



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 (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
- #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

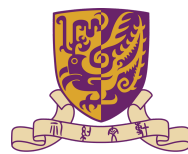


Path - finding
Adventure Project

主辦機構:



支持機構:



即日起至

2026年6月30日 (首輪)

2026年7月17日 (次輪)

接受報名

創路雄心

2026/27計劃

15週年

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

3-6間中學 約120位中一至中四級學生

大埔區中學

可獲本會
「災後同行」
部份資助參
與此項目

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



十五年來精彩內容:<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**

謝你予此活動，
賦予我新喜悅
生活有綠色彩

我去挑戰營，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
向的人，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。

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

計劃活動由公共衛生學者，臨床和健康心理學家、青少年工作者、社工和消防教官編製，透過多元化的體驗學習活動，提升「創路」、「雄心」和「環境支持」三大保護因素：

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

主要活動：
「友出路」探索系列

主要活動：
「正向自我」歷奇系列
「體驗訓練營」系列

對學習的興趣
探索未來的動機

自我效能感
抗逆力
情緒管理
成長型思維

創路

雄心

當年完左計劃，唔洗再食三種精神科藥，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...

環境支持

社交能力 活動：「體驗訓練營」系列、「友伴社會服務」系列
朋輩支持 策略：消防友師同行
家庭支持 活動：家長工作坊
學校支持 策略：教師同行

好多謝你地，佢由細到大大好難搞，
我無論過佢可以咁有自信咁企喺度

一位腦力多元（或SEN）學生的家長

我地之前鬧左場大交，一見面佢主動同我道歉...
我自己都係做呢行，估唔到個活動可以咁神奇

一位校內名列前茅學生的家長



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	✓
	性教育活動			✓ 尊重他人 同理心	✓ 責任感 守法			✓
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	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓ 4

正面價值觀 和 正向教育 中學服務例子



感恩
易勤
地勞
而守
珍處
惜法



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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	個別/小組訪談 (校內)	<ul style="list-style-type: none"> 提升學生抵抗及處理逆境情緒壓力及精神困擾的能力 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 	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)	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)	1次 (約3小時)		
	成長小組 (校內)	6次 (各約1.5小時)		
(可按校本需要 精簡活動次數至 11次或7次)	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)			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



#訓練團隊成員包括經驗教官、導師、社工和心理學家





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>

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 	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 	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)

設計思維



DESIGN THINKING

重視「問題探索」、強調「觀察體驗」

重視「問題解決」、強調「動手實作」

以人為本

強調體驗與觀察，深入同理心思考，理解使用者的需求與困境，避免只用自我角度思考。



擁抱創意

學習用不同角度來思考問題，運用策劃的過程，尋找及創作帶來正面效應的全新解決方法。

動手思考

從具體的問題或既有技術出發，打造能展示功能的原型，進行使用者測試，並收集回饋、再檢討改善設計。



了解更多

網站：<https://hkcmha.org>

WhatsApp或致電：5597 4828

電郵：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)

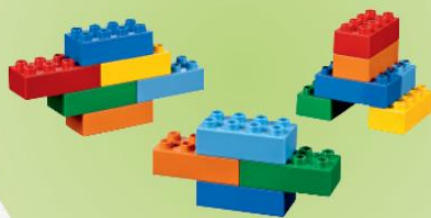
跨專業團隊設計和執行

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



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



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)



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

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

了解更多



網站：<https://hkcmha.org>

WhatsApp或致電：5597 4828

電郵：cmha@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
「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)



建立健康的生活模式

性教育活動

根據聯合國教科文組織 (UNESCO) 的《國際性教育技術指導綱要》 (International Technical Guidance on Sexuality Education) ，本會可提供的全面性教育 (Comprehensive Sexuality Education) 主題包括：

全面性教育主題	本會建議主題	模式
1 關係	<ul style="list-style-type: none"> 健康的兩性關係 (如友誼、愛、戀愛、長期承諾) 迷戀、曖昧與戀愛關係 與伴侶相處的技巧 (如溝通、尊重、包容、衝突與分手) 	<ul style="list-style-type: none"> 互動週會 男女分班週會 入班課堂 歷奇任務 攤位遊戲 主題小組 情侶輔導 個別輔導
2 價值觀、權利、文化與性	<ul style="list-style-type: none"> 文化/傳媒性意識 性病及愛滋病的影響 	
3 理解社會性別	<ul style="list-style-type: none"> 性和性別認同 性別定型 (刻板印象與偏見) 	
4 暴力與安全保障	<ul style="list-style-type: none"> 應對性騷擾/性暴力 對網絡/動漫/智能手機陷阱的批判思考 	
5 健康與福祉技能	<ul style="list-style-type: none"> 健康性好奇 尋求幫助與支持 	
6 人體與發育	<ul style="list-style-type: none"> 青春期的生理變化 性衝動與身體界線 	
7 性與性行為	<ul style="list-style-type: none"> 性方面的知情同意 性行為的思前想後 愛、婚姻與性 	
8 性與生殖健康	<ul style="list-style-type: none"> 青春期的性健康 我不是異性戀嗎？ 	



腦力思維新動能

新興運動 × 執行功能

活動常規

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

設定
目標

練習
運動

回饋
解說

日常
應用

攻防箭
旋風球

芬蘭木棋
泡泡足球

地板冰壺
躲避盤

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



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

在遇到不理想的环境或誘惑時，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

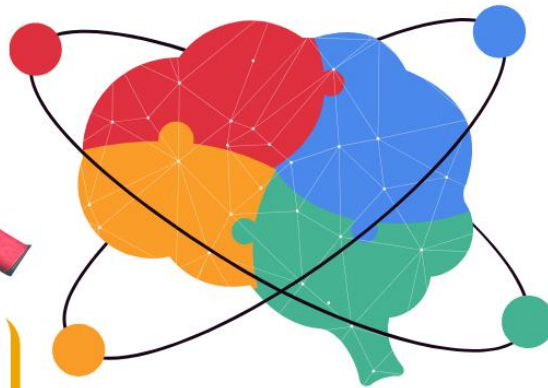
短時間內處理及提取在記憶系統中相關資訊

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



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 	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)	<ul style="list-style-type: none"> • 提升學生自我效能感、抗逆力 • 增強情緒管理和成長型思維 		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)



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

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



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、家長和教師諮商等

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

服務(1)和(2)費用全免

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(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

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 / 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）

請於適當位置加上☑

*請刪去不適用者 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。

到校中學服務查詢表格

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」26/27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		
設計思維		
「情緒有得砌」積木x社交情緒學習		
義工培訓 / 社會服務 計劃		
「心繫傳承」家國情懷計劃		
「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		
性教育活動		
「腦力思維新動能」新興運動X執行功能		
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