

教育局通函第 143/2022 號

分發名單：各小學及中學（包括特殊學校）校長

副本送：各組主管－備考

家校齊合作 迎接新學年

摘要

本通函旨在通知各小學及中學（包括特殊學校）有關新學年協助學生適應校園生活的措施，並促請學校全力落實及鼓勵各持份者（包括教師、家長和學生）積極響應。本通函應與教育局通函第 130/2022 號 — 「正面迎接新學年 關愛守望在校園」一併閱讀。

背景

2. 新學年開始，學生需要面對不同的轉變及挑戰，有些學生可能會感到壓力或困擾，需要教師、家長及朋輩的扶持。我們建議學校在開學初期，應先幫助學生逐步適應課堂學習，並透過不同的班本及分級活動，讓他們學習社交技巧，協助他們建立友誼、增強與學校、老師及同學的聯繫感，讓他們覺得自己是社群中的一分子，無須急於追趕課程。就此，我們促請全港中、小學於 2022 年 9 月的首兩個星期，善用「每天好精神」鼓勵卡及其他相關資源，舉辦「新學年·好精神」活動，在校內推廣學生的精神健康。此外，我們為家長提供家長錦囊及電子提示卡，希望透過家校合作，與家長一同營造正向關愛的氛圍，為學生築起更堅固的安全網。

詳情

（一）「新學年·好精神」活動

3. 教育局已為每一位學生預備了「每天好精神」鼓勵卡，學校可於新學年的首兩個星期，善用「每天好精神」鼓勵卡及其他相關資源，舉辦班本、分級或全校的「新學年·好精神」活動，增強學生與學校、教師及同學的聯繫感，營造守望相助的校園氣氛。有關「新學年·好精神」活動的建議及鼓勵卡的使用方法，詳情請參閱附件一。請學校派員攜同附件二的領取表格，於 2022 年 8 月 29 日至 31 日期間，前往教育局教育心理服務（九龍一）組領取鼓勵卡。

(二)「Open 喻 – 開學期間限定心事台」

4. 當學生出現精神困擾需要協助時，除與學校的輔導老師、學校社工及校本教育心理學家尋求適切的情緒及心理支援外，亦可利用社區資源及求助熱線尋求協助。教育局與賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 喻」(www.openup.hk)協作，於2022年8月25日至9月30日設立24小時「Open 喻 – 開學期間限定心事台」(包括電話(9101 2012)及其他社交媒體)。「Open 喻」是香港賽馬會慈善信託基金資助，由香港小童群益會、香港明愛、香港青年協會、聖雅各福群會及香港青少年服務處共同營運，聯同香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心合辦的服務，利用社交媒體和不同訊息工具，陪伴學生一起面對開學適應所產生的情緒困擾。學校可以透過以下連結或二維碼下載「Open 喻 – 開學期間限定心事台」電子海報，並透過學校內聯網或網頁等向學生及家長發放。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/student-zone/79.html>



(三) 家長錦囊及電子提示卡

5. 家長是子女重要的守護者，為協助家長了解子女在適應新學年的需要，教育局製作了「家校齊合作 迎接新學年」的家長錦囊及電子提示卡(載有「Open 喻 – 開學期間限定心事台」的資料)，讓他們透過合適的方法陪伴子女迎接新學年。學校可於以下連結或二維碼下載有關資源，並透過學校內聯網或網頁等向家長發放。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/78.html>



查詢

6. 如有查詢，請致電 3698 4311 與教育心理服務(九龍一)組楊思韻女士聯絡。

教育局局長
蘇婉儀代行

附件一： 「新學年·好精神」活動

附件二： 「每天好精神」鼓勵卡 – 領取表格

二零二二年八月二十三日

「新學年·好精神」活動

一、引言

新學年開始，學生需要面對不同的轉變及挑戰，有些學生可能會感到壓力或困擾，需要教師、家長及朋輩的扶持。我們建議全港中、小學在開學初期，善用「每天好精神」鼓勵卡及其他相關資源，舉辦「新學年·好精神」活動，一同營造守望相助的校園氣氛。

