

校長 / 輔導主任 / 學校社工 / 特殊教育支援主任 / 課外活動負責職員尊鑑：

2026/27「精神健康校園」支援計劃

近年來，學生面對學業、家庭及人際關係等問題，出現不同程度的精神健康風險，情況不容忽視。教育局積極回應，並於 2025/26 學年恆常化在中學實施「三層應急機制」，旨在及早識別和支援有較高自殺風險的學生，並鼓勵校方延續及優化學生支援服務。

為有效承接教育局機制，協助學校恆常支援校園精神健康需要，青協全健綜合大樓推出「精神健康校園」支援計劃，鼓勵學校持續為學生、家長及教職員提供培訓及支援，締造健康校園。

學生三層支援包括：第一層預防及篩查，透過全校、級或班本活動，及早識別有潛在需要學生，並提供風險篩查報告及支援轉介。第二層小組支援及介入，提供跟進小組服務予有情緒需要學生。第三層個案跟進及支援，為有較高風險學生提供個人輔導及心理治療。此外，本單位以全方位支援學校為目標，提供多元化的教師及家長支援服務，以及情緒健康資源套，盼能全面支援學生、教師及家長的精神健康，提升校園全人健康意識。

隨函謹附上「精神健康校園」支援計劃服務申請回條（附件一）及服務詳情（附件二）。有興趣參與的學校請填妥回條，並電郵至 wpc@hkfyg.org.hk。如有查詢，歡迎致電 3844 5140 與本單位青年工作幹事黃姑娘聯絡。

敬祝
教安！



附件一：服務申請回條



附件二：服務詳情

督導主任

馬佩雯 謹啟

二零二六年六月九日

A Member Agency of
the Community Chest
香港公益金會員機構

九龍深水埗九江街154號
2至4樓

2/F-4/F,
154 Kiu Kiang Street,
Sham Shui Po, Kowloon

Tel: (852) 3844 5140
Email: wpc@hkfyg.org.hk
Web: hkfyg.org.hk
m21.hk





「精神健康校園」支援計劃 2026/27 學年 中學到校服務 服務詳情

I. 學生支援服務

第一層支援：預防及篩查		
(涵蓋「學生情緒健康篩查*」服務，校方可按需要申請，報告將於活動後兩星期內提供予學校參考。)		
<i>*學生需以實名填寫情緒健康檢測問卷，篩查有較高情緒健康風險的學生</i>		
活動類別	活動項目及內容	活動形式及收費
全校/級本 講座	<p>情緒健康講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 辨識青少年常見的情緒特徵與困擾，增加學生對情緒健康的關注 ◇ 學習情緒、行為及想法之間的交互影響 ◇ 辨別高危情緒訊號，探討自傷行為的風險，教導學生珍惜生命 <p>情緒管理講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 學習情緒管理的四個階段：覺察、接納、表達和調適 ◇ 掌握情緒管理與自我調節的方法 ◇ 認識本地情緒支援平台及相關資源 <p>營養飲食講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 向學生普及核心營養與健康生活知識 (如：建立均衡飲食習慣、精明選擇食物/零食、應對壓力飲食、健康體態觀念等) ◇ 增強學生的健康意識，營造校園健康飲食氛圍 	<p>人數：最多 3 級</p> <p>時間：45-60 分鐘</p> <p>收費：\$4,000/節</p>
級本 互動展覽	<p>「好好表達」體驗展覽</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過互動活動，理解情緒管理的四個階段：覺察、接納、表達和調適 ◇ 讓學生認識不同情緒，並掌握有效的方法處理負面情緒 ◇ 提供安全空間讓學生自由表達與釋放情緒 	<p>人數：一級，不多於 160 人</p> <p>時間：60 分鐘</p> <p>收費：\$8,000/級</p> <p>備註：亦可在午休時段以全校參與模式進行，讓學生自由參與各展覽活動，收費另議。</p>

