



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）

到校中學服務簡介 (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



Path - finding
Adventure Project

主辦機構:



支持機構:



即日起至

2025年6月27日 (首輪)

2025年7月18日 (次輪)

接受報名

「創路雄心」

2025/26計劃

目標

激發弱勢家庭和成長需要較大的學生的學習動機、提高抗逆能力和自我效能感，讓學生能夠更積極尋找自己未來的路向，以及培養關懷社會上其他弱勢和互相扶持的精神。

對象

4-6間中學 約140位中一至中四級 基層及弱勢家庭的學生

計劃內容

消防人員義工以友師身份進入校園與學生同行並建立互信關係，從相處中指導、支持和鼓勵年青人。



友師培訓



4日3夜挑戰營¹
(於消防及救護訓練學院進行)



生涯規劃工作坊



友師陪伴
(陪伴進行和整理每一個活動的體驗)



個人成長歷奇



家長工作坊

部份資助
項目



十多年來精彩內容:<https://hkcmha.org/pap2012/>

我們誠邀 貴校參加，請致電或WhatsApp至 9433-6132 或
電郵至cmha@hkcmha.org 索取最新報名資料和表格



Path - finding Adventure Project

參與學生感言

多謝長官...你救返我條命

陳博士...你等我入中大上你堂

放低電話會見到更好的風景...
更刺激的事

我依家準備考女消防隊長

一位完成計劃後7年的畢業生分享

當年完左計劃，(在醫生同意下)停了三隻精神科藥，畢業後5年返黎分享仍然唔洗食藥...今日，我已經好少講食藥既事，因為我有自己既(單)車隊，同真係入左我最鍾意既公司做嘢，做人肯試無話無可能...

好多謝你地，佢由細到大好難搞，
我無諗過佢可以咁有自信咁企喺度

一位有特殊教育需要學生的家長

謝你予此活動，
賦予我新喜悅，
生活有綠色彩



多謝你!!!!你令我小時候的
心結解開了。完了我的夢想，
不過我會將這份心思回饋社會。
Thank you



我哋去挑戰營，學到十分多東西，令我最明白的是要堅持不要容易放棄，我是一個自強自勵的人，去挑戰營會覺得做人不要容易放棄，不要因為一些小事而放棄自己。

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	4Rs
培養正面 價值觀和態度	「感恩有您」 培訓積極和成長型 思維計劃	✓ 感恩珍惜	✓	✓ 尊重他人 孝親 仁愛 團結		✓ 成長型思維		✓
	「尊重生命、喜樂 同行」 精神健康初級/ 次級預防計劃	✓	✓	✓ 仁愛	✓ 承擔精神	✓ 堅毅 成長型思維	✓	✓
	校本紀律訓練系列		✓	✓ 尊重他人 誠信 團結	✓ 責任感 國民身份 守法	✓ 堅毅 成長型思維	✓ 勤勞	✓
	歷奇訓練班或日營	✓	✓	✓ 仁愛	✓ 承擔精神	✓ 堅毅 成長型思維	✓	✓
提供德、智、 體、羣、美 均衡發展	抗逆力提升 計劃	✓	✓	✓		✓ 堅毅 成長型思維	✓	✓
	新興運動	✓	✓	✓ 尊重他人		✓ 堅毅 成長型思維	✓	✓
	「換樂心情」 計劃	✓	✓	✓ 仁愛 同理心			✓	✓
積極、 有見識和負 責任的 公民	義工培訓 / 社會服務 計劃	✓	✓	✓ 尊重他人 仁愛 同理心	✓ 承擔精神	✓	✓ 勤勞	✓
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	✓
建立事業抱 負和正面的 工作道德觀	生涯規劃 計劃	✓	✓		✓ 責任感	✓ 堅毅 成長型思維	✓ 勤勞	✓
全方位學習	校本設計	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

正面價值觀 和 正向教育 中學服務例子



感恩
易勤
地勞
而守
法

積極
和諧
樂尊
觀重
行出
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
- # 感恩樹
- # 新興運動
- # 領袖培訓
- # 服務學習

...