二、推行時段

2022/23 學年開學的首兩個星期（即 2022 年 9 月 1 日至 9 日），透過班主任課及早會等進行。

三、建議活動內容

以下為「新學年·好精神」活動的建議，學校可按校本需要修改為班本、分級或全校活動：

(1) 我的座右銘

學生可在鼓勵卡寫下鼓勵自己的說話，夾附於家課冊內，以之作為新學年之座右銘。教師可邀請學生分享他們的座右銘，並加以肯定及鼓勵。

引導問題：

1. 你想在哪方面鼓勵自己，如人際、學業、家庭等方面？
2. 在遇到甚麼困難時，你會取出鼓勵卡看呢？

活動理念：

新學年遇到困難時，可取出鼓勵卡，提醒自己，幫助自己整理思緒，並鼓勵自己積極面對挑戰。

(2) 分享我心事

學生可在鼓勵卡寫上自己感到不愉快／困難／挑戰的事情，教師可在學生填寫完鼓勵卡後，建議他們閉上眼睛，想像如果那事情亦令他們的好朋友感到困擾，他們會如何幫助好朋友紓緩情緒。

引導問題：

1. 你試過了解及照顧自己的負面情緒嗎？當時，你有甚麼感覺？
2. 你與人分享過自己的困難嗎？分享後，你有甚麼感覺？

活動理念：

以照顧好朋友的態度關懷自己，或與人分享困難，也有助紓緩情緒。與人分享亦可促進彼此的信任。藉這活動，學生可學習自我照顧，釋放心中負面情緒。如情況合適，可鼓勵學生把鼓勵卡交給信任的人或與他們分享，加強及早求助的意識。

(3) 感恩三件事

讓學生在鼓勵卡寫上感恩三件事，感謝生活中不同的「小確幸」（微小而真確的幸福），例如：曾經有人為你做早餐、替你開門、借原子筆給你、讚賞你等。教師可邀請學生分享。活動目的在於練習感恩，肯定別人的好意，成為更快樂的人。

引導問題：

1. 試找出一件使你愉快的事情。試找出一件令你感到順心的事情。
2. 有人曾幫過你嗎？有你想多謝的人嗎？

活動理念：

日常生活中的事情（包括家人為你做家務），我們可能覺得理所當然，但其實並非必然。藉這活動，學生可學習懷着感恩的心看事物，體會人生的美好。

(4) 互贈鼓勵卡

學生可利用鼓勵卡為鄰座的同學寫下具體而正面的寄語。之後，教師可邀請學生向鄰座的同學讀出寄語並互贈鼓勵卡，或利用壁報展示所有寄語。透過真摯的交流分享，讓學生學懂互相支持，了解彼此的心意，營造互信和友愛的班級文化。

引導問題：

1. 你鼓勵別人時有甚麼感受呢？
2. 剛剛你聽到別人對你的鼓勵時，你有甚麼感受？

活動理念：

聽到別人的鼓勵，我們會感到鼓舞。藉這活動，學生可學習鼓勵朋輩，建立團結友愛的關係，互相支持。

(5) 票選年度金句

教師可善用鼓勵卡上的標語，讓學生投票選出心中的金句，然後把最佳的標語張貼在壁報板上，作為整個學年的班本座右銘。為提升班級聯繫感，教師亦可鼓勵學生合作創作班本座右銘。

引導問題：

1. 金句對你有甚麼啟發？
2. 在甚麼時候可以應用這金句？

活動理念：

生活中遇到挑戰時，可抬頭看壁報中的班本座右銘，為自己及朋輩打打氣。

(6) 「好精神」壁報

學校可以「好精神」為題，讓學生在畫紙上畫出相關之事物，可以是一個笑臉、一個地方、一件物件，然後著色並裁剪有關圖案。學校亦可讓學生畫手印畫，手印畫除了蓋手印之外，亦可運用創意，結合畫筆，把手印變成動物、植物、卡通人物等。教師應強調畫作不需追求完美，讓學生明白在繪畫時只需專注於當下的動作、感覺、構圖和顏色便

