

**「校園·好精神」**  
**全人健康到校服務 (中學)**  
**2024/25 學年 - 服務詳情一覽表**

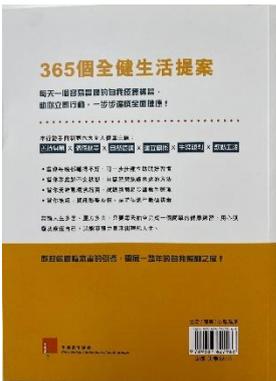
(一) 精神健康日—互動活動及展覽		
活動主題	活動內容/選項	服務形式及收費 (如人數及時間有變· 價錢另議)
<b>情緒體驗 互動展覽</b>	<input type="checkbox"/> <b>情緒三部曲體驗展覽</b> <ul style="list-style-type: none"><li>◇ 以互動形式進行 PHQ-9 問卷(抑鬱症篩查工具)，評估學生精神健康狀況，並以不記名方式記錄，供學校參考</li><li>◇ 透過互動活動，理解情緒的三個階段：覺察、接納和表達</li><li>◇ 讓學生學習各種不同的情緒，並掌握有效的方法處理負面情緒</li><li>◇ 提供一個讓學生自由表達與釋放情緒的安全空間</li></ul>	人數：不多於三級 時間：1 小時/級 收費：\$15,000/ 三級
	<input type="checkbox"/> <b>五感體驗展覽</b> <ul style="list-style-type: none"><li>◇ 以互動形式進行 PHQ-9 問卷(抑鬱症篩查工具)，評估學生精神健康狀況，並以不記名方式記錄，供學校參考</li><li>◇ 透過互動活動，利用感官體驗(視、聽、嗅、觸)舒緩壓力</li><li>◇ 理解不同感官體驗對情緒和心理的影響</li><li>◇ 讓學生親身體驗並探索有效的感官舒緩策略，進而找出最適合自己的壓力調節方法</li><li>◇ 增強學生對精神健康的關注</li></ul>	人數：不多於三級 時間：1 小時/級 收費：\$15,000/ 三級

(二) 學生工作坊系列		
活動主題	活動內容/選項	服務形式及收費 (如人數及時間有變，價錢另議)
情緒健康	<input type="checkbox"/> <b>簡短認知行為治療小組</b> ◇ 透過正向活動，配合認知行為治療理論，提升個人對負面想法管理及應變能力	人數：每組不多於 12 人 時間：1 小時/節 收費：\$10,000/4 節
	<u>情緒工作坊 -</u> <input type="checkbox"/> <b>覺知身心連結工作坊</b> ◇ 認識情緒與身體反應的連結 ◇ 學習關顧身心健康 ◇ 學習情緒表達方式 ◇ 回應情緒訊號	人數：一班 時間：1 節課/班 收費：\$4,000/班
	<input type="checkbox"/> <b>壓力管理工作坊</b> ◇ 辨識壓力類型及來源 ◇ 了解自己的壓力狀態，掌握有效實用的減壓方式 ◇ 增強學生的抗壓能力，紓減焦慮壓力	
	<u>遊戲式學習 -</u> <input type="checkbox"/> <b>情緒遊戲卡互動工作坊</b> ◇ 應用情緒桌上遊戲卡，加強自我認識及人際溝通	人數：一班 時間：1 節課/班 收費：\$4,000/班
	<input type="checkbox"/> <b>情緒健康偵探</b> ◇ 透過互動推理遊戲，推動學生關顧情緒健康，學習表達情緒	

(二) 學生工作坊系列		
活動主題	活動內容/選項	服務形式及收費 (如人數及時間有變，價錢另議)
情緒健康	情緒展板租借 (2025 年起) - <input type="checkbox"/> 情緒字典 ✧ 增進對情緒詞彙的認識，了解每種情緒的獨特意義	人數：全校 (自助展覽) 時間：兩星期/次 收費：\$3,000/次
	<input type="checkbox"/> 解憂之道 ✧ 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	
健康關係	社交健康 - <input type="checkbox"/> 性格透視工作坊 ✧ 讓學生認識自己的性格特質，及理解與他人的異同，培養同理心	人數：每班 30 人 時間：2.5 小時/次 收費：\$4,800/次 <i>*問卷另按人數收費 (\$65@)</i>
	<input type="checkbox"/> 社交溝通技巧小組 ✧ 認識 Satir 的溝通理論，提升社交智慧，協助學生建立人際關係	人數：每組不多於 12 人 時間：1 小時/節 收費：\$10,000/4 節
	<input type="checkbox"/> 模擬社會遊戲：理財大師 ✧ 以模擬社會情境及角色扮演，讓學生掌握理財規劃的重要性及技巧，建立適切金錢觀	人數：一級 時間：1 小時/級 收費：\$15,000/級
領袖培訓	<input type="checkbox"/> 全健學生大使計劃 ✧ 透過 3 節小組活動，認識情緒種類及功能，再以大使身份協助體驗式展館的進行，鼓勵同學表達情緒	人數：每組 6-8 人 時間：1 小時/節 收費：\$10,000/3 節
	<input type="checkbox"/> 領袖訓練日營 ✧ 學習帶領活動及解說(Debriefing)技巧 ✧ 提升學生團隊合作及溝通能力	人數：每組不多於 30 人 時間：6 小時 收費：\$7,000/日

