中學篇

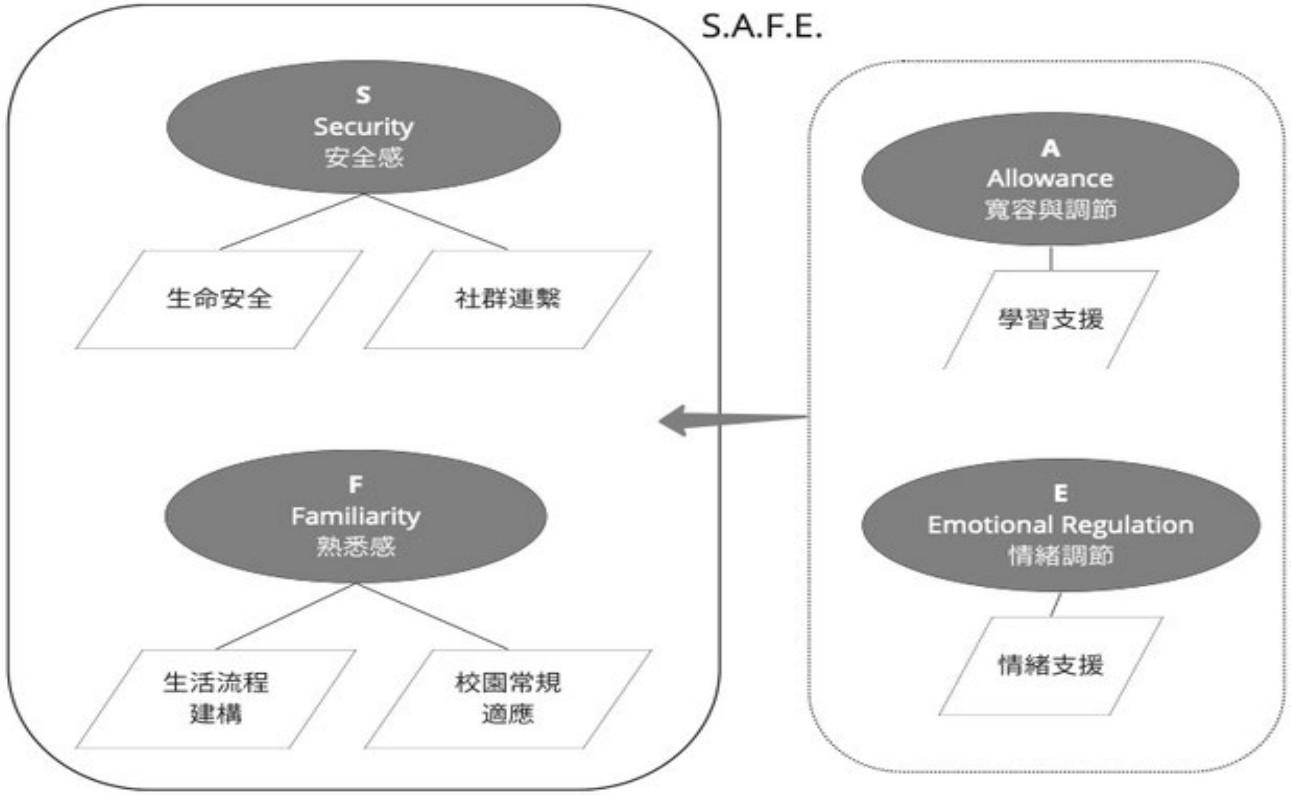
「校園復常．好精神」
協助學生適應全日面授課堂
資源包

安全感．寬容與調節．熟悉感．情緒調節

Security．Allowance．Familiarity．Emotional Regulation

Security 安全感 · Allowance 寬容與調節 · Familiarity 熟悉感 · Emotional Regulation情緒調節

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全日課堂



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

讓學生了解校本整體上學及日程安排，並及早識別及介入學校危機，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

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

衛生署
YouthCan
破冰秘笈 (信息圖像)

陪我講 Shall we talk
《好心情迎新學年》
生活情景漫畫

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

在適應全日課堂安排的過渡期，學校可以為學生提供學習支援，並給予他們學習上的寬容與調節。

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

全日課堂可能會帶來一些不安及無助感。建構生活流程可協助學生建立平衡有序的生活流程，提升對生活的秩序感和掌控感，並幫助他們適應變化。

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

透過提升學生對生活的秩序感及掌控感，幫助他們適應變化。

加強「校園常規適應」的資源

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

在適應全日課堂期間，學生可能會出現不同的情緒，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」

衞生署

學生健康服務「情緒健康小錦囊」

衞生署

YouthCan

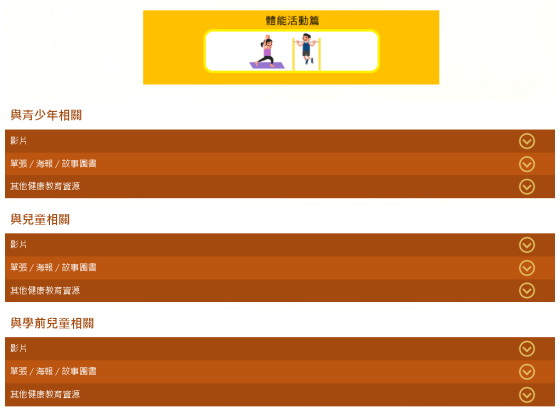
Emotional Regulation 情緒調節 – 情緒支援

在適應全日課堂期間，學生可能會出現不同的情緒，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

「好心情@學校」



衞生署

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)

衞生署

學生健康服務
「考試減壓」

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

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)

衞生署
如何幫助子女學習?
(信息圖像)

協康會
SEN家庭學院
各家庭成員可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

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

「Open嗡」
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