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

社交情緒教學資源套
(小學)

二零二一年五月

引用此資源：
香港賽馬會慈善信託基金和 Anna Freud National Centre for Children and Families (2021)。《社交情緒教學資源套（小學）》。

主辦機構

香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

The Hong Kong Polytechnic University 香港理工大學
College of Professional and Continuing Education 專業及持續教育學院

保良局 Po Leung Kuk
東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

資源套合作機構

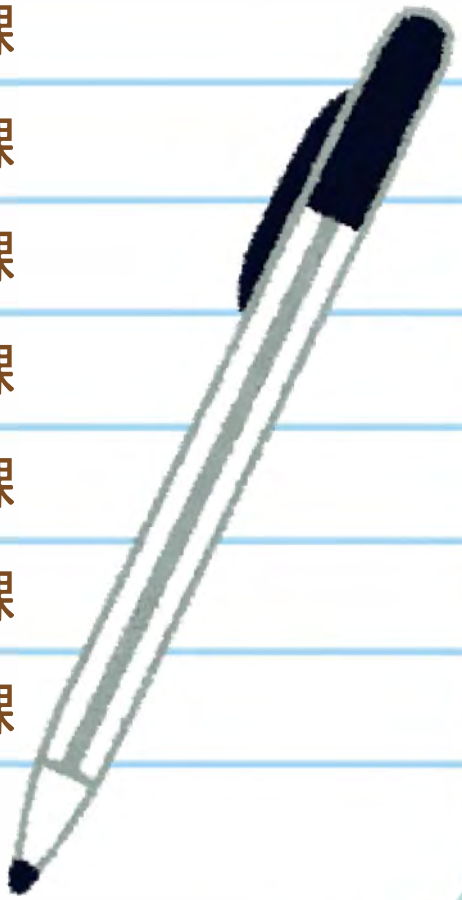
Anna Freud National Centre for Children and Families

捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

目錄

P.03	教育者貼士
P.05	資源連結
P.07	插圖角色介紹
P.08	學生回饋問卷
P.10	動畫劇本
P.13	教學指引 – 第一課
P.16	教學資源 – 第一課
P.23	教學指引 – 第二課
P.26	教學資源 – 第二課
P.31	教學指引 – 第三課
P.34	教學資源 – 第三課
P.45	教學指引 – 週會課
P.47	教學資源 – 週會課



談論精神健康 Talking Mental Health
教育者貼士

我們每一個人都有精神健康和身體健康。精神健康是關於我們的感受、想法、情緒以及心情。我們每天都有來來去去的感受。但是，就像我們的身體健康一樣，我們每個人的精神健康可能會不時出現問題。這些問題可能阻止我們繼續如常生活，也可能改變了我們的感受、對世界的看法、我們的行為方式以及如何與他人相處。在英國、蘇格蘭等地，有2 0%的兒童到小學畢業時，至少會經歷過一次精神健康問題[i]。

定義

當我們提及「精神健康問題」，一般是指：
1)思想，情緒和／或行為的改變使其難以如常運作[ii]
2)干擾我們日常生活的感受
3)持續很長時間的感受
4)不尋常的行為，思想和感受的出現，令我們很困擾及擔憂

有時人們使用「精神障礙 Mental Disorder」或「精神疾病 Mental Illness」代替「精神健康問題 Mental Health Problem」。

「精神健康」不僅是指沒有「精神疾病」。 我們在工作中接觸的年輕人將「精神健康」描述為「感覺良好、感到自己的生活過得很好、並感到自己有能力面對日常生活」[iii]。

與孩子談論精神健康的提示

1.把與精神健康有關的討論／話題成為日常生活的一部分：
到處都是講這些事情的好地方。 它可以是在課室內，在操場上或在午餐的時候。

2.請全神貫注的聆聽：
我們都知道只「聽一半」是很討厭的。 保持眼神交流，專注聆聽孩子並不要分心。

3) 留意你的肢體語言：
盡量使您的身體保持開放和放鬆，並確保您身體降低到孩子的水平。

4) 請認真對待：
不要輕視孩子所說的話，也不要告訴他們「你不要這樣 想j 。小心你的言語，不要隨便說「你不要擔心 ，明天會更好j 之類的話，這樣會讓他們覺得自己的事不被重視。

5) 提出開放式問題：
例如：「你最近點呀？j 「有什麼想與我分享啊？j 這將有助於擴展對話。

6) 冷靜地擁抱學生的負面感受：
逃避負面清緒可能是我們的自然反應，要學習冷靜面對、聆聽及探索學生所面對的處境。

7) 提供同理心而非解決方案：
表現出您接納他們所講的話，但不要嘗試解決問題；聆聽及表達同戚便可。

8) 記著我們人人都是不同的：
尊重並重視孩子的感受，即使他們可能與您有所不同。

9) 尋找有關學生情緒的暗示：
聆聽孩子的話，留意他的語氣和肢體語言。

10) 開場白以開啟有關威受的對話：
「你宜家感覺點樣啊？j
「你好似同平時嘅你有些不同喔，你想唔想同我傾下啊？j
「我見到你好似有點唔開心啊，想同我傾下嗎？j
「如果你想傾，我好樂意聆聽啊。」

---

i Morrison Gutman, L., Joshi, H., Parsonage, M. and Schoon, I. Children of the new century. Mental health findings from the Millennium Cohort Study. Centre for Mental Health and University College London.
ii Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). Mental health disorders. Child Trends, (January), 1-10.
iii Anna Freud National Centre for Children and Families, Public Health England and the Child Outcomes Research Consor–tium (2016) Measuring and Monitoring children and young people' s mental wellbeing: A toolkit for schools and colleges. www.annafreud.org/what-we-do/schools-in-mind/resources-for-schools/menta1-hea1th-too1kit-for-schools

資源連結

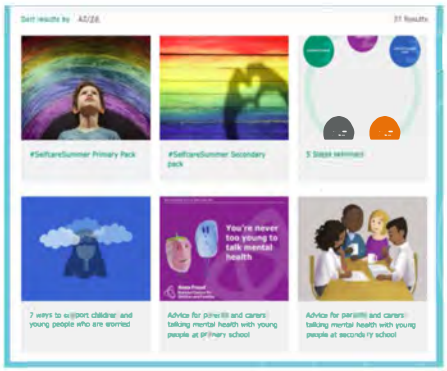
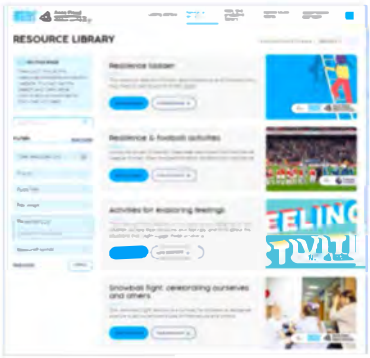
	網址連結	QR 連結
本資源套相關的電子版，可在此下載	t.ly/B5Mh	

資源連結(來自Anna Freud National Centre for Children and Families)

