

## 「賽馬會校·社抗逆聯盟」培訓服務及其他資源簡介

備註：培訓資源有機會因應情況再作調整，以日後公佈的正式申請資訊為準。

### A. 培訓服務

#### 一· 初階/體驗培訓

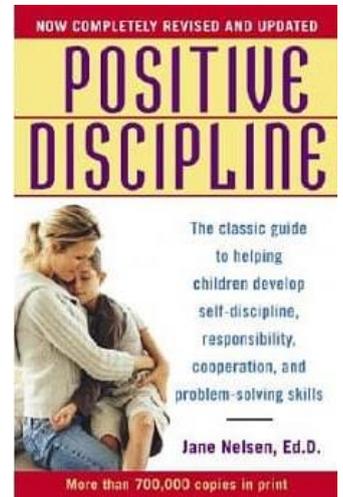
##### 1. 正向管教（體驗課）

活動時數：3 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：20

對象：教師/社工或家長  
學校名額/場數：20  
備註：實體

導師：陳寶安博士（輔導心理學家，PD 認證導師），  
李柏雄博士（教育顧問，PD 認證導師）

正向管教（Positive Discipline）源自簡·尼爾森（Jane Nelsen）博士一項由美國政府資助的研究項目，她發現阿德勒（Alfred Adler）心理輔導的概念對身童有明顯正面影響。簡·尼爾森博士於 1981 年編寫 Positive Discipline 一書、並四處教導正向教養的理念和方法，至今著名的書籍/課程指南達廿本，以十六種語言在全球六十個國家發行。



正面管教不是短期速成法，而是對形成兒童健康人格長期有效的各種引導法，以溫和堅定為核心態度，強調互相尊重的原則，並教導親子/師生合作的技能。

此體驗課讓教師/社工和家長反思自身的管教風格，認識正向管教的理念和五大條件，並通過經驗學習活動（注意你的想法、感受、決定，Ask! Don't Tell!，解構不當行為），學習正向管教的入門技巧。

##### 2. 園藝輔助治療與身心靈健康（體驗課）

活動時數：3 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：20

對象：教師/社工，家長，或學生  
學校名額/場數：25  
備註：實體

導師：梁美嫻女士、蔡家樂先生  
（國際亞太園藝治療學會註冊園藝治療師）



園藝輔助治療旨在通過園藝活動，發揮植物的療癒力量，為各類人士帶來身心效益，例如紓解壓力、復健心靈、促進社交、情緒、小肌肉訓練、認知訓練、專注力恢復、精神健康等等。

此體驗課能讓學員親身體會參與園藝活動有助於身心放鬆、心情愉快，當中包含自我價值和肯定，理解植物作為生命教育的介入手法，培養愛心、耐性和抗逆力，並思考植物區的使用。

### 3. 專業發展社群活動 i. 園藝輔助治療

活動時數：2 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：30

對象：教師/社工  
場數：1  
備註：實體

導師：梁美嫻女士（國際亞太園藝治療學會註冊園藝治療師）



此為實體跨校活動，包括校園園藝設置參觀（如校園園圃、種植區），讓參與的老師/社工分享交流園藝作為教育的介入運用，理解開展園藝活動和設置校園園圃所需要的硬件設施和可能遇到的困難，協助老師建構在校園內開展園藝活動的知識和技巧。

### 4. 表達藝術治療與身心靈健康（流體畫體驗）

活動時數：3 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：20

對象：教師/社工，家長或學生  
學校名額/場數：25  
備註：實體

導師：王域治先生、馮穎珊女士（表達藝術治療師 IDEC®）

表達藝術治療（Expressive Arts Therapy, EXA）是一跨學科的方法，融合了心理學、美學、藝術和人類學的知識。EXA 指出人與生俱來擁有美感、想像力和創造力，透過喚醒五感（視覺、聽覺、觸覺、嗅覺和味覺）來進行藝術創作，以包括視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及創意寫作五種主要的藝術形式呈現出來。創作過程裡的創意和想像力成為了表達的一種，引至對自己的新發現和了解。也就是說，創作過程成為你情緒健康的路。

