

## 教育局通函第 209/2023 号

分发名单： 各官立、资助、按位津贴及直接资助  
计划小学及中学校长

副本送： 各组主管 – 备考

---

### 「校园·好精神」 加强推广校园精神健康的措施

#### 摘要

本通函旨在通知各中、小学有关教育局在 2023/24 学年推出加强推广校园精神健康、及早识别和支援有精神健康需要的学生的措施及建议，并请学校积极参与。

#### 背景

2. 校园是一个促进学生全人发展，体现照顾、关怀、互相支持及互相尊重的地方。学校一直以全校参与的模式照顾学生成长上不同的需要，努力为学生建构坚韧牢固的安全网。过去数年的疫情为社会带来前所未有的挑战，学生在回复正常的学习和社交生活时，仍需时间逐步适应各种转变，尤其是在开学后面对临近的测考，学生面对的压力更不容忽视。教育局会与各持份者携手合作，致力提升学生、教师及家长的精神健康，增加学生精神健康的保护因素及减少风险因素。

#### 详情

3. 教育局推出以下一系列措施，与学校和家长同心协力，一起守护学生的精神健康。

#### (一) 精神健康素养资源套

4. 为积极加强学生对精神健康的认知，协助学校推广精神健康素养，教育局会于 2023/24 学年，推出适合高小及初中的精神健康素养资源套（下称「资源套」），并筹备初小及高中的资源套。其中，**适合高小的资源套已上载至「校园·好精神」网站**，供教师参考及使用。学校可透过下列网址或扫描二维码取得高小的资源套。

「心理健康素养资源套（高小版）」专页：

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



5. 资源套内容重点包括「保持良好精神健康的方法」、「认识精神健康疾病和有效的治疗方法」、「减低对求助或精神病患者的负面标签」，以及「鼓励身边的人在有精神健康需要时求助」四个范畴，以便教师及学校人员在课堂中推广心理健康素养。我们建议所有小学均腾出课时，参考资源套内容，有系统地教授学生心理健康素养，让学生正确认识精神健康，并灌输正面及包容的态度，促进自己及身边的朋友的心理健康。

6. 为协助学校掌握如何运用资源套，教育局将于 **2023 年 12 月 7 日** 举办工作坊，介绍资源套的设计理念及教学心得，以及如何运用教材提升学生的精神健康，以减低他们受精神健康问题困扰的风险因素。我们诚邀小学校长、副校长、辅导老师及学校社工报名参加，「校园·好精神」教师专业网络的提名教师将获优先取录。有关工作坊的详情将于稍后公布，请密切留意「校园·好精神」教师专业网络电邮或教育局培训行事历系统。

7. 此外，为提升小学生的心理韧性，教育局制作了《三个朱古力挑战》故事绘本，以简单浅易的方式协助教师及家长培养学生的「成长型思维」，引导他们学会正面面对成长上的挑战，视挫败为学习及进步的机会。教育局已将故事绘本上载至「校园·好精神」网站，并会向每所小学派发一本《三个朱古力挑战》故事绘本，我们将另函通知学校领取故事绘本的安排。

## (二) 「多关怀·添幸福」大行动

8. 为协助学校营造接纳和关爱的文化，以及加强学生的适应力和抗压力，积极面对个人成长的挑战，教育局呼吁全港学校在本年 11 月内开展「多关怀·添幸福」大行动，配合主题及运用教育局提供的参考和活动资料，尽快为学生提供多元化的校本及班本的精神健康推广活动。就此，教育局推出了「多关怀·添幸福」大行动专页，整合相关的重点讯息及活动建议，方便学校参阅：

「多关怀·添幸福」大行动专页：

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



## **精神健康日**

9. 请学校于本年 11 月内举办「精神健康日」，「精神健康日」可以是一天或多天的活动。学校可按照校情及学生和家长的需要，参考「多关怀·添幸福」大行动专页内提供的资讯和活动例子，为学生安排能促进精神健康的课堂或全校参与的活动，协助学生以积极的态度应对压力及面对困难，并适时关怀自己及照顾自己的身心健康。

