


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 (2026/27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
- #正向價值觀推廣
- #社交情緒教育
- #健康能力提升
- #家長和家庭教育
- #教師精神健康和專業培訓

*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	✓	✓	✓ 尊重他人 關愛		✓		✓ 成長型思維 家長教育	✓
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 家長教育	✓
	「健康網樂達 人」培訓小組	✓		✓ 誠信	✓ 責任感 守法	✓	✓ 勤勞	✓ 媒體素養	✓
	新興運動	✓	✓	✓		✓ 堅毅	✓	✓ 成長型思維	✓
提供德、 智、體、 群、美 均衡發展	「換樂心情」 計劃	✓	✓	✓ 關愛 同理心			✓		✓
	「情緒有得砌」 積木x社交情緒 學習	✓	✓ 勤勞	✓ 同理心 團結		✓ 堅毅	✓	✓ 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 家長教育	✓
積極、 有見識和 負責任的 公民	「心繫傳承」 家國情懷 活動	✓	✓		✓	✓		✓ 家長教育	✓
	未來領袖訓練 (紀律/精神健 康)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
	「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	✓		✓ 家長教育	✓
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  
 法處  
 守法

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
- # 森林教育
- # 文化體驗
- # 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
- # 紀律訓練

...

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
<b>「感恩有您」</b> 培養積極和成長型思維計劃      	<b>感恩承諾週會</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>推動學生展開感恩生活</li> </ul>	全校學生 (不限)	1節 (約1小時)
	<b>感恩校園歷奇體驗</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>回顧他人的恩惠，進行感恩行動</li> </ul>	全校學生 (約20人一大組)	1節 (1.5-2小時)
	<b>感恩瓶行動</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>團隊提供資源套和工作坊讓班主任跟學生作每週分享</li> </ul>	全校學生 (不限)	21日 (每週約10分鐘班級分享)
	<b>感恩仁愛親子營</b> (校內或校外)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>模式包括宿營、校內或戶外露營</li> </ul>	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
	<b>感恩家長工作坊及跟進小組</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	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)
	<b>親子致謝社區-感恩禮物工作坊</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	全校學生及家長 (學生及家長共30-60人)	1節 (約2小時)
	<b>教師同工培訓工作坊</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>	全體教師 (30-70人)	1節 (2-3小時)
	<b>活動物資</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>21日感恩挑戰小冊子</li> <li>性格強項貼紙</li> <li>感恩卡</li> </ul>	全校學生、教師或家長	-



親愛的

感恩有您



## 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
- # 森林教育
- # 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](mailto:cmha@hkcmha.org)  
 網站: <https://hkcmha.org>

# 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
<b>「網樂神探」</b> 健康使用網絡動機提升小組    	<b>網樂尋兇</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	全校學生 (約20人一組)	1節 (1.5-2小時)
	<b>網樂親子日營</b> (校內/外出)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	全校學生及家長 (學生及家長共40-60人)	1日 (約7小時)
	<b>網樂家長工作坊及跟進小組</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	全校家長 (40-60人)	1節工作坊 (約2小時) 及/或 2節小組 (每節約1小時)
	<b>網樂教師同工培訓工作坊</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	全體教師 (30-70人)	1節 (2-3小時)
<b>「健康網樂達人」</b> 培訓小組   	<b>網樂達人小組</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>基於研究證實為本的認知行為治療及動機式訪談法，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</li> </ul> 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)  
<b>新興運動</b>  	<b>攻防戰</b> <b>旋風球</b> <b>躲避盤</b> <b>芬蘭木柱</b> <b>閃避球</b> <b>布袋球</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>以新興運動提升成長型思維</li> <li>以體育精神強化正向價值觀和自信</li> </ul> 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)	全校學生 (學生8-40人)  或 有需要的學生 (每組不超過3個級別) (學生4-10人)	1-8節 (1-1.5小時)  

# 腦力思維新動能

## 新興運動 × 執行功能

### 活動常規

設定  
目標

練習  
運動

回饋  
解說

日常  
應用

### 特色

- 按學生的強項選取合適的新興運動
- 鞏固學生自信和正向心理
- 逐步提升學生的執行功能
- 以強項調節情緒和行為
- 制定並實現個人目標



適用對象

**中小學學生**

適合腦力多元學生  
(如自閉症, ADHD, 讀寫障礙)

了解更多

網站：<https://hkcmha.org>

WhatsApp或致電：5597 4828

電郵：[cmha@hkcmha.org](mailto:cmha@hkcmha.org)



