

## 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(中學)

#### 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(中學)》。

#### 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



#### 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.17

教學資源 - 第一課

P.25

教學指引 - 第二課

P.28

教學資源 - 第二課

P.34

教學指引 - 第三課

P.37

教學資源 - 第三課

P.46

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

#### 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

經歷過一次精神健康問題<sup>i</sup>。

- 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」;;;。

### 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」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?」「有什麼想與我分享啊?」 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? i

「如果你想傾,我好樂意聆聽啊。」

<sup>&</sup>lt;sup>i</sup> 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/mental-health-toolkit-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	Supporting schools & colleges with a support of the	

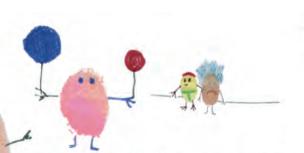
## 資源連結

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



## 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。

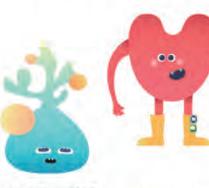








「守望者怪獸 (Monster Watchmen)」是香港輔導教師協會《給守望者》計劃的「代言人」,代表著在紛亂的環境中「照顧自己、守望別人」的五個正向人際元素:尊重、同行、盼望、關愛、休息。



"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。"

"**盼望**永遠都係向前望, 唔會回頭沉溺喺過去,為 咗佢嘅追求,但有時都會 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,但係但為柔嘅心 個溫柔嘅心 伸會用佢嘅同 屬同嘅人 嗎心。"

## 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	中學
(請剔選你已完成的	□ 感受大拼圖
課題)	□ 幸福講出來
	□ 聆聽智叻星
總完成課時	小時分鐘

請選出你對以下句子的同意程度 2.

	Please indicate your level of agreement with the statements listed below.							
		非常				非常		
		不同意			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.	0	0	0	0	0	0	
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.)	0	0	0	0	0	0	
3.	這幾節課讓我感覺到被支持。 These lessons have made me feel being supported.	0	0	0	0	0	0	
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.	0	0	0	0	0	0	
5.	這幾節課提升了我管理情绪的能力。 These lessons have improved my emotional management skills.	0	0	0	0	0	0	
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.	0	0	0	0	0	0	
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.	0	0	0	0	0	0	
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.	0	0	0	0	0	0	
9.	這幾節課讓我受到啓發。 I am inspired by these lessons.	0	0	0	0	0	0	
10.	整體而言,我喜歡這幾節課。 Overall, I enjoyed these lessons.	0	0	0	0	0	0	
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)	0	0	0	0	0	0	

	思度 / 。 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	wor	ds or	in pi	cture	s)		
							0	

## 我們都有精神健康 動畫影片 劇本

莎莎	你唔能夠靠睇人哋嘅外表或者佢哋喺網上發表既野嚟了解佢哋內心嘅感受。
	喺外人睇嚟,我哋嘅生活好似好完美咁,但事實上並唔係咁
	我成日都好擔心自己喺學業上嘅表現,年終考試就到啦,我都唔知我仲可以捱到幾耐。
	呢啲思緒成日出現喺我個腦入面,有時仲會搞到我夜晚瞓唔著。
	有時呢啲感受太強烈,令我覺得好迷失。
	有一次我測驗好低分,我喺學校就扮到好似咩事都有咁,但當我返到屋企就忍唔住 喺媽咪面前係咁喊。
	媽咪聽完我嘅煩惱之後就同我講,好似身體健康一樣,我哋每個人都有精神健康。 精神健康包括我哋嘅感受、思想、情緒同心情。
	跟住,佢就話我哋會覺得低落、憤怒同有壓力都係好正常嘅,就好似我哋會覺得開 心、充滿自信同無憂無慮一樣咁正常。
	當我哋遇到唔同嘅事情,我哋就會有正面或者負面嘅情緒,呢啲都係日常生活中會出現嘅感受。
	好嘅精神健康包括經歷負面情緒,而唔係永遠都開心。媽咪對我覺得有壓力都好有 共鳴。
	所以,我接受咗媽咪嘅建議,去休息下,做一啲我鍾意嘅事。
	我去沖咗杯熱朱古力,然後攬住張被睇戲。
	然後你知道嗎?之後我就覺得好咗好多,下次媽咪有壓力嘅時候佢都應該試下咁做。
小安	我哋大部分人都淨係會同其他人分享好嘅嘢,而好少會講自己真實嘅感受。
	每朝我瞓醒嘅時候都有好多負面嘅思想,淨係起身同扮到好似 <b>有事咁就已經用晒我</b> 所有嘅精力。
	當時間耐咗,呢啲負面思想就好似流水變成河流咁。啲河水喺我個腦入面衝嚟衝去,嘈到我上堂嘅時候都集中唔到。

小安	喺嚴重啲嘅日子佢仲會變到好似瀑布咁,令到我就嚟崩潰。所有嘢都令到我好困 擾。
	我覺得就算我去同朋友講,佢哋都唔會明白我嘅感受。但係當莎莎同我講佢有幾大 壓力嘅時候,我同咗佢講我嘅情況。
	我都唔係好知應該點講好,所以我同佢講話我覺得自己嘅狀態唔係咁好。雖然佢只 係聽我講,但我已經覺得佢好似明白我。
	佢同我分享一啲幫到佢嘅方法,雖然我有試過,但好似冇咩用咁。
	就算我同朋友一齊我都會覺得好孤單,就連以前鍾意做嘅嘢我都冇興趣去做。
莎莎	我好擔心小安,但係又唔知點做好。佢宜家變到好靜,唔會好似以前咁同我哋一齊出去玩。
	所以我去咗揾我哋嘅輔導老師,考慮到小安嘅負面情緒唔會咁易消失,老師提議我 叫小安去見佢。
小安	我其實唔想去揾輔導老師,但係我更加唔想一直都咁低落,所以我最後都係去咗。
	佢話有時我哋會有一啲比日常感受更加強烈嘅感受,佢哋好似無法抗拒咁。呢啲恳 受會停留好長時間,甚至會改變我哋嘅想法同行為模式。
	呢啲感受會令我哋冇辦法如常咁生活,就好似我嘅情況咁。
	佢仲話,當我哋身體唔舒服,我哋會同人講,仲會揾人幫手。喺我哋精神健康出現 問題嘅時候,我哋都一樣要咁做。
	有時生活上發生嘅嘢會帶嚟呢啲唔好嘅感受,但係佢哋亦都可能係毫無原因咁出 現。
	當我聽完之後,我覺得冇咁孤單,同人傾訴似乎係個唔錯嘅選擇。
	科學家發現做運動可以令我哋有咁低落,所以輔導老師鼓勵我去同莎莎一齊參加足 球隊。
	我宜家間唔中都仲係會有負面感受,但係我對自己嘅精神健康了解多咗,開始識得 點去處理呢啲感受。
	輔導老師提醒我話我嘅朋友、屋企人、老師同其他人都會好似佢咁幫我。
	我以前都唔知我身邊嘅人可以咁明白我。雖然有時好難開口同人講我精神健康嘅問題,但係我相信聽我講嘅人可能會幫到我。

