



到校小學服務簡介

本會來年的服務重點：

- #兒童及青少年精神健康
- #正向教育和價值觀推廣
- #抗逆力和社交情緒教育
- #中小學生其他學習經歷

網站 Website: <http://hkcmha.org>



銅鑼灣希慎道8號裕景商業中心2樓201-2室
Rm 201-2, 2/F, Eton Tower, 8 Hysan
Avenue, Causeway Bay, HK

CMHA重點服務計劃

其他學習經歷目標 X 正向教育

其他學習 經歷目標	正向教育概念 重點服務	正面情緒 P	全情投入 E	正向 人際關係 R	正向意義 M	成就感 A	身心健康 H	其他
培育正面 價值觀和 態度	「感恩有您」 培養積極和 成長型思維計 劃	✓ 感恩珍惜	✓	✓ 尊重他人 關愛		✓		✓ 成長思維
	「文化匯聚」 培養尊重 文化差異和 身份認同 計劃			✓ 尊重他人		✓	✓ 身份認同	
建立健康的 生活模式	「網樂神探」 健康使用網絡 動機提升小組	✓	✓	✓ 誠信	✓ 責任感 守法		✓ 勤勞	✓ 媒體素養
	「健康網樂達 人」培訓小組	✓		✓ 誠信	✓ 責任感 守法	✓	✓ 勤勞	✓ 媒體素養
提供德、 智、體、 群、美均 衡發展	「換樂心情」 社交情緒 治療小組	✓	✓	✓ 關愛 同理心			✓	
	「成長的天空」 培養 抗逆力計劃	✓	✓	✓ 關愛 同理心	✓	✓ 堅毅	✓	✓ 成長思維
積極、有 見識和負 責任的公 民	「義路同心」 義工培訓/ 社會服務 計劃	✓	✓	✓ 尊重他人 關愛 同理心	✓ 承擔精神	✓		
全方位學 習	「1+1」支援 校本輔導 計劃	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	校本設計	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

P - Positive Emotion

E - Engagement

R - Relationships

M - Meaning

A - Achievement

H - Health

培養正面價值觀和態度

計劃	活動內容	目標	對象及人數	節數及建議每節所需時間
「感恩有您」 培養積極和成長型思維計劃     	感恩承諾週會 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 分享感恩的概念和生命故事，強調(1)擁有非必然及(2)感激順利和不順利的經歷 推動學生展開感恩生活 	全校學生 (不限)	1節 (約1小時)
	感恩大發現 - 校園歷奇體驗 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 導師帶領感恩校園歷奇尋寶遊戲，讓學生感受到所擁有的非必然，發掘校園中美好的事物 回顧他人的恩惠，進行感恩行動 	全校學生 (約20人一大組)	1節 (1.5-2小時)
	感恩大發現 - 校園體驗行 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 導師帶領感恩體驗行，讓學生感受到所擁有的非必然，發掘校園中美好的事件/事物 回顧他人的恩惠，進行感恩行動 	小四至小六 (約20人一大組)	1節 (約2小時)
	感恩瓶行動 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 每天在小冊子記錄三件事，並透過定期分享鼓勵持續進行21天，以培養學生以多個角度感恩 	全校學生 (不限)	21日 (每週約10分鐘 班級分享)
	感恩家長工作坊及跟進小組 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 透過嘉賓講者分享和持續網上練習，增強家長感恩的概念和正向親職技巧，並練習積極正面的溝通模式 	全校家長 (30-60人)	1節工作坊 (約2小時) 及2節小組 (各約1小時)
	親子致謝社區-感恩禮物工作坊 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 導師教導家長和學生製作感恩禮物(如環保袋、曲奇)，鼓勵家長多實踐正向和感恩的溝通模式，並向校內或社區人士表達謝意 	全校學生及家長 (學生及家長共30-60人)	1節 (約2小時)
	教師同工培訓工作坊 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 透過嘉賓講者帶領體驗式學習，讓教師同工更了解正向教育和相關教學技巧(如成長型思維) 	全體教師 (30-70人)	1節 (2-3小時)
「文化匯聚」 培養尊重文化差異和身份認同計劃  	節日文化嘉年華 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 於傳統節日(如新年、中秋節、端午節等)期間體驗各地節慶傳統，從而欣賞各地文化 透過分組預備、分享和反思，結合傳統文化和身份認同，提升自我形象 	全校學生 (不限)	3節 (共約5小時)
	社區文化尋寶 (外出)	<ul style="list-style-type: none"> 透過社區遊蹤和尋寶遊戲，認識中華和各地文化的精神 透過查證文化事蹟，提升明辨是非的能力，並發掘文化瑰寶 	小四至小六 (約20人一大組)	1或2節 (共約4小時)
	文化體驗日營 (校內/外出)	<ul style="list-style-type: none"> 透過導師帶領體驗中華文化活動(如龍舟、武術、舞獅、射藝等)，認識中華文化精神和美好 透過採訪和製作成品，結合中華文化精神和身份認同，提升自我形象 	全校學生 (約20人一大組)	1節 (約7小時)