	網址連結	QR 連結
談論心理健康工具包（小學）	https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources /talking-mental-health-animation-teacher-toolkit/	
我們都有心理健康工具包（中學）	https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources /we-all-have-mental-health-animation-teacher-toolkit/	
學校心理資源	https://www.annafreud.org/what-we-do/schools-in-mind/sign-up-and-information/	

資源連結

資源連結(來自Anna Freud National Centre for Children and Families)

	網址連結	QR 連結
	https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources	
教職員心理健康		
教育支持夥伴關係：致力於支持教育人員心理健康和福祉的慈善機構 學校心理資源 	https://www.educationsupport.org.uk/ https://www.annafreud.org/coronavirus-support / support-for-schools-and - colleges/	
心理健康學校 	為小學、中學以及教職員提供了 500 多種與課程相關的資源。 您可以在以下網址註冊獲得精選的每月工具包： http://www.mentallyhealthyschools.org.uk	

插圖角色介紹

在此教學資源中，以下的插圖角色會頻繁出現於各課節的動畫影片、工作紙、教學指引中，成為同學們這三課情感之旅的同行伙伴，以下是角色的背景資料，老師可因應需要向同學介紹它們。

一系列的「**指紋公仔**」是由一班英國小學六年級（Year 6）的小孩創作，代表著每個孩子都是獨特尊貴，值得被他人尊重關愛，亦鼓勵他們好好愛惜自己。

「**守望者怪獸（Monster Watchmen）**」是香港輔導教師協會《給守望者》計劃的「代言人」，代表著在紛亂的環境中「照顧自己、守望別人」的五個正向人際元素： 尊重、同行、盼望、關愛、休息。

"關愛呢個男仔以心型出場，睇落可能有啲老套，但係佢的確係一個溫暖嘅象徵。佢好鍾意用佢強壯嘅手臂擁抱人，希望可以減輕人嘅傷感。"

"休息係一個溫柔又可愛嘅女仔，因為佢天生冇手，所以佢成日都要人哋幫，同時佢亦都係大家嘅開心果，總係會令人充滿正能量。"

"盼望永遠都係向前望，唔會回頭沉溺喺過去，為咗佢嘅追求，佢有時都會好衝動，亦都跌倒過好多次，但係佢從來都唔會流一滴眼淚，持續追求佢心靈安定之處。"

"同行幫過好多人，強調當有人唔開心嗰陣，你唔需要去擔憂講乜嘢或者做乜嘢，而係一直陪住佢，話俾佢聽我哋關心佢 。"

"尊重好大隻，但係佢入邊有個溫柔嘅心，仲會用佢嘅觸鬚展示願意同唔同嘅人溝通嘅心。"

學生回饋問卷
教師備忘

為方便老師評估課程成效及收集學生的意見，以改善課程設計及教學策略，本計劃提供了以下兩個收集學生回饋的途徑供老師選用：

1. 列印及派發下頁的學生問卷給學生填寫；我們誠邀老師把結果與我們分享。

2. 安排學生使用以下 Google 問卷連結以完成問卷，然後電郵告知我們 (enquiry@jcprojectwellbeing.hk)；資料整理後，我們會提供問卷結果給貴校。

https://t.ly/AL1J

有任何問題，歡迎致電 3899-7298 與我們聯絡。

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

Name of the School　　學校名稱

社交情緒學習課程　學生問卷 School-based Programme Evaluation (Student Questionnaire)

1. 活動資料 Programme Details (由老師填寫 to be completed by teacher)

年級	
完成課題 *（請剔選你已完成的課題）*	小學 ❑ 感受大拼圖 ❑ 幸福講出來 ❑ 聆聽智叻星
總完成課時	___小時___分鐘

2. 請選出你對以下句子的同意程度
Please indicate your level of agreement with the statements listed below.

		非常不同意					非常同意
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1.	這幾節課對我的身心靈健康有幫助。 These lessons were helpful to my well-being.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
2.	這幾節課讓我與我的老師及同學有更多的連結（如：溝通、支持、合作）。 These lessons have allowed me to have more connection with my teachers and classmates. (e.g., communication, support, collaboration.)	❍	❍	❍	❍	❍	❍
3.	這幾節課讓我感覺到被支持。 These lessons have made me feel being supported.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
4.	這幾節課讓我相信透過個人的努力和堅持可以改變現況。 By taking part in these lessons, I believe I can change the situation through personal efforts and resilience.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
5.	這幾節課提升了我管理情緒的能力。 These lessons have improved my emotional management skills.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
6.	這幾節課讓我意識到並願意談及自己身心靈健康需要。 These lessons have helped me become aware of and willing to talk about my well-being needs.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
7.	這幾節課讓我有機會管理和表達自己的情緒。 These lessons have provided me with the opportunity to manage and express my emotions.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
8.	這幾節課讓我更懂得如何做一個好的聆聽者。 These lessons have made me know more about how to be a good listener.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
9.	這幾節課讓我受到啓發。 I am inspired by these lessons.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
10.	整體而言，我喜歡這幾節課。 Overall, I enjoyed these lessons.	❍	❍	❍	❍	❍	❍
11.	我會在生活中應用這次活動中學到的東西（如：知識、技能、態度）。I will apply what I have learnt in these lessons. (e.g., knowledge, skills, attitude)	❍	❍	❍	❍	❍	❍

3. 我的感受／意見（可用文字／圖案表達）My feelings/ opinions (in words or in pictures)

談論精神健康 動畫影片
劇本

旁白	呢個動畫係關於精神健康，同埋要點樣同人哋傾訴或者聆聽其他人嘅感受。

1. 精神健康

旁白	精神健康係關於我哋嘅感受、想法、情緒同埋心情。我哋都知道要點樣照顧自己嘅身體，但係照顧自己嘅精神健康一樣咁重要。正正因為我哋睇唔到精神健康，我哋更加要講出嚟。
老師	「菲菲早晨」
	「老師早晨」
	「阿佳早晨」
	「老師早晨」
	「阿軒早晨」
	「老師早晨」
	「阿力早晨」
	「老師早晨」
	「小德早晨」
	「老師早晨」
	「小慧早晨」
	「老師早晨」
	「晴晴早晨」
	「老師早晨」
旁白	我哋係一班十至十一歲嘅小朋友，呢個故事係關於我哋嘅朋友晴晴　嘅，我哋喺同一間學校讀書，住喺同一區，但係我哋每個都好特別，同其他人好唔同。
老師	我哋每日都會有唔同嘅感受，佢哋有時會嚟，有時會走。
旁白	我哋會覺得興奮、傻下傻下、好嬲、緊張、暴躁、疑惑、寂寞、開心同埋充滿自信。
老師	有啲係小、我哋每日都會有嘅感受。如果呢啲小感受煩住我哋嘅時候，我哋可以點做呢？