(二) 學生工作坊系列		
活動主題	活動內容/選項	服務形式及收費 (如人數及時間有變，價錢另議)
<b>健康管理</b>	<p><u>體能活動 -</u></p> <p><input type="checkbox"/> <b>躲避盤</b></p> <p>◇ 讓學生認識躲避盤運動的玩法，同時學習團結合作的運動精神</p> <p><input type="checkbox"/> <b>芬蘭木柱</b></p> <p>◇ 讓學生認識芬蘭木柱的玩法，同時學習如何在運動競技中溝通合作以擊敗對手</p>	<p>人數：一班</p> <p>時間：1 節課/班</p> <p>收費：\$2,000/班</p>
	<p><input type="checkbox"/> <b>體適能訓練小組</b></p> <p>◇ 主要為有肥胖問題的學生提供為期八堂的體適能訓練班，培養學生做運動的習慣，提升他們對做運動的興趣，從而達致他們減少體重的長遠目標，並且在日後可以維持健康的體重，改善自身體能情況，建立良好的體適能及體態</p> <p><i>*學校需設有健身室或健身器材</i></p>	<p>人數：每組 8 人</p> <p>時間：75 分鐘/節</p> <p>收費：\$10,000/8 節</p>
	<p><u>健康飲食 -</u></p> <p>健康烘焙體驗班</p> <p><input type="checkbox"/> <b>美式曲奇</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>檸檬撻</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>布朗尼</b></p> <p>◇ 讓參加者透過烘焙的過程放鬆身心，同時學習有關飲食健康的知識</p>	<p>人數：每班 20 人</p> <p>時間：1.5 小時/班</p> <p>收費：\$4,800/班</p>

(三) 資源套系列		
活動主題	活動內容/選項	服務形式及收費 (如人數及時間有變， 價錢另議)
情緒健康 套裝	<input type="checkbox"/> <b>解憂療癒包</b> ◇ 內附打氣心意卡、解憂練習及蒸氣眼罩	\$60/份 30 份或以上 8 折 50 份或以上 75 折
		
情緒健康 套裝	<input type="checkbox"/> <b>情緒字典套裝</b> ◇ 《情緒字典》書籍 x 桌上遊戲卡	\$200/套 30 套或以上 8 折 50 套或以上 75 折
		
情緒健康 書籍	<input type="checkbox"/> <b>《地球好危險—與焦慮共處之道》</b> ◇ 介紹 40 種日常焦慮表現，讓讀者理解這種無形的情緒感受，學習與之和平共處	\$100/本 30 套或以上 8 折 50 套或以上 75 折
		

(三) 資源套系列		
活動主題	活動內容/選項	服務形式及收費 (如人數及時間有變， 價錢另議)
<p><b>情緒健康 書籍</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 《好治癒 365 日全健行動手冊》</p> <p>◇ 365 個全健生活提案，每天一個自我照顧療癒練習，讓讀者兼顧六大層面的健康發展，活得更健康、更快樂</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>\$120/本</p> <p>30 套或以上 8 折</p> <p>50 套或以上 75 折</p>
<p><b>情緒健康 小冊子</b></p>	<p><input type="checkbox"/> 《情緒影畫》</p> <p>◇ 以圖文形式介紹 20 種青少年常見情緒，讓讀者學會聆聽內心的聲音</p> <p>◇ 更可掃描書中二維碼觀看動畫，體會到情緒的獨特意義</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>購買任何服務即可 免費索取 (數量有 限，送完即止)</p>
	<p><input type="checkbox"/> <b>情緒詞語一覽表</b></p> <p>◇ 整理 50 個常見的描述情緒詞彙，有助認識、覺察和表達情緒</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>購買任何服務即可 免費索取 (數量有 限，送完即止)</p>

<b>(四) 支援家長系列</b>		
<b>活動主題</b>	<b>活動內容/選項</b>	<b>服務形式及收費</b> (如人數及時間有變·價錢另議)
<b>正向教養 家長工作坊</b>	<input type="checkbox"/> <b>SEN 孩子的世界</b> ◇ 認識特殊教育需要類別及特徵 ◇ 認識如何為 SEN 兒童提供支援	人數：每節不多於 60 人 時間：1 小時/節 收費：\$4,500/節
	<input type="checkbox"/> <b>情緒遊戲卡工作坊</b> ◇ 認識情緒及親子共處之道 ◇ 情緒遊戲卡使用教學	人數：每節不多於 60 人 時間：1 小時/節 收費：\$4,500/節