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

☒ 尊重他人

☒ 責任感

☒ 國民身份認同

☒ 承擔精神

☒ 誠信

☒ 仁愛

☒ 守法

☒ 同理心

☒ 勤勞

☒ 團結

☒ 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」培訓積極和成長型思維計劃     	感恩承諾週會	<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)
	感恩體驗周 - 校園歷奇體驗	<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，從而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)
	感恩挑戰 21日	<ul style="list-style-type: none"> 每天在小冊子紀錄三件事，並透過定期分享，鼓勵持續進行21天，以培養學生以不同角度感恩 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)
	感恩家長工作坊及跟進小組	<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 (15-60人)	1節工作坊 (約2小時) 及 2節小組 (各約1小時)
	教師同工培訓工作坊	<ul style="list-style-type: none"> 透過嘉賓講者進行體驗式學習，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	-



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
「尊重生命、喜樂同行」 精神健康預防計劃	教師同工培訓工作坊	• 推動教師認識推廣精神健康及抗逆力的策略和技巧	全體教師 (30-70人)	1節 (2-3小時)
	學生成長課	• 認識正念及抗逆力的元素以處理生活處境及挑戰	全校學生 (不限, 入班進行)	2節 (各約35分鐘)
「尊重生命、喜樂同行」 精神健康次級預防計劃 (可按校本需要 精簡活動次數至 11次或7次)	個別/小組訪談 (校內)	• 提升學生抵抗及處理逆境情緒壓力及精神困擾的能力	全校學生 (約20人一組)	1次 (30-60分鐘)
	啟動活動 (校內)			1次 (約90分鐘)
	戶外活動 (外出)	• 加強各種促進學生精神健康的保護因素，包括個人長處和能力、積極思維、情緒管理、關愛聯繫、正念喜樂		1次 (約8小時)
	宿營 (外出)			1次 (兩日一夜)
	義工服務籌備 (校內)			1次 (約1.5小時)
	義工服務 (校內/外出)	• 提高支援學生成長的有關人士(家長及老師)對學生精神健康和成長需要的認識，及掌握跟進輔導技巧		1次 (約3小時)
	成長小組 (校內)			6次 (各約1.5小時)
	嘉許禮 (校內)			1次 (約1.5小時)



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
校本紀律訓練系列	營前小組 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 提升培育學生對學校的歸屬感及國民身份認同 提升成長型思維、團隊合作 提升學生堅毅和承擔精神 加強學生檢視和表達情緒的能力，並加強管理情緒的方法，從而學習管理情緒 提升朋輩支持和社交技巧 	全校學生及有需要的學生，包括SEN學生 (15-40位學生)	1節 (約1.5小時)
	挑戰營 (外出)			1節 (4日3夜)
	營後小組 (校內)			1節 (約1.5小時)
歷奇訓練班或日營	沿繩下降 (校內/校外)	<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、團隊合作 建立正面的朋輩關係 	全校學生 (15-40位學生)	1節日營 (約7小時) 或 4節 (約1.5小時)
	高結構歷奇 (校外)			1節日營 (約7小時)
	低結構歷奇 (校內/校外)			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)



#訓練團隊成員包括經驗教官、導師、社工和心理學家



提供德、智、體、羣、美均衡發展



計劃	活動內容	目標	對象及人數	節數及建議每節所需時間
抗逆力提升計劃	歷奇啟動禮 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 建立正面的師友和朋輩關係 加強學生對計劃的投入感 提升學生自我效能感、抗逆力 增強情緒管理和成長型思維 	有需要的學生 (20-40人)	1節 (約1.5小時)
	高繩網日營 (外出)			1節日營 (約7小時)
	成長小組 (校內)			1節 (約1.5小時)
	挑戰營 (外出)	<ul style="list-style-type: none"> 提升成長型思維 提升學生自我效能感和抗逆力 		1節 (2日1夜)
	成長小組 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 強化學生解決困難的能力，以增強情緒管理和社交能力 提升朋輩支持和社交技巧 		1節 (約1.5小時)
	嘉許禮 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 總結計劃、延續積極改變 		1節 (約1.5小時)
新興運動	躲避盤 芬蘭木柱 圓網球 閃避球 旋風球 布袋球 攻防戰 (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 <p>運動導師、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)</p>	全校學生 (學生15-40人)	1-4節 (1.5-2小時)