建立健康的生活模式

計劃	活動內容	目標	對象及人數	節數及建議每節所需時間
「網樂神探」 健康使用網絡動機提升小組	網樂尋兇 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 透過攤位或校內遊蹤活動，讓學生實習時間管理技巧、體驗明辨網絡和媒體訊息真確性的重要 	全校學生 (約20人一組)	1節 (1.5-2小時)
	網樂親子日營 (校內/外出)	<ul style="list-style-type: none"> 透過歷奇和社區遊蹤活動，讓親子實習時間管理技巧、體驗明辨網絡和媒體訊息真確性的重要，並促進親子建立網絡以外的身心健康活動 	全校學生及家長 (學生及家長共40-60人)	1日 (約7小時)
	網樂家長工作坊及跟進小組 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 透過體驗式學習，讓家長更了解網絡沉溺的想法、行為和情緒，鼓勵子女建立健康網絡使用和身心健康的策略，識別和實踐介入子女網絡沉溺的方法 	全校家長 (40-60人)	1節工作坊 (約2小時) 及 2節小組 (各約1小時)
	網樂教師同工培訓工作坊 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 透過體驗式學習，讓教師同工更了解網絡沉溺的想法、行為和情緒，鼓勵學生建立健康網絡使用和身心健康的策略，識別和初步介入學生網絡沉溺的方法 	全體教師 (30-70人)	1節 (2-3小時)
「健康網樂達人」 培訓小組	網樂達人小組 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 基於研究證實為本的認知行為治療及動機式訪談法，識別學生網絡沉溺問題，並以體驗式學習活動提升學生改變網絡使用習慣的動機，介入網絡沉溺的想法、行為和情緒，鼓勵學生建立網上網下的身心健康的策略 經驗社工帶領小組(並由臨床心理學家進行定期督導) 	有需要的學生 (每組不超過3個級別) (3-8人)	8節 (各約1.5小時)
	網樂家庭小組 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 基於研究證實為本的認知行為治療及家庭治療法，識別學生網絡沉溺和家庭系統因素，並以親子、家長和學生學習活動提升學生改變網絡使用習慣的動機，介入網絡沉溺的想法、行為和情緒，鼓勵家庭建立網上網下的身心健康的策略 經驗社工帶領小組(並由臨床心理學家進行定期督導) 	有需要的學生及家長 (每組不超過3個級別) (學生及家長共4-12人)	8-10節 (各1.5-2小時)

提供德、智、體、群、美均衡發展

計劃	活動內容	目標/ 特色	對象 及人數	節數及建議每 節所需時間
「換樂心情」 計劃	社交情緒 治療小組	<p>以下三選一：</p> <ul style="list-style-type: none"> 為面對壓力和適應性挑戰的學生進行及早識別和介入，以預防精神健康問題 為有情緒或精神健康需要的學生提供以認知行為治療為基礎的輔導小組，以減輕學校處理個案的壓力 為學生提供識別精神健康需要和社交情緒技巧，以助學生成為精神健康大使和守護朋輩 	<p>有需要的學生 (每組不超過3 個級別) (學生3-8人)</p> 	<p>6-10節 (1.5-2小時)</p>
「成長的天空」	培養抗逆 力計劃	<p>本會特色：</p> <ul style="list-style-type: none"> 結合正向心理和正向教育的策略 計劃起始研發成員#持續優化和評估 推動本地更新抗逆力理論和實踐 <p>#本會榮譽顧問蔡元雲醫生及劉德輝教授為「成長的天空」起始和主要的研發團隊成員，而本會策略顧問黃貴有博士亦為「成長的天空」的「發展課程」和「輔助課程」的研發成員</p>  <p>https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/index.html</p>	<p>小四至小六同 學、家長及教 師 (按學校獲批 模式進行)</p>	<p>(按學校獲批模 式進行)</p>
				

