



Community Mental Health Association
社區精神健康促進會

慈善機構（《稅務條例》第88條）檔案號碼：91/17621

2023-24年度「我最喜愛的非牟利機構」第一名

（獎項主辦單位：社職Social Career）



到校小學服務簡介 (2025/26學年)

本會來年服務重點

- #兒童及青少年精神健康
- #正向教育和抗逆力
- #價值觀推廣
- #社交情緒教育
- #其他學習經歷
- #正向親職和家長教育
- #家長及教師精神健康

Promote mental wellbeing Foster whole-person development

推廣精神健康 促進全人發展

重點服務計劃

其他學習經歷目標 X 正向教育 X 4Rs

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	4Rs
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		✓		✓ 成長型思維	✓
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」 計劃	✓	✓	✓ 關愛 同理心			✓		✓
	新興運動	✓	✓	✓		✓	✓	✓ 成長型思維	✓
	「成長的天 空」培養抗 逆力 計劃	✓	✓	✓ 關愛 同理心	✓	✓ 堅毅	✓	✓ 成長型思維	✓
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	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	正向心理/教 育校本諮詢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	校本設計	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

正面價值觀 和 正向教育 小學服務例子



感恩
易地
勤勞

珍惜
而守
處法

積極
和諧
行出

樂觀
尊重
善良



形式

- # 藝術創作
- # 校園遊踪
- # 校內/戶外歷奇
- # 日營/宿營/露營
- # 新興運動
- # 放鬆/靜觀體驗
- # 互動週會
- # 入班課堂
- # 主題小組
- # 感恩瓶
- # 新興運動
- # 領袖/義工培訓

...

跨專業團隊設計和執行

大學學者 心理學家
教師 社工
治療師 輔導員
歷奇導師 運動教練

校本設計主題包括

堅毅

承擔精神

同理心

尊重他人

誠信

勤勞

責任感

仁愛

團結

國民身份認同

守法

孝親

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)
	感恩校園歷奇體驗 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 導師帶領感恩校園歷奇體驗活動，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 團隊提供資源套和工作坊讓班主任跟學生作每週分享 	全校學生 (不限)	21日 (每週約10分鐘班級分享)
	感恩仁愛親子營 (校內或校外)	<ul style="list-style-type: none"> 透過團隊歷奇活動、關愛溝通體驗和仁愛行動，深化家長正向親職的技巧，讓親子建立關愛和互信的關係。 模式包括宿營、校內或戶外露營 	全校學生及家長 (學生及家長共20-70人)	2日1夜或 3日2夜
	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)
	活動物資	<ul style="list-style-type: none"> 21日感恩挑戰小冊子 性格強項貼紙 感恩卡 	全校學生、教師或家長	-



親愛的

感恩有您

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 (每節約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/輔導員帶領小組(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 (每節約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/輔導員帶領小組(並由臨床心理學家進行定期督導) 	有需要的學及家長 (每組不超過3個級別) (學生及家長共4-12人)	8-10節 (每節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	德育 互動週會 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 透過互體遊戲和趣味短片等模式，推動學生體驗和實踐正向價值觀 模式包括實體、線上、實體及線上同步 主題包括感恩珍惜、積極樂觀、易地而處、和諧尊重、仁愛包容 	全校學生 (不限)	1節 (0.5-1.5小時)
	社交情緒 課 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 提升學生對壓力的意識和積極應對壓力 (如小五六呈分試)，或 協助學生認識、表達和管理情緒，並建立身心健康的生活模式 <p><i>社工/輔導員或導師帶領小組 (內容由經驗社工和臨床心理學家設計，並進行定期督導)</i></p>	全校學生 (學生 15-40人)	2-4節 (0.5-1.5小時)
	社交情緒 治療小組 (校內)	<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，或 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，或 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><i>社工/輔導員帶領小組 (並由經驗社工和臨床心理學家進行定期督導)</i></p>	有需要的 學生 (每組不超過 3個級別) (學生3-8人)	6-10節 (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
「成長的 天空」	培養抗逆 力計劃 (校內及 外出)	本會特色： <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 <i>#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</i>	小四至小六 同學、家長 及教師 (按學校獲批 模式進行)	(按學校獲批 模式進行)
		https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/index.html		
新興運動	躲避盤 芬蘭木柱 圓網球 閃避球 旋風球 布袋球 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> • 以新興運動提升成長型思維 • 以體育精神強化正向價值觀和自信 <i>運動導師或社工/輔導員帶領活動，並為參加者進行小組解說(並由社工和臨床心理學家進行定期督導)</i>	全校學生 (學生 15-40人)	1-4節 (1.5-2小時)
歷奇訓練班 或日營	高低結構 歷奇 (校內/ 校外)	<ul style="list-style-type: none"> • 可按校本需要，設計正向教育或精神健康相關主題，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 提升學生堅毅、自我效能感 抗逆力 • 增強情緒管理和成長型思維 	全校學生 (每時段 15-80位 學生)	1-2節日營 (每節約7小時) 或 1日主題教育 日 (每班約1.5-2 小時)