## **检视学校评估、测考及时间表安排**

10. 教育局建议学校务必以保障学生的福祉为首要考虑，密切留意学生的精神健康。学校应审视学生的功课量及学校的测考和评估安排，以务实及专业的态度按学生的能力和需要作出调整，确保学生有足够的作息时间及空间进行有益身心的活动，以帮助他们纾缓压力。教育局亦建议学校认真检视上课的时间表，确保学生在校内有充足的休息及放松时间。教育局在有关营办全日制学校的文件中指出，在一般情况下，学生每天在学校的时间平均约有 7 小时，包括两个小息（每次为时约 20 分钟）及大约 1 小时的午膳时间。有充足的休息及放松时间，能促进学生健康成长，亦可增加师生沟通和接触的机会，有助增进师生关系。我们吁请所有中、小学依照上述的指示检视现行的时间表，或考虑适当地在某些时期（如测考期间前）延长小息及午膳时间，让学生有更充足的时间休息和与教师及其他同学进行互动，增强联系感。

## **加强班本支援**

11. 学校既是学习的地方，同时亦是学生成长的重要支柱，当中班主任的角色尤其重要。学校须加强班主任的角色，从班本层面提升联系感，加强学生精神健康的保护因素。学校应让师生每天有互相交流和分享的时间及机会，营造重视沟通、信任和关爱的校园文化。透过建立师生间紧密和互信的关系，让学生放心地向班主任表达情绪及主动求助，为学生筑起更坚固的安全网。

12. 教育局促请学校进行下列班本活动：

- (i) **张贴「多关怀·添幸福」电子海报及派发小锦囊卡：**教育局为学校制作了「多关怀·添幸福」电子海报及小锦囊卡，内容包括自我关怀、情绪调控及求助的资讯。请学校在教育局「校园·好精神」网站下载及列印「多关怀·添幸福」电子海报及小锦囊卡，把海报张贴在每间课室、走廊及其他当眼处；并由班主任向学生派发小锦囊卡及讲解内容，提醒他们要妥善照顾自己情绪上的需要，养成关爱自己的习惯，及积极鼓励求助的文化。

- (ii) **进行放松练习**：班主任可利用「多关怀·添幸福」大行动专页内提供的松弛练习短片（包括：「8字呼吸练习」、「渐进式肌肉松弛练习」及「7-11呼吸练习」）、静观声音导航或其他相关资源，每天或恒常地与学生进行放松练习，提倡自我关怀的信息。班主任亦可把电子海报及松弛练习短片，透过电子平台广传给学生及家长，方便他们平日进行放松练习。
- (iii) **进行不同的班本活动**：班主任宜与学生增加互相交流和分享的机会，多进行班本活动，增强学生的联系感。班主任可在班级活动的设计上，让每个学生都能参与，例如让学生分组负责安排每星期一次早会的活动内容、在节日设计班内的壁报及配置、在班内展示全班学生的作品，并强调作品和活动设计无优劣之分，大家需彼此尊重，使他们明白自己是群体的一分子。另外，班主任亦可不时举办活动，制造共同回忆，如生日会、感恩活动、班制比赛后或完成期中考试后的庆祝活动。班主任亦可发挥创意，例如为一星期没有人迟到或为全班同学交齐功课而庆祝。班主任可利用教育局提供的班本活动建议，进行不同的班本活动，详情见「多关怀·添幸福」大行动专页。

### **营造轻松关爱的校园空间**

13. 环境布置是建构一个关爱校园的重要元素。学校可于校园一隅或一间房间设置「精神健康角」或「精神健康室」（可采用「精神加油站」、「平静角落」、「纾缓教室」或其他名称），提供一个能让学生感到安全的空间，帮助学生释放压力，照顾自己的情绪需要，适时减压。学校可让学生参与「精神健康角」或「精神健康室」的设计及布置，这既可让学生感到被重视，亦可更迎合学生的喜好。有关「精神健康角」或「精神健康室」的布置，可参考「多关怀·添幸福」大行动专页。