<b>(五) 支援教師系列</b>		
<b>活動主題</b>	<b>活動內容/選項</b>	<b>服務形式及收費</b> (如人數及時間有變·價錢另議)
<b>教師專業技巧 培訓工作坊</b>	<input type="checkbox"/> <b>教師守門人訓練</b> ◇ 提高教師辨識兒童和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	人數：每節不多於 60 人 時間：2 小時/節 收費：\$5,500/節
	<input type="checkbox"/> <b>青少年自殘自殺行為管理工作坊</b> ◇ 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：每節不多於 10 人 時間：1 小時/節 收費：\$4,000/節

(五) 支援教師系列		
活動主題	活動內容/選項	服務形式及收費 (如人數及時間有變·價錢另議)
<b>校園危機處理 培訓工作坊</b> (由專業臨床心理學家及註冊社工主講)	<input type="checkbox"/> <b>學校危機介入及心理支援講座</b> ◇ 讓教師及其他學校人員更深入了解校園危機事件，如何準確地評估事件危機事件對師生造成的影響，並作出適時和適切的介入和支援  重點內容： ◇ 簡介校園危機事故 ◇ 掌握如何評估危機事件造成的影響 ◇ 簡介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及促進自然療癒	人數：60 人 (適合全體教師) 時間：3 小時/節 收費：\$9,900/節
	<input type="checkbox"/> <b>辨識及評估自殺危機工作坊</b> ◇ 讓教師及其他學校人員提升對於自殺行為的認識。另外，透過不同的主題活動，學習識別自殺警號的知識及應對技巧  重點內容： ◇ 探討自身價值觀如何影響自身對於自殺行為的態度 ◇ 認識自殺行為 ◇ 掌握如何識別自殺行為 ◇ 增強實務技巧，如何支援有自殺風險的學生 ◇ 透過模擬個案練習及事後討論，進一步穩固學習到的知識及技巧	人數：60 人 (適合全體教師) 時間：3 小時/節 收費：\$9,900/節

(五) 支援教師系列		
活動主題	活動內容/選項	服務形式及收費 (如人數及時間有變，價錢另議)
<b>校園危機處理培訓工作坊</b> (由專業臨床心理學家及註冊社工主講)	<input type="checkbox"/> <b>危機處理小組實務培訓工作坊</b> ◇ 讓各成員了解危機處理小組工作目標及功能，掌握各成員的角色及職責，並模擬危機介入的程序及分工，在兩難及具爭議的情境下討論作出決定時需考慮的因素  重點內容： ◇ 簡介校園危機事故 ◇ 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 ◇ 透過模擬情節，體驗整個危機處理機制的大致流程與運作，並討論每個決定背後需考慮的因素	人數：60 人 (適合學校危機處理小組成員) 時間：3 小時/節 收費：\$9,900/節
	<input type="checkbox"/> <b>模擬特別班主任課工作坊</b> ◇ 讓班主任了解特別班主任課的目標，並模擬進行特別班主任的流程及內容，從實踐中掌握有關帶領及支援學生的技巧  重點內容： ◇ 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	人數：60 人 (適合輔導組老師及班主任) 時間：3 小時/節 收費：\$8,000/節

(五) 支援教師系列		
活動主題	活動內容/選項	服務形式及收費 (如人數及時間有變，價錢另議)
<b>教師精神健康 療愈工作坊</b>	<b>藝術療愈 -</b> <input type="checkbox"/> 字母蠟燭工作坊 <input type="checkbox"/> 流體熊鎖匙扣工作坊 <input type="checkbox"/> 香薰擴香石工作坊 <input type="checkbox"/> 禪繞畫工作坊 ◇ 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，達至療愈狀態	人數：20 人 時間：1 小時/節 收費：\$4,500/節

(六) 危機支援系列		
活動主題	活動內容/選項	服務形式及收費 (如人數及時間有變，價錢另議)
<b>專業介入</b>	<input type="checkbox"/> <b>專業社工個案跟進</b> ◇ 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 ◇ 適合有自殘行為或自殺想法、抑鬱、焦慮等症狀青少年參加	人數：1 人 (個人) 時間：75 分鐘/節 收費：\$8,000/8 節
	<input type="checkbox"/> <b>家庭支援</b> ◇ 由專業社工支援自殘或自殺事件的家庭	人數：4 人 (家庭) 時間：1 小時/節 收費：\$4,800/4 節

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表格，並電郵至 [wpc@hkfyg.org.hk](mailto:wpc@hkfyg.org.hk)
6. 如有查詢，歡迎致電 3844 5140 與本中心職員聯絡