

教育局通函第 209/2023 號

分發名單：各官立、資助、按位津貼及直接資助
計劃小學及中學校長

副本送：各組主管－備考

「校園·好精神」 加強推廣校園精神健康的措施

摘要

本通函旨在通知各中、小學有關教育局在 2023/24 學年推出加強推廣校園精神健康、及早識別和支援有精神健康需要的學生的措施及建議，並請學校積極參與。

背景

2. 校園是一個促進學生全人發展，體現照顧、關懷、互相支持及互相尊重的地方。學校一直以全校參與的模式照顧學生成長上不同的需要，努力為學生建構堅韌牢固的安全網。過去數年的疫情為社會帶來前所未有的挑戰，學生在回復正常的學習和社交生活時，仍需時間逐步適應各種轉變，尤其是在開學後面對臨近的測考，學生面對的壓力更不容忽視。教育局會與各持份者攜手合作，致力提升學生、教師及家長的精神健康，增加學生精神健康的保護因素及減少風險因素。

詳情

3. 教育局推出以下一系列措施，與學校和家長同心協力，一起守護學生的精神健康。

(一) 精神健康素養資源套

4. 為積極加強學生對精神健康的認知，協助學校推廣精神健康素養，教育局會於 2023/24 學年，推出適合高小及初中的精神健康素養資源套（下稱「資源套」），並籌備初小及高中的資源套。其中，**適合高小的資源套已上載至「校園·好精神」網站**，供教師參考及使用。學校可透過下列網址或掃描二維碼取得高小的資源套。

「精神健康素養資源套（高小版）」專頁：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/110.html>



5. 資源套內容重點包括「保持良好精神健康的方法」、「認識精神健康疾病和有效的治療方法」、「減低對求助或精神病患者的負面標籤」，以及「鼓勵身邊的人在有精神健康需要時求助」四個範疇，以便教師及學校人員在課堂中推廣精神健康素養。我們建議所有小學均騰出課時，參考資源套內容，有系統地教授學生精神健康素養，讓學生正確認識精神健康，並灌輸正面及包容的態度，促進自己及身邊的朋友的心理健康。

6. 為協助學校掌握如何運用資源套，教育局將於 **2023 年 12 月 7 日** 舉辦工作坊，介紹資源套的設計理念及教學心得，以及如何運用教材提升學生的精神健康，以減低他們受精神健康問題困擾的風險因素。我們誠邀小學校長、副校長、輔導老師及學校社工報名參加，「校園·好精神」教師專業網絡的提名教師將獲優先取錄。有關工作坊的詳情將於稍後公布，請密切留意「校園·好精神」教師專業網絡電郵或教育局培訓行事曆系統。

7. 此外，為提升小學生的心理韌性，教育局製作了《三個朱古力挑戰》故事繪本，以簡單淺易的方式協助教師及家長培養學生的「成長型思維」，引導他們學會正面面對成長上的挑戰，視挫敗為學習及進步的機會。教育局已將故事繪本上載至「校園·好精神」網站，並會向每所小學派發一本《三個朱古力挑戰》故事繪本，我們將另函通知學校領取故事繪本的安排。

(二) 「多關懷·添幸福」大行動

8. 為協助學校營造接納和關愛的文化，以及加強學生的適應力和抗壓力，積極面對個人成長的挑戰，教育局呼籲全港學校在本年 11 月內開展「多關懷·添幸福」大行動，配合主題及運用教育局提供的參考和活動資料，盡快為學生提供多元化的校本及班本的精神健康推廣活動。就此，教育局推出了「多關懷·添幸福」大行動專頁，整合相關的重點訊息及活動建議，方便學校參閱：

「多關懷·添幸福」大行動專頁：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/112.html>



精神健康日

9. 請學校於本年 11 月內舉辦「精神健康日」，「精神健康日」可以是一天或多天的活動。學校可按照校情及學生和家長的需要，參考「多關懷·添幸福」大行動專頁內提供的資訊和活動例子，為學生安排能促進精神健康的課堂或全校參與的活動，協助學生以積極的態度應對壓力及面對困難，並適時關懷自己及照顧自己的身心健康。