第一層支援：預防及篩查 (涵蓋「學生情緒健康篩查*」服務，校方可按需要申請，報告將於活動後兩星期內提供予學校參考。)		
<i>*學生需以實名填寫情緒健康檢測問卷，篩查有較高情緒健康風險的學生</i>		
活動類別	活動項目及內容	活動形式及收費
	五感體驗展覽 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過互動感官體驗 (視、聽、嗅、觸或味覺)，理解感官對情緒的影響 ◇ 探索有效的感官舒緩策略，找出最適合自己的調節壓力方法 ◇ 增強學生對自身情緒的覺察 	
班本工作坊	「Try Try Never Die」體驗館 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 體驗他人的失敗經驗，引起學生對「失敗」的反思，引導學生回應 ◇ 提升學生的解難及抗逆能力，在學生之間建立朋輩互相支持的意識 覺知身心連結工作坊 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識情緒與身體反應的連繫 ◇ 學習用正確的方法表達情緒，照顧身心健康 ◇ 促進學生積極面對身心疲累的時刻 情緒健康偵探活動 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過互動推理遊戲，引導學生互相關懷及幫助 ◇ 學習關顧自己及他人的情緒健康 	人數：每班不多於 30 人 時間：45-60 分鐘 收費：\$3,000/班

第二層支援：小組支援及介入		
活動類別	活動項目及內容	服務形式及收費
小組支援	全健師 Jr 訓練班 ◇ 由專業社工提供全健師 (Link Worker) 訓練課程，包括體重管理、朋輩精神健康支援、了解社區資源、同理心訓練等 ◇ 完成訓練課程後可獲發證書乙張	人數：每組不多於 20 人 時間：共 4 節，約每星期 1 節，每節 60 分鐘 收費：\$12,000/4 節
	體適能訓練小組 ◇ 特別適合體能較弱的學生 (如：有體重問題或運動能力較弱的學生) ◇ 通過競技遊戲及訓練，強化學生心肺功能、燃燒脂肪 ◇ 促進學生培養恆常運動習慣	人數：每組不多於 12 人 時間：共 4 節，每節 60 分鐘 收費：\$10,000/4 節
	情緒管理系列小組 (1)-(9) ◇ 專為有情緒困擾的學生提供支持 ◇ 旨在教導學生情緒調節技巧，增強心理健康	
	(1) Space-motion 情緒建築館 - 情緒教育工作坊 ◇ 結合情緒管理與建築設計的特色課堂，讓學生在創意學習過程中掌握情緒調節方法，培養動手能力與空間感知力 ◇ 包括情緒管理課及建築主題活動 ◇ 可校內或校外進行	人數：每組不多於 10 人 時間：共 3 節，每節 60 分鐘 收費：\$10,000/3 節
	(2) 滑板體驗班 ◇ 透過有趣且具有挑戰性的滑板運動，鼓勵學生嘗試新事物，並提升身體協調能力與自信心 ◇ 包括情緒管理課及滑板體驗課 ◇ 可校內或校外進行	人數：每組不多於 10 人 時間：共 3 節，每節 60 分鐘 收費：\$13,000/3 節

第二層支援：小組支援及介入		
活動類別	活動項目及內容	服務形式及收費
	<p>(3) 水花工作室- 咖啡拉花體驗活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 讓學生在輕鬆愉快的環境中增強專注力與創意思維，同時感受製作過程帶來的成就感 ◇ 包括情緒管理課及拉花體驗課 ◇ 可校內或校外進行 	
	<p>(4) 手作館 - 手作工作坊</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過動手製作工藝品，讓學生體驗創作的樂趣並舒緩壓力 ◇ 包括情緒管理課及手作體驗課 ◇ 可校內或校外進行 	<p>人數：每組不多於 10 人 時間：共 3 節，每節 60 分鐘 收費：\$15,000/3 節</p>
	<p>(5) Emo 戲劇實驗室 - 情緒教育戲劇工作坊</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 引導有情緒困擾的學生創作情緒為主題的戲劇作品 	<p>人數：每組不多於 10 人 時間：共 4 節，每節 60 分鐘 收費：\$20,000/4 節</p>
	<p>(6) Try Try Never Die 創作館</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 引導有情緒困擾的學生，創作以「失敗」為主題的作品 ◇ 創作形式不限，包括藝術、文字、數碼媒體等 	<p>人數：每組不多於 20 人 時間：共 4 節，每節 60 分鐘 收費：\$20,000/4 節</p>
	<p>(7) Try Try Never Die 文學館</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 引導有情緒困擾的學生透過寫作抒發情緒 ◇ 以覺察、表達及調適為主要方向，讓學生在寫作時，運用相關技巧，增加對情緒的了解，用文字創作療愈情緒 	
	<p>(8) 認知行為治療小組</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可為有情緒困擾青少年提供訓練 ◇ 透過認識情緒，學習如何管理焦慮、抑鬱等症狀，提升個人抗逆力 	<p>人數：每組不多於 12 人 時間：共 4 節，每節 60 分鐘 收費：\$20,000/4 節</p>