此體驗課通過流體畫的創造，讓學員體會隨心流動 go with the flow 所帶來的驚喜和滿足，經歷如何在缺乏對環境的控制下活在當下、接納自己和未知。



### 5. 家長溝通技巧工作

活動時數：3 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：20

對象：家長  
學校名額/場數：10  
備註：實體/網上

導師：趙翠嫦女士（香港專業輔導協會副院士及認證輔導員）  
或其他專業輔導員導師



溝通是人與人之間透過語言、文字和身體語言等媒介互相傳遞及接收信息的過程。

此工作坊通過體驗活動，協助家長建立良好的親子溝通基礎和培養有效的溝通模式，學習聆聽子女的心聲並以子女接收的表達方式交談，以建立和諧的親子關係，增進彼此之間的感情。

## 6. 數碼幸福感

活動時數：3 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：30

對象：教師/社工，家長或學生  
學校名額/場數：10  
備註：實體/網上

導師：加減乘除基金會 Facebook We Think Digital 團隊

在這個數碼科技時代，我們學習掌握數碼科技知識和技能的同事，更需要關注「數碼幸福感」：使用數碼科技或與數碼科技互動時，這些體驗對我們的生理或心理造成的正面及負面的可量化影響。

此體驗課讓參與者初步學習成為一位良好的數碼公民和培養數碼素養，即培養正確和恰當使用數碼科技的能力和技能，從而有良好的網上體驗，增進大家的數碼幸福感，共同打造更理想的網絡世界。



We Think Digital  
Facebook數碼公民計劃

## 7. 專業發展社群活動 ii. 數碼幸福感

活動時數：2 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：30

對象：教師/社工或家長  
場數：1  
備註：實體

導師：加減乘除基金會 Facebook We Think Digital 團隊

此為實體跨校活動，如參觀 Facebook 香港總部或 Preface Coding，讓參與的老師/社工認識香港具有前瞻性的數碼科技教育項目，並分享交流關注的數碼科技和網絡相關議題。



## 8. 正向思維教學法

活動時數：3 小時  
對象：教師/社工或家長  
活動節數：1  
學校名額/場數：10  
預期每節人數：20  
備註：實體



導師：黃德森先生（前港隊滑浪風帆教練，香港專業輔導協會會員）

「正向思維教學法」注重教練於每一次訓練和比賽中，抓緊每一個教學時刻（Teachable Moment），並在家長的配合和協助下，讓運動員培養出成長型心態（Growth Mindset），而不是固定型心態（Fixed Mindset）。

此體驗課初步裝備教師/社工或家長的技能和知識，以培育學生/孩子通過運動建立積極的性格和發展體育精神，並理解如何能在學校通過體育和全面發展建立積極的教練環境。

## 9. 精神健康與自我照顧

活動時數：3 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：20

對象：教師/社工或家長  
學校名額/場數：10  
備註：實體



導師：黃瑋妍醫生（精神科專科醫生）

在每天繁忙的工作中，我們往往忽略自己身心靈的需要而導致過勞或精神耗盡。此體驗課讓學員初步學習自我照顧及善待自己，包括：包容自己的缺陷與不足，而非批評自己，訂立一些應對機制，在感到受傷害、悲傷或不足時仍可以支持自己，認識自己與大環境的關係，練習調節身體與心靈。

## 10. 靜觀體驗

活動時數：3 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：20

對象：教師/社工，家長或學生  
學校名額/場數：20  
備註：實體

導師：林瑞芳教授（賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動總監，賽馬會幸福校園實踐計劃顧問）

靜觀（Mindfulness）是一套近代獲大量心理學研究支持的心志訓練工具。靜觀的基本進路是培養個人對想法、情緒的理解（Awareness），藉此讓人思維更清晰、能更好地管理壓力、情緒。



此體驗課讓學員通過靜觀呼吸、身體、步行、活動，初步修習靜觀，學習訓練專注力，把身心帶回當下，觀察身體感覺、情緒和想法微細的起伏變化，學習平靜如實地觀察此時此刻。

## 11. 和諧粉彩體驗課

活動時數：2 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：20

對象：教師/社工，家長或學生  
學校名額/場數：25  
備註：實體

導師：梁美嫻女士（和諧粉彩正指導師）

「和諧粉彩」（Pastel Nagomi Art）由日本細谷典克先生於 2003 年創立。日文 Nagomi 意即「和」，有和諧之意。它奇特處是不懂繪畫也能畫出燃亮內心與亮麗他人的療癒畫作，有效釋放情緒。