檢視學校評估、測考及時間表安排

10. 教育局建議學校務必以保障學生的福祉為首要考慮，密切留意學生的精神健康。學校應審視學生的功課量及學校的測考和評估安排，以務實及專業的態度按學生的能力和需要作出調整，確保學生有足夠的作息時間及空間進行有益身心的活動，以幫助他們紓緩壓力。教育局亦建議學校認真檢視上課的時間表，確保學生在校內有充足的休息及放鬆時間。教育局在有關營辦全日制學校的文件中指出，在一般情況下，學生每天在學校的時間平均約有 7 小時，包括兩個小息（每次為時約 20 分鐘）及大約 1 小時的午膳時間。有充足的休息及放鬆時間，能促進學生健康成長，亦可增加師生溝通和接觸的機會，有助增進師生關係。我們籲請所有中、小學依照上述的指示檢視現行的時間表，或考慮適當地在某些時期（如測考期間前）延長小息及午膳時間，讓學生有更充足的時間休息和與教師及其他同學進行互動，增強聯繫感。

加強班本支援

11. 學校既是學習的地方，同時亦是學生成長的重要支柱，當中班主任的角色尤其重要。學校須加強班主任的角色，從班本層面提升聯繫感，加強學生精神健康的保護因素。學校應讓師生每天有互相交流和分享的時間及機會，營造重視溝通、信任和關愛的校園文化。透過建立師生間緊密和互信的關係，讓學生放心地向班主任表達情緒及主動求助，為學生築起更堅固的安全網。

12. 教育局促請學校進行下列班本活動：

- (i) **張貼「多關懷·添幸福」電子海報及派發小錦囊卡：**教育局為學校製作了「多關懷·添幸福」電子海報及小錦囊卡，內容包括自我關懷、情緒調控及求助的資訊。請學校在教育局「校園·好精神」網站下載及列印「多關懷·添幸福」電子海報及小錦囊卡，把海報張貼在每間課室、走廊及其他當眼處；並由班主任向學生派發小錦囊卡及講解內容，提醒他們要妥善照顧自己情緒上的需要，養成關愛自己的習慣，及積極鼓勵求助的文化。

- (ii) **進行放鬆練習**：班主任可利用「多關懷·添幸福」大行動專頁內提供的鬆弛練習短片（包括：「8字呼吸練習」、「漸進式肌肉鬆弛練習」及「7-11呼吸練習」）、靜觀聲音導航或其他相關資源，每天或恆常地與學生進行放鬆練習，提倡自我關懷的信息。班主任亦可把電子海報及鬆弛練習短片，透過電子平台廣傳給學生及家長，方便他們平日進行放鬆練習。
- (iii) **進行不同的班本活動**：班主任宜與學生增加互相交流和分享的機會，多進行班本活動，增強學生的聯繫感。班主任可在班級活動的設計上，讓每個學生都能參與，例如讓學生分組負責安排每星期一次早會的活動內容、在節日設計班內的壁報及配置、在班內展示全班學生的作品，並強調作品和活動設計無優劣之分，大家需彼此尊重，使他們明白自己是群體的一分子。另外，班主任亦可不時舉辦活動，製造共同回憶，如生日會、感恩活動、班制比賽後或完成期中考試後的慶祝活動等。班主任亦可發揮創意，例如為一星期沒有人遲到或為全班同學交齊功課而慶祝。班主任可利用教育局提供的班本活動建議，進行不同的班本活動，詳情見「多關懷·添幸福」大行動專頁。

營造輕鬆關愛的校園空間

13. 環境佈置是建構一個關愛校園的重要元素。學校可於校園一隅或一間房間設置「精神健康角」或「精神健康室」（可採用「精神加油站」、「平靜角落」、「紓緩教室」或其他名稱），提供一個能讓學生感到安全的空間，幫助學生釋放壓力，照顧自己的情緒需要，適時減壓。學校可讓學生參與「精神健康角」或「精神健康室」的設計及佈置，這既可讓學生感到被重視，亦可更迎合學生的喜好。有關「精神健康角」或「精神健康室」的佈置，可參考「多關懷·添幸福」大行動專頁。