提供德、智、體、羣、美均衡發展

計劃	活動內容	目標	對象及人數	節數及建議每節所需時間
「換樂心情」系列	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 	全校學生 (不限)	1節 (0.5-1.5小時)
	精神健康課 (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 (如中三選科、中六公開試)，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>社工或導師帶領小組 (內容由經驗社工和臨床心理學家設計，並進行定期督導)</p>	全校學生 (學生15-40人)	2-4節 (每節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 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 或按校本需要設計 <p>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)</p>	有需要的學生 (每組不超過3個級別) (學生3-8人)	6-10節 (每節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
社會服務	成長小組 (校內)	<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的實踐溝通技巧，提升學生和諧社交關係的技巧（如非暴力溝通/善意溝通） 	全校學生 (約20人一大組)	2-3節 (約1.5小時)
	社會服務 (外出/校內)	<ul style="list-style-type: none"> 透過在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 		1節 (約3小時)
義工培訓	義工培訓 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 提升義工（如學生、校友或高年級學生）對參加者發展需要的認識和應對 提升優質義工特質、溝通、基礎輔導技巧及和諧社交關係的技巧（如非暴力溝通/善意溝通） 	全校學生/ 校友/義工 (10-40人)	1.5日或 3個半日 (共約 10.5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	啟動禮 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 建立正面的朋輩關係 加強學生對計劃的投入感 學習決策平衡 	有需要的學生 (每組不超過3個級別) (20-40人一組)	1節 (約1.5小時)
	妙探尋兇 (外出)	<ul style="list-style-type: none"> 提升搜索正確資訊的技巧 明辨資訊陷阱 搜尋線下積極興趣 		1節 (約4小時)
	成長小組 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 學習時間管理技巧 計劃健康上網習慣 		1節 (約1.5小時)
	網樂日營 (外出)	<ul style="list-style-type: none"> 提升解難和慎思明辨的能力 鞏固學生時間管理技巧 體驗按計劃使用網絡和線下積極興趣 		1節 (約8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"> 基於證實為本的認知行為治療(CBT)及動機式訪談法(MI)，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靈健康策略 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) (學生3-8人)	6-8節 (每節約1.5小時)



建立事業抱負和正面的工作道德觀

計劃	活動內容	目標	對象及人數	節數及建議每節所需時間
生涯規劃計劃	歷奇啟動禮 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 建立正面的師友和朋輩關係 加強學生對計劃的投入感 提升學生自我效能感、抗逆力 增強情緒管理和成長型思維 	中一至中四學生 (約20人一組)	1節 (約1.5小時)
	高繩網日營 (外出)			1節日營 (約7小時)
	成長小組 (校內)			1節 (約1.5小時)
	大學遊蹤 (外出)	<ul style="list-style-type: none"> 提升學生自我效能感和成長型思維 		1節 (約4小時)
	職場體驗 (外出)	<ul style="list-style-type: none"> 提升學生探索未來的動機 提升學生對學習的興趣 		1節 (約3小時)
	成長小組 (校內)			1節 (約1.5小時)
	嘉許禮 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 總結計劃、延續積極改變 		1節 (約1小時)



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 / 營會
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/
親職指導 /
親子主題活動 / 營會

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、「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)



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……

中學熱門主題

- # 機不離手
- # 親子溝通合作
- # 打開話匣子
- # 壓力管理
- # 生涯規劃
- # 成長型思維
- # 家庭抗逆力
- # 子女/家長精神健康
- # 青少年成長需要
- # 回應SEN子女的需要
- ...

認識
青少年發展

促進青少年健康
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: 55974828 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



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...

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

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

到校中學服務查詢表格



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
「創路雄心」25/26計劃		
「感恩有您」培訓積極和成長型思維計劃		
「尊重生命、喜樂同行」精神健康預防計劃		
「尊重生命、喜樂同行」精神健康次級預防計劃		
校本紀律訓練系列		
歷奇訓練班或日營		
抗逆力提升計劃		
新興運動		
「換樂心情」計劃		
義工培訓 / 社會服務 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		
生涯規劃計劃		
「悅享家庭」家長教育系列		
校本設計		



電子版查詢表格

<https://forms.office.com/r/hKy64tWuiR>

或

填妥以上表格電郵至

cmha@hkcmha.org 或

WhatsApp至5597 4828 / 9433 6132