第二層支援：小組支援及介入		
活動類別	活動項目及內容	服務形式及收費
	<p>(9) 接納與承諾治療小組</p> <ul style="list-style-type: none">◇ 可為有情緒困擾青少年提供訓練◇ 透過應用接納與承諾治療的概念，學習接納、正念、承諾與行為改變，增加個人心理彈性，調整個人處理壓力的能力	

第三層支援：個案跟進		
活動類別	活動項目及內容	服務形式及收費
專職介入服務	<p>到校跨專業個案支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 心理學家 提供個案跟進輔導服務，包括心理治療、舒緩情緒、管理現有情緒困擾 ◇ 社工 提供自殺及自殘個案管理 	<p>人數：一位案主 時間：共 4 節，每節 60 分鐘，約每星期 1 節 收費：\$16,000/4 節 備註：每次一位，同日可安排 6-8 位學生</p>
專業個案跟進服務	<p>個案跟進 (個人輔導)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 由專業社工提供個人優勢取向認知行為治療 ◇ 透過提升個人優勢及應對負面想法的能力，處理情緒困擾 ◇ 適合有抑鬱、焦慮等症狀學生參加 	<p>人數：一位案主 時間：共 4 節，約每星期一節，每節 60 分鐘 收費：\$4,800/4 節 備註：每次一位，同日可安排 6-8 位學生</p>
	<p>個案跟進 (家庭支援)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 由專業社工支援有精神健康需要、自殘或自殺危機的青年及其家庭 	<p>人數：一個家庭 時間：共 4 節，每節 60 分鐘 收費：\$4,800/4 節</p>
	<p>個案跟進 (跨專業營養諮詢)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 每節包括營養師諮詢及社工跟進服務 ◇ 先由註冊營養師按學生健康需要，提供一對一營養諮詢 ◇ 營養師會評估學生的生活型態、病史與飲食習慣 ◇ 再由專業社工支援，制定個人化計劃，達成健康體重管理、慢性病飲食調整或運動表現提升等目標 ◇ 特別適合有過輕、過重、營養及體重管理需要的青年 	<p>人數：一位案主 時間：共 4 節，每節 40 分鐘，約每星期一節 收費：\$4,000/4 節 備註：每次一位，同日可安排 6 位學生見面</p>

II. 家長支援服務

情緒健康及正向教育		
活動類別	活動項目及內容	服務形式及收費
家長講座	<p>正向教養及子女溝通</p> <ul style="list-style-type: none"> 涵蓋重要主題包括：確保孩子擁有充分的安全感、優先處理孩子的情緒再解決問題，以及一致執行家庭生活的規範，例如正向語言代替負面詞彙，讓子女擁有自主決策的權利 	<p>人數：不多於 60 人 時間：60 分鐘 收費：\$3,000/節</p>
	<p>認識子女情緒需要</p> <ul style="list-style-type: none"> 幫助父母了解子女的情緒需求，包括如何處理因未達到個人期望而產生的負面情緒，以及如何辨識和調節情緒，在穩固的親子關係中，為子女提供有效情緒支援 <p>照顧家長情緒健康</p> <ul style="list-style-type: none"> 幫助父母與照顧者探討如何預先調整自己的情緒，認識自身的能力、資源及極限，並探索多元的解難方法，減少因情緒失控引發的嚴重衝突 	
家長工作坊	<p>情緒遊戲卡工作坊</p> <ul style="list-style-type: none"> 幫助父母了解自己的情緒，察覺自身需求 學習用不同的表達方式具體描述情感，並在協商過程中，調整自己的心態、行為和想法 	<p>人數：不多於 30 人 時間：60 分鐘 收費：\$4,000/節</p>
	<p>療癒手作工作坊</p> <ul style="list-style-type: none"> 透過體驗不同的藝術媒介，引導家長在忙碌的家務與教養生活中靜下心來，覺察自身情緒與壓力 提升家長的精神健康，達至身心療癒，為家庭注入正能量 	