此體驗課讓學員通過簡單的繪畫技巧，一步步根據導師的指導完成一幅和諧粉彩作品，輕鬆地透過藝術得到減壓的治癒效果，體會藝術帶來和諧和豐富的生命。



## 12. 社交情緒學習及遊戲咭運用

活動時數：2 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：20

對象：教師/社工或家長  
學校名額/場數：2  
備註：實體

導師：廖暉清女士（突破輔導中心心理輔導員）



社交及情緒教育（Social Emotional Learning, SEL）是教育行業以至人類發展不可或缺的流程，即讓所有青少年或成人獲得並應用其知識、技能及態度來建立健康身份認同，進行情感管理，達成個人及集體目標，感受並展現同理心，維持正面人際關係，作出負責任的決定。

【美國 SEL 教育研究機構 CASEL】

此培訓讓教師/社工通過「火柴人驚怒哀樂遊戲咭」體驗情緒轉化的歷程，學習通過遊戲卡建立學生/孩子的自我情緒意識和表達，成為彼此聆聽與接納的群體。

## 13. 計劃工具運用培訓

活動時數：2 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：40

對象：教師/社工  
學校名額/場數：4  
備註：實體

導師：「賽馬會幸福校園實踐計劃」學校發展主任



此為實體跨校活動，讓教師/社工體驗使用「賽馬會幸福校園實踐計劃」的不同工具，例如不同的 Debriefing toolkit，在班級經營，不同活動或學生個案工作中實踐，以促進學生的體驗、交流、分享和反饋，已達到學生發展和提昇心靈健康的目標。

## 14. 社區支援網絡活動

活動時數：2 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：50

對象：教師/社工  
場數：4  
備註：實體

導師：「賽馬會幸福校園實踐計劃」合作學校夥伴

此為實體跨校活動，包括校園參觀，讓教師/社工組成學習社群，互相觀摩切磋學校在提昇幸福感及身心靈健康的工作上的優勢和經驗，分享各自的執行方案及發展歷程，以促進資源開發和交流。



### 15. 「Open 喻」- 守門人工作坊

活動時數：1.5 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：30

對象：教師/社工或家長  
學校名額/場數：50  
備註：實體/網上

導師：「Open 喻」輔導員

透過培訓，提升參加者辨識自殺危機徵兆、掌握回應青少年負面情緒的技巧及信心，從而推廣預防青少年自殺訊息。此工作坊可分為實體或網上培訓，另設有線上培訓平台，學校可按實際情況和需要選擇。



### 16. 「Open 喻」- 朋輩情緒守門人工作坊

活動時數：1.5 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：30

對象：學生  
學校名額/場數：60  
備註：實體/網上

導師：「Open 喻」輔導員

透過活動，增加參加者對負面情緒的認識和辨別危機信號的認識，並增進支援負面情緒朋輩的信心及介紹相關社區資源與朋輩認識。工作坊可分為實體或網上培訓，另有線上培訓平台，學校可按實際情況和需要選擇。



### 17. 老師興趣工作坊 (含靜觀元素)

活動時數：2 小時  
活動節數：1  
預期每節人數：20

對象：教師/社工  
學校名額/場數：3 (小學)  
備註：實體/網上，只適用於小學

導師：「賽馬會校園靜觀計劃」導師/合作伙伴

此工作坊透過興趣活動如 zentangle330、dreamcatcher330 的製作並結合靜觀元素，讓老師們輕鬆的體驗靜觀，以及將靜觀的態度適當地活用在生活上，讓自己每一天都過得更快樂、更幸福。