# 腦力思維新動能

## 新興運動 × 執行功能

跨專業團隊設計和執行

心理學家 社工 輔導員

歷奇導師 運動教練

### 堅持達標

在遇到不理想的環境或誘惑時，能堅持向目標邁進

### 靈活變通

遇到障礙、轉變或有新訊息，能作出應變完成目標

### 任務展開

### 規劃和優次排定

### 組織

### 時間管理

### 後設認知

能從客觀角度作自我檢討

### 持久專注

能保持專注而不受無關的事物干擾或厭倦感覺所影響

### 工作記憶

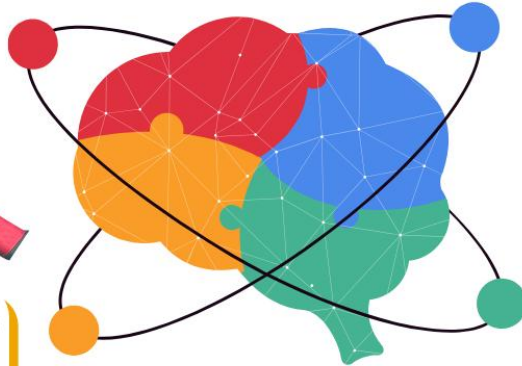
短時間內處理及提取在記憶系統中相關資訊

### 抑制控制

考慮情況及後果，抑制衝動行為

### 情緒控制

能管理情緒以便完成任務和達到目標



了解更多

網站：<https://hkcmha.org>

WhatsApp或致電：5597 4828

電郵：[cmha@hkcmha.org](mailto:cmha@hkcmha.org)



# 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"> <li>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</li> <li>模式包括實體、線上、實體及線上同步</li> <li>主題包括感恩珍惜、積極樂觀、易地而處、和諧尊重、仁愛包容</li> </ul>	全校學生 (不限)	1節 (1-1.5小時)
	社交情緒 課 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> </ul> <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)	1-4節 (1-2小時)
	社交情緒 治療小組 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul> <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
「情緒有得砌」 積木x社交情緒學習	社交情緒課 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過個人或小組積木活動，體驗和學習社交和情緒技巧</li> <li>透過短片、分享和反思，建立健康的社交和情緒管理習慣</li> <li>主題包括自我意識、自我管理、社交意識、社交技巧、負責任的決定等</li> </ul>	全校學生 (不限)  有需要的學生 (每組不超過3個級別) (學生4-10人)	1-4節 (1-2小時)  6-10節 (1.5-2小時)
「成長的天空」	培養抗逆力計劃 (校內) 	本會特色： <ul style="list-style-type: none"> <li>結合正向心理和正向教育的策略</li> <li>計劃起始研發成員#持續優化和評估</li> <li>推動本地更新抗逆力理論和實踐</li> </ul> <p> <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> </p> <p> <a href="https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/index.html">https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services/understanding-adolescent-project-primary/index.html</a> </p>	小四至小六同學、家長及教師 (按學校獲批) 	(按學校獲批模式進行)



# 情緒有得砌

## 六色積木/樂高認真玩 X 社交情緒學習

Six Bricks/ Lego® Serious Play® X Social Emotional Learning (SEL)

跨專業團隊設計和執行

心理學家 社工

教師 社工

治療師 輔導員

認證導師 歷奇導師



- 將抽象的情緒/價值具體化
- 學習調整心態、解構和重建的「復原力」
- 建立安全的分享空間，訓練耐心及等待能力
- 專注於模型與故事，促進彼此了解和尊重他人
- 建立互相支持、和而不同、作出負責任的決定

了解更多

網站：<https://hkcmha.org>

WhatsApp或致電：5597 4828

電郵：[cmha@hkcmha.org](mailto:cmha@hkcmha.org)



# 情緒有得砌

六色積木/樂高認真玩 X 社交情緒學習

Six Bricks/ Lego® Serious Play® X Social Emotional Learning (SEL)

## 自我意識

了解自己的情緒、想法、價值觀和優勢，以建立自信和自我效能感。

控制衝動、管理情緒和壓力，建立自律、自我激勵、設定目標並計劃完成，以達成目標。

## 自我管理

## 社交意識

建立同理心、理解不同觀點、欣賞異同、認識社會規範和尊重他人。

學習溝通、與人合作、提供幫助、有效處理衝突，以建立和維持良好人際關係。

## 社交技巧

負責任的決定  
衡量道德、個人和群體的益處和後果，做出合理判斷，做出具建設性的選擇和負責任行為。

了解更多

網站：<https://hkcmha.org>

WhatsApp或致電：5597 4828

電郵：[cmha@hkcmha.org](mailto:cmha@hkcmha.org)



# 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
<b>「心繫傳承」 家國情懷 活動</b> 	<b>中華文化 週會</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過互體遊戲和趣味短片等模式，推動學生體驗中華文化、以家國為傲，以發揮中華文化精神</li> <li>主題包括承傳文化、家國情懷</li> <li>體驗文化活動包括：蹴鞠、百家被</li> </ul>	全校學生 (不限)	1節 (1-1.5小時)
	<b>傳承手作 課</b> (校內)	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過製作具中華文化特色的技藝 (如中國結、百家被、竹弓箭)，體驗當中的文化精神，增強身份認同，並於校園展示或進行比賽以說好家國情懷的故事。</li> </ul>	全校學生 (學生 10-40人)	1-4節 (1-2小時)
<b>未來領袖訓練 (紀律/精神 健康)</b> 	<b>領袖/大使 培訓</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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)</li> <li>透過認識和服務其他同學，提升學生的關愛、同理心及自我效能感</li> </ul>	全校學生 (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)
<b>義工培訓/ 社會服務 計劃</b> 	<b>社會服務</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過認識和服務弱勢社群，提升學生的關愛和同理心</li> <li>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)</li> <li>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</li> </ul>	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)
	<b>校友/成人 友師培訓</b> 	透過日營和培訓， <ul style="list-style-type: none"> <li>提升友師認識服務對象的成長需要</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul>	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)