小安	如果你唔想講出嚟都冇所謂嚟,你可以試下寫作、做運動、睇書、藝術創作、玩音樂、同你嘅寵物玩等等,任何可以令你感覺好啲嘅事。
莎莎	如果有人同你講佢哋遇到一啲問題,你只要聽佢哋講就夠,唔好比壓力或者評論佢哋,亦都唔需要提供答案。
	如果你有任何唔肯定嘅嘢,你可以同你信任嘅大人去傾。
	每一個人都有精神健康,所以談論精神健康其實唔係一件咁難嘅事。

#### 教學指引

### 第一課 精神健康與感受

1 教學對象

中一至中三

2 教學時間

40分鐘

3 教學資源

- 1) 《第一課精神健康與感受》投影片
- 2) 《我們都有精神健康》動畫影片
- 3) 工作紙: 附件1A、1B、1C
- 4 教學目標
- 1) 學習以一致及易懂的用語談論精神健康。
- 2) 明白「日常感受」和「超負荷感受」(Overwhelming Feelings)的分別。
- 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。

数學流程 		
內容	時間	資源
<ul><li>A. 場景設置:訂立規則</li><li>與同學一起訂立規則以營造情感安全的課室環境,例如:尊重與保密。</li><li>1)請同學想出一些每個人都要遵守的規則,使課室成為一個理想及安全的地方讓他們學習、分享和反思。</li></ul>	10分鐘	電子設備 e.g. 電話/ iPad (如適用)
<ul><li>2)邀請同學分享他們的需要和期望,每名學生分享後,請有同感的同學舉手示意。</li><li>3)經過集體磋商獲得共識後,確定班本的課堂規則,邀請幾位同學協助為每項規則設計一張卡片。</li></ul>	網課變項: 2) 讓各組同 看法打在網 如:Padlet) 查看各組的 表情符號/1	上白板上(例 ,學生可以 帖文並給予 留言;
	3) 可建議學 設計工具 (例 Canva.com) 片。	11女12:

## 教學流程

	內容	時間	資源
	動:Bingo 派發每人一張白紙,畫上九格(井字)。	5分鐘	白紙 (每人一張)
•	指示語:「今天我們會討論精神健康。」「提及精神健康時,你想到甚麼?你認為甚麼是精神健康?」		投影片
3)	給予約1分鐘時間,讓學生於九格中寫上有關「精神健康」的字詞,可以是名詞(如:情緒)、動詞(如:與人傾訴)、形容詞(如:很重要)等,但不能看其他同學的答案。(為增加Bingo機會,可容許學生於每格寫多於一個詞)		
4)	時間到,讓四人一組,查看組員所寫的字詞,把自己紙上有所有 組員都有寫的字詞圈出來, 若在同一直列/橫行/對角線有齊三 個圈的同學,可以叫:「Bingo!」。	網課變項: 運用文字雲 (例如:Mei 讓學生輸入	ntimeter),
5)	老師以學生Bingo的字詞引導討論。可嘗試帶出以下概念: - 每個人都有精神健康 - 我們的精神健康與身體健康同樣重要 - 如果希望談論自己的精神健康,不一定要找醫生,與信任的人傾訴,也是管理精神健康的其中一個方法	天空生物/的有關「精的關鍵詞, 上最大的字同學討論。	神健康」 從文字雲 記開始和
6)	和同學分享定義(投影片 p.3) 「精神健康是關於我們的感受、想法、情緒和心情。照顧我們的精神健康和照顧身體健康同樣重要。」		
C. 播	放動畫及討論	10分鐘	動畫影片
1)	播放「我們都有精神健康」動畫影片(投影片 p.4)(請於2:50暫停動畫或使用加插了討論題的Edpuzzle影片:http://t.ly/GQhQ)		投影片
2)	進行課堂討論:		
	i) 在動畫中,莎莎正在經歷甚麼事情?(投影片 p.5)		
	ii) 莎莎做了甚麼幫助自己?這個方法有用嗎?(投影片 p.5-6)	網課變項:	
	iii) 在動畫中,小安正在經歷甚麼事情?(投影片 p.7)	運用網上写具(例如:8	Edpuzzle),
	iv) 小安經歷的感受與莎莎有甚麼不一樣?小安做了甚麼來處理這	在影片中特頓以收集代 / 與學生進	也們的意見
	些感受?這個方法有用嗎?(投影片 p.8) v) 「只觉感受・犯」「#25 *** (	老師可使用	月加插了討
	<sup>v)</sup> 「日常感受」和「超負荷感受 (overwhelming feelings)」有 甚麼不同?(定義見投影片 p. 9-11)	論題的Edp http://t.ly	uzzle影片: /GQhQ。
	vi) 可否分享下你曾經歷的「日常感受」?		
	vii) 我們要以不同方法處理這兩種感受(我們將在下節課討論處理 方法)。		

