



# Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

香港中小學校長、副校長及輔導老師/學校社工：

## 「賽馬會幸福校園實踐計劃」

### 教師網上培訓平台、共享資源推介

祝大家健康、平安！「提早放暑假」、「暫停面授」、「疫苗通行證」、「全民檢測」……嚴峻的疫情、海量訊息和變動不定的上課安排，對大家來說每天都充滿著挑戰。「賽馬會幸福校園實踐計劃」團隊一直致力通過不同的專業培訓課程、交流活動、研討會和資源，推動整個學界實踐正向教育，建立幸福校園。我們現在與大家分享計劃的最新活動消息、資源套、線上培訓平台課程和適切學校需要而有趣的工具，希望能為各位老師、家長、學生提供一點支援和支持，共享資源，同心為社群努力！

「賽馬會幸福校園實踐計劃」由香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由香港輔導教師協會、香港理工大學專業及持續教育學院、保良局、東華三院及 15 所本地中小學主辦，為期三年，旨在透過專業及全面的正向教育培訓和支援，15 所學校的共創共建，配合「設計思維」、「環境營造」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。

### 1. 給教育同工的重點推介：線上培訓平台 (<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php>) 善用「特別假期」，掌握校園實踐正向教育基礎理念及實踐策略，為復課後的工作做好準備！

線上培訓平台為全港中小學教育同工提供正向教育的培訓視頻課程，內容包括：正向教育的基本概念、本地學校的實踐經驗，到不同的推動策略（例如：成長型思維、靜觀及社交情緒學習）。

教育工作者 兒童及青少年 父母 線上培訓 ENG/美

Jockey Club Project Well-being  
賽馬會幸福校園實踐計劃 關於我們 在校幸福感 活動 合作夥伴連結 登出 聯絡我們

你好陳韻晴  
歡迎來到線上培訓平台  
ID: nataliechen@jcprojectwellbeing.hk

完成 2 視頻課程

我的進度 0%

尚有 35 視頻課程

我的培訓課程

**Level 1: PD 101**  
Well-being and Positive Psychology: From Practices to Conceptualization in Local Schools

**Level 1: PD 102**  
Intervention approaches of positive psychology and well-being in educational settings (I)



Tel 3958 7766  
Email enquiry@jcprojectwellbeing.hk  
Web jcprojectwellbeing.hk

Rm 608, 6/F,  
336 Kwun Tong Road,  
Kwun Tong, Kowloon, HK.



## Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

平台包含中或英文影片及資源；除 PD202 外，其他單元均以中文主講，以下為目前已上載的培訓單元的中英文簡介：

單元	主題	簡介
PD101	Well-being and Positive Psychology: From Practices to Conceptualization in Local Schools 幸福感與正向心理學：由本地學校實踐經驗到基礎概念	An overview of concepts and theories relevant to positive psychology and well-being through illustrative school cases (Level 3 and 4 Project Schools) in local contexts 正向心理學與幸福感的基礎概念和理論簡介，附以本地學校的實踐經驗個案分享
PD102	Intervention Approaches of Positive Psychology and Well-being in Educational Settings (I) 推動正向教育與幸福感的策略（一）	Mindfulness, growth mindset, and positive coaching: An overview and good practices in schools 靜觀、成長型思維和正向思維教學法：簡介與學校實踐經驗分享
PD103	Intervention Approaches of Positive Psychology and Well-being in Educational Settings (II) 推動正向教育與幸福感的策略（二）	Character strengths and social emotional learning, art therapy, and horticulture: An overview and good practices in schools 性格強項、社交情緒教育、藝術治療與園藝治療：簡介與學校實踐經驗分享
PD202	Social Emotional Skills and Learning in Education Settings 在校園推動社交情緒教育	Delivered by the Project partner, trainers from Anna Freud National Centre for Children and Families (a world-leading mental health charity) dedicated to providing training & support for child mental health services. The PD202 training workshops focus on social- emotional learning and mental health among children, youth and staff, in times of pandemic and challenging situations alike. 由 Anna Freud National Centre for Children and Families（一所全球領先，致力推動兒童精神健康服務，提供培訓和支援的慈善機構）的培訓員負責。PD202 培訓側重於在疫情和類似挑戰下，如何推動兒童、青少年和學校同工的社交情緒教育和精神健康。
2020-2021 Year-end Dissemination 年度網上研討會	Visible Game-changers 年度網上研討會	A Review of Practices through the Project Well-being 「賽馬會幸福校園實踐計劃」實踐回顧分享



# Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

教師可透過完成每節培訓單元後的小測驗以獲得該單元的培訓證書及資源，將理論應用在校園及課堂上。註冊戶口方法簡便，只須使用個人的學校電郵地址（必須為“edu.hk”結尾）註冊線上培訓平台。隨函附上《線上培訓平台使用指南》（附件一）按照步驟註冊帳戶，開啟愉快的學習旅程！

## 2. 《賽馬會幸福校園實踐計劃》「全新暑假」網上活動及資源下載（3月18日更新版本）

### A. 《抗疫自救-預防、治療、調理》講座

(<https://www.jcprojectwellbeing.hk/events.php?id=027>)

日期：2022年3月24日（四）

時間：15:00-16:30

對象：全港家長

詳情及報名：<http://t.ly/MCdH>



### B. 《筆尖下的平靜：禪繞畫體驗》

(<https://www.jcprojectwellbeing.hk/events.php?id=028>)

日期：2022年3月29日（二）及4月4日（一）

時間：14:30-16:00

對象：家長、老師及學生

詳情及報名：<http://t.ly/zFFP>



### C. 《玩轉「全新暑假」系列》

下載連結：<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#s3>

🔗 Well-being Game@Zoom - 8個在zoom玩的集體遊戲

🔗 Well-being Action@home - 18項提升身心靈健康的任務



### D. 《自我照顧之夏-夏日札記》

下載連結：<https://jcprojectwellbeing.hk/parents.php#s1>

照顧我們的精神健康就如照顧身體健康一樣重要。手冊中有各種自我照顧的活動建議，學生們可以嘗試不同的方法，發掘對自己最有效的方式，增進幸福感！





## Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

### E. 其他最新活動：小息 9 3/4 謝謝老師行動 全港教職員免費心情補給及支援服務登記

疫情嚴峻，教育同工仍謹守崗位，同時需兼顧網課及學校工作，生活及工作壓力十分大。一眾教育工作者，連同非牟利機構香港輔導教師協會、加減乘除基金及聖雅各福群會，聯手發起「小息 9¾：謝謝老師行動」，夥拍本地心靈療癒品牌「Dustykid 塵」、鴻福堂、Meta、Preface 等，推出全方位活動，與全港近十萬名中學、小學及幼稚園的教職員同心同行，在疫情下為大家帶來小息及一點甜。



行動現正接受中小學及幼稚園校長、老師及教職員登記報名，教職員將收到鴻福堂免費送贈的打氣飲品、由「Dustykid 塵」精心創作的打氣素材、教職員專屬優惠、活動邀請（如工作坊、元宇宙教師打氣會）、相關活動資訊等，截止登記日期為 2022 年 3 月 31 日(四)下午 23 時 59 分。有關詳情，可參考行動網站「心情補給網」及 Facebook 專頁。誠邀大家全力支持小息 9¾行動，為教職員打氣，並將關懷和愛傳揚出去，在風雨間發放正能量！

登記連結：<http://tiny.cc/littlebreak943form>



行動秘書處亦增設「學校登記」途徑，讓學校作為代表為教職員登記換領打氣飲品。歡迎學校代表填寫此登記表格：

<http://tiny.cc/littlebreak943schform>

電話：5162 9176 (WhatsApp 專線)

電郵：[littlebreak943@gmail.com](mailto:littlebreak943@gmail.com)

心情補給網：<https://agentofchange.hk/littlebreak934>

Facebook 打氣專頁：<https://fb.me/e/32zfUJXm6>

### 3. 關於本計劃網站及影片分享 (<https://jcprojectwellbeing.hk/about.php>)

前往我們的網站，了解更多關於本計劃的使命、預期的成果、使用的策略以及參與的團隊。



#### A. 計劃啟動禮暨座談會《幸福：讓看不見的可見》

(<https://www.youtube.com/watch?v=422C1UVelmw>)