「小動作·大愛心」

14. 許多時小小的一個動作，都可以讓自己或別人感到溫暖及關懷。學校可以教導學生採用「蝴蝶擁抱法」(Butterfly Hug)擁抱自己，幫助學生增加安全感及安定情緒。此外，學校可鼓勵全校的員工及學生互相做出關懷的手勢，如各種心型或支持手勢，透過簡單的小動作表達對別人的關懷和支持。學校亦可以舉辦「表達關懷手勢」大招募或比賽，讓學生發揮創意，創作專屬學生的班別、級別或全校的手勢，透過由學生創作的手勢，營造輕鬆的氛圍，讓學生感到同伴的支持和溫暖，推廣自我關懷和關懷別人，增加幸福感。有關「小動作·大愛心」的例子，請參閱「多關懷·添幸福」大行動專頁。

「校園・好精神一筆過津貼」

15. 為協助學校更有效和靈活地推廣精神健康，教育局將向所有公帑資助小學及中學（包括特殊學校）提供「校園・好精神一筆過津貼」，每所學校可獲得一筆過 6 萬元的津貼。學校可靈活運用這項津貼於 2023/24 至 2024/25 學年舉辦與促進學生和教師精神健康相關的活動或購買有關服務或用品。例如，學校可利用款項舉辦減壓工作坊、學生情緒調控小組或購買「精神健康角」或「精神健康室」的用品。有關「校園・好精神一筆過津貼」的詳情會稍後公布。

推廣感恩珍惜的價值觀

16. 多留意身邊美好的人和事物，學習感恩和珍惜現在所擁有的，有助促進精神健康。因此，教育局建議學校多在教學及日常的互動中培養學生感恩珍惜的價值觀，以提升學生的幸福感和愉悅的情緒。學校可透過下面網址或掃描下列二維碼，參考「我的行動承諾 — 感恩珍惜・積極樂觀」的專頁，了解更多相關資訊。

我的行動承諾 — 感恩珍惜・積極樂觀 (2023/24)：

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/MPA2023/MPA2023-1.html>



推廣體育活動

17. 體育活動不但可以發展學生的體育技能和提升他們的體適能，更可有效提升學生的快樂指數及精神健康。學校可透過課堂內外的體育活動，增加學生在校的運動時間，學校可透過下列網址或掃描二維碼，參考「躍動校園活力人生」計劃網頁，了解更多相關資料。

「躍動校園 活力人生」計劃：

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/asap/index.html>



(三) 家長教育

18. 家庭對學生的成長極為重要，很多研究發現青少年的自我形象及精神健康與家庭功能有着密切關係，他們的情緒會隨父母的言行而變化，亦會對父母的反應非常敏感。因此，父母的壓力是兒童及青少年精神健康的一大風險因素。故此，家長既要好好照顧自己的身心健康，讓自己有休息與紓壓時間，同時也應參加親子教育講座或課程，掌握教養孩子的知識與技能。

家長講座

19. 為加強家長對子女的支援，教育局會與家庭與學校合作事宜委員會、十八區家長教師會聯會和各區地區校長聯會合作，於 **2023 年 11 月 21 日和 22 日舉辦網上家長講座**，及在 **2023 年 12 月 9 日舉辦實體家長講座**。有關網上及實體家長講座的活動詳情，請參閱附件一，學校請鼓勵家長積極參與。

「家長學生·好精神一筆過津貼」

20. 為支援家長照顧學生的精神健康，教育局將向所有公帑資助中、小學（包括特殊學校）的家長教師會提供一筆過額外 2 萬元的「家長學生·好精神一筆過津貼」。我們鼓勵學校與家長教師會合作，運用這項津貼於 2023/24 至 2024/25 學年舉辦支援學生精神健康的家長教育活動，建立正向的家庭文化，有關詳情將會稍後公布。