### 教學流程

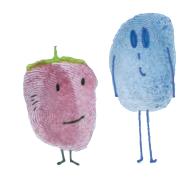
內容	時間	資源
<ul> <li>D. 活動:如果會怎樣?</li> <li>1) 二人一組(可讓他們與較熟悉和感覺安全的同學同組),請同學根據工作紙上的指引,把圖表上的情境分類,並在旁邊的空間畫上主角的感受。</li> <li>2) 邀請數組學生分享他們對每個情境的想法。</li> <li>3) 總結:「相同的事件,我們看到同學認為的分類卻不同,因為相同的事件,可以為不同人帶來不同的感受,感受是個人的,持續的『日常感受』也有機會變成『超負荷感受』,所以我們需留意自己的個人感受,我們在下一節會討論該如何好好照顧自己的感受。」</li> </ul>	多分鐘網課變項:可以使用 Google文件讓 學生協作。	《如果會怎樣》 (附件1A) 《分類圖》 (附件1B)
<ul> <li>E. 總結本課的學習內容及交代功課</li> <li>1) 概括本課的重點 <ul> <li>我們都有精神健康,精神健康與身體健康同樣重要</li> <li>「日常感受」和「超負荷感受」的分別</li> </ul> </li> <li>2) 小組功課:名人精神健康資料搜集活動 <ul> <li>請同學遵從活動指引紙上的指引,揀選一位名人作為搜查對象,以製作有關其成就、精神健康情況等資料的海報/相片拼貼/一頁簡報/卡片。</li> </ul> </li> </ul>	相課變項:可建議學生使用網上與計工具(例如: Canva.com)進行設計。	《名人精神健康》 (附件1C) 空白的海報 (或A4紙)/ 電子形式

## 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
1) 絮語	20分鐘	拼貼材料
目的:仔細思考日常感受帶來的感覺並用拼貼材料表達。		空白明信片或
i) 分組討論一些每個人都有、來來往往的日常感受。		卡紙或 網上設計工具
<ul><li>ii) 討論這些日常感受帶來的感覺,例如:憤怒使我感到壓力和被壓 抑的能量,我想大叫。</li></ul>		e.g. Canva.com
<ul><li>iii) 請同學選擇一個日常感受,以拼貼物料在明信片/卡紙上表現出來,例如:憤怒是鮮紅色、以尖銳的紙條組成的。</li><li>(您可以預先準備一個例子以作示範。)</li></ul>	001	00
iv) 請幾位同學向全班展示他們的作品。	14	
v) 在課室當眼處展覽學生作品。	0	0

## 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
2) 壓	力桶	15分鐘	投影片
目的:	明白一些誘發日常壓力的方式和如何處理壓力。		《壓力桶》
i)	全班一起看第13-14頁投影片。上方水龍頭展示使我們感到壓力的 事物如何快速填滿水桶,有時甚至會滿溢。		《遅り相》 (附件1D)
ii)	我們要想出一些可以釋放壓力和使事情更易處理的策略。		
iii)	派發《壓力桶》工作紙,請同學單獨完成。請他們回憶過往一星 期內,使他們感到有壓力的事情,並填在方格中,例如:學校測 驗、和兄弟姊妹吵架		
iv)	請他們想一些可以舒緩壓力水平的事物,並填在方格中,例如: 做運動、和小狗散步、聽音樂、煮食		
v)	告訴同學他們不需要和別人方享他們的壓力桶。		
vi)	活動後,老師給予回應:我們每個人在不同時期都會經歷不同程度的壓力/擔憂,處理它們的方法和策略因人而異。		
3) 適	當/不適當的用語	10分鐘	黑板或
i)	引言:「我們會聽到很多用來形容精神健康或精神健康問題的用 詞。」		網上白版工具
ii)	「在便條紙上寫下你聽過的用詞,把它們貼在兩張分別標上『適 當的用語』 和 『不適當的用語』 的紙上。」		便條紙
iii)	告訴學生當我們在課堂上學習更多後,我們會再次重温這兩張紙 (請保存該兩張海報,以在第三節課重訪)。		



姓名:\_\_\_\_\_ 班別:\_\_\_\_\_( )

## 「如果……會怎樣?」





根據以下各個情境,與同學討論以下的問題:

- 1) 情境的主角會有什麼感受?
- 2) 這些感受是「日常感受」,還是「超**負荷**感受」?把**各情境的**主角名字寫在工作紙 (附件1B) 相應的**位置,並**在空白位置畫出他們的感受。
- 3)如果你已把所有的情境分類,請在空白的格中創作自己的故事。

#### 小旻

小旻是個剛升上中一的學生。學校因為疫情而停課了,小旻的第一天上學便變成了網上上課。三個月過去了,小旻仍未親身見過同學,**所以**他在學校沒有任何朋友。



#### 小花

小花很喜歡彈鋼琴,她在半年前報名參加了一個音樂比賽。於是,小花日以繼夜地為了比賽苦練,希望到時候能大展身手。可是,她剛剛得知比賽因疫情而取消的消息。她覺得自己白白浪費了半年的時間和努力。

#### 華仔

今天早上,華仔和他最好的朋友吵架。結果在小息時,朋友選擇了和其他人一起玩耍。雖然華仔還有其他朋友。但是與他們卻不太親近。華仔覺得他最好的朋友和其他人玩的時候,看起來比與他在一起更開心。

#### 小妮

小妮的媽媽生病了,媽媽甚至無法離開病床。小妮 這幾個月一直在照顧媽媽,有時候還因此上學遲到

- 。她不想和朋友出街玩,甚至拒絕和他們聯繫
- 。她**在學校也**經常打電話問候媽媽的身體狀況, 還很難集中精神上課。



#### 阿俊

疫情下,阿俊平日既不能上學,假期又不能出去玩 ,每天困在家中。因為父母都經常在家,他們家裡 的爭執變得越來越頻密。阿俊幾乎每天都因**為很小** 的事情與弟弟妹妹吵架,而爸爸媽媽又會吵架。



#### 阿利

阿利明天會與他的媽媽、爺爺和哥哥一起到香港一間五星級酒店「宅度假」(Staycation)。這將會是他疫情以來第一次一家人外出度假。



#### 小國

小國是足球隊的成員,他希望未來能成為一個足球選手。但是,因為疫情的關係,他已經有一整年沒有踏足足球場。小國覺得自己好像失去了夢想和興趣一樣。雖然他有時候會在家中做運動,但是他仍然很想念以前與隊友一起在球場上曬著太陽訓練的日子。