同學	我會去食我最鍾意嘅炸雞！又或者去浸個泡泡浴。
	我會拎張紙寫低佢，寫完之後佢哋就好似比張紙吸走咗咁。
	我會睇書，睇書嗰陣我就好似進入咗書入面嘅世界咁，唔記得晒我擔心嘅事。
	當我有壓力嗰陣我會去沖涼，然後喺浴室大大聲唱歌。
	我會坐喺梳化打我最鍾意嗰個遊戲。
	你仲可以數數目字，數到冇晒壓力為止。
老師	有時我哋會有啲好大嘅感受，佢哋唔會輕易離開。呢啲「大感受」可能會影響我哋嘅精神健康。
旁白	呢啲「大感受」可能會令我哋唔可以正常咁生活。佢哋會改變我哋平時嘅感受、行為、我哋對世界嘅睇法同埋我哋同其他人相處嘅方式。
	而晴晴其中一啲嘅感受會停留好耐同埋變得好強烈，令佢自己處理唔到。
朋友	晴晴佢做咩呀，佢平時好成熟，所有嘢都做得好好㗎。
老師	呢啲大嘅感受點樣影響到佢呢？
晴晴	我覺得自己好似喺個森林入面，又好似喺深海入面，我好似就嚟要癲咁，你哋可唔可以嚟救我？
	我個肚好痛，夜晚又瞓唔著，我連返學上堂嘅時候都專心唔到。我覺得我個身入面好似有座火山，越來越熱。

2. 傾訴

老師	有啲情況下，同人哋傾訴感受可以令我哋舒服啲，但係好難搵到合適嘅人去講。
朋友 1	你媽咪知唔知你有呢個問題呀？
晴晴	我媽咪有佢自己嘅問題，我有時仲要喺佢唔舒服嘅時候照顧佢添。
朋友 2	咁不如同老師講？
晴晴	但係佢地成日都好忙喎。
朋友 3	咁你家姐呢？
晴晴	我都想同佢講呀，但係點開口好？

老師	有時我哋好難諗到要點講同講咩。
同學	我可唔可以同你講啲嘢？
	我最近遇到好多困難嘅事。
	你可唔可以幫下我？我真係好辛苦。

3. 聆聽

老師	如果有人想同你傾訴，咁你可以點樣做一個好嘅聆聽者呢？
同學	當你聽人講嘢嘅時候，你可以將身體微微向前傾，或者坐喺佢隔離。
	令佢哋覺得舒服、自在啲。
	要聽佢哋講嘢。
	比多啲時間同關心佢哋。
	如果你係佢嘅朋友，你可能唔知自己可以做啲咩，但係你可以幫手搵個可靠嘅大人嚟幫佢。
老師	咁我哋一齊睇下晴晴點樣。
泳會嘅朋友	大家好，我係阿軒。我同晴晴　唔係讀同一間學校嘅，但係我哋會一齊去游水。最後，佢決定同我講佢嘅問題，而我亦都好擔心佢。我覺得泳隊嘅教練可能知道點幫佢，所以我就同咗教練講。
晴晴	我發現宜家面對緊嘅問題大到我一個人處理唔到。其他人有好多諗法同經驗，只係我身邊有太多人，我要仔細諗下搵邊個好。同人傾訴唔會變走晒所有問題，但係我嘅情況開始改善，亦都覺得冇咁孤單。我宜家十一歲，我發現如果我想改善自己嘅情況，我需要人哋幫下手。
旁白	如果你嘅感受大到一個你處理唔到嘅地步，同你信任嘅人傾訴可能會幫到你。

教學指引

第一課
感受大拼圖

1 教學對象　小三至小六

2 教學時間　40分鐘

3 教學資源
1）《第一課 感受大拼圖》投影片
2）《談論精神健康》動畫影片
3）工作紙：附件1A、1B、1C
4）海報：附件1D

4 教學目標
1）給學生一致且易明的語言，一起談論精神健康。
2）讓學生理解每天不同的「小感受 Small Feelings」及「大感受 Big Feelings」。
3）讓學生尋找一些緩解自己壓力的方法，面對他們每天不同的情緒。

5 基本規則和指引

精神健康議題涉及情感領域，可能會勾起兒童和青少年強烈的感受，所以我們須訂立一些課堂的基本規則(Ground Rules)以建立一個情感安全的教室(Emotionally Safe Classroom)。以下是一些相關的建議：

1）尊重他人
2）用心聆聽
3）保護私隱
4）其他(班本自訂)

建議老師們向同學明確表示如果他們不想，他們不需要分享，他們不會被迫在課堂上發言。提醒學生不需要分享一些太私人的事情。

如對學生安全或精神健康有擔憂，請遵從校本的的程序及機制去處理。

教學流程

內容	時間	資源
A. 場景設置：訂立規則以達至情感安全的課室。(即同學們能放心分享彼此的情緒和感受) 為課堂訂立規則，如：必須互相尊重，聆聽，保密。老師也可邀請同學分享他們希望加入的課堂規則。 1）請同學說出有甚麼因素會令他們不害怕，而且能充滿自信地去分享。又有甚麼因素會令他們避免傾談，或坦率地談論自己的事情？(如：沒有足夠信任) 2）老師需要小心處理同學的回應，並強調同理心和尊重地聆聽的重要性。	3分鐘	投影片p.1-3
B. 引言： 1）今天我們會談論精神健康。 2）精神健康其實指的是甚麼呢？ 3）讓學生舉手，講出想法／分享。 4）「精神健康」的定義：精神健康是指我們的感受、想法、情緒以及心情。這些東西雖然我們看不到，但確實在多方面影響我們的生活，所以我們需要關注它，保持它的健康。 5）與身體健康不同，身體病了或有殘疾，我們可以看到：斷了的手臂或面上的水痘，但我們很難看見精神方面生病或破損了。	10分鐘	投影片p.4-5 網課變項： 運用Word Cloud《文字雲》產生工具（例如：Mentimeter），讓學生輸入他們想到的感受關鍵詞，從文字雲上最大的字詞開始和同學討論。