網上：物資將預先送抵學校，請學校預先分派給參加的老師  
面授：物資及相關工作人員同步到達學校，學校須提供場地



## 18. 學生靜觀體驗工作坊

活動時數：30 分鐘

活動節數：2

預期每節人數：75

對象：小三至小五學生

學校名額/場數：3（小學）

備註：實體/網上，只適用於小學

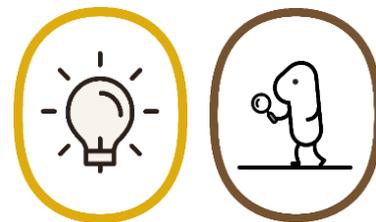
導師：「賽馬會校園靜觀計劃」導師/合作伙伴

此工作坊透過藝術活動認識靜觀，讓小學生學習仔細觀察及五官的感覺，培養覺察力及靜觀的態度，從而提昇專注力。

人數：以班制，共 75 位（例如：25 位/班，共 3 班）

網上：將會是同一時間 3 班（75 人）一起，透過 ZOOM 進行

面授：將會是同一時間 3 班，各班於課室同時進行



## 19. 靜觀體驗計劃：(三合一) (2022 年學年開始，只適用於小學)

### (A) 老師靜觀基礎培訓

活動時數：3 小時

活動節數：1

預期每節人數：20

對象：教師/社工

學校名額/場數：15（小學）

備註：實體

導師：「賽馬會校園靜觀計劃」靜觀導師/合作伙伴



參與學校的所有老師都會接受教師基礎培訓，當中的內容包括甚麼是靜觀、如何使用 21 天靜觀導航（老師篇）、如何製作心靈樽、如何帶領心靈樽工作坊，以及如何利用網上資源來帶領靜觀體驗等。

### (B) 330 家長靜觀講座 - 提升對子女情緒的覺察

活動時數：1.5 小時

活動節數：1

預期每節人數：40

對象：家長

學校名額/場數：15（小學）

備註：實體/網上

導師：「賽馬會校園靜觀計劃」靜觀導師/合作伙伴



透過一連串的靜觀體驗活動讓家長瞭解靜觀、也會從中學習如何使用 21 天靜觀導航（家長篇）來自行練習靜觀。

### (C) 心靈樽工作坊

活動時數：30 分鐘

活動節數：1

預期每節人數：40

對象：小三至小五學生

學校名額/場數：200（小學）

備註：實體



小三至小五學生將參與由老師帶領的心靈樽工作坊學習甚麼是心靈樽及如何運用心靈樽，以助學習專注及覺察力。老師會在教學短片的輔助下進行工作坊。

## 二·進階/深度培訓

### 20. 正向管教 (15 小時課程)

活動時數：15 小時 對象：教師/社工  
活動節數：5 學校名額/場數：5  
預期每節人數：24 備註：實體

導師：

陳寶安博士 (輔導心理學家, PD 認證導師),  
李柏雄博士 (教育顧問, PD 認證導師)



本課程旨在為教師/社工提供正面管教 (Positive Discipline, PD) 模式的基礎訓練, 它建立在阿德勒 (Alfred Adler) 的心理輔導基礎上, 並由簡·尼爾森 (Jane Nelsen) 和林恩·洛特 (Lynn Lott) 繼承發展。PD 一直以實證為本, 成為教師在課堂和父母在家庭長期發展孩子健康人格的有效模式, 並通過堅定和善意的鼓勵培養孩子的生活技能。在課程中, 學員將通過積極參與課堂活動 (如角色扮演、個人分享和討論), 自我反思和團隊合作, 將 PD 方式應用於提高自己、學生和學校社群的幸福。

本課程讓教師/社工識別正面管教關鍵理念的核心價值和實踐, 學習在適當的環境中使用選定的 PD 工具來理解和管理情緒, 在課堂和學校環境中應用 PD 工具, 以提昇學校社群的幸福。

課程涵蓋的主題包括通過積極參與建立 PD 課堂, 通過體驗活動學習和應用 PD 的關鍵概念和工具, 重新審視學生的不當行為和 PD 專注於解決方案的方式, 教師自我照顧, 通過課堂會議學習責任感、社交技能、自我和相互尊重, 教師幫助教師 (Teacher Help Teacher, THT) 的步驟和練習。

### 21. 園藝輔助治療與身心靈健康 (15 小時課程)

活動時數：15 小時 對象：教師/社工  
活動節數：5 學校名額/場數：5  
預期每節人數：20 備註：實體

導師：梁美嫻女士、蔡家樂先生

(國際亞太園藝治療學會註冊園藝治療師)