活動模式：互動週會，傳承手作課

# 竹弓箭 & 蹴鞠



以家國為傲、凝聚和傳承文化



承傳文化、家國情懷

# 心繫傳承

適用對象：  
中小學學生

# 中國結 & 百家被

愛家愛國、傳遞祝福



編織中國結



用舊衣編織環保百家被



# 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"> <li>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</li> <li>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</li> </ul>	教職員	按校本需要而定

# 全方位學習

## 正向心理/教育校本設計

( 舉隅：一間推行正向教育少於五年的小學 )

活動內容	目標/內容	對象及人數	節數及建議每節所需時間
<b>感恩樹/瓶挑戰</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過每週一次感恩樹葉發掘身邊的好人、好事、好物</li> <li>透過張貼感恩樹加強班級正向和感恩氛圍</li> </ul>	全校學生	每節10-15分鐘 共4星期
<b>性格強項課堂</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各級教授4個性格強項</li> <li>完成六年小學課程可學習全數24個性格強項</li> <li>課堂結合遊戲、短片、反思工作紙、講解和討論</li> </ul>	全校學生 ( NCS學生為主, 活動以英語進行)	每節1小時 共3節
<b>成長型思維 X 感恩歷奇</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生分組遊走校園，進行個人、小組和班級任務</li> <li>促進學生進步的動機，並從成敗中學習</li> <li>3. 結合感恩校園中好人好事好物，增強對學校的歸屬感</li> </ul>	指定級別學生 ( 小三、小四 )	每節1.5-2小時 共1節
<b>靜觀飲食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>考試前一週進行活動</li> <li>結合體驗活動、靜觀飲食，促進學生覺察和回應個人情緒需要及調整壓力</li> </ul>	指定級別學生 ( 小五、小六 )	每節15-30分鐘 共2節
<b>教師發展日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡介和體驗成長型思維和感恩</li> <li>教授以正向語言回應學生</li> </ul>	所有教職員	每節2-3小時 共2節

大埔區學校、  
教師和校長優先

## 教師分層支援服務

助教師釋放更多心靈空間，以更佳狀態回應事件後和自己的需要。

### 預約支援熱線

費用全免

接受預約時間：  
星期一至日10:00-22:00

WhatsApp/電話預約



5597-4811

預約熱線服務表格



<https://forms.cloud.microsoft/r/sicJ9HurAF>



喜樂孺子牛  
Caring the Caring Teachers

由接受培訓和督導的退休/前老師、  
具相關經驗的輔導員/社工提供支  
援，並按需要轉介至心理學家

### 教師專業培訓

部份/全數資助

主題：守護師生精神健康

- 1) 創傷後壓力VS創傷後成長
- 2) 回應一般情緒和情緒困擾
- 3) 回復身心健康好習慣

服務由心理學家提供



# 學生分層支援服務

按學生復元步伐提供支援，以助整理創傷後成長

## 到校創傷後成長服務

1

臨床心理學服務：學生心理評估和治療、家長和教師諮詢等

2

低強度介入和創傷後成長小組：調節想法、情緒和行為，以逐步回復日常或達至創傷後成長

3

社交情緒學習：互動週會、情緒探險桌遊/遊戲卡、歷奇和新興運動體驗、藝術創作等

服務(1)和(2)費用全免

服務(3)部份/全數資助

「跨專業平台」團隊

由臨床心理學家、接受督導的社工/輔導員/退休或前老師提供支援

急性衝擊期

(大約0至7天)

專業策略例子  
心理急救

自我照顧例子  
限制媒體時間、  
定神練習

創傷後

復元和成長階段

轉折與磨合期

(大約1週至1個月)

專業策略例子  
釐清責任、道德  
傷害和思想陷阱

自我照顧例子  
情緒命名、逐步回  
復日常秩序感

重建與整合期

(大約1個月以上)

專業策略例子  
深度實證心理治療  
自我照顧例子  
賦予意義、儀式與  
紀念、建立群體

查詢

電郵: [cmha@hkcmha.org](mailto:cmha@hkcmha.org)

電話: 5597 4828 / 9433 6132

# 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 )

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		
新興運動		
「換樂心情」計劃		
「情緒有得砌」積木x社交情緒學習		
「成長的天空」培養抗逆力計劃		
「心繫傳承」家國情懷活動		
未來領袖訓練(紀律/精神健康)		
「義路同心」義工培訓/社會服務計劃		
「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		



社區精神健康促進會



電子版查詢表格

<https://forms.office.co/m/r/HnGkGBsTKF>

或

填妥以上表格電郵至  
[cmha@hkcmha.org](mailto:cmha@hkcmha.org) 或  
WhatsApp至5597 4811 9433 6132