教學流程

內容	時間	資源
B. 引言 (續)： 6）今天我們嘗試去理解我們生活中不同的大小感受，它們好像一個大拼圖，拼湊我們的生活。 7）師生情意連線：請老師回想一些為你帶來不同感受的事情，與你的學生分享。你用了甚麼方法去減輕自己的壓力，緩解自己的情況？建議分享一些具體的事情，引起學生的好奇及共鳴。		投影片p.6
C. 活動：感受放大鏡 活動目的： 鼓勵同學們思考日常生活中有的感受，辨別他們最近有的「小感受」以及如何處理這些感受。這種「小感受」可以是正面或負面的。 1）播放動畫影片：《談論精神健康》，(請於2:46暫停動畫）或使用使用Edpuzzle影片：http://t.ly/hV63 2）詢問同學們在動畫中注意到甚麼。請同學概括動畫的要點。 3）澄清何謂「日常生活中的小感受」，並邀請同學們就此提出一些例子。這些感受會根據我們每日所經歷的事情而有所轉變。 4）使用附件1A，讓同學思考最近有的「小感受」。可以使用文字或圖畫來描述這種感受。如同學們不清楚有什麼「小感受」，可以使用附件1B來幫助他們。 5）示範如何完成附件1A工作紙。在黑板上寫下一些例子供同學使用。詢問同學當他們有「小感受」時會怎樣處理。提醒同學們在動畫影片中提到的策略(如：洗澡，把感受寫下等)。	10分鐘	動畫影片 投影片p.7-11 《感受放大鏡》(附件1A) 《感受拼圖》(附件1B)
D. 活動：我的壓力桶 活動目的： - 分辨導致我們感到有壓力／有負面「小感受」的情況。 - 列出一些使我們能夠舒緩這些負面的感受的方法。 1）使用《我的壓力桶》工作紙。請同學們在壓力桶上水龍頭旁的框框內，列出一些導致負面「小感受」的事情。 2）在壓力桶的水龍頭下，列出一些能讓自己感到好些的方法。 3）完成工作紙後，邀請3-4位同學講解他們的壓力桶。 網課變項： 運用Zoom chat box功能，讓學生輸入他們想到減壓方法，找出一些特別例子，與他們討論。	12分鐘	投影片 p.12 《我的壓力桶》(附件1C)
E. 總結本課的學習內容 1）我們生活中經歷大大小小不同的感受，我們需學習健康地與它們共存；這些豐富的感受也拼湊着一幅大拼圖，為我們的生活增添了不同的色彩。 2）同學可以在有需要時找有關輔導人員，他們可能是學校的輔導老師或一些外間的資源。(見附件1D)	5分鐘	投影片 p.13-15 《尋求幫助資源》(附件1D)

延伸活動選項
（老師可選擇用這些活動取代課堂活動或用作課後延伸活動）

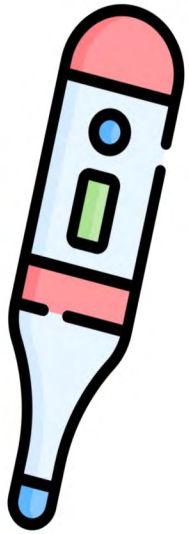
內容	時間	資源
繪畫我的感受樹 1）引導：「選擇一個你最近有的小感受，然後在A4紙上繪畫一棵樹以呈現／表達你的感受。」 「樹幹是直還是彎曲的？樹上有沒有葉子，花或果子？」 「葉子、花是怎樣的？而樹木旁邊的環境是怎樣的？」 2）請同學放他們的畫作在書桌上。 3）老師指示同學在課室走動觀看作品，並請同學就同學的作品表達欣賞或提問（重申尊重聆聽及回應的重要）。 4）指示同學返回座位，與鄰座討論他們認為對方在畫作中所表達的感受，以及從對方的畫作中提出一些特徵，以支持自己的看法。 5）提示：這不是一個繪畫比賽，重點在於欣賞及聆聽同學的心聲及繪畫的過程，通過這樣認識自己及旁邊的同學。	30-40分鐘	A4紙 蠟筆或彩色畫筆

網課變項：

運用小畫家或其他相關軟件，讓學生在iPad或電腦上畫圖，然後向同學展示，老師和同學在網上討論，要重申過程中遵受基本規則的重要。

感受放大鏡

發生什麼事啊？



溫度計，感受有幾強烈啊？1-10分（1-最輕微，10-最強烈）

當你有小感受時，你會怎樣處理 ？

姓名：_____（ ）
班別：_____

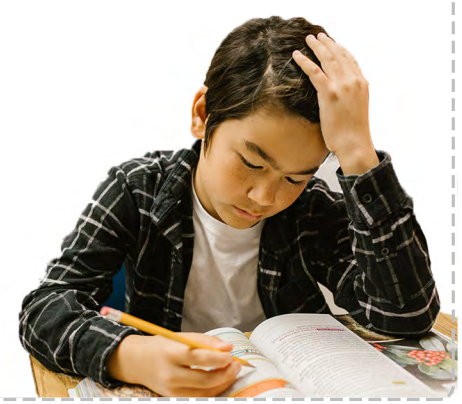
附件 1A

感受拼圖

姓名:_____
班別:_____(　　)

傷心

擔心



困惑

興奮

自豪

愚蠢

憤怒

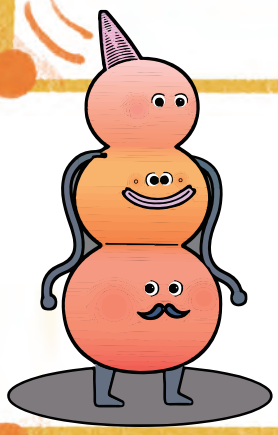
開心

附件 1C

姓名：_____
班別：_____（　　）

我的壓力桶

讓我感到有壓力的事情有:



有助我減少壓力的方法：

如果我需要傾訴，我可以找誰？

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

Anna Freud
National Centre for
Children and Families

第一課 投影片

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

Organised by 主辦機構

香港輔導教師協會 Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

The Hong Kong Polytechnic University 香港理工大學 | College of Professional and Continuing Education 專業及持續教育學院

保良局 Po Leung Kuk | 東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

Funded by 捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

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

第一課

感受大拼圖

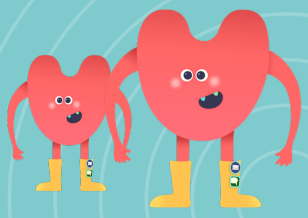
資源套合作機構

Anna Freud National Centre for Children and Families

訂立基本的課堂規則

營造一個情感安全的教室

1. 尊重他人
2. 用心聆聽
3. 保護私隱
4. 還有呢...



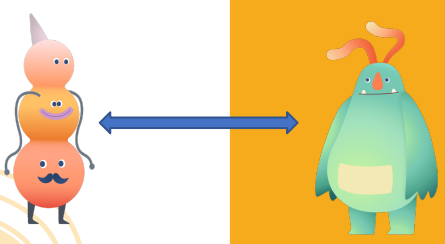
我們人人都有精神健康

精神健康是指我們的感受、想法、情感以及心情。

大家都知道，如何照顧好身體健康……

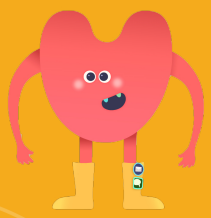
但是如果我們的精神方面生病了？那麼怎辦？

師生情意連線



播放動畫（請在開始播放至02:46）

我們每天都有來來去去的感受。
這些是「小感受」。



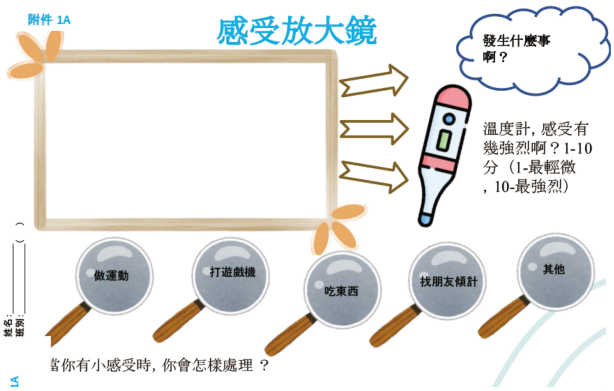
暴躁　緊張　悲傷　開心

「大感受」是指持續一段長時間的感受，
使我們無法做自己想做的事情。

這些感受會影響我們的精神健康。

附件 1A

感受放大鏡



附件 1B

感受拼圖

姓名：_____
班別：_____（　）

Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃
Anna Freud National Centre for Children and Families

