

# 「我們能為這城市做什麼？」

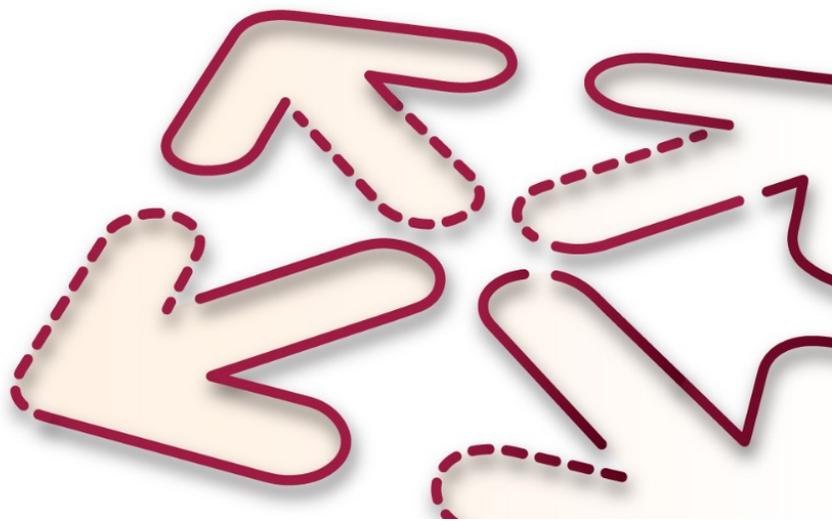
## 新學年的輔導需要、支援及資源

香港輔導教師協會整理

<https://www.hkacmgm.org/?p=2667>



更新版：03/12/2019



## 前言

「我們能為這城市做什麼？」是整個暑假我們不斷問自己的問題。

作為教育工作者、香港輔導教師協會的成員，雖了解個人的力量微小，種種可預期的和不可預期的困難當前，但一班同行者都有著一樣的承擔。我們希望從專業和輔導角度，搭建資源平台，整理坊間就情緒輔導、支援和轉介服務的材料，彼此分享，於新學年開始前給予四百多所會員學校的同工參考、使用。在此，特別感謝幾位同工的努力，於短短數天內將大量資料組織、整理。

往後，我們會繼續搜集實用、有質素的素材，不時更新資源平台。歡迎教育同工、青年工作機構向我們推介有關資源，並聯絡計劃負責人何玉芬博士（[hoyukfan@gmail.com](mailto:hoyukfan@gmail.com)）。

香港輔導教師協會

二零一九年八月二十一日

### 資料整理：

何俊恩老師（香港輔導教師協會副主席）

徐恩祖副校長（香港輔導教師協會幹事）

何玉芬博士（香港輔導教師協會副主席）

## 目錄

項目	主題	頁數
A	新學年開學的輔導需要、支援的理念與行動方案（集思會成果整理）	4
B	評估情緒或焦慮（網上測驗）	10
C	情緒支援	11
D	創傷後遺症	16
E	溝通技巧	17
F	危機處理	18
G	支援熱線	20
H	行政手冊及專業守則	21
I	情緒輔導實用參考書目	22

## @ = 有關資源可在 HKACMGM 網站以下連結直接下載

「香港輔導教師協會：開學的輔導需要、支援及資源平台」

<https://www.hkacmgm.org/?p=2667>





## A. 新學年開學的輔導需要、支援的理念與行動方案

香港輔導教師協會於2019年8月21日舉辦了集思會，邀請四十多位教育界及青年工作同行者，討論、分享我們如何面對校園輔導工作的挑戰，一同探討如何合各方之力，反思年青人工作中、長期方向和行動方案。本節整理自部份集思會內容。

### 1. 《給守望者》

我們共同建構給學校和家庭裡的守望者的宣言（協會已與不同群體合作，將《給守望者》製作成圖文電子書籤/工具，推動有關信息）

Facebook 專頁：<https://www.facebook.com/tothewatchman/>

#### 《給守望者》(© 2019 HKACMGM)

	信息	解說
1	<b>同行</b> —我們願意聆聽、願意陪伴、願意接納…無論是無奈、擔憂、疲乏、失落、哀傷、忿怒、絕望	無條件的接納；不批判、不強加個人立場和意向予別人身上
2	<b>休息</b> —累了，就要休息，讓我們靜思、沉澱，也可欣賞、感恩，為重新出發作準備	「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（馬太福音 11:28） 在校園裡，可有讓老師和學生安靜、放鬆，讓身心靈靜下來、休整沉澱的時間和空間？哪裡是我們的「心靈花園」？
3	<b>尊重</b> —尊重多元，以誠實、和平、真誠、平等作為互相對話和彼此了解的基礎	「拒絕暴力，拒絕冷漠，拒絕恐懼，拒絕謊言」（突破機構）
4	<b>關愛</b> —以愛相待，不被仇恨蓋過理性，不以身份、背景、出身標籤別人	「不要讓仇恨滋長…我也有過憤怒、傷心、冤枉、委屈的感覺，但我切切向上帝祈求，不要讓仇恨在我內心滋長，不要讓我被報復的念頭俘虜，以免我失去活在愛中的自由。」（《明報》前總編輯 劉進圖先生）