園藝輔助治療與身心靈健康及生命教育有著密切之關係。植物由種子到成熟, 正反映生命的成長週期。課程透過花、葉、種子, 打開學員五感與植物接觸, 感受植物的生命力, 專注體驗當下, 覺察自己的內心世界, 喚起重塑生命的新意義和價值, 提昇智慧、抵抗逆境能力和意志, 樂己助人, 使生命活現彩虹。透過植物和人的互動, 達至身心靈健康。

此培訓讓教師/社工讓認識園藝輔助治療, 並初步掌握相關的身心靈健康活動設計, 達至園藝輔助治療與身心靈健康之整合。學員能親身體驗園藝輔助治療影響生命的技巧、操作與應用, 認識不同園藝輔助治療小組/活動的實際經驗案例及介入手法, 並初步掌握如何應用在學生、老師及家長身上。

培訓涵蓋的主題包括葉子的世界 (葉子分組、猜猜我是誰、葉子 Identity、植物和我說的話), 環境咭 (享受當下, 個人與環境的連結, 尋找人生意義), 花草給我快樂的能量 (托印平安包), 逆向生長 (Upside down) 製作, 祝福小花束, 花草給我的人生意義 (玻璃容器微型景觀創作), 幸福按摩棒, 花樣人生定格, 豆豆的祝福 (生命尺/人生回顧), 戶外體驗活動: 接觸大自然, 與樹對話, 觀察植物, 人與大自然連結。

## 22. 表達藝術治療與身心靈健康 (15 小時課程)

活動時數：15 小時  
活動節數：5  
預期每節人數：24

對象：教師/社工  
學校名額/場數：5  
備註：實體

導師：王域治先生、馮穎珊女士 (表達藝術治療師 IDEC®)

此課程旨在讓老師體驗怎樣運用視覺藝術為學生建構身心靈健康的活動，讓老師學習在校園應用視覺藝術的技巧，運用物料建構身心靈活動的技巧，運用解說及比喻技巧，以提昇學生的身心靈健康。

課程涵蓋的主題包括拆解不同物料的特性，表達藝術治療在校園與身心靈健康的關係，流體畫的應用、基本手法、在校園應用的注意事項，構思流體畫工作坊及流程分享，運用乾性或水性物料與身心靈健康的關係，用藝術和創意提昇學生身心靈健康，用藝術創造幸福感並拆解當中不同的元素，在構思課程中運用比喻，讓作品說話，美感分析(Aesthetic analyze)，解說引導的問題及技巧。



## 23. 家長溝通技巧工作坊 (10 小時課程)

活動時數：10 小時  
活動節數：5  
預期每節人數：20

對象：家長  
學校名額/場數：5  
備註：實體

導師：趙翠嫦女士 (香港專業輔導協會副院士及認證輔導員)

無論是交流看法、感受、管教、提示、處理衝突或傳遞良好的價值，作為負責任的父母，時常也要與子女溝通。有些父母想談下去，但子女的態度教他們無力再談或不懂如何繼續溝通，結果對話就不了了之。有些家長則會單方面堅持自己的說法，甚至不斷重複，以為「煩功」能使子女「聽話」。無疑，這不是有效的溝通之法。

此工作坊旨在傳授家長與孩子有效的溝通技巧，如何處理情緒，以期達到心平氣和的彼此聆聽、彼此了解，以打開溝通之門，共建彼此支持的親子關係，達到培育子女的果效。工作坊涵蓋的主題包括溝而不通、同理心、我的訊息、具體的讚賞、憤怒管理、「看清楚，懂得愛」，重思自己的生命和成長，重燃對子女成長的盼望。工作坊透過實例和正面與反面的示範，讓家長能更明白和掌握親子間溝通的心法，領會技巧如何應用於真實處境。



## B. 其他資源

### 24. 幸福扭蛋機

活動時數：一星期  
對象：全校  
學校名額/場數：40  
預期每節人數：1000  
備註：實體



本計劃可借出 6 台共 12 部扭蛋機、代幣、扭蛋殼，以及提供足夠全校師生份量的小禮物及訊息紙條，供學校舉辦活動和慶典之用。扭蛋機可借給學校擺放一星期。

小禮物及訊息紙條的內容乃根據 PERMA+H 的元素選材，希望促進學生的正向情緒(P)、全心投入(E)、正向關係(R)、意義(M)、成就感(A) 和健康(H)，提昇校園幸福氛圍及學生對身心靈健康策略的認識和關注。建議學校邀請學生參與設計活動規則、組裝扭蛋殼/小禮物/訊息紙條的過程，促進投入及連繫感。