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節服務 (約3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 <ul style="list-style-type: none"> 透過日營和培訓，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
正向心理/教育校本諮詢	專家教職員交流小組	<ul style="list-style-type: none"> 按校本推行正向教育的需要，安排相關具經驗的專人（包括心理學家、教師和社工等）提供諮詢和相關服務 模式包括培訓小組、觀課交流、教案或家長資源套制作、推行策略和資源申請 	教職員	按校本需要而定

全方位學習

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」撥款計劃及「我的行動承諾」加強版撥款計劃

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)



悦享家庭

先處理親子心情 再處理子女事情



慈善機構(稅務條例第88條) 檔案號碼:91/17621
2023-24年度「我最喜愛的非牟利機構」第一名
(獎項主辦單位: 社職Social Career)



原來睇唔到前面，
但要聽指示咁做係
咁既感覺。

聽到個仔咁讚我，
好感動，同時又想
再聽到多啲……

小學熱門主題

- # 網樂神探
- # 親子溝通
- # 正向育兒
- # 情緒管理
- # 成長型思維
- # 家庭抗逆力
- # 子女/家長精神健康
- # 兒童年成長需要
- # 身心健康好習慣
- # 回應SEN子女的需要

認識
兒童發展

促進兒童健康
愉快及均衡的發展

促進家長
身心健康

促進家校
合作與溝通

...



形式

- # 藝術創作
- # 團隊歷奇
- # 親子日營/宿營/露營
- # 家長教育短片
- # 新興運動
- # 放鬆/靜觀體驗
- # 互動工作坊
- # 家長諮商
- # 家庭輔導/治療
- # 讀書會
- # 實體/網上小組

...

跨專業團隊設計和執行

- 大學學者 心理學家
- 教師 社工
- 治療師 輔導員
- 歷奇導師 運動教練

聯絡我們

地址: 荔枝角永明街一號恆昌工廠大廈15樓D-02室
 電話/WhatsApp: 55974811 or 94336132
 電郵: cmha@hkcmha.org
 網站: <https://hkcmha.org>

教師專業發展工作坊

主題：守護教師精神健康

- 1) 提升正向心理
- 2) 處理壓力和情緒
- 3) 建立身心健康習慣



主題：守護學生精神健康

- 1) 兒童/青少年精神健康
- 2) 學生情緒支援
- 3) 校園抗壓預防

我喺度咁多年，
無試過咁樣行同
欣賞間學校...

同事未試過可以
咁互相肯定同真
心分享...

查詢
電郵: cmha@hkcmha.org
電話: 5597 4828 / 9433 6132

服務主要由



喜樂孺子牛

Caring the Caring Teachers

心理學家、社工、退休/前老師
輔導員或導師提供

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		
「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」計劃		
新興運動		
歷奇訓練班或日營		
「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		
正向心理/教育校本諮詢		
校本設計		
「悅享家庭」家長教育系列		



電子版查詢表格

<https://forms.office.co>
[m/r/HnGkGBsTKF](https://forms.office.co)

或

填妥以上表格電郵至
cmha@hkcmha.org 或
WhatsApp至5597 4811 9433 6132