#### 阿斯

阿斯這個週末在社交媒體上載了自己的照片,但是 沒有人點讚或寫下評論。他的朋友們在這個週末也 上載照片,卻獲得很多的讚。



#### 欣欣

欣欣和爸爸一起移居到英國半年了,正在學習英語。她在學校裡仍未結識到任何朋友,小息和午飯的時候,都是獨自坐着或去圖書館。她根本不想上學。

#### 你的故事





#### 你的故事

#### 你的故事







姓名	:		
班別	:	 (	)

## 名人精神健康資料搜集

### 活動指引

從以下的名字中選擇一個名人,然後搜集有關他/她的資料,並製作成一張海報/相片拼貼/一頁簡報/卡片。資料應包括:

- 1) 他/她的名字
- 2) 他/她的照片
- 3) 他/她對香港/亞洲/世界的最大成就或貢獻
- 4) 他/她的「感受」或精神健康問題



賈斯汀·比伯 (Justin Bieber)	J·K·羅琳 (J.K. Rowling)	艾瑪・史東 (Emma Stone)	憨豆先生 (Mr. Bean)
姜丹尼爾	Lady Gaga	李小龍	陳奕迅
鄭欣宜	張繼聰	鄭秀文	Mina@Twice
Joy@Red Velvet	森美	薛凱琪	周柏豪
周潤發	薛之謙	林夕	太妍
泫雅	戴安娜		

姓名:\_\_\_\_\_ 班別:\_\_\_\_\_( )

## 我的壓力桶



#### -課 投影片





























什麼是精神健康?

- 精神健康是關於我們的感受、想法 情緒和心情。
- 照顧我們的精神健康和照顧身體健康 同樣重要







#### 討論:

在動畫中,莎莎正在經歷什麼事情?



莎莎怎樣幫助自己,這方法有用嗎?



#### 莎莎:

- 莎莎與媽媽分享了自己的感受
- 莎莎通過讓自己休息一下去幫助自己
- 不久之後, 莎莎的負面感受漸漸消失了



#### 小安:

在動畫中,小安正在經歷什麼事情?



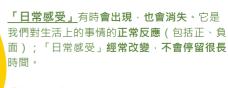




討論:小安經歷的感受有甚麼不一樣?

- 小安的感受不但停留了很長的時間·還阻礙了 他去做喜歡的事情
- 休息改善了莎莎的負面感受,但對小安並沒有 幫助

「日常感受」 與 「超負荷感受」



「超負荷感受」會停留很長時間‧還會改變 我們的想法和行為模式‧甚至阻礙我們去做自己享受的事情。有些人會稱「大感受」為「精神健康問題」、「精神疾患」或「精神病」











我的壓力桶



#### 教學指引

### 第二課 自我照顧和尋求支援

1 教學對象 中一至中三

**2** 教學時間 40分鐘

3 教學資源 1) 課堂規則卡片(學生作品)

2) 《第二課 自我照顧和尋求支援》投影片

3) 《我們都有精神健康》動畫影片

4) 名人精神健康資料(學生作品)

5) 工作紙:附件2A

6)海報:附件2B(請預先填寫校內支援資源)、附件2C

4 教學目標 1)加深同學對如何管理精神健康的理解。

2) 確保同學知道如何及向誰尋求協助和支持。

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。

- Coi

教學流程			
內容	時間	資源	
<ul> <li>A. 場景設置及上堂重溫</li> <li>與同學一起訂立規則以營造情感安全的課室環境,例如:尊重與保密。</li> <li>1)重申課堂規則以營造情感安全的課室環境。</li> <li>展示學生設計的卡片,重申大家於上一堂一同訂立的課堂規則。</li> <li>2)重温上節課所學知識。(投影片 p.3-5)</li> </ul>	5分鐘	課堂規則卡片 (學生作品) 投影片	
<ul> <li>B. 活動:猜猜誰人有困擾?</li> <li>1) 各組交出上堂習作:設計的海報/一頁簡報或其他設計形式(不要讓其他組看到內容)。</li> <li>2) 每組各派一位代表坐在黑板前(背向黑板,不能看黑板)。</li> <li>3) 老師抽出一張海報,貼在黑板。</li> </ul>	20分鐘	海報/ 一頁簡報或其 他設計形式 (學生作品)	

