

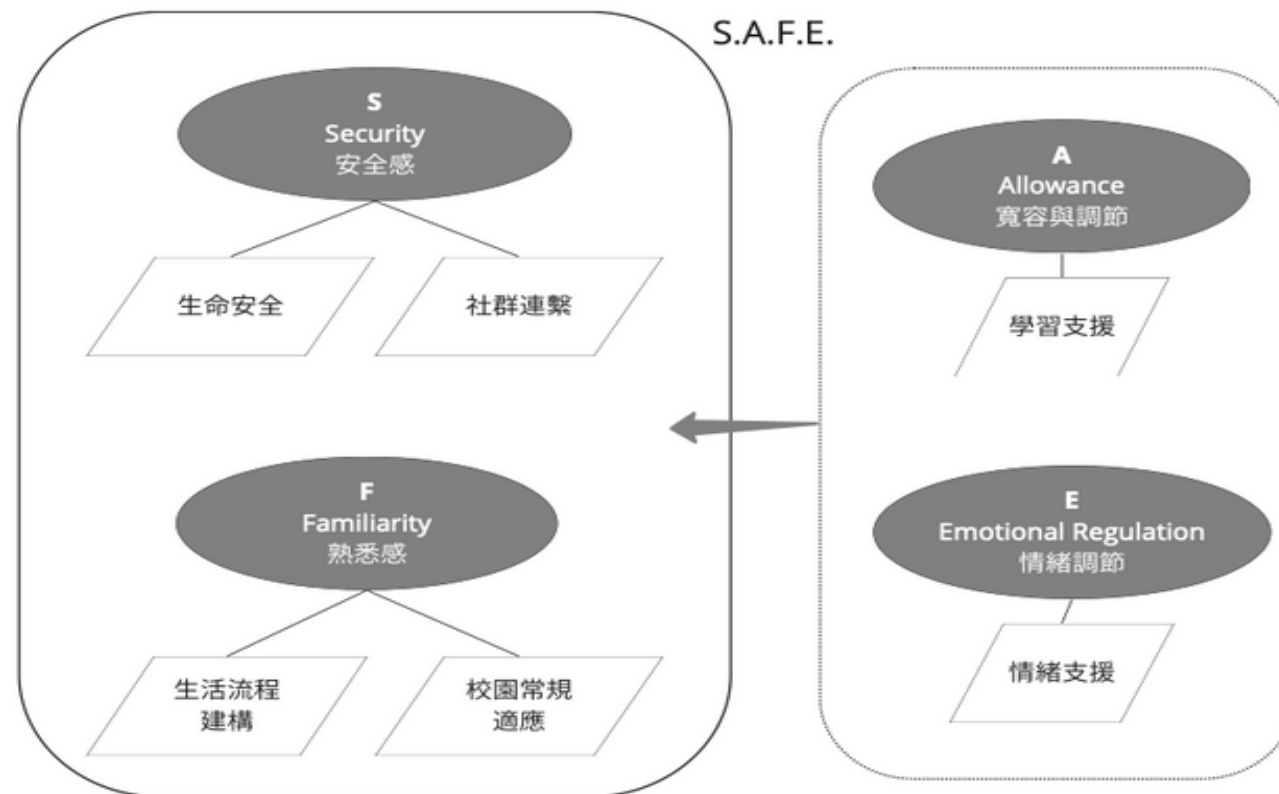
# 「新學年・好精神」 協助學生正面迎接新學年 資源包

安全感・寬容與調節・熟悉感・情緒調節

Security・Allowance・Familiarity・Emotional Regulation

# Security · Allowance · Familiarity · Emotional Regulation

根據 S.A.F.E. 及相關文獻，老師可從以下四方面支援學生適應新學年



S.A.F.E.的框架參考自: 張溢明、黎子欣與何倩婷 (2020)。《疫境童行：兒童及青少年應對病毒心理支援手冊》。香港：香港教育大學兒童與家庭科學中心 及 香港心理學會教育心理學部。

# Security 安全感 – 關注生命安全

讓學生了解上學及日程安排，並及早識別及介入可能出現的學校危機，減少學生的擔憂。

## 關注生命安全的資源



教育局

[《識別、支援及轉介有自殺行為的學生》  
學校資源手冊](#)