### 25. 「賽馬會幸福校園實踐計劃」線上培訓平台

(<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php>)



對象：教師/社工  
學校名額：全港學校  
備註：網上



「賽馬會幸福校園實踐計劃」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。請看「賽馬會幸福校園實踐計劃」共享資源中的附件一《線上培訓平台使用指南》，按照步驟註冊帳戶，開啟愉快的學習旅程！

「賽馬會幸福校園實踐計劃」共享資源：[shorturl.at/ctNTX](https://shorturl.at/ctNTX)



## 26. 「Open 喻」校園青少年情緒健康攤位及展覽

活動時數：1 日                    對象：全校學生  
學校名額：60                    預期每節人數：500  
備註：實體                      導師：「Open 喻」輔導員

透過在校園內設置情緒健康攤位及展覽，向學生傳遞情緒健康資訊並提升學生對情緒健康的關注。



## 27. 「Open 喻」學校網站橫額廣告 (Web Banner)

學校名額：200                    對象：全校學生  
備註：網上



透過在學校內聯網內放置 Open 喻橫額廣告，增加學生對 Open 喻服務的認識，從而提升他們求助動機。

## 28. 「Open 喻」學校網站聊天對話捷徑 (Chat Widget)

學校名額：60 (中學)                    對象：全校 (中學) 學生  
備註：網上

透過在學校內聯網內放置 Open 喻聊天對話捷徑，為學校學生提供連接 Open 喻輔導平台對話捷徑，讓有需要學生提供快捷的情緒支援服務。



與其喺喺心，  
不如 Open Up!

29. 330 學校網站 ([www.jcschoolmindfulness.org](http://www.jcschoolmindfulness.org))



在校園不同地點張貼不同種類的提示卡，透過這些提醒，讓老師/家長/學生們多留意自己的身體感覺、身心狀態，並且提升覺察力。

- 靜觀海報
- 靜觀提示卡
- 靜觀貼紙

對象：全港學校

備註：透過電郵發送至所需學校



30. 校本精神健康簡易篩查

對象：全校或部分級別的學生

學校名額：按需要

備註：校本，實體/網上

透過由香港大港設計的「心靈磅重機」情緒健康問卷，約兩分鐘填寫時間，了解青年的情緒狀態，從而篩選受輕中度抑鬱或焦慮困擾的青年，提供精神健康成長小組或個案輔導。



### 31. 精神健康成長小組

活動時數：約 1.5 小時

對象：受輕、中度抑鬱或焦慮困擾的學生

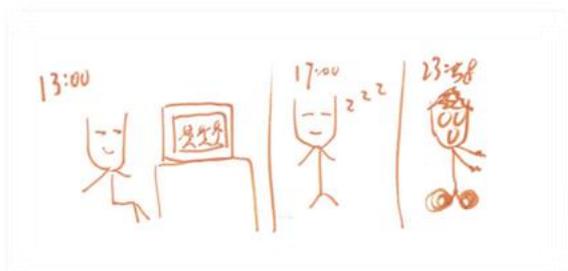
活動節數：8

學校名額：按需要

預期每節人數：6-8

備註：實體（到校或於平行心間進行） / 網上

透過多元的心理治療及介入手法，例如認知行為治療、心智化治療、敘事治療、表達藝術及靜觀等，讓為受輕中度抑鬱或焦慮困擾的青年共同學習和經驗情緒覺察、情緒調節、人際關係、自我關懷等。小組可於中心或校內進行。



### 32. 個案支援及轉介

對象：受輕、中度抑鬱或焦慮困擾的學生，由學校老師或社工轉介

學校名額：按需要

備註：實體（到校或於平行心間進行） / 網上

由計劃內接受精神健康專業訓練的社工，及由臨床心理學家、精神科醫生及資深社工組成的支援團隊，為受輕中度抑鬱或焦慮困擾青年，於舒適友善的環境內提供及早識別、評估及個案支援及轉介服務。