附件 1C

我的壓力桶

姓名：_____
班別：_____（　）

總結

- 我們生活中經歷大大小小不同的感受；
- 我們需學習健康地與它們共存；
- 這些豐富的感受也拼湊著一幅大拼圖，為我們的生活增添了不同的色彩。

誰可以幫助我們？

老師

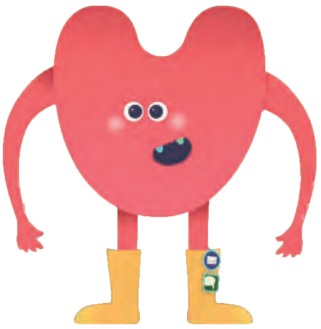
家長

朋友

其他

教學指引

第二課
幸福講出來



1 目標學生 小三至小六

2 授課時間 40分鐘

3 教學資源
1）《第二課 幸福講出來》投影片
2）《談論精神健康》動畫影片
3）工作紙：附件2A、2B
4）海報：附件1D

4 教學目標
1）了解《同理心和尊重別人的分享》這些基本規則的重要性。
2）探索生活中有哪些可以信任的成人，以及如何向他們尋求幫助和支持。

5 基本規則和指引

精神健康議題涉及情感領域，可能會勾起兒童和青少年強烈的感受，所以我們訂立一些課堂的基本規則（Ground Rules）以建立一個情感安全的教室（Emotionally Safe Classroom）。以下是一些相關的建議：

1）尊重他人
2）用心聆聽
3）保護私隱
4）其他（班本自訂）

建議老師們向同學明確表示如果他們不想，他們可以不需要分享，而且，他們不會被迫在課堂上發言。提醒學生不需要分享一些太私人的事情。

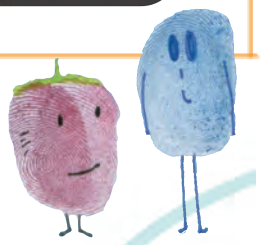
如對學生安全或精神健康有擔憂，請遵從校本的的程序及機制去處理。

教學流程

內容	時間	資源
A. 簡介 重溫學生在上節課中學到的知識和課堂規則。	5分鐘	投影片 p.2-3
B. 播放動畫 1) 師生情意連線： 課堂開始的時候，請老師分享一件曾經面對過的困難事情。你有找人幫忙或傾訴嗎？你是如何得到幫助，慢慢渡過困境的？ 2) 引言：「有的時候，別人不知道我們心中的困惑是什麼，他們想幫忙，也不知道你有需要。要邁向一個更健康的精神生活，需要把自己的困惑講出來，這一課，幫助你怎樣說出來。」	10分鐘	動畫影片 投影片 p.4-5

教學流程

內容	時間	資源
3) 引言 (續) : 「當我們的感受變得太大，超出負荷時，連我們自己也處理不了，我們可以怎樣做?」 4) 播放動畫影片 : <<談論精神健康>> (請由 02:47 播放至 03:24) 或使用加插了討論題的Edpuzzle影片：http://t.ly/hV63 5) 討論問題: 概括動畫的重點;問同學他們觀察到甚麼。 問他們晴晴遇到了甚麼問題。 晴晴可以做甚麼?	10分鐘	投影片 p.6-9 網課變項： 運用網上互動影片工具(例如:Edpuzzle), 在影片中特定時間停頓以收集他們的意見 /與學生進行討論 ; 老師可使用加插了討論題的Edpuzzle影片 http://t.ly/hV63
C. 活動：開場白 1) 將《開場白》工作紙剪開並分給不同同學。(附件2A) 2) 老師先設定一個同學面對困難或擔憂的情境。例子：我擔心我不能完成功課」,「我擔心我的朋友不再同我玩」,「我很煩惱，有些同學欺負我...」、「我擔心疫情下，我跟不上功課了…」 3) 老師示範如何使用《開場白》工作紙上的開場白展開話題。設定情境：「我擔心我不能完成功課」 以開場白展開話題：「我最近遇到很多困難嘅事 (開場白)，我擔心我做唔晒功課。我屋企好嘈，令我不集中唔到。有時會令我覺得好忟。」 4) 老師設定一個情境，邀請一位同學使用《開場白》工作紙上的開場白展開話題，老師和其他同學需耐心聆聽。 5) 老師也可安排同學以二人一組進行角色扮演：傾訴者及聆聽者 。重申基本規則的重要：尊重，聆聽，保密。	15分鐘	投影片 p.7-10 《開場白》 (附件2A) 網課變項： 運用視訊會議軟件： eg：Zoom Chat box 功能，讓學生輸入他們怎樣開口與別人講，他有求助的需要。相信一些學生會很有創意，表達到怎樣開口。



內容	時間	資源
D. 活動：支持者圈圈 有困難的時候，我們需要與信任的朋友或成年人去傾訴，講出我們的困難，也大家商議怎樣得到幫助。 1) 完成《支持者圈圈》工作紙（附件2B）。想想在生活中有哪些可以信任、在擔憂時可以傾訴的對象。在工作紙上寫／畫上他們，把第一個會尋找的對象放在最接近自己的位置。 2) 這個活動不需要與人分享，但鼓勵老師可以把同學的工作紙收回來，看看是否有學生需要跟進。如果發現有學生同學沒有任何可以傾訴或尋找的對象，便要多些關注及輔導他們 。鼓勵同學在他們有需要時向信任的人傾訴。	5分鐘	投影片 p.11 《支持者圈圈》（附件 ）
E. 總結本課的學習內容 1)向信任的成年人傾訴我們的感受及困難 2)學習尊重地聆聽和以同理心對待家人、老師、朋友等。	5分鐘	投影片 p.12-14

網課變項：
運用視訊會議軟件，例如：Zoom chat box 功能，讓學生個別把工作紙上傳給老師 ，讓老師知道他們的狀況。

延伸活動選項
（老師可選擇用這些活動取代課堂活動或用作課後延伸活動）

感受餅形圖 活動目的：明白我的「小感受」組合。 活動介紹： 1) 複述動畫中的小朋友所提及的「小感受」，可以重看第一和第二課的動畫。（請由開始播放03:24，或使用加插了討論題的Edpuzzle影片：http://t.ly/hV63） 2) 請班上的同學分享他們此刻的感受。您可以用《感受拼圖》（附件1B）輔助。 3) 老師示範餅形圖的做法：用紙碟來做一個餅形圖，分割成若干分，代表若干百分比，油上不同顏色以代表不同的感受。 4) 請同學向全班或分小組分享他們的餅形圖及感受。 5) 討論同學在活動中遇到的容易或困難之處。	30分鐘	動畫影片 紙碟、畫紙及顏色筆 《感受拼圖》（附件1B）

網課變項：
運用網上互動工具：eg：Nearpod, Pear Deck, Mentimeter設計一些題目，讓學生把不同感受列出來，然後Output成為不同的圖表，然後與他們討論。