精神健康諮詢委員會

陪我講 [Shall we talk](#)

[預防自殺齊把關 幫助他人渡難關](#)



# Security 安全感 – 社群聯繫

在「普及性」層面以全班活動形式舉行團體活動，透過讓學生 (1) 被看見、(2) 被理解及 (3) 被認同，增強學生和身邊的人的聯繫感 (Connectedness) (Bowles & Scull, 2018)。

## 加強「社群聯繫」的資源



香港輔導教師協會



「賽馬會幸福校園實踐計劃」  
社交情緒教學資源套  
附教案及教學資料



教育局



「校園·好精神」  
「自我關懷，創造幸福」  
資源下載區



衛生署



學生健康服務  
「令自己愉快的3個好方法」

Reference: Bowles, T., & Scull, J. (2018). The Centrality of Connectedness: A Conceptual Synthesis of Attending, Belonging, Engaging and Flowing. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(01), 3–21. <https://doi.org/10.1017/jgc.2018.13>

# Security 安全感 – 社群聯繫

## 加強「社群聯繫」的資源



精神健康諮詢委員會

陪我講 Shall we talk

[快樂自尋三步曲](https://shallwetalk.hkzh/news/mental-health-and-happiness/)



「賽馬會幸福校園實踐計劃」

[「自我照顧之夏 – 中學生夏日札記」](#)



精神健康諮詢委員會

陪我講 Shall we talk

[快樂七式](#)



Reference: Bowles, T., & Scull, J. (2018). The Centrality of Connectedness: A Conceptual Synthesis of Attending, Belonging, Engaging and Flowing. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(01), 3–21. <https://doi.org/10.1017/jgc.2018.13>

# Allowance 寬容與調節 – 學習支援

在新學年的初期，學校可以給予學生學習上的寬容與調節，並為他們提供學習上的支援。

## 加強「學習支援」的資源



教育局

「樂在家、網學易」系列

提供不同的的學習技巧及方法，例如：  
有效的溫習方法及實用的教學資源



香港中文大學教育學院

「Step Up 喜步」

為中學生提供策略性的答題技巧及有效的溫習記憶法



# Familiarity 熟悉感 – 生活流程建構

新學年的變化可能會為學生帶來一些不安及無助感。建構穩定的生活流程可協助學生建立平衡有序的日程，提升他們對生活的掌控感，幫助他們適應變化。

## 加強「生活流程建構」的資源



教育局

[「樂在家、網學易」系列](#)

協助學生訂立均衡的生活時間表、營造有助學習的環境，以及有效管理時間的方法，以增強學習效能



衛生署

[學生健康服務健康資訊「學習篇」](#)  
提供「時間管理」技巧相關資源



# Familiarity 熟悉感 – 校園常規適應

透過清晰的校園常規提升學生對生活的掌控感，幫助他們適應變化。

## 加強「校園常規適應」的資源



精神健康諮詢委員會  
陪我講 Shall we talk  
開學了之適應升中新挑戰  
(文章)



教育局  
迎接新學年—老師關心篇  
(信息圖像)





# Emotional Regulation 情緒調節 – 情緒支援

在適應新學年期間，學生可能會出現不同的情緒，學校可以參考以下資源為他們提供情緒上的支援。

## 加強「情緒支援」的資源



教育局

[「校園·好精神」  
學生精神健康資訊網站](#)  
[「學生園地」](#)



衛生署

[學生健康服務](#)  
[「情緒健康小錦囊」](#)



衛生署

[YouthCan](#)



# Emotional Regulation 情緒調節 – 情緒支援

## 加強「情緒支援」的資源



- 計劃內容
  - 最新資訊
  - 好心情@學校
  - 學校篇
  - 家庭篇
  - 社區資源
- 學校篇
- I. 校本活動
1. [推廣心理健康](#)
  2. [好心情迎新學年](#)
  3. [正面迎挑戰](#)
  4. [輕鬆迎考試](#)
- II. 全港性活動
1. [好心情喜動跑](#)
  2. [「記錄好光影，滿載好心情」短片創作比賽](#)
  3. [「影出好心情，好「相」Like」比賽](#)
  4. [2017精神健康月「智Fit精神健康計劃2017-S](#)