座談會回顧重要的正向教育理念在校園的應用、計劃及學校夥伴分享初步成果





# Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

## B. 一分鐘正向故事 (<https://jcprojectwellbeing.hk/stories.php>)

發掘我們計劃學校裏的正向小故事，每段一分鐘影片均配有不同的主題，希望把各校推動正向教育的小策略分享給大眾。

### 一分鐘正向故事

備註：所有活動嚴格遵守政府給公眾預防2019冠狀病毒病的健康指引，而部份影片攝於疫情前。

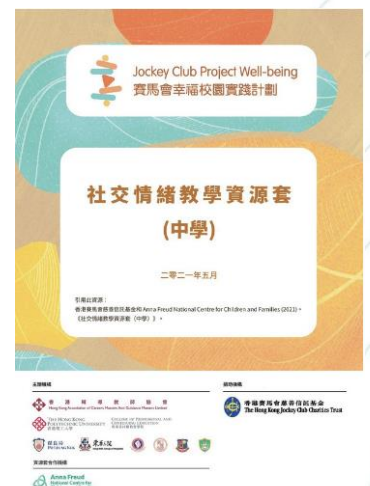
所有 (15) 最新 (0) 關鍵詞搜索



## 4. 資源套分享

### A. 社交情緒教學資源套 (<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#rd>)

- 與 Anna Freud National Centre for Children and Families 共同製作，經過計劃團隊翻譯及適當的改編後，此資源套適合用於香港中小學課堂。
- 附有教學指引、動畫、簡報、工作紙和任務咭等等，老師可以利用不同的資源去配合主題，讓學生們了解精神健康及面對情緒的方法。





## Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

### B. 幸福歷程：《21天 - 遇見不一樣的自己》小書

- 由「賽馬會幸福校園實踐計劃」與 Dustykid 「塵」團隊全新創作，以輕鬆好玩的筆觸，與學生們在 21 天一同實現有幸福感的生活目標。全書 50 頁，全彩印刷，提供空間讓學生記錄過程感受及經歷，配以獨特有趣的圖像和字句，讓「塵」與學生一起踏上 21 天的旅程，並在過程中陪伴、打氣。
- 訂購詳情及表格請參閱附件二。
- 幸福歷程小書老師使用指引和學生簡介下載連結：  
<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#rd>



### 5. 2022 年度「環境營造」活動

「環境營造」(placemaking)是賽馬會幸福校園實踐計劃的重要部份。良好的學校環境設計對教育成果和過程產生積極影響。環境營造幫助學生和教職員建立對學校的歸屬感，促進社交互動，達致健康的生活方式和幸福感。過去一年，十五所計劃學校都就各自的目標、校園和正向教育發展的特色，帶來校園環境的創新。<https://jcprojectwellbeing.hk/inschools.php#s6>

關於「環境營造」



如有查詢，請聯絡活動負責人，環境營造計劃項目助理陳先生 ([lh.chan@cpce-polyu.edu.hk](mailto:lh.chan@cpce-polyu.edu.hk))。

在此感謝大家一直以來對本計劃的支持，我們會繼續提供多元化的資源及全面的支援，推動正向的校園文化！如對本計劃有任何查詢，歡迎致電 3958 7766 或電郵 [enquiry@jcprojectwellbeing.hk](mailto:enquiry@jcprojectwellbeing.hk)。

賽馬會幸福校園實踐計劃召集人 及  
香港輔導教師協會主席

何玉芬博士

2022 年 3 月 23 日

Tel 3958 7766  
Email [enquiry@jcprojectwellbeing.hk](mailto:enquiry@jcprojectwellbeing.hk)  
Web [jcprojectwellbeing.hk](http://jcprojectwellbeing.hk)

Rm 608, 6/F,  
336 Kwun Tong Road,  
Kwun Tong, Kowloon, HK.