可，這樣有助學生透過投入過程而放鬆，並從中舒緩情緒。教師可讓學生把自己的作品張貼在壁報板上，並加上適當的標題（例如投票選出的班本座右銘），完成屬於全班的「好精神」壁報。

引導問題：

1. 「好精神」是甚麼？你的作品與「好精神」有甚麼相關呢？
2. 你最喜歡哪位同學的作品？

活動理念：

當人集中做享受的事情，就會全心投入，完成後亦會有滿足感。此外，每個人都是獨一無二的，大家就「好精神」所畫的作品亦各有不同。藉這活動，學生可享受過程及調節情緒，亦可明白幸福就是要全情地投入生活。另外，學生可學習尊重每個人的獨特性，互相包容，並加強對班級之聯繫感，具體展示自己為班中一分子。

(7) 「好精神」早會

學校可於早會邀請教師／學生分享自己最喜愛的「每天好精神」標語及自己有關正向概念（如希望、感恩、友善）的經歷，主題可包括：我從一次失敗經驗中的學習、我的知心好友、我被人幫助的經驗、我的感恩生活、我的自我關懷方法等。

引導問題：

1. 剛剛的分享，你最印象深刻的是甚麼？你有甚麼啟發？
2. 如果讓你分享，你會分享甚麼？

活動理念：

每個人都有各自不同的故事，分享自己的經歷，可互相了解，亦成為別人的參考與提醒。藉這活動，學校可向全校學生介紹及宣揚不同的正向概念，鼓勵學生每天抽一些時間與身邊人分享，把相關概念運用在日常生活中，藉以持續培養正向思考。

(8) 「好精神」心意站

學校可於操場設置壁報板，提供筆及鼓勵卡，讓教師及學生於小息時利用鼓勵卡向同學表達心意，並貼在壁報上，向全校展示。活動期間，學校可邀請教師及學生透過廣播系統，公開讀出心意。

引導問題：

1. 你最想向誰表達心意？你會感謝他／她甚麼呢？
2. 在壁報板上的鼓勵卡，哪一張令你留下最深刻的印象？對你有甚麼啟發呢？

活動理念：

學校是屬於我們每個人的，讓我們多鼓勵身邊的人，共同營造積極、關愛的校園氛圍，一起享受每天的校園生活。

四、資源下載

學校除向每一位學生派發教育局預備的「每天好精神」鼓勵卡外，亦請善用「每天好精神」資源下載區的其他資源，例如：電子海報（可張貼於課室、走廊等）及簡報（可在電子告示板／電子屏幕展示），營造守望相助的校園氣氛：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/77.html>



此外，學校亦可下載「幫助學生正面迎復課的資源包」，從安全感、熟悉感、寬容與調節及情緒調節四方面支援學生面對開學初期的情緒困擾：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/70.html>



**「每天好精神」鼓勵卡
領取表格**

領取日期：	2022 年 8 月 29 日 至 8 月 31 日
領取時間：	上午 9:30 至 下午 12:30 及 下午 2:30 至 下午 5:00
派發中心：	九龍九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心西座 2 樓 W201 室 教育局教育心理服務（九龍一）組
查詢電話：	3698 4321

學校共有約_____名教職員及學生，請向持表格者派發以下數量的「每天好精神」鼓勵卡（以 50 張為單位）：

50 x _____ 份 = 合共_____ 張

（例如：約有 820 名教職員及學生的學校可領取合共 850 張鼓勵卡（50 x 17 份））

註一：鼓勵卡共有 12 款，款式會隨機派發

註二：鼓勵卡每張大小為 10cm x 10cm，以 50 張為一份，請自備環保袋



校長簽署：

校長姓名：

學校名稱：

電話號碼：

傳真號碼：

日期：