開場白

姓名：_____
班別：_____（　　）

請聽我講下嘢，我真係好煩。

我最近遇到好多困難嘅事。

我有啲嘢想講啊。

你有時間同同我傾下計嗎？

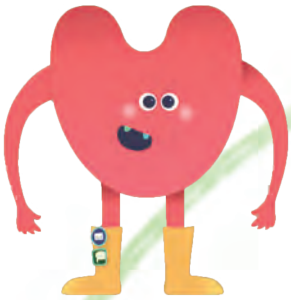
我有好重要嘅嘢想同你講。

附件 2A

姓名：_____
班別：_____（　　）

附件 2B

我的支持者圈圈



我

第二課 投影片

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

Organised by 主辦機構

香港輔導教師協會 Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

The Hong Kong Polytechnic University 香港理工大學 | College of Professional and Continuing Education 專業及持續教育學院

保良局 Po Leung Kuk | 東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

Funded by 捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

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

第二課

幸福講出來

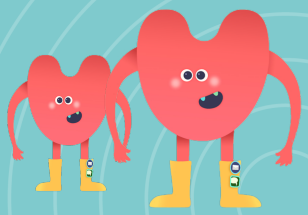
資源套合作機構

Anna Freud National Centre for Children and Families

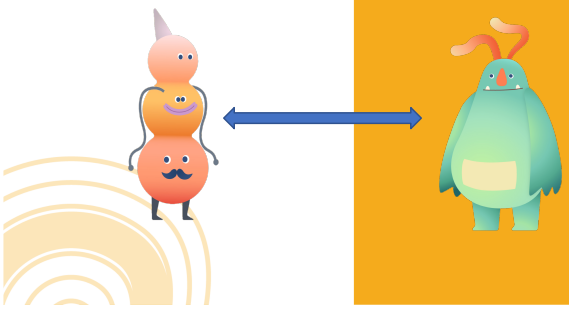
訂立基本的課堂規則

營造一個情感安全的教室

1. 尊重他人
2. 用心聆聽
3. 保護私隱
4. 還有呢...

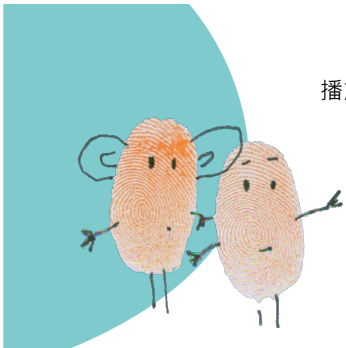


師生情意連線



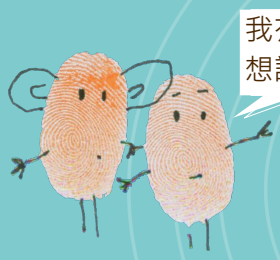
引言

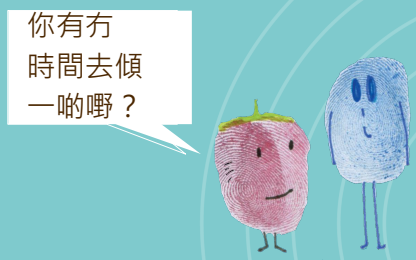
- 有的時候，別人不知道我們心中的困惑是什麼，他們想幫忙，也不知道你有需要。
- 要邁向一個更健康的精神生活，需要把自己的困惑講出來。

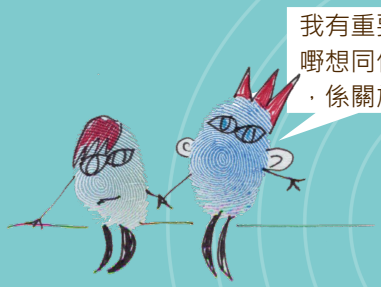


播放動畫 （請由 02:47 播放至03:25）

你會**如何**分享你的感受？







附件 2A

開場白

姓名：_____
班別：_____（ ）

請聽我講下嘢，我真係好煩。

我最近遇到好多困難嘅事。

我有啲嘢想講啊。

你有時間同同我傾下計嗎？

我有好重要嘅嘢想同你講。

附件 2B

姓名：_____
班別：_____（ ）

我的支持者圈圈

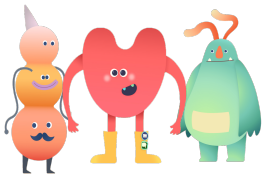
我

請**記住**，如果你的感受太大，
你無法獨自應對，
而你感到你想要改變事情時……

……告訴你信任的人可能有幫助。

總結

- 向信任的成年人傾訴我們的感受及困難
- 學習尊重地聆聽和有同理心對待家人、老師、朋友等。



教學指引

第三課
聆聽智叻星

1 教學對象 小三至小六

2 教學時間 40分鐘

3 教學資源
1）《第三課 聆聽智叻星》投影片
2）《談論精神健康》動畫影片
3）工作紙：附件3A、3B、3C

4 學習成果
1）引導同學良好的聆聽者該有的技巧和態度。
2）與同學一起探索如何得到幸福生活。(延伸活動)

5 基本規則和指引 精神健康議題涉及情感領域，可能會勾起兒童和青少年強烈的感受，所以我們訂立一些課堂的基本規則(Ground Rules)以建立一個情感安全的教室(Emotionally Safe Classroom)。以下是一些相關的建議：

1）尊重他人
2）用心聆聽
3）保護私隱
4）其他(班本自訂)

建議老師們向同學明確表示如果他們不想，他們可以不需要分享，而且，他們不會被逼在課堂上發言。提醒學生不需要分享一些太私人的事情。

如對學生安全或精神健康有擔憂，請遵從校本的的程序及機制去處理。

教學流程

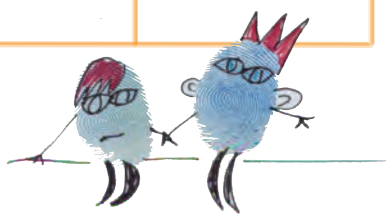
內容	時間	資源
A. 簡介 1）重溫學生在上節課中學到的知識和課堂規則。 2）師生情意連線： 請老師分享你獲得一位好友相助的故事。朋友在你遇到困難時，怎樣聆聽你的困難？被聆聽的感受是怎樣的？ 3）我們向誰傾訴和何時傾訴都因人而異，讓我們來看看晴晴會怎樣做。	10分鐘	投影片p.2-4
B. 播放動畫 1）播放動畫影片：《談論精神健康》(請由 03:26 播放至完結) 或使用加插了討論題的Edpuzzle影片：http://t.ly/hV63 2）晴晴最後怎樣?舉手作答。 3）概括動畫中的重點：「如果你的感受大到你無法處理，和你信任的人傾訴或許能幫助你。」我們可以找信任的人分享，同樣也可以成為聆聽別人、支持別人的聆聽者。 怎樣才是一個好的聆聽者呢?我們嘗試體驗以下的活動。	5分鐘	動畫影片 投影片p.5-6