積極、有見識和負責任的公民

計劃	活動內容	目標/ 特色	對象及人數	節數及建議每節所需時間
義工培訓/ 社會服務計劃	社會服務	<ul style="list-style-type: none"> 透過認識和服務弱勢社群，提升學生的關愛和同理心 透過服務前培訓和社會服務實踐溝通技巧，提升學生和諧社交關係的技巧（如非暴力溝通/善意溝通） 透過籌備和執行過程中檢視和發揮性格強項，提升學生自我效能感 	全校學生 (約20人 一大組)	1節[實體/網上/電話]服務 (約2小時) 2-4節預備及解說 (各約1.5小時)
				
	小友師培訓	<ul style="list-style-type: none"> 透過歷奇日營和跟進小組，提升學生抗逆力、解難能力和自信 透過服務前培訓和服務實踐溝通技巧，提升學生和諧社交關係的技巧（如非暴力溝通/善意溝通） 透過認識和服務低年級同學，提升學生的關愛、同理心及自我效能感 	高年級學生 (約20人 一大組)	1節日營 (約8小時) 及 3節小組培訓 (各約1.5小時) 及 2節跟進小組 (各約1小時)
				
	校友/成人友師培訓	透過日營和培訓， <ul style="list-style-type: none"> 提升友師認識服務對象的成長需要 提升友師按優質師友原則提供服務，達至友員和友師共同成長 提升友師和諧社交關係的技巧（如非暴力溝通/善意溝通）和基本輔導技巧 	校友/成人友師 (10-40人)	1節日營 (約8小時) 及 2節小組培訓 (各約3小時) 及 1節跟進小組 (約1小時)
				

全方位學習

計劃	活動內容	目標/內容	對象及人數	節數及建議每節所需時間
「1+1」支援校本輔導計劃	駐校社工專業督導服務	<p>1. 專業社會工作督導 – 每月提供5小時，包括面見、電話指導、個人訓練，內容包括個案分析及介入、協助識別、輔導及轉介有特殊教育需要或家庭問題的學生接受適切的專業服務、社會資源、及在處理危機事件中，作出即時建議</p> <p>2. 支援學校：督導駐校社會工作人員提供專業服務，協助學校建立輔導政策及有關輔導組織；協助學校建立危機管理機制及處理有關危機</p>	駐校社工及輔導團隊	每月5小時
	臨床心理學服務	<p>1. 支援教師：為教師提供支援及臨床心理輔導服務，包括輔導技巧和心理健康的培訓、促進教職員的溝通與合作</p> <p>2. 支援家長：為家長提供家長教育和臨床心理輔導服務</p> <p>3. 支援學生：為學生提供臨床心理輔導服務，協助學生處理成長的困惑及面對逆境；為學生提供個人或小組輔導</p>	全校學生、家長及教師	按校本需要而定

我們亦可因應校本需要，度身訂造相關的活動，對象及形式包括：

學生

講座 / 互動週會 / 班級活動 / 個人或小組輔導 / 個人心理評估和治療

家長

互動工作坊 / 講座 / 主題小組 / 諮商 / 家長個別 / 夫婦輔導 / 親職指導 / 親子主題活動

教師

講座 / 互動工作坊 / 主題研習小組 / 諮商 / 專業發展 / 輔導

或協作申請資源包括：

「我的行動承諾」及「我的行動承諾 - 加強版」撥款計劃

公帑資助學校專項撥款計劃

優質教育基金優先主題（如全方位學習、正面價值觀、學生的均衡發展）

請於適當位置加上☑

*請刪去不適用者

到校小學服務查詢表格

本校對以下服務感到興趣，煩請 貴會在以下時間安排人員介紹有關計劃。

會見安排： 視像 到校 其他形式：_____ (請說明)

建議會見日期 (1)：_____ 月 _____ 日 上 / 下午* _____

建議會見日期 (2)：_____ 月 _____ 日 上 / 下午* _____

建議會見日期 (3)：_____ 月 _____ 日 上 / 下午* _____

學校名稱：_____

負責老師姓名：_____ 電話：_____

服務	選取	具體服務需要 (請填寫)
「感恩有您」培養積極和成長型思維計劃		
「文化匯聚」培養尊重文化差異和身份認同計劃		
「網樂神探」健康使用網絡動機提升小組		
「健康網樂達人」培訓小組		
「換樂心情」社交情緒治療小組		
「成長的天空」培養抗逆力計劃		
「義路同心」義工培訓/社會服務		
「1+1」支援校本輔導計劃		
校本設計		



電子版查詢表格

<https://forms.gle/6WHDBKTrnBfL9ueA>

填妥表格可電郵至
cmha@hkcmha.org
或WhatsApp至5597 4828