### **「小动作·大爱心」**

14. 许多时小小的一个动作，都可以让自己或别人感到温暖及关怀。学校可以教导学生采用「蝴蝶拥抱法」(Butterfly Hug)拥抱自己，帮助学生增加安全感及安定情绪。此外，学校可鼓励全校的员工及学生互相做出关怀的手势，如各种心型或支持手势，透过简单的小动作表达对别人的关怀和支持。学校亦可以举办「表达关怀手势」大招募或比赛，让学生发挥创意，创作专属学生的班别、级别或全校的手势，透过由学生创作的手势，营造轻松的氛围，让学生感到同伴的支持和温暖，推广自我关怀和关怀别人，增加幸福感。有关「小动作·大爱心」的例子，请参阅「多关怀·添幸福」大行动专页。

## 「校园·好精神一笔过津贴」

15. 为协助学校更有效和灵活地推广精神健康，教育局将向所有公帑资助小学及中学（包括特殊学校）提供「校园·好精神一笔过津贴」，每所学校可获得一笔过 6 万元的津贴。学校可灵活运用这项津贴于 2023/24 至 2024/25 学年举办与促进学生和教师精神健康相关的活动或购买有关服务或用品。例如，学校可利用款项举办减压工作坊、学生情绪调控小组或购买「精神健康角」或「精神健康室」的用品。有关「校园·好精神一笔过津贴」的详情会稍后公布。

## 推广感恩珍惜的价值观

16. 多留意身边美好的人和事物，学习感恩和珍惜现在所拥有的，有助促进精神健康。因此，教育局建议学校多在教学及日常的互动中培养学生感恩珍惜的价值观，以提升学生的幸福感和愉悦的情绪。学校可透过下面网址或扫描下列二维码，参考「我的行动承诺 — 感恩珍惜·积极乐观」的专页，了解更多相关资讯。

我的行动承诺 — 感恩珍惜·积极乐观 (2023/24):

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



## 推广体育活动

17. 体育活动不但可以发展学生的体育技能和提升他们的体适能，更可有效提升学生的快乐指数及精神健康。学校可透过课堂内外的体育活动，增加学生在校的运动时间，学校可透过下列网址或扫描二维码，参考「跃动校园活力人生」计划网页，了解更多相关资料。

「跃动校园 活力人生」计划:

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



## (三) 家长教育

18. 家庭对学生的成长极为重要，很多研究发现青少年的自我形象及精神健康与家庭功能有着密切关系，他们的情绪会随父母的言行而变化，亦会对父母的反应非常敏感。因此，父母的压力是儿童及青少年精神健康的一大风险因素。故此，家长既要好好照顾自己的身心健康，让自己有休息与纾压时间，同时也应参

加亲子教育讲座或课程，掌握教养孩子的知识与技能。

## 家长讲座

19. 为加强家长对子女的支援，教育局会与家庭与学校合作事宜委员会、十八区家长教师会联会和各区地区校长联合会合作，于**2023年11月21日和22日举办网上家长讲座**，及在**2023年12月9日举办实体家长讲座**。有关**网上**及**实体**家长讲座的活动详情，请参阅**附件一**，学校请鼓励家长积极参与。

### 「家长学生·好精神一笔过津贴」

20. 为支援家长照顾学生的精神健康，教育局将向所有公帑资助中、小学（包括特殊学校）的家长教师会提供一笔过额外 2 万元的「家长学生·好精神一笔过津贴」。我们鼓励学校与家长教师会合作，运用这项津贴于 2023/24 至 2024/25 学年举办支援学生精神健康的家长教育活动，建立正向的家庭文化，有关详情将会稍后公布。