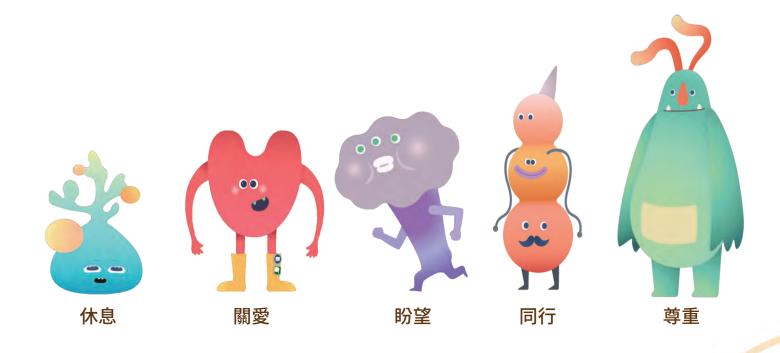
#### 教學流程

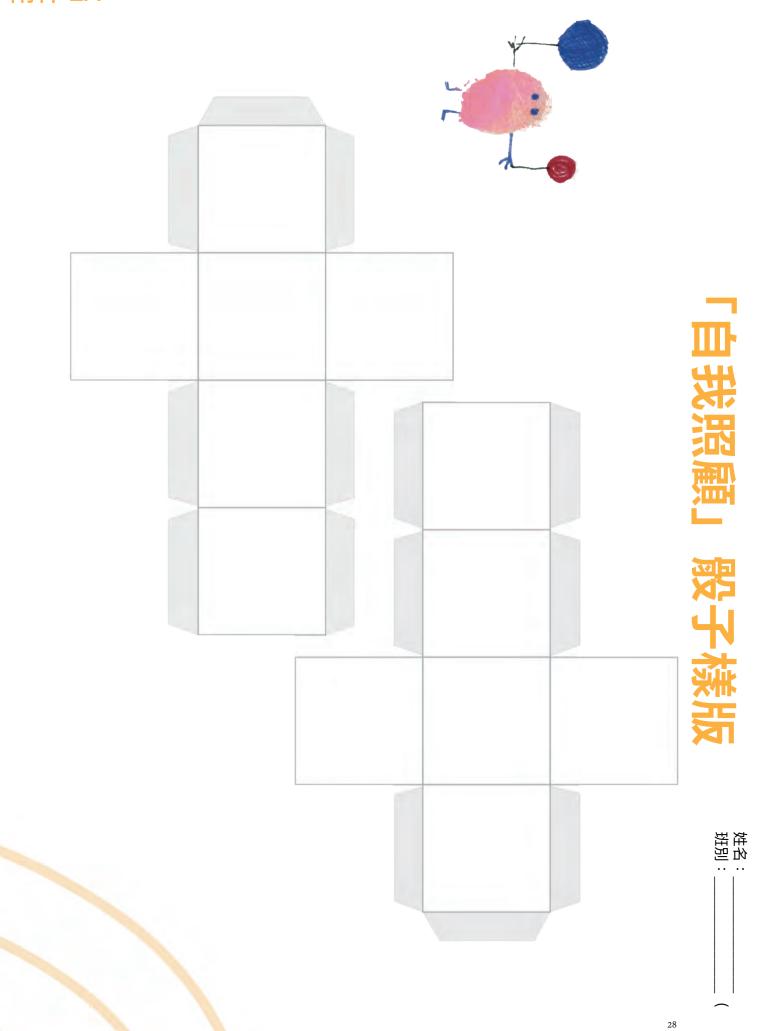
內容 資源 時間 B. 活動:猜猜誰人有困擾? (續) 4) 各組輪流描述黑板上的主角(e.g. 特徵、經歷、情緒困擾),但不 能說出名字相關的字句或說「我們組負責的名人」,直至有組別 網課變項: 代表說出正確名稱。 利用Zoom共用白板功 5) 黑板前的各組代表最快正確說出海報主角名稱可得分。 能(或配合Nearpod), 抽組別以猜猜畫畫形 6) 老師再抽出另一張海報,貼在黑板。 式,以圖畫給予提示 讓其他組別猜猜主角 7) 重覆遊戲直至時間結束,總結各組得分。 是誰。 8) 總結:「很多人,包括名人,或我們來看來很有成就的人,在生 命中都有過『超負荷感受』和精神健康問題。懂得管理我們的感 受/情緒對精神健康十分重要。」 動畫影片 10分鐘 C. 活動:播放動畫及討論 投影片 1)播放《我們都有精神健康》動畫影片(投影片p.6) (從2:50開始播放至4:32或使用加插了討論題的Edpuzzle影片) 運用網上互動影片工 《自我照顧》 具 (例如: Edpuzzle) ,在影片中特定時間 2) 進行課堂討論: 骰子紙樣 停頓以收集他們的意 見/與學生進行討論; i) 小安經歷的感受和莎莎的有甚麼不一樣?他們分別做了甚麼來照顧 (附件2A) 老師可使用加插了討 自己的精神健康?(投影片p.7-8) 論題的Edpuzzle影片 http://t.ly/GQhQ o 顏色筆 ii) 我們有甚麼方法可以照顧自己精神健康?我們叫它們「自我照顧」 。請同學提出「自我照顧」建議,然後看看投影片中莎莎、小安和 他們的朋友的例子。(投影片p.9-10) 網課變項: iii) 著同學製作個人專屬的《自我照顧》骰子。 使用網上選擇輪(例 (堂上時間有限,可著其先寫文字,待回家繼續美化) t∏: classtools.net/ random-name-picker) iv) 總結:我們一般都能管理自己的日常感受,但我們要識別出它們快 讓學生輸入自我照顧 的方案及儲存選擇輸以供日後使用。 要「超負荷」的時候,向其他人尋求協助和支援。(投影片 p.11-13) D. 總結本課的學習內容 5分鐘 海報 (附件2B、2C) 概括本課的重點 1) 我們有很多方法可以用來管理日常感受,同學可使用《自我照顧》 骰子/選擇輪所顯示的方案。 2) 如果我們正經歷「超負荷感受」,我們應該向人求助,例如:向

信任的成人傾訴。(附件2B、2C:校內及社區支援資源)

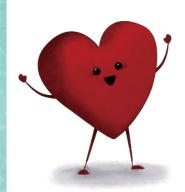
## 延伸活動選項(老師可選擇用這些活動取代課堂活動或用作課後延伸活動)

內容	時間	資源
自我照顧海報 目的:學習一些管理日常感受和精神健康的方式。 i) 重温動畫中關於管理精神健康的建議,例如:做運動、做手工。 ii) 請同學製作自我照顧海報,列出他們的建議用作管理日常感受的 方式。 iii) 在校內展示這些海報,讓其他人參考。	20分鐘	用作製作 海報的物料或 網上設計工具 e.g. Canva.com





## 如果我需要傾訴, 我可以找誰? (校內支援)









# 如果我需要傾訴,我可以找誰?

## (社區支援)

機構	服務計劃	途徑	
1. 香港明愛、香港青年協 會、香港小童群益會等等	Open噏	WhatsApp/SMS: 9101 2012 WeChat: hkopenup 網上服務: openup.hk (全24小時)	
2. 撒瑪利亞會	情緒支援熱線	熱線: 2389 2222 (全24小時)	
3. 香港明愛	向晴熱線	熱線: 18288 (全24小時)	
4. 香港明愛	連線Teen地	WhatsApp: 9377 3666 Signal: 9377 3666 網上服務: it.caritas.org.hk	
5. 利民會	即時通	熱線: 3512 2626 (24小時)	
6. 協青社	網上情緒支援及 熱線服務	熱線: 9088 1023 (24小時) WhatsApp: 9088 1023 (21:00-06:00)	
7. 香港青年協會	關心─線	熱線: 2777 8899 (Mon-Sat 14:00-02:00)	
8. 香港青年協會	uTouch	WhatsApp: 6277 8899 (Mon-Sat 14:00-00:00) 網上服務: utouch.hk	
9. 香港青年協會	DSE 升學輔導服務	專線: 27771112 (Mon-Sat 19:00-00:00)	
10. 香港小童群益會	夜貓Online	網上服務: nitecat.bgca.org.hk WhatsApp: 97268159/98528625	
11. 香港心理衛生會	輔負得正	手機應用程式	
12. 生命熱線	生命熱線	熱線: 2380 0000 (24小時) 青少年專線:2382 0777 (14:00-02:00)	
13. 東華三院	芷若園 (性暴力/家庭暴力)	熱線: 18281 (24小時)	























