

教育局通函第 143/2022 号

分发名单：各小学及中学（包括特殊学校）校长

副本送：各组主管一备考

家校齐合作 迎接新学年

摘要

本通函旨在通知各小学及中学（包括特殊学校）有关新学年协助学生适应校园生活的措施，并促请学校全力落实及鼓励各持份者（包括教师、家长和学生）积极响应。本通函应与教育局通函第 130/2022 号 — 「正面迎接新学年 关爱守望在校园」一并阅读。

背景

2. 新学年开始，学生需要面对不同的转变及挑战，有些学生可能会感到压力或困扰，需要教师、家长及朋辈的扶持。我们建议学校在开学初期，应先帮助学生逐步适应课堂学习，并透过不同的班本及分级活动，让他们学习社交技巧，协助他们建立友谊、增强与学校、老师及同学的联系感，让他们觉得自己是社群中的一分子，无须急于追赶课程。就此，我们促请全港中、小学于 2022 年 9 月的首两个星期，善用「每天好精神」鼓励卡及其他相关资源，举办「新学年·好精神」活动，在校内推广学生的精神健康。此外，我们为家长提供家长锦囊及电子提示卡，希望透过家校合作，与家长一同营造正向关爱的氛围，为学生筑起更坚固的安全网。

详情

（一）「新学年·好精神」活动

3. 教育局已为每一位学生预备了「每天好精神」鼓励卡，学校可于新学年的首两个星期，善用「每天好精神」鼓励卡及其他相关资源，举办班本、分级或全校的「新学年·好精神」活动，增强学生与学校、教师及同学的联系感，营造守望相助的校园气氛。有关「新学年·好精神」活动的建议及鼓励卡的使用方法，详情请参阅附件一。请学校派员携同附件二的领取表格，于 2022 年 8 月 29 日至 31 日期间，前往教育局教育心理服务（九龙一）组领取鼓励卡。

(二)「Open 喻 – 开学期间限定心事台」

4. 当学生出现精神困扰需要协助时，除与学校的辅导老师、学校社工及校本教育心理学家寻求适切的情绪及心理支持外，亦可利用小区资源及求助热线寻求协助。教育局与赛马会青少年情绪健康网上支持平台「Open 喻」(www.openup.hk)协作，于 2022 年 8 月 25 日至 9 月 30 日设立 24 小时「Open 喻 – 开学期间限定心事台」(包括电话 (9101 2012) 及其他社交媒体)。「Open 喻」是香港赛马会慈善信托基金资助，由香港小童群益会、香港明爱、香港青年协会、圣雅各布福群会及香港青少年服务处共同营运，联同香港大学香港赛马会防止自杀研究中心合办的服务，利用社交媒体和不同讯息工具，陪伴学生一起面对开学适应所产生的情绪困扰。学校可以透过以下连结或二维码下载「Open 喻 – 开学期间限定心事台」电子海报，并透过学校内部网络或网页等向学生及家长发放。

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



(三) 家长锦囊及电子提示卡

5. 家长是子女重要的守护者，为协助家长了解子女在适应新学年的需要，教育局制作了「家校齐合作 迎接新学年」的家长锦囊及电子提示卡(载有「Open 喻 – 开学期间限定心事台」的数据)，让他们透过合适的方法陪伴子女迎接新学年。学校可于以下连结或二维码下载有关资源，并透过学校内部网络或网页等向家长发放。

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



查询

6. 如有查询，请致电 3698 4311 与教育心理服务(九龙一)组杨思韵女士联络。

教育局局长
苏婉仪代行

附件一：「新学年·好精神」活动

附件二：「每天好精神」鼓励卡 – 领取表格

二零二二年八月二十三日

「新学年·好精神」活动

一、引言

新学年开始，学生需要面对不同的转变及挑战，有些学生可能会感到压力或困扰，需要教师、家长及朋辈的扶持。我们建议全港中、小学在开学初期，善用「每天好精神」鼓励卡及其他相关资源，举办「新学年·好精神」活动，一同营造守望相助的校园气氛。

二、推行时段

2022/23 学年开学的首两个星期（即 2022 年 9 月 1 日至 9 日），透过班主任课及早会等进行。

三、建议活动内容

以下为「新学年·好精神」活动的建议，学校可按校本需要修改为班本、分级或全校活动：

(1) 我的座右铭

学生可在鼓励卡写下鼓励自己的说话，夹附于家课册内，以之作为新学年之座右铭。教师可邀请学生分享他们的座右铭，并加以肯定及鼓励。

引导问题：

1. 你想在哪方面鼓励自己，如人际、学业、家庭等方面？
2. 在遇到甚么困难时，你会取出鼓励卡看呢？

活动理念：

新学年遇到困难时，可取出鼓励卡，提醒自己，帮助自己整理思绪，并鼓励自己积极面对挑战。

(2) 分享我心事

学生可在鼓励卡写上自己感到不愉快／困难／挑战的事情，教师可在学生填写完鼓励卡后，建议他们闭上眼睛，想象如果那事情亦令他们的好朋友感到困扰，他们会如何帮助好朋友纾缓情绪。

引导问题：

1. 你试过了解及照顾自己的负面情绪吗？当时，你有甚么感觉？
2. 你与人分享过自己的困难吗？分享后，你有甚么感觉？

活动理念：

以照顾好朋友的态度关怀自己，或与人分享困难，也有助纾缓情绪。与人分享亦可促进彼此的信任。藉这活动，学生可学习自我照顾，释放心中的负面情绪。如情况合适，可鼓励学生把鼓励卡交给信任的人或与他们分享，加强及早求助的意识。