## (四) 「守门人」训练

21. 为及早识别有精神健康需要及有自杀风险的学生，教育局一直致力为教师、家长和学生提供「守门人」训练。在学校人员方面，为加强教师及辅导人员识别及支持患有社交焦虑症的学生们的知识与技巧，教育局在**2023年11月24日**举办「如何识别及支援有社交焦虑症的学生」网上研讨会，邀请精神科医生、精神科护士及教育局教育心理学家分享。教师及辅导人员可在**2023年11月15日或之前**登入教育局培训行事历系统报名（课程编号：SE0020230252）。

22. 此外，为加强学校人员及早识别及支援有精神健康需要的学生，教育局将在本学年为教师和学校辅导人员（例如社工和校本教育心理学家）提供一系列进阶工作坊，更聚焦地提升他们在照顾有精神健康需要的学生的知识与技能。详情稍后公布。

23. 在家长方面，教育局在 2023/24 学年会举办共 12 场「『家』多点守护」家长工作坊，邀请临床心理学家为全港中、小学的家长进行「守门人」训练计划；并为家长再推出两次主题式「守门人」工作坊，及制作两段与学生精神健康相关的家长教育影片，并会上载至「校园·好精神」及「家长智 NET」网站，方便家长浏览。我们亦鼓励学校再次向家长派发教育局为家长制作的锦囊、便览和小册子，如简介不同精神病患（包括抑郁症和焦虑症）的小册子及「守护孩子精神健康 预防青少年自杀」家长便览等，相关资源备有不同语言，以加强家长及早识别

和支援有精神健康需要的学生。

「在家·好精神」家长「守门人」系列

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



「关爱孩子好精神」家长教育系列 — 小册子

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



「守护孩子精神健康 预防青少年自杀」家长便览

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



24. 在学生方面，教育局会继续委托非政府机构开展名为「学生守护大使」的「守门人」训练计划，培训学生成为「守护大使」，提升他们对精神健康的认识和处理自身压力及情绪的技巧，装备他们识别和应对有需要的朋辈，并在校园推广积极面对问题和求助的文化。我们鼓励尚未参与的学校尽快安排参加。

#### (五) 善用教育局及社区的资源

25. 我们鼓励学校参考教育局编制的《识别、支援及转介有自杀行为的学生：学校资源手册》，帮助教师及早识别有情绪困扰的学生，转介他们接受专业支援。为协助学校推广精神健康素养及支援有精神健康需要的学生，教育局亦整合了不同团体的相关服务，供学校参考。详情见附件二。

《识别、支援及转介有自杀行为的学生：学校资源手册》

[https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Resource\\_Handbook\\_for\\_Schools\\_Chi\\_Mar\\_2017.pdf](https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Resource_Handbook_for_Schools_Chi_Mar_2017.pdf)



26. 教育局亦会不时更新「校园·好精神」网站的资讯，整合网站中的相关项目及快速连结，以方便学校、家长和学生浏览教育局及其他机构提供的网上资源，学校可透过下列网址或二维码了解详情：

社区资源及求助热线

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



## 查询

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

教育局局长  
(何慕琪代行)

附件一：网上及实体家长讲座报名表

附件二：有关精神健康的参考资源

二零二三年十一月九日

## 网上及实体家长讲座

## 1. 家长讲座（网上实时形式进行）

为加强家长支援子女，教育局将举办以下的网上家长讲座，家长可由本年 11 月 9 至 17 日报名参加，报名连结如下：

<https://forms.gle/NMvX9kbiP7965rat5>



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

时间： 晚上 7 时至 9 时

模式： 透过 Zoom 软件网上实时形式进行

对象： 家长

时间	题目	主讲机构
19:00-19:15	签到	
19:15-20:00	识别和支援有精神健康需要的学童的有效措施及个案分享	赛马会青少年情绪健康网上支援平台 - 「Open 喻」
20:00-20:45	青少年对生命的迷思	香港撒玛利亚防止自杀会
20:45-21:00	问答环节	