Organised by 主辦機構

















#### 什麼是精神健康?

• 精神健康是關於我們的感受、想法 情緒和心情。

• 照顧我們的精神健康和照顧身體健康 同樣重要。



回顧

「日常感受」有時會出現,也會消失。它是 我們對生活上的事情的正常反應(包括正、負 面);「日常感受」經常改變,不會停留很長 時間。

「<mark>超負荷感受」</mark>會停留很長時間,還會改變 我們的想法和行為模式 · 甚至阻礙我們去做自 己享受的事情。有些人會稱「大感受」為「精 神健康問題」、「精神疾患」或「精神病







#### 討論:

莎莎和小安如何照顧他們的精神健康?





#### 討論:



- 莎莎和媽媽分享了她的感受。然後,她喝了一杯巧克力和看了一部電影,讓自己從煩惱中休息。
- 小安把自己的感受向莎莎和輔導老師分享。他還參與 了足球隊。這些活動都幫助小安應對「超負荷感受」



我們可以如何照顧 自己的精神健康?





如果你需要傾訴 在學校,你可以找 請完成及展示學校支援資源 (附件 2B)







### 第三課 從聆聽中釋出關懷

1 教學對象 中一至中三

2 教學時間 40分鐘

1) 課堂規則卡片(學生作品) 3 教學資源

2) 《第三課 從聆聽中釋出關懷》投影片

3) 《我們都有精神健康》動畫影片

4) 工作紙: 附件3A、3B

1) 讓同學從聆聽中培養同理心。 4 教學目標

2) 讓同學明白聆聽應有的態度和技巧。

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. 場景設置及上堂重溫 1)重申課堂規則以營造情感安全的課室環境。 展示學生設計的卡片,重申大家一同訂立的課堂規則。	15分鐘	課堂規則卡片 (學生作品) 投影片
2)重播《我們都有精神健康》動畫影片,重温上兩節課所學知識。 (投影片 p.3-4)(可使用加插了討論題的Edpuzzle影片: http://t.ly/GQhQ)		動畫影片
3) 邀請同學回應「若你是莎莎你會怎樣幫助小安?」(投影片 p.5)	網課變項:運用網上互	<b>耐影片工具</b>



(例如: Edpuzzle), 或其他電子方式 (Zoom Chat \ Mentimeter \ Nearpod \ Padlet \ Pear Deck, etc.) 收集 學生意見。

### 教學流程

n±88	李洒
時間	資源
10分鐘	《聆聽角色卡》 (附件3A)
集中,網記 次邀請兩位 聽者及傾記 2) 可公開行 分享的主	學的注意力更 課時可改為每 公同學扮演聆 斥者; 告知傾訴者需 夏,另把「聆 私訊扮演聆
	《聆聽輪》 (附件3B) 1: m討論群組 一組學生進
行討論,	並於Google 作製作一個
5分鐘	投影片
	<b>聆聽輪。</b>

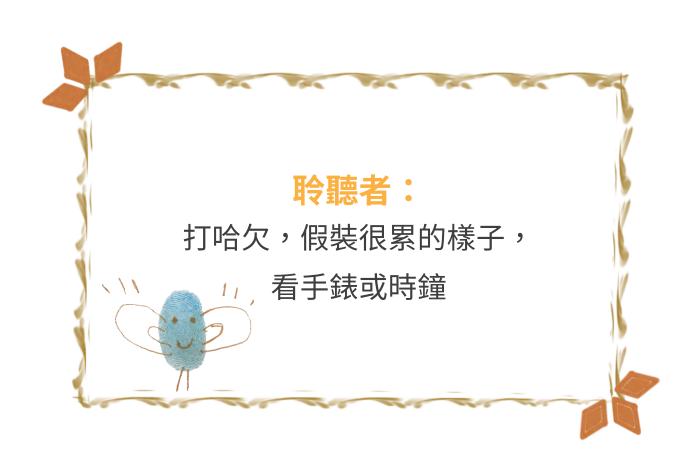
## 延伸活動選項(老師可選擇用這些活動取代課堂活動或用作課後延伸活動)

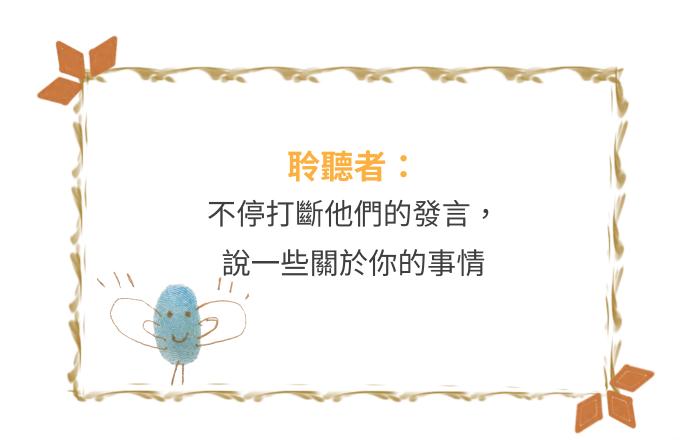
內容	時間	資源
1) 聆聽的重要守則影片 目的:透過拍攝短片宣傳「好的」和「應避免」的聆聽表現。 注意:以「傾訴體驗」作為此活動的先導活動會使效果更佳。 i) 討論動畫結尾中莎莎提及過關於聆聽的守則。 ii) 詢問同學他們有哪些傾訴對象,那些人有甚麼特質? iii) 討論有甚麼因素/個人特質使同學不選擇某人作為傾訴對象。	30-45分鐘	拍攝器材
<ul> <li>iv) 指示學生三人一組 (每組一個導演兩個演員)。請小組以「要」和「不要」作開首匯報,演繹他們覺得聆聽時要遵守的重要守則。</li> <li>v) 讓每組同學進行1-2分鐘短片攝錄,再於班內播放。</li> <li>vi) 將優秀的影片發放,例如:在週會中播放、上載到網站等。</li> </ul>		
<ul> <li>2) 關懷別人海報/設計作品 目的:學習如何關懷/支持別人。 i) 重温動畫中莎莎支持小安的方法。 ii) 討論關心/支持別人的方法,例如:問候別人、在別人獨處時接近他們、在別人需要傾訴時耐心地聆聽。 iii) 請同學製作關懷別人海報或其他設計作品,展示他們推薦的方法。 iv) 在校內展示這些作品,讓其他人參考。</li> </ul>	30分鐘	顏色筆 及 其他用作製作 海報的物料 或 網上海報設計 工具
3) 同儕輔導員/夥伴同行計劃 目的:建立學生同儕情感支持團隊。 i) 計劃及招募同儕輔導員/夥伴 ii) 培訓 iii) 招募學生 iv) 配對與聚會	/	/