(四) 「守門人」訓練

21. 為及早識別有精神健康需要及有自殺風險的學生，教育局一直致力為教師、家長和學生提供「守門人」訓練。在學校人員方面，為加強教師及輔導人員識別及支援患有社交焦慮症的學生的知識與技巧，教育局在 **2023 年 11 月 24 日**舉辦「如何識別及支援有社交焦慮症的學生」網上研討會，邀請精神科醫生、精神科護士及教育局教育心理學家分享。教師及輔導人員可在 **2023 年 11 月 15 日或之前**登入教育局培訓行事曆系統報名（課程編號：SE0020230252）。

22. 此外，為加強學校人員及早識別及支援有精神健康需要的學生，教育局將在本學年為教師和學校輔導人員（例如社工和校本教育心理學家）提供一系列進階工作坊，更聚焦地提升他們在照顧有精神健康需要的學生的知識與技能。詳情稍後公布。

23. 在家長方面，教育局在 2023/24 學年會舉辦共 12 場「『家』多點守護」家長工作坊，邀請臨床心理學家為全港中、小學的家長進行「守門人」訓練計劃；並為家長再推出兩次主題式「守門人」工作坊，及製作兩段與學生精神健康相關的家長教育影片，並會上載至「校園·好精神」及「家長智 NET」網站，方便家長瀏覽。我們亦鼓勵學校再次向家長派發教育局為家長製作的錦囊、便覽和小冊子，如簡介不同精神病患（包括抑鬱症和焦慮症）的小冊子及「守護孩子精神健康 預防青少年自殺」家長便覽等，相關資源備有不同語言，以加強家長及早識別和支援有精神健康需要的學生。

「在家・好精神」家長「守門人」系列

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-programmes/parent-workshop-on-gatekeeper-training.html>



「關愛孩子好精神」家長教育系列 — 小冊子

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-at-the-indicated-level/resources-and-guidelines/67.html>



「守護孩子精神健康 預防青少年自殺」家長便覽

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/68.html>



24. 在學生方面，教育局會繼續委託非政府機構開展名為「學生守護大使」的「守門人」訓練計劃，培訓學生成為「守護大使」，提升他們對精神健康的認識和處理自身壓力及情緒的技巧，裝備他們識別和應對有需要的朋輩，並在校園推廣積極面對問題和求助的文化。我們鼓勵尚未參與的學校盡快安排參加。

(五) 善用教育局及社區的資源

25. 我們鼓勵學校參考教育局編制的《識別、支援及轉介有自殺行為的學生：學校資源手冊》，幫助教師及早識別有情緒困擾的學生，轉介他們接受專業支援。為協助學校推廣精神健康素養及支援有精神健康需要的學生，教育局亦整合了不同團體的相關服務，供學校參考。詳情見附件二。

《識別、支援及轉介有自殺行為的學生：學校資源手冊》

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Resource_Handbook_for_Schools_Chi_Mar_2017.pdf



26. 教育局亦會不時更新「校園・好精神」網站的資訊，整合網站中的相關項目及快速連結，以方便學校、家長和學生瀏覽教育局及其他機構提供的網上資源，學校可透過下列網址或二維碼了解詳情：

社區資源及求助熱線

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>



查詢

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

教育局局長
（何慕琪代行）

附件一：網上及實體家長講座報名表

附件二：有關精神健康的參考資源

二零二三年十一月九日

網上及實體家長講座

1. 家長講座（網上實時形式進行）

為加強家長支援子女，教育局將舉辦以下的網上家長講座，家長可由本年 11 月 9 至 17 日報名參加，報名連結如下：

<https://forms.gle/NMvX9kbiP7965rat5>



日期： 2023 年 11 月 21 日（星期二）[小學] 及 22 日（星期三）[中學]

時間： 晚上 7 時至 9 時

模式： 透過 Zoom 軟件網上實時形式進行

對象： 家長

時間	題目	主講機構
19:00-19:15	簽到	
19:15-20:00	識別和支援有精神健康需要的學童的有效措施及個案分享	賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 - 「Open 喻」
20:00-20:45	青少年對生命的迷思	香港撒瑪利亞防止自殺會
20:45-21:00	答問環節	

