力/情緒管理Coping Skills / Emotion Management ; =精神健康知識Mental Health Literacy ; =心理健康/正向心理  
Mental Well-being / Positive Psychology ; =自我認識Self-understanding ; =朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully) ; =家庭關係Family Relations



網路資源及資源套 Web Resources and Packages	內容 Description	發展範疇 Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
										
以下資源為英文版本： The following resources are available in English:										
Advisory Committee on Mental Health <a href="https://www.shallwetalk.hk/en/">https://www.shallwetalk.hk/en/</a>	promotion and public education initiative launched by the Advisory Committee on Mental Health since July 2020. The objectives include to increase public engagement in promoting mental well-being, to enhance public knowledge about mental health with a view to encouraging help-seeking and early intervention, and to reduce stigma towards people with mental illness.								Primary to Secondary	Tier 1
YOUTH CAN Department of Health <a href="https://www.youthcan.hk/en/">https://www.youthcan.hk/en/</a>	To encourage young people to learn their ways to meet challenges and handle problems in life, YouthCan provides “Infotainment”, that is, information present in entertaining ways, on what they need and care about including health knowledge, basic life skills as well as community resources.	*	*	*	*	*	*	*	小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1

## (二) 相關計劃 Relevant Programmes

計劃 Programmes	內容 Description	發展範疇 Developmental Aspects								年級 Levels/ Grade	對象 (第一 / 二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
以下為相關計劃： Relevant programmes are as follow:											
學生守護大使計劃 (教育局) Peer Power–Student Gatekeeper Training Programme (Education Bureau) <a href="https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-programmes/peer-power-student-gatekeeper-training-programme.html">https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-programmes/peer-power-student-gatekeeper-training-programme.html</a>	教師提名的學生守護大使會接受一系列的校本及聯校培訓，透過互動的工作坊認識保持精神健康的方法、常見的精神病和關心朋輩的實用技巧等，培訓亦特別強調青少年在遇到困難時向可信任的成人求助的重要性。完成培訓後，守護大使會在學校舉辦不同形式的精神健康推廣活動，加強全校師生對精神健康的認識和關注。	*	*	*	*	*	*	*	中學 Secondary	第一層 Tier 1	
好心情@學校 (教育局及衛生署) JOYFUL@ School (Education Bureau & Department of Health) <a href="https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/joyfulatschool/">https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/joyfulatschool/</a>	為加強在學校推廣心理健康的工作，教育局聯同衛生署於 2016/17 學年舉辦「好心情@學校」計劃，將「好心情@HK」的三個主要元素：「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」進一步在學校推展，並透過一系列的活動，提升學生對精神健康的關注和認識。		*	*	*	*	*	*	小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1	
「學生大使—積極人生」計劃 (教育局) Pupil Ambassador Scheme (Education Bureau) <a href="https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-">https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-</a>	透過體驗式學習活動，協助學生建立積極人生觀，尊重和愛惜生命；強化學生解難的能力，提升生命韌力；並促進朋輩之間的正向互動，讓「學生大使」成為朋輩的守護者。	*			*	*	*		小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1	

☞=解決問題技巧Problem Solving；☞=適應能力／情緒管理Coping Skills / Emotion Management；☞=精神健康知識Mental Health Literacy；☺=心理健康／正向心理  
 Mental Well-being / Positive Psychology；☞=自我認識Self-understanding；☞=朋輩關係(包括反欺凌)Peer Relations (including anti-bully)；☞=家庭關係Family Relations

計劃 Programmes	內容 Description	發展範疇 Developmental Aspects								年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
以下為相關計劃： Relevant programmes are as follow:											
<a href="https://www.edb.gov.hk/development/pupil-ambassador-active-bright-and-caring/pupil-ambassador-scheme.html">services/pupil-ambassador-active-bright-and-caring/pupil-ambassador-scheme.html</a>											
「WE」正向動力計劃 (教育局) "WE" Positive Dynamic Scheme (Education Bureau) <a href="https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/index.html">https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/index.html</a>	計劃是透過為教師、學生及家長提供支援，包括教師培訓、學生講座、家長講座等，協助學校在校內推廣正向文化，從而增強學生抗逆力，以及提升家長的正向管教技巧。	*	*		*	*	*	*	小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1	
多元智能躍進計劃 (教育局) Enhanced Smart Teen Project (Education Bureau) <a href="https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/enhanced-smart-teen-project/index.html">https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/enhanced-smart-teen-project/index.html</a>	教育局訓育及輔導組與不同紀律/輔助部隊合作，為中二及中三學生提供有系統的紀律及團隊訓練，以提升學生的自律、自信、團隊精神、抗逆能力和領袖才能。自 2009/10 學年開始，計劃預留部份由消防處訓練的名額予中四及中五的學生，讓高中學生能拓展更多校園以外的學習經歷。		*			*	*		中學 Secondary	第一層 Tier 1	
我的行動承諾系列 (教育局) My Pledge to Act (Education Bureau) <a href="https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/MPA2022/MPA2022-1.html">https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/MPA2022/MPA2022-1.html</a>	自2003年起，教育局每學年舉辦「我的行動承諾」並訂定主題，鼓勵學校透過進行校本集體承諾和相關學習活動，營造校園氛圍，幫助學生建立健康的生活方式和培養良好品德，促進全人發展。				*	*	*	*	小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1	

計劃 Programmes	內容 Description	發展範疇 Developmental Aspects							年級 Levels/ Grade	對象 (第一/二層學生) Targets (Tier 1/2 students)
以下為相關計劃： Relevant programmes are as follow:										
成長的天空計劃 (教育局) Understanding Adolescent Project (Education Bureau) <a href="https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/index.html">https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/index.html</a>	教育局發展的一套全面個人成長輔助計劃，課程培養學生的生活技能，如情緒管理、社交、解決問題和訂定目標。計劃包括： 「發展課程」- 對象是全體小四至小六學生。透過課堂形式，教授情緒管理、社交、問題解決及目標訂定等生活技能，以提升學生的效能感、歸屬感及樂觀感。 「輔助課程」- 對象是有較大輔導需要的小四學生。課程是以一系列為期三年的小組、歷奇活動及親子活動，建立學生的內在資源及提升家庭和學校支援，以協助學生面對逆境的挑戰。	*	*			*	*		高小 Upper Primary	第一及 第二層 Tier 1 & 2
「界心機」研究計劃 (香港中文大學)	由醫務衛生局全資於2019-2023年期間進行的流行病學研究。計劃招募了超過6,000名本地中小學生與父母，透過數據增進對兒童及青少年精神健康和成長的全面認識、揭示影響思想、腦部及身體發展的重要因素。			*	*	*			小學至中學 Primary to Secondary	第一層 Tier 1