## 聆聽角色卡







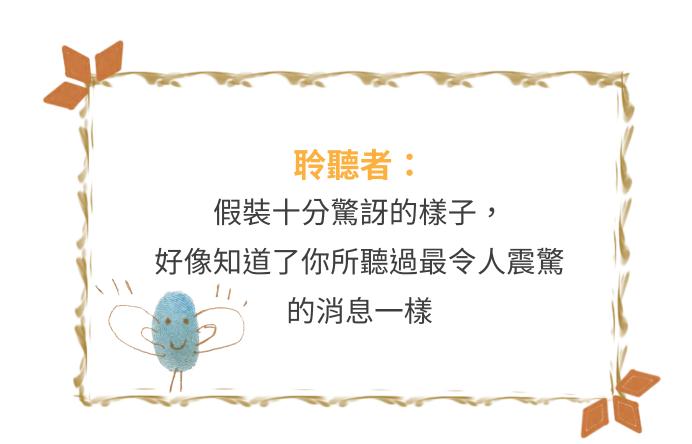








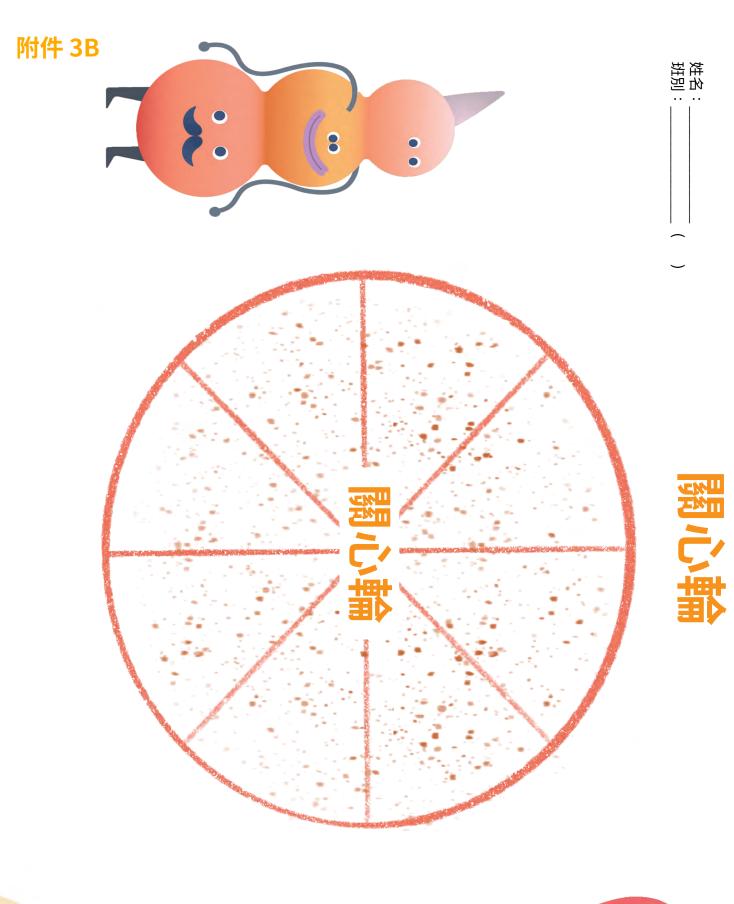


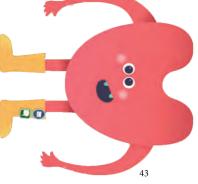










































- 精神健康是關於我們的感受、想法、情緒和心情。
- 我們都有精神健康,而且它和身體健康一樣重要。
- 有很多自我照顧的方法可以用來管理日常感受。
- 如果我們正經歷感受「超負荷」時,我們應該尋求 支援。













總結
 第一節 我們都有精神健康,而且它和身體健康一樣重要。
 有很多方法可以用來管理日常感受;我們經歷「超負荷感受」時,我們應該尋求支援。
 第三節 用心聆聽也是支持別人的方法。

#### 教學指引

#### 週會課 - 精神健康與感受





教學對象:

中一至中三

教學時間:

30分鐘

教學資源:

•《我們都有精神健康》動畫影片

•《週會》投影片

•《附件A、B》【請預先填寫附件A】

教學目標:

1. 讓同學明白照顧我們精神健康的重要性

2. 讓同學知道如何及向誰尋求協助和支援

3. 讓同學知道用心聆聽也是其中一個幫助朋友的方法

投影片編號	老師講授/討論重點
第2-3頁	<ul><li>今天我們會討論「精神健康」。你們覺得什麼是「精神健康」?</li><li>收集學生的意見</li></ul>
第4頁	<ul><li>分享定義:精神健康是關於我們的感受、思想、情緒和心情。照顧我們的精神 健康和照顧身體健康同樣重要。</li></ul>
第5至13頁	●「是VS非」活動:鼓勵學生舉手投票表達「是」或「非」,並一起討論。
第14頁	<ul> <li>播放動畫(老師可使用加插了討論題的Edpuzzle影片:http://t.ly/GQhQ)</li> <li>短片中有兩個學生,分別是莎莎和小安。他們正在面對不同的精神健康困擾。</li> <li>試從動畫中找到他們經歷中的不同,以及他們如何應對事情。</li> </ul>
第15至34頁	討論題包括:
第35頁	<ul><li>有時候,他人的支持對精神健康會有幫助,我們可以從哪裡找到幫助? (學校裡、社區)</li></ul>
第36頁	● 在我們學校,你可以找幫助【 <b>附件</b> A】
第37頁	● 在社區也有很多支援服務,你可以參考這張海報【附件B】
第38頁	<ul><li>●與學生討論擔心一個朋友的時候,我們可以做什麼?(莎莎的答案是只需聆聽、不加評論、不提供答案)</li></ul>
第39頁	●請記住我們都有精神健康,照顧我們的精神健康和照顧身體健康同樣重要