2. 家長講座（實體模式進行）

為加強家長支援子女，教育局將舉辦以下的家長講座，家長可由本年 11 月 9 至 12 月 3 日報名參加，報名連結如下：

<https://forms.gle/gQt6mwFKeyYzTpQi9>



日期： 2023 年 12 月 9 日（星期六）
 時間： 上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分[中學] 及
 下午 1 時 30 分至 3 時 30 分[小學]
 地點： 五旬節聖潔會永光書院（九龍橫頭磡龍翔道 155 號）
 對象： 家長

中學場次時間	題目	講者
10:15-10:30	簽到	
10:30-11:30	靜觀教養	賽馬會「樂天心澄」 教育心理學家 關匡宏先生
11:30-12:15	平靜應對孩子的成長風暴	浸信會愛羣社會服務處 臨床心理學家 紀正楠先生
12:15-12:30	答問環節	

小學場次時間	題目	講者
13:15-13:30	簽到	
13:30-14:30	靜觀教養	賽馬會「樂天心澄」 教育心理學家 關匡宏先生
14:30-15:15	裝備孩子逆風成長	浸信會愛羣社會服務處 臨床心理學家 林綸蕙女士
15:15-15:30	答問環節	

有關精神健康的參考資源

1. 社區資源及求助熱線

如教師或學校人員發現學生有精神健康問題，可協助他們尋求社區專業支援服務。

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf



2. 「校園·好精神」網站

鼓勵教師或學校人員參考以下專頁，照顧學生的精神健康需要。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/>



(a) 「自我關懷，創造幸福」資源

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/106.html>



(b) 陪您考試的日子 - 應對考試壓力相關資源

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/83.html>



(c) 認識及支援有自我傷害行為的學生

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/resources-and-guidelines/90.html>



3. 教育局 – 家長智 Net

「家長智 Net」是為家長而設的教育資訊網頁，方便幼稚園及中、小學的家長取得支援學童身心發展的資訊，其中包括親子關係、管教子女、兒童精神健康等。

<https://www.parent.edu.hk/>



4. 網上支援平台

(a) **迎風** - 精神健康網上平台

主要支援有情緒困擾的人士，並提供相關的服務介紹，當中包括免費精神健康諮詢

<https://www.youthmentalhealth.hku.hk/>



(b) **「Open 嚟」** - 24 小時網上平台

專為 11 至 35 歲人士而設的 24 小時網上情緒輔導平台，透過文字訊息去聆聽年青人心聲。透過社交媒體和不同訊息工具與年青人溝通

<https://www.openup.hk/>



(c) **明愛連線 Teen 地** - 網上青年支援隊

為 6 - 24 歲活躍於網上並有較大成長需要的青少年提供網上外展工作

<https://it.caritas.org.hk/>



(d) **「夜貓 Online」** - 香港小童群益會

運用資訊及通訊科技工具，為面對即時危機或高危處境的青少年提供輔導服務、數碼創意及潛能發展訓練

<https://nitecat.bgca.org.hk/>



(e) **「賽馬會心理 e 療站」 (JC eClinic)** - 賽馬會慈善信託基金捐助、新生精神康復會舉辦

由專業治療師提供免費網上心理治療課程，服務對象為 15 至 35 歲、面對抑鬱和焦慮情緒困擾的人士。是項計劃採用具臨床實證的「整全情緒治療」方案，包括成人版及在學青少年版本，網上平台提供豐富網上教材，治療過程中亦有專屬治療師陪伴，面談時間及形式均具彈性。

<https://eclinic.hk/>



5. 其他相關網站

陪我講 Shall We Talk

<https://www.shallwetalk.hk/zh/>



賽馬會平行心間計劃

<https://www.levelmind.hk/>



賽馬會情緒 GPS 心理支援計劃

<https://www.egps.hk/mental-well-being-info>



賽馬會幸福校園實踐計劃網上資源庫及搜尋器 (Search Engine)

<https://jcprojectwellbeing.hk/resources.php>



賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/jcpanda-initiative/>



Newlife 330 自我關懷練習

<https://www.youtube.com/watch?v=EID0MIRB4qQ&t=1>



《共建卓悅校園》主題網絡計劃

<https://wellbeingfirstschool.hku.hk/>



香港撒瑪利亞防止自殺會

<https://sbhk.org.hk/>