教育局  
[「好心情@學校」](#)



### 與青少年相關

- 影片
- 單張 / 海報 / 故事圖書
- 其他健康教育資源

### 與兒童相關

- 影片
- 單張 / 海報 / 故事圖書
- 其他健康教育資源

### 與學前兒童相關

- 影片
- 單張 / 海報 / 故事圖書
- 其他健康教育資源

衛生署  
[學生健康服務](#)  
[「體能活動篇」](#)



# Emotional Regulation 情緒調節 – 情緒支援

## 加強「情緒支援」的資源(考試減壓)

### 考試減壓



衛生署  
學生健康服務  
「考試減壓」

### 陪您考試的日子 – 應對考試壓力相關資源

教育局為學校整合了一系列應對考試壓力的相關資源，幫助學校向學生介紹有效的備試策略、健康的應試心態和減壓方法，以及幫助家長認識如何在考試期間表達對子女的關心。

#### 1. 最新資源

##### 1.1 考試之旅電子海報

我們對自己覺得重要的事情，容易感到有壓力，覺得重要的事情，感到的壓力會更大。其實壓力有好有壞，適量的壓力是好事，促使我們認真對待事情。但如果壓力太大，便會有反效果，可能會出現拖延或逃避行為、身心疲乏（例如：覺得不眠）及失眠等，影響考試發揮表現，令成績減低。因此，考試期間要好好調整及照顧自己，同學可以參考「考試之旅」資源為本抗壓指南中的方法，保持良好的精神健康。如有需要，可向學校的輔導老師或社工尋求協助。



點擊下載網上電版版電子海報  
歡迎下載在維多利亞道

教育局

「校園·好精神」

學生精神健康資訊網站

陪您考試的日子 – 應對考試壓力相關資源



# Emotional Regulation 情緒調節 – 情緒支援

## 加強「情緒支援」的資源(由非牟利機構提供之支援)



香港大學社會科學學院  
「賽馬會『樂天心澄』  
靜觀校園文化行動」



新生精神康復會  
「賽馬會校園靜觀計劃」



香港輔導教師協會  
「賽馬會幸福校園實踐計劃」  
社會情緒教學資源套 (中學)



賽馬會  
「平行心間計劃 - LevelMind@JC」  
「平行心間」是一個無標籤和青年友善的第三空間，由跨專業團隊識別和支援受情緒困擾的青少年

# 家長支援

在支援學生時，家校合作十分重要。學校可以和家長分享有用資源，與家長同行。

## 「家長支援」相關資源



教育局

[「校園·好精神」](#)  
學生精神健康資訊網站  
「家長教室」



教育局

[家長智Net](#)  
「情緒支援篇」



教育局

[迎接新學年－  
家長溝通篇](#)



精神健康諮詢委員會  
陪我講 Shall we talk

[開學了之家長可如何協助子  
女適應升中挑戰](#) (文章)



協康會

[SEN家庭學院](#)

各家庭成員能透過參與各式各樣的課程及活動，為家庭帶來持續能量，以陪伴特殊學習需要孩子成長



衛生署

[如何幫助子女學習？](#)  
(信息圖像)

# 其他支援

## 精神健康資訊



精神健康諮詢委員會  
「陪我講 Shall we talk」



教育局  
「校園·好精神」  
學生精神健康資訊網站

## 網上支援平台



迎風  
精神健康網上平台  
主要支援有情緒困擾的人士，並提供相關的服務介紹，當中包括免費精神健康諮詢



「Open嘢」  
24小時網上平台  
專為11至35歲人士而設的24小時網上情緒輔導平台，透過文字訊息去聆聽年青人心聲。透過社交媒體和不同訊息工具與年青人溝通



明愛連線Teen地  
網上青年支援隊  
為6 - 24歲活躍於網上並有較大成長需要的青少年提供網上外展工作



香港小童群益會  
「夜貓Online」  
運用資訊及通訊科技工具，為面對即時危機或高危處境的青少年提供輔導服務、數碼創意及潛能發展訓練