# 如果我需要傾訴, 我可以找誰? (校內支援)









# 如果我需要傾訴, 我可以找誰?

## (社區支援)

機構	服務計劃	途徑
1. 香港明愛、香港青年協 會、香港小童群益會等等	Open噏	WhatsApp/SMS: 9101 2012 WeChat: hkopenup 網上服務: openup.hk (全24小時)
2. 撒瑪利亞會	情緒支援熱線	熱線: 2389 2222 (全24小時)
3. 香港明愛	向晴熱線	熱線: 18288 (全24小時)
4. 香港明愛	連線Teen地	WhatsApp: 9377 3666 Signal: 9377 3666 網上服務: it.caritas.org.hk
5. 利民會	即時通	熱線: 3512 2626 (24小時)
6. 協青社	網上情緒支援及 熱線服務	熱線: 9088 1023 (24小時) WhatsApp: 9088 1023 (21:00-06:00)
7. 香港青年協會	關心─線	熱線: 2777 8899 (Mon-Sat 14:00-02:00)
8. 香港青年協會	uTouch	WhatsApp: 6277 8899 (Mon-Sat 14:00-00:00) 網上服務: utouch.hk
9. 香港青年協會	DSE 升學輔導服務	專線: 27771112 (Mon-Sat 19:00-00:00)
10. 香港小童群益會	夜貓Online	網上服務: nitecat.bgca.org.hk WhatsApp: 97268159/98528625
11. 香港心理衛生會	輔負得正	手機應用程式
12. 生命熱線	生命熱線	熱線: 2380 0000 (24小時) 青少年專線:2382 0777 (14:00-02:00)
13. 東華三院	芷若園 (性暴力/家庭暴力)	熱線: 18281 (24小時)













精神健康與感受





















什麼是精神健康?



#### 什麼是精神健康?

• 精神健康是關於我們的感受、想法 心情。







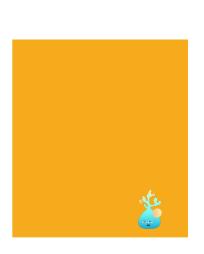






每個人都有精神 健康的需要?





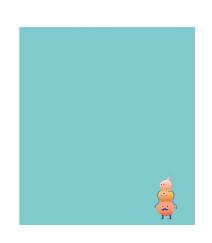
每個人都有精神 健康的需要?





我們的身體健康 比精神健康更重 要?





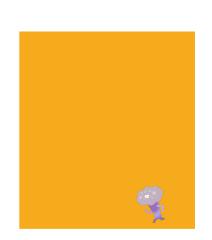
我們的身體健康 比精神健康更重 要?





如果我希望與別 人傾訴自己的精 神健康,我需要 見醫生?





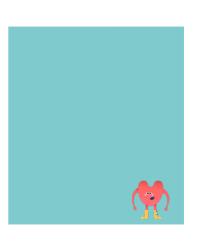
如果我希望與別 人傾訴自己的精 神健康·我需要 見醫生?





與信任的人傾訴, 是處理精神健康 的其中一個方法?





與信任的人傾訴, 是處理精神健康 的其中一個方法?





#### 討論:

在動畫中,莎莎正在經歷什麼事情?





#### 莎莎:

- 莎莎與媽媽分享了自己的感受
- 莎莎通過讓自己休息一下去幫助自己
- 不久之後, 莎莎的負面感受漸漸消失了







#### 小安:

在動畫中,小安正在經歷什麼事情?





#### 討論:小安經歷的感受有甚麼不一樣?



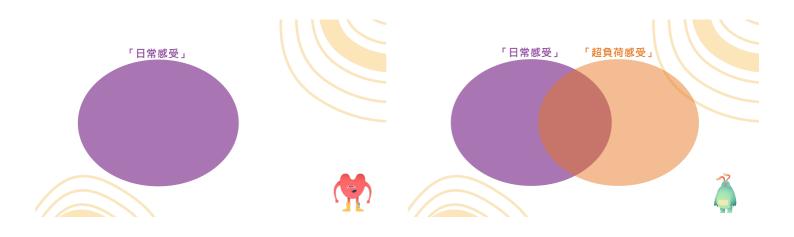
- 小安的感受不但停留了很長的時間,還阻礙了他去做喜
- 休息改善了莎莎的負面感受,但對小安並沒有幫助





「日常感受」有時會出現·也會消失。它是 我們對生活上的事情的正常反應(包括正、負面);「日常感受」經常改變·不會停留很長時間。

「超負荷感受」會停留很長時間‧還會改變 我們的想法和行為模式‧甚至阻礙我們去做自己享受的事情。有些人會稱「大感受」為「精神健康問題」、「精神疾患」或「精神病」





#### 討論:

莎莎和小安如何照顧他們的精神健康?







- 莎莎和媽媽分享了她的感受。然後,她喝了一杯巧克力和 看了一部電影,讓自己從煩惱中休息。
- 小安把自己的感受向莎莎和輔導老師分享。他還參與了足球隊。這些活動都幫助小安應對「超負荷感受」。





我們可以如何照顧 自己的精神健康?



我們可以如何照顧自己的精神健康?





我們可以如何照顧自己的精神健康?





我們可以如何照顧自己的精神健康?



















如果你需要傾訴 在學校,你可以找

請完成及展示附件A:學校支援資源













### 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

O JCPROJECTWELLBEING

■ JCPROJECTWELLBEING



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