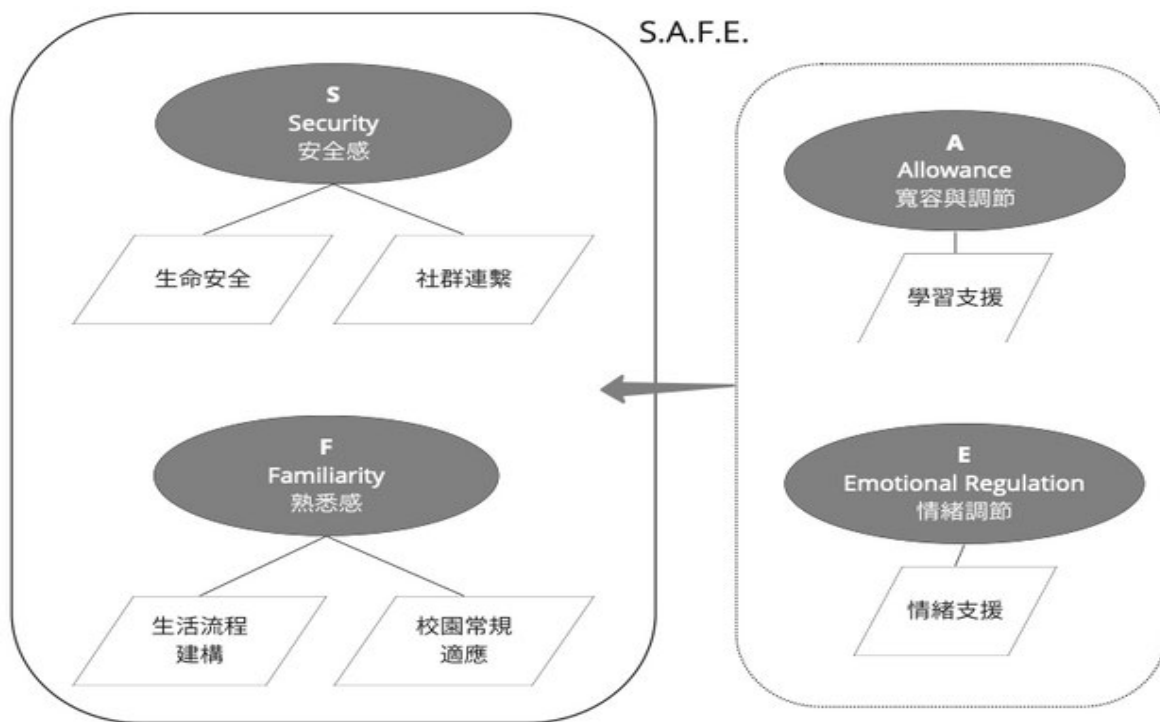


幫助學生正面迎復課的《資源包》

根據 S.A.F.E. 及相關文獻，老師可從以下四方面支援學生在復課期間面對的情緒困擾



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。

S 安全感：關注生命安全

讓學生了解校本整體防疫安排，並及早識別、介入學校危機，減少他們對健康問題的擔憂。

關注生命安全的資源

教育局
支援自閉症同學的執行防疫措施
的實用資料
以視覺策略教導學生有關防疫
措施的資訊

<https://sense.edb.gov.hk/tc/types-of-special-educational-needs/autism-spectrum-disorder/resources/resources-for-parents/index.html>



協康會
《我要做檢測》社交故事

https://www.heephong.org/f/w/hatsnews/251351/255775/HHS_22_StoryBookA.pdf



教育局 識別、支援及轉介有自殺行為的學生
學校資源手冊

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource_Handbook_for_Schools_Chin.pdf



幫助學生正面迎復課的《資源包》

S 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

<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#rd>



幫助學生正面迎復課的《資源包》

A 寬容與調節：學習支援

在疫情期間，學生的學習情況難免會受影響。在適應復課安排時，可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
提供不同的學習技巧及方法，例如：有效的溫習方法及實用的教學資源

<https://sense.edb.gov.hk/tc/integrated-education/joyful-online-learning-at-home-series/index.html>



幫助學生正面迎復課的《資源包》

F 熟悉感：生活流程建構

充滿不確定性的抗疫生活帶來很多不安及無助感。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

<https://sense.edb.gov.hk/tc/integrated-education/joyful-online-learning-at-home-series/supporting-students-with-attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.html>



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

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_lea/health_lea_time_mgt.html



F 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

香港中文大學教育學院
「Step Up 喜步」
協助初小學生適應復課安排，重新建立常規

<https://www.fed.cuhk.edu.hk/stepup/e-p-2-p1to3/>



教育局 家長智NET
提供建議引導學生遵守規矩

<https://www.parent.edu.hk/en/article/幫助孩子遵守規矩>



幫助學生正面迎復課的《資源包》

五 情緒調節：情緒支援

在疫情期間，學生都會出現不同的情緒，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」

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/student-zone/index.html>



衛生署 學生健康服務
「情緒健康小錦囊」

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html



衛生署 YouthCan

<https://www.youthcan.hk/zh-hk/>



教育局「好心情@學校」

<https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/joyfulatschool/school.html>



衛生署 學生健康服務
「體能活動篇」

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health_tips_for_children_and_adolescents/physical_activity.html



教育局「家居體能活動 在家進行體能活動網上教學資源」

https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html



衛生署 Youthcan 開學get set, go!

<https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/backtoschool/index.html>



幫助學生正面迎復課的《資源包》

五 情緒調節：情緒支援

加強「情緒支援」的資源(考試減壓)

衛生署 學生健康服務
「考試減壓」

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eh_t_esm/eh_t_esm.html



教育局「校園·好精神」
學生精神健康資訊網站
「以正面態度面對考試結果」
學生電子海報

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/student-zone/11.html>



加強「情緒支援」的資源 (由非牟利機構提供之支援)

新生精神康復會
「賽馬會校園靜觀計劃」

<https://www.jcschoolmindfulness.org/zh/>



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」

<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/>



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

<https://www.levelmind.hk/>



賽馬會「幸福校園實踐計劃」
社會情緒教學資源套 (小學)

<https://www.jcprojectwellbeing.hk/vpdf/pages/SELPackagePri.pdf>



幫助學生正面迎復課的《資源包》

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 家長智Net
「情緒支援篇」

<https://www.parent.edu.hk/%E5%B0%88%E9%A1%8C/%E6%83%85%E7%B7%92%E7%AE%A1%E7%90%86>



協康會 SEN家庭學院
學院課程引入及研發本地化、具研究實證的介入策略，期望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

<https://www.heephong.org/professional-training/sen-family-academy>



教育局「校園·好精神」
學生精神健康資訊網站
「家長教室」

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>



MindCare 同你心
「網上抗疫心理支援計劃」
集合10個機構，在社交距離下，提供有效的家庭介入活動，包括線上非治療性介入及遙距心理治療，讓家長及小朋友從中減輕心理壓力

<https://mindcarehk.org/category>



陪我講 Shall we talk
開學預備 - 小學篇 爸媽幫幫手，孩子減壓得心應手 (文章)

https://shallwetalk.hk/app/public/files/new_school_term_primary_school_tc.pdf



幫助學生正面迎復課的《資源包》

其他

精神健康資訊

精神健康諮詢委員會「陪我講 Shall we talk」

<https://shallwetalk.hk/zh/>



教育局 學生精神健康資訊網站

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/index.html>



網上支援平台

「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

<https://www.openup.hk/index.htm>



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

<http://it.caritas.org.hk/>



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

<https://nitecat.bgca.org.hk/>