III. 教職員支援服務

療癒工作坊及專業發展培訓		
活動類別	活動項目及內容	服務形式及收費
療癒工作坊	禪繞畫/手繪曼陀羅/手作絨毛盆栽工作坊 ◇ 讓教師體驗並透過不同藝術媒介，覺察自己身心狀態，紓緩工作與生活壓力，提升個人情緒健康及自我關顧意識，達至療癒狀態	人數：不多於 30 人 時間：每節 60 分鐘 收費：\$6,000/節
	精油走珠瓶/香水製作工作坊 ◇ 體驗如何按個人喜好及需要調製專屬的香氣配方，放入瓶子內方便日常攜帶和使用，促進教職員的生理和心理健康。	人數：不多於 20 人 時間：每節 60 分鐘 收費：\$10,000/節
專業發展培訓	教師守門人訓練 ◇ 提高教師辨識青少年自殺警告訊號的敏感度，增加應付危機的技巧 ◇ 加強教師識別及支援有精神健康需要學生的專業知識和能力 青少年自殘自殺行為管理工作坊 ◇ 更深入地了解青少年自殘行為，提升教師對識別學生自殺想法及風險評估的專業知識及技巧	人數：不多於 60 人 時間：每節 2 小時 收費：\$6,000/節
危機處理培訓	全體教職員危機演習 ◇ 簡介校園危機事故，了解處理目標及功能 ◇ 以危機演習(Crisis Drill)方式，模擬情境及角色扮演，掌握不同成員在實際情境下的角色及職責 ◇ 透過演習體驗整個危機處理機制的實際流程與運作，掌握箇中介入、處理技巧和注意事項 ◇ 提升全體教師及職員對處理危機事件的意識、知識、技巧與能力，讓教職員具體掌握如何更迅速及適切地回應危機事故	人數：不多於 60 人 時間：每節 4 小時 收費：\$35,000/節

療癒工作坊及專業發展培訓		
活動類別	活動項目及內容	服務形式及收費
	<p>介入及心理支援講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 簡介校園危機事故、教育局應用手冊建議的介入程序及校園危機事故發生後的應對策略 ◇ 介紹心理急救理論，如何應用當中的技巧來穩定師生情緒 ◇ 讓教師及其他學校人員更深入了解校園危機事件，掌握如何準確地評估危機事件造成的影響，並作出適時和適切的介入和支援 <p>辨識及評估自殺危機</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 認識自殺行為及掌握如何識別自殺警號 ◇ 增強實務技巧，支援有自殺風險的學生 ◇ 透過模擬個案練習及討論，鞏固學習到的知識及技巧 	<p>人數：不多於 60 人 時間：每節 3 小時 收費：9,000/節</p>
	<p>危機處理小組模擬訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 簡介校園危機事故，讓各成員了解危機處理小組工作的目標及功能 ◇ 掌握不同成員的角色及職責 ◇ 模擬危機介入的程序及分工，體驗整個危機處理機制的大致流程與運作 	<p>人數：不多於 60 人 (適合學校危機處理小組成員) 時間：每節 3 小時 收費：\$9,000/節</p>
	<p>特別班主任課模擬訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 簡介校園危機事故及教育局學校危機處理手冊 ◇ 了解特別班主任課的目標及內容 ◇ 透過模擬個案練習及解說環節，體驗整個特別班主任課的流程及運作，提升班主任帶領及支援學生的技巧 	<p>人數：不多於 60 人 (適合輔導組老師及班主任) 時間：每節 3 小時 收費：\$9,000/節</p>