教學流程

內容	時間	資源
C. 活動：聆聽智叻星 晴晴需要別人聆聽她。當別人向我們傾訴他們的感受時，我們如何做一個良好的聆聽者？ 1）兩位同學一組，同學與他們的拍檔相對而坐。 2）把附件3A的活動挑戰咭派給每一組。確保組內的每一位同學分別得到三張「傾訴者卡」和三張「聆聽者卡」。 3）請同學按咭上的指示去做，每次約30秒。 4）在每一個活動後進行檢討——你的感受如何？可以訪問幾位同學，請他們分享感受。對方有沒有聆聽你的說話？對方有甚麼行為令他無法成為一個好的聆聽者？ 5）根據這些資料，在附件3B上填上或畫出良好的聆聽者要遵守的規則。	20分鐘	投影片p.7-11 《聆聽挑戰任務》（附件3A） 《如何做一個聆聽智叻星》（附件3B） 網課變項： 運用視訊會議軟件，請一位同學分享一件事情，另一位同學或老師扮演不留心／周圍望／打岔講話／打喊露….讓在坐的同學分享感受及帶出聆聽者需要的特質。相信一些學生會很有創意，能表達如何做一個好的聆聽者。
D. 總結本課的學習內容 - 做一個良好的聆聽者的技巧及態度 - 知道找誰去傾訴我們的感受	5分鐘	投影片p.12-13

延伸活動選項
（老師可選擇用這些活動取代課堂活動或用作課後延伸活動）

內容	時間	資源
幸福的七部曲（微笑者SMILERS） 目的： 1）探索通往幸福七部曲的各活動 2）與學生討論如何實踐那些活動，達致幸福生活 步驟： 1）介紹通往幸福七部曲（微笑者SMILERS）工作紙。討論一些同學喜歡而又可達成不同項目的方法。 2）老師以「大電視」遊戲的方式，讓同學猜那些項目屬於幸福七部曲（微笑者SMILERS） 中的哪一項。同學分兩大組，每組派一位同學演，其餘的組員猜，猜中最多的組贏。 例子：聽音樂、約朋友食tea、踏單車、拉筋、早睡早起、賣旗服務、食雪糕、 打籃球、彈結他...（老師可以自行創作...） 3）請同學選其中的三項，作為自己在未來三個月中會實行的項目，與旁邊的同學分享。 總結：鼓勵學生留意自己各方面的健康，肯定自己的強項，銳意發展弱的地方，在各方面都健康發展，邁向一個幸福的人生。	40分鐘	《微笑者SMILERS通往幸福的七部曲》工作紙（附件3C） 網課變項： 運用視訊會議軟件，例如：Zoom chat box 功能，讓學生輸入他們可達成不同項目的方法。「大電視」遊戲的部分，也可以在Zoom中分組演繹。



附件 3A

姓名：_____

班別：_____（　　）

聆聽挑戰任務

傾訴者：

跟他們說一些最近復課的心情

傾訴者：

跟他們說一些一直戴口罩

令你感到不開心的事情

姓名：_____

班別：_____(　　)

聆聽者：

打喊露，表現出疲倦的樣子，看手錶

聆聽者：

不斷打斷他們，說自己的事情

姓名：_____

班別：_____(　　)

傾訴者：

跟他們說一些在疫情中

令你感到生氣的事情

傾訴者：

告訴他們一些在疫情中令人擔憂的事情

姓名：_____

班別：_____(　　)

傾訴者：

和他們分享你上個周末做了甚麼

傾訴者：

告訴他們你最喜歡的學科及原因

姓名：_____

班別：_____(　　)

聆聽者：

反應過激，

就好像他們說了一則你聞所未聞、

令人震驚的大新聞

聆聽者：

看著窗外發呆

姓名：_____

班別：_____(　　)

聆聽者：

大笑

聆聽者：

毫無眼神接觸，表現出很悶的樣子

姓名：_____
班別：_____（　　）

如何做一個聆聽智叻星

寫下或畫下做一個良好的聆聽者最重要的注意事項。你可以用「要」和「不要」作為句子的開首。

要	不要

微笑者 (SMILERS)
通往幸福七部曲

社交 (Socialise)：與他人相聚

活動 (Move)：保持運動

興趣 (Interest)：擁有一個興趣，不斷學習，發揮創意

注視 (Look)：注意你身邊的世界

食得健康 (Eat well)：保持均衡的飲食習慣

休息 (Rest)：放鬆，睡個好覺

支持 (Support)：幫助別人

第三課 投影片

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

Organised by 主辦機構

香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

The Hong Kong Polytechnic University 香港理工大學
College of Professional and Continuing Education 專業及持續教育學院

保良局 Po Leung Kuk

東華三院

Funded by 捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

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

第三課

聆聽智叻星

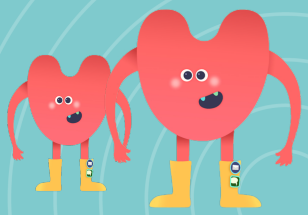
資源套合作機構

Anna Freud
National Centre for Children and Families

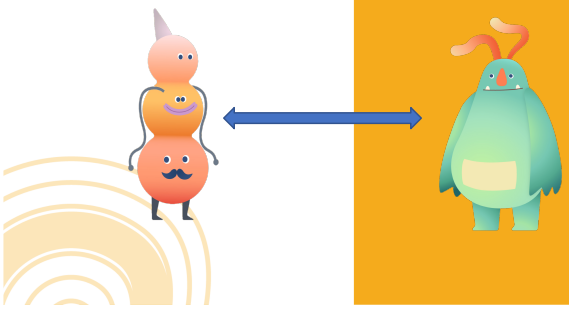
訂立基本的課堂規則

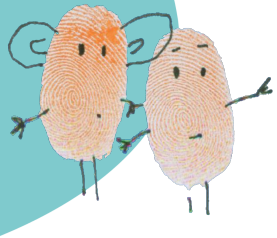
營造一個情感安全的教室

1. 尊重他人
2. 用心聆聽
3. 保護私隱
4. 還有呢...