## 2. 家长讲座（实体模式进行）

为加强家长支援子女，教育局将举办以下的家长讲座，家长可由本年 11 月 9 至 12 月 3 日报名参加，报名连结如下：

<https://forms.gle/gQt6mwFKeyYzTpQi9>



日期： 2023 年 12 月 9 日（星期六）  
 时间： 上午 10 时 30 分至下午 12 时 30 分[中学] 及  
 下午 1 时 30 分至 3 时 30 分[小学]  
 地点： 五旬节圣洁会永光书院（九龙横头磡龙翔道 155 号）  
 对象： 家长

中学场次时间	题目	讲者
10:15-10:30	签到	
10:30-11:30	静观教养	赛马会「乐天心澄」 教育心理学家 关匡宏先生
11:30-12:15	平静应对孩子的成长风暴	浸信会爱羣社会服务处 临床心理学家 纪正楠先生
12:15-12:30	问答环节	

小学场次时间	题目	讲者
13:15-13:30	签到	
13:30-14:30	静观教养	赛马会「乐天心澄」 教育心理学家 关匡宏先生
14:30-15:15	装备孩子逆风成长	浸信会爱羣社会服务处 临床心理学家 林纶蕙女士
15:15-15:30	问答环节	

## 有关精神健康的参考资源

### 1. 社区资源及求助热线

如教师或学校人员发现学生有精神健康问题，可协助他们寻求社区专业支援服务。

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline\\_c.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf)



### 2. 「校园·好精神」网站

鼓励教师或学校人员参考以下专页，照顾学生的精神健康需要。

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



#### (a) 「自我关怀，创造幸福」资源

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



#### (b) 陪您考试的日子 – 应对考试压力相关资源

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



#### (c) 认识及支援有自我伤害行为的学生

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



### 3. 教育局 – 家长智 Net

「家长智 Net」是为家长而设的教育资讯网页，方便幼稚园及中、小学的家长取得支援学童身心发展的资讯，其中包括亲子关系、管教子女、儿童精神健康等。

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



### 4. 网上支援平台

#### (a) **迎风** - 精神健康网上平台

主要支援有情绪困扰的人士，并提供相关的服务介绍，当中包括免费精神健康咨询

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



#### (b) **「Open 喻」** - 24 小时网上平台

专为 11 至 35 岁人士而设的 24 小时网上情绪辅导平台，透过文字讯息去聆听年青人心声。透过社交媒体和不同讯息工具与年青人沟通

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



#### (c) **明爱连线 Teen 地** - 网上青年支援队

为 6 - 24 岁活跃于网上并有较大成长需要的青少年提供网上外展工作

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



#### (d) **「夜猫 Online」** - 香港小童群益会

运用资讯及通讯科技工具，为面对即时危机或高危处境的青少年提供辅导服务、数码创意及潜能发展训练

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



#### (e) **「赛马会心理 e 疗站」 (JC eClinic)** - 赛马会慈善信托基金捐助、新生精神康复会举办

由专业治疗师提供免费网上心理治疗课程，服务对象为 15 至 35 岁、面对抑郁和焦虑情绪困扰的人士。是项计划采用具临床实证的「整全情绪治疗」方案，包括成人版及在学青少年版本，网上平台提供丰富网上教材，治疗过程中亦有专属治疗师陪伴，面谈时间及形式均具弹性。

<https://eclinic.hk/>



## 5. 其他相关网站

陪我讲 Shall We Talk

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



赛马会平行心间计划

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



赛马会情绪 GPS 心理支援计划

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



赛马会幸福校园实践计划网上资源库及搜寻器 (Search Engine)

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



赛马会「乐天心澄」静观校园文化行动

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



Newlife 330 自我关怀练习

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



《共建卓悦校园》主题网络计划

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



香港撒玛利亚防止自杀会

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