IV. 學校自助資源

情緒健康資源套		
活動類別	活動項目及內容	服務形式及收費
情緒展覽 租借服務	<p>情緒字典展覽</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 增進對情緒詞彙的認識 ◇ 了解每種情緒的獨特意義 <p>解憂之道展覽</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 提升學生對情緒覺察的敏感度 ◇ 以深入淺出的方法在生活中實踐覺察 	<p>時間：每次展期為最少一星期</p> <p>收費：\$5,000/兩星期 \$3,000/一星期</p> <p>備註：</p> <p>1) 價錢已包括來回運輸費</p>
情緒健康 資源訂購	<p>解憂療癒包</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 內附花茶、減壓玩具、療癒便條貼、情緒紋身貼紙、情緒詞語一覽表、全健練習本、以及《情緒影畫》書籍 ◇ 鼓勵學生利用自助工具實踐自主學習，關注精神健康 	<p>收費：\$100/份</p> <p>備註：</p> <p>1) 最少需訂購 50 份 2) 購買 100 份或以上 9 折 3) 價錢已包括運輸費</p>
	<p>《情緒字典》套裝</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 內附一本《情緒字典》書籍及一套《情緒字典》桌上遊戲卡 	<p>收費：\$150/套</p> <p>備註：</p> <p>1) 最少需訂購 30 份 2) 購買 50 份或以上 9 折 3) 價錢不包括運輸費</p>
	<p>《情緒字典》桌上遊戲卡</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 包含 50 個中英雙語情緒詞彙與生動插圖，配以 25 種遊戲玩法 ◇ 適用於自我認識、親子互動及情緒教育等多種用途 ◇ 透過遊戲幫助玩家覺察、表達與管理情緒，並增進對他人的同理心。 	<p>收費：\$100/盒</p> <p>備註：</p> <p>1) 最少需訂購 30 盒 2) 購買 50 盒或以上 9 折 3) 價錢不包括運輸費</p>
	<p>《情緒字典》書籍</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 深入淺出地介紹 50 個常見情緒與感受詞彙 ◇ 幫助讀者及時察覺與回應內在需要 ◇ 提升對情緒的敏感度與調適能力 	<p>收費：\$100/本</p> <p>備註：</p> <p>1) 最少需訂購 30 份 2) 購買 50 份或以上 9 折 3) 價錢不包括運輸費</p>

情緒健康資源套		
活動類別	活動項目及內容	服務形式及收費
	<p>《情緒影畫》書籍</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 以圖文形式介紹 20 種青少年常見情緒 ◇ 透過生動圖文與動畫 (內附二維碼) · 帶領讀者聆聽內心聲音 · 體會每一種情緒背後的獨特意義 <p>《地球好危險—與焦慮共處之道》書籍</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 介紹 40 種日常焦慮表現 · 帶領讀者理解這份無形的情緒感受 · 學習與之和平共處 ◇ 透過聆聽焦慮的源頭與訊息 · 容許其成為生活的一部分 · 從而重拾控制感 · 在焦慮中自信前行 	
	<p>《好治癒 365 日全健行動手冊》書籍</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 以「全健生活」為核心 · 打破健康僅限於生理的迷思 ◇ 涵蓋身體、心靈、人際關係、自然環境、生涯規劃、數碼生活六個方面 ◇ 提供 365 個簡單實用的自我照顧療癒練習 	<p>收費：\$120/本</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 最少需訂購 30 本 2) 購買 50 本或以上 9 折 3) 價錢不包括運輸費

備註：

1. 各項活動內容、節數及服務收費可按個別學校及實際需要調節
2. 活動實際舉行日期及一切詳情，有待申請成功後與學校進一步商討落實
3. 服務由註冊社工或具相應專業知識導師負責，亦可因應學校需要提供度身設計服務
4. 所有活動全校及全年適用，可按學校及年級需要設計教材及內容
5. 如有興趣申請服務，請填妥附件一之服務申請回條，並電郵至 wpc@hkfyg.org.hk
6. 如有查詢，歡迎致電 3844 5140 與本中心職員聯絡