(3) 感恩三件事

让学生在鼓励卡写上感恩三件事，感谢生活中不同的「小确幸」（微小而真确的幸福），例如：曾经有人为你做早餐、替你开门、借原子笔给你、赞赏你等。教师可邀请学生分享。活动目的在于练习感恩，肯定别人的好意，成为更快乐的人。

引导问题：

1. 试找出一件使你愉快的事情。试找出一件令你感到顺心的事情。
2. 有人曾帮过你吗？有你想多谢的人吗？

活动理念：

日常生活中的事情（包括家人为你做家务），我们可能觉得理所当然，但其实并非必然。藉这活动，学生可学习怀着感恩的心看事物，体会人生的美好。

(4) 互赠鼓励卡

学生可利用鼓励卡为邻座的同学写下具体而正面的寄语。之后，教师可邀请学生向邻座的同学读出寄语并互赠鼓励卡，或利用墙报展示所有寄语。透过真挚的交流分享，让学生学懂互相支持，了解彼此的心意，营造互信和友爱的班级文化。

引导问题：

1. 你鼓励别人时有甚么感受呢？
2. 刚刚你听到别人对你的鼓励时，你有甚么感受？

活动理念：

听到别人的鼓励，我们会感到鼓舞。藉这活动，学生可学习鼓励朋辈，建立团结友爱的关系，互相支持。

(5) 票选年度金句

教师可善用鼓励卡上的标语，让学生投票选出心中的金句，然后把最佳的标语张贴在墙报板上，作为整个学年的班本座右铭。为提升班级联系感，教师亦可鼓励学生合作创作班本座右铭。

引导问题：

1. 金句对你有甚么启发？
2. 在甚么时候可以应用这金句？

活动理念：

生活中遇到挑战时，可抬头看墙报中的班本座右铭，为自己及朋辈打打气。

(6) 「好精神」墙报

学校可以「好精神」为题，让学生在画纸上画出相关之事物，可以是一个笑脸、一个地方、一件对象，然后着色并裁剪有关图案。学校亦可让学生画手印画，手印画除了盖手印之外，亦可运用创意，结合画笔，把手印变成动物、植物、卡通人物等。教师应强调画作不需追求完美，让学生明白在绘画时只需专注于当下的动作、感觉、构图和颜色便

可，这样有助学生透过投入过程而放松，并从中纾缓情绪。教师可让学生把自己的作品张贴在墙报板上，并加上适当的标题（例如投票选出的班本座右铭），完成属于全班的「好精神」墙报。

引导问题：

1. 「好精神」是甚么？你的作品与「好精神」有甚么相关呢？
2. 你最喜欢哪位同学的作品？

活动理念：

当人集中做享受的事情，就会全心投入，完成后亦会有满足感。此外，每个人都是独一无二的，大家就「好精神」所画的作品亦各有不同。藉这活动，学生可享受过程及调节情绪，亦可明白幸福就是要全情地投入生活。另外，学生可学习尊重每个人的独特性，互相包容，并加强对班级之联系感，具体展示自己为班中一分子。

(7) 「好精神」早会

学校可于早会邀请教师／学生分享自己最喜爱的「每天好精神」标语及自己有关正向概念（如希望、感恩、友善）的经历，主题可包括：我从一次失败经验中的学习、我的知心好友、我被人帮助的经验、我的感恩生活、我的自我关怀方法等。

引导问题：

1. 刚刚的分享，你最印象深刻的是甚么？你有甚么启发？
2. 如果让你分享，你会分享甚么？

活动理念：

每个人都有各自不同的故事，分享自己的经历，可互相了解，亦成为别人的参考与提醒。藉这活动，学校可向全校学生介绍及宣扬不同的正向概念，鼓励学生每天抽一些时间与身边人分享，把相关概念运用在日常生活中，藉以持续培养正向思考。

(8) 「好精神」心意站

学校可于操场设置墙报板，提供笔及鼓励卡，让教师及学生于小息时利用鼓励卡向同学表达心意，并贴在墙报上，向全校展示。活动期间，学校可邀请教师及学生透过广播系统，公开读出心意。

引导问题：

1. 你最想向谁表达心意？你会感谢他／她甚么呢？
2. 在墙报板上的鼓励卡，哪一张令你留下最深刻的印象？对你有甚么启发呢？

活动理念：

学校是属于我们每个人的，让我们多鼓励身边的人，共同营造积极、关爱的校园氛围，一起享受每天的校园生活。

四、资源下载

学校除向每一位学生派发教育局预备的「每天好精神」鼓励卡外，亦请善用「每天好精神」资源下载区的其他资源，例如：电子海报（可张贴于课室、走廊等）及简报（可在电子告示板／电子屏幕展示），营造守望相助的校园气氛：

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



此外，学校亦可下载「帮助学生正面迎复课的资源包」，从安全感、熟悉感、宽容与调节及情绪调节四方面支持学生面对开学初期的情绪困扰：

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



「每天好精神」鼓励卡 领取表格

领取日期：	2022 年 8 月 29 日 至 8 月 31 日
领取时间：	上午 9:30 至 下午 12:30 及 下午 2:30 至 下午 5:00
派发中心：	九龙九龙塘沙福道 19 号 教育局九龙塘教育服务中心西座 2 楼 W201 室 教育局教育心理服务（九龙一）组
查询电话：	3698 4321

学校共有约_____名教职员及学生，请向持表格者派发以下数量的「每天好精神」鼓励卡（以 50 张为单位）：

50 x _____ 份 = 合共_____ 张

（例如：约有 820 名教职员及学生的学校可领取合共 850 张鼓励卡（50 x 17 份））

注一：鼓励卡共有 12 款，款式会随机派发

注二：鼓励卡每张大小为 10cm x 10cm，以 50 张为一份，请自备环保袋



校长签署：

校长姓名：

学校名称：

电话号码：

传真号码：

日期：