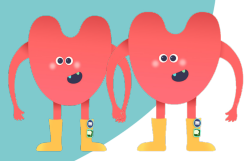
師生情意連線





播放動畫（請由 03:25 播放至完結）

動畫重點



- 如果你的感受大到你無法處理，那麼與你信任的人傾訴或許對你有幫助；
- 同樣你也可以成為支持別人的聆聽者，對嗎？
- 怎樣才是一個好的聆聽者呢？

活動：聆聽智叻星

例子

傾訴者：
跟他們說一些最近復課的心情

聆聽者：
不斷打斷他們，說自己的事情

附件 3B

如何做一個聆聽智叻星

寫下或畫下做一個良好的聆聽者最重要的注意事項。你可以用「要」和「不要」作為句子的開首。

要	不要

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

Anna Freud National Centre for Children and Families

並肩而坐

目的：使他們感到舒服

要仔細聆聽

如需要，可找成年人協助。

請**記住**，如果你的感受太大，
你無法獨自應對，
而你感到你想要改變事情時……

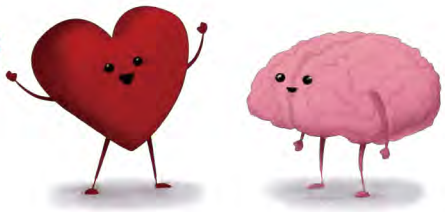
……告訴你信任的人可能有幫助。

總結

- 做一個良好的聆聽者的技巧和態度
- 知道找誰去傾訴我們的感受

教學指引

週會課 — 談論精神健康



教學對象：小三至小六

教學時間：30分鐘

教學資源：

- 《談論精神健康》動畫影片
- 《週會》投影片

教學目標：

1. 給學生一致且易明的語言，一起談論精神健康。
2. 讓學生理解每天不同的「小感受 Small Feelings」及「大感受 Big Feelings」
3. 讓學生尋找一些緩解自己壓力的方法，面對他們每天不同的情緒。
4. 探索生活中有哪些可以信任的成人，以及如何向他們尋求幫助和支持。

投影片編號	老師的簡報／討論要點
第2頁	• 今天我們會談論精神健康。 誰知道這是什麼？ • 收集幾位學生的意見。
第3頁	• 精神健康是指我們的感受、想法、情緒以及心情。
第4頁	• 照顧我們的身體健康是很重要的。當我們說身體健康時，其實我們指的是什麼呢？ • 收集幾位學生的意見。 • 照顧我們的精神健康也是同樣重要。
第5頁	• 現在，我們將開始觀看動畫。 這是一部關於精神健康的動畫，是由像你一樣的小孩的想法創作而成的。 • 觀看動畫：播放第1部分 “精神健康” （動畫從開始到02:47） • 動畫的第一部分是關於什麼？ • 收集兩至三位學生的意見。 • 這是關於精神健康和我們的感受。
第6頁	• 我們每天都有來來去去的感受。 這些都是「小感受」，例如對收到的禮物感到興奮，或者對數學測試感到緊張。 • 有時候，「小感受 Small Feelings」可以很強烈，但是這些感覺不會像「大感受Big Feelings」一樣對我們構成問題。 • 您能想到其他日常生活的「小感受」嗎？ • 詢問學生的意見。

第7頁	• 晴晴的感受是「大感受 Big Feelings」 。 • 「大感受」可以改變我們的行為方式，如：我們對世界的看法和與人相處的方式。這些會影響我們的精神健康。 • 某些人可能從未經歷過這些「大感受」，但是這些「大感受」對於其他人來說，可能真的很嚴重。 • 「大感受」可能是由很多不同的原因所造成的，這些原因可能非常複雜。 • 我們可能很難理解自己的感受，並難以講出和「小感受」之間的分別。 • 誰能幫助我們？ • 詢問學生的意見。
第8頁	• 其他人！ 一些我們信任的人，例如成年人，朋友，老師，父母。
第9頁	• 動畫的第二部分是與他人傾訴。 我們現在將開始觀看。 • 觀看動畫：播放第2部分 “傾訴：向人求助”（動畫從**02：47播放到03：25**）。 • 動畫的第二部分是關於什麼？ • 收集意見。 • 它向我們展示嘗試與其他人傾訴你的感受–這可能很困難。 • 晴晴想和誰說話？ • 收集意見。 • 當你嘗試與他人傾訴但他們很忙而沒有聆聽或說不正確的話時，這可能會很困難。 • 你能想到任何好的方法，與他人傾訴你的感受嗎？ • 你可以使用哪些詞語來確保和你傾訴的人是認真聆聽？ • 收集意見。
第10-12頁	• 有時使用「我有嘢想講」或者「你有沒有時間去傾啲嘢 ？」之類的字眼可以幫助你身邊的人意識到你有很重要的話要說。
第13-15頁	• 我們將觀看動畫的第三部分（動畫從03：26 開始到完結），是關於他人向你傾訴感受時，你應該如何聆聽和幫助他。 • 對於他人想和你傾訴他們的感受時你應該如何聆聽，動畫中的孩子有什麼的建議？ • 收集意見。
第16頁	• 以最後一張幻燈片結束週會，該投影片呼應動畫的結尾。

週會課 — 投影片

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

Organised by 主辦機構
香港輔導教師協會 Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited
The Hong Kong Polytechnic University 香港理工大學 College of Professional and Continuing Education 專業及持續教育學院
保良局 Po Leung Kuk 東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

Funded by 捐助機構
香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

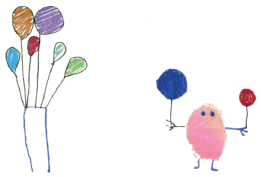
Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃

週會（小學）

談論精神健康

資源套合作機構
Anna Freud National Centre for Children and Families

我們人人都有精神健康



精神健康是指我們的感受、想法、情緒以及心情。

大家都知道如何照顧好
身體健康？
當我們說身體健康時，
其實我們指的是什麼呢？

除了身體健康外，
精神健康也很重要。

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

動畫（第一部分）

精神健康

資源套合作機構
Anna Freud National Centre for Children and Families

動畫播放：從開始到02:46

我們每天都有來來去去的感受。
這些是「小感受」。

「**大感受**」是指持續一段長時間的感受，使我們無法做自己想做的事情。

這些感受會影響我們的**精神健康**。

誰可以幫助我們？

老師

家長

朋友

其他

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

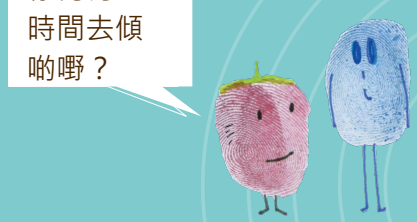
動畫（第二部分）

傾訴：向人求助

動畫播放：從02:47開始到03:25

資源套合作機構
Anna Freud
National Centre for
Children and Families

你會**如何**分享你的感受？



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

動畫（第三部分）

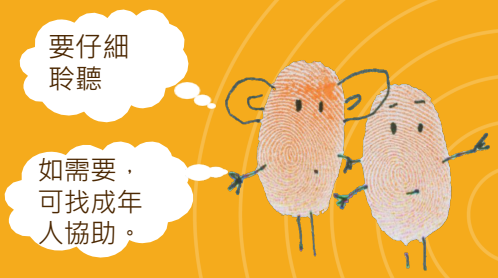
彼此聆聽

資源套合作機構
Anna Freud
National Centre for
Children and Families

動畫播放：從03:26開始到完結

並肩而坐

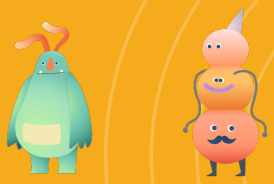
目的：使他們感到舒服



要仔細聆聽

如需要，可找成年人協助。

請**記住**，如果你的感受太大，
你覺得你無法獨自應對，
而你希望情況可以改善時……



……告訴你信任的人，可能對你有幫助。

關於賽馬會幸福校園實踐計劃

「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。

JCPROJECTWELLBEING
JCPROJECTWELLBEING
JCPROJECTWELLBEING

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