	信息	解說
		「每個人也是一個『人』」，放下身份，以愛化解仇恨和敵對，也慢慢學習寬恕
5	<b>盼望</b> —保持對下一代和未來的盼望	「他在無可指望的時候，因信仍有指望」（羅馬書 4:18） 「失敗，並不是世界末日，放棄才是。」「就算失望，不至絕望」（五月天 阿信） 我們仍相信，關愛學生、創造機會，是教育工作的基礎；自強不息，做好本份，個人和社會仍有盼望

## 同行

- 我們願意聆聽、願意陪伴、願意接納…無論是無奈、擔憂、疲乏、失落、哀傷、忿怒、絕望

## 休息

- 累了，就要休息，讓我們靜思、沉澱，也可欣賞、感恩，為重新出發作準備

## 尊重

- 尊重多元，以誠實、和平、真誠、平等作為互相對話和彼此了解的基礎

## 關愛

- 以愛相待，不被仇恨蓋過理性，不以身份、背景、出身標籤別人

## 盼望

- 保持對下一代和未來的盼望

### 《給守望者》電子圖卡及海報@

資料來源：香港輔導教師協會

簡介：《給守望者》是「我們能為這城市做什麼？」第一個行動方案，為教育和青年工作者共同建構給學校和家庭裡的守望者的宣言。協會與不同群體和年青人合作，將《給守望者》製作成多套圖文電子書籤/工具。

下載網址：

[https://www.hkacmgm.org/?p=2795&fbclid=IwAR3ZuktYAt7IhZ09HE74YszPpAlNhxBrWbTaVAV\\_XMZuYDYTLWwfTinjck](https://www.hkacmgm.org/?p=2795&fbclid=IwAR3ZuktYAt7IhZ09HE74YszPpAlNhxBrWbTaVAV_XMZuYDYTLWwfTinjck)

[https://www.hkacmgm.org/?p=2828&fbclid=IwAR1\\_8C0whjifreWUDR5uZsrIEEMkXNivsByIX6XwzzWA\\_zekEXAQ0IPWFkA](https://www.hkacmgm.org/?p=2828&fbclid=IwAR1_8C0whjifreWUDR5uZsrIEEMkXNivsByIX6XwzzWA_zekEXAQ0IPWFkA)

<https://www.hkacmgm.org/?p=2993>

<https://www.hkacmgm.org/?p=2915>

### 《給守望者》 WhatSticker

資料來源：香港輔導教師協會

簡介：《給守望者》是「我們能為這城市做什麼？」第一個行動方案，為教育和青年工作者共同建構給學校和家庭裡的守望者的宣言。協會與不同群體和年青人合作，將《給守望者》製作成 Whatsapp Stickers。

下載網址：

<https://www.facebook.com/106152047494761/posts/123365832440049?d=n&sfns=mo>

### 《與子女同行》家長約章 (© 2019 HKACMGM)

- ✓ 在出現理想與現實的落差時，不管如何，我們對孩子的愛不變。
- ✓ 當所有人也因理想與現實的落差而放棄時，我們沒有條件的愛和信任是對孩子最大的支持。
- ✓ 我們堅定地作孩子的守護者，與他們攜手面對人生的逆境，也一起探索未來不同的可能。
- ✓ 我們接納自己也會犯錯，在學習接納自己的不是的同時，也不忘與孩子分享成就。
- ✓ 今天就讓我們和孩子一起立志，在各自的崗位上做好本份。

## 2. 「動盪環境中的心理及情緒支援」（香港精神科醫學院副會長（常務） 陳國齡醫生）（@工作坊簡報可於「網頁「參考資料」下載）

短講要點（由本會整理）：

壓力及創傷有機會引發急性壓力徵狀 (Acute Stress Reaction)，當中可能包括：日間腦海不時想起該畫面，晚上又可能會發惡夢，身體或精神會難以放鬆，猶如持續進入戒備狀態，引起失眠，感到煩躁不安，嚴重可能出現抽離現實的狀態，迷失對時間人物地點的觸覺。處理方法為讓受助者離開引發壓力的場境（包括新聞報導），轉往安全環境，也盡力安全正常規律生活（吃飯、作息），讓自我調節機制運作，逐步改善情緒狀態；但如情況未有改善，則須尋求專業支援或求診。

重覆接觸或持續身處誘發創傷或嚴重壓力狀態的環境，可誘發抑鬱症(Depression) 症狀包括情緒持續低落超過兩星期，影響身體如胃口，失眠、缺乏動力，以及思想負面，包括絕望感，而負面影響有機會很嚴重；家族遺傳病歷史也是影響因素之一。遇這類個案，特別留意當事人輕生的危機，如是否有自殺的計劃等；一般而言能在自控範圍內，不會有行動，但如情況轉差，如有幻覺得自殺計劃等，須盡快就診精神科，遇危急情況須送當事人往急症室求助。

創傷後壓力症 Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)：有機會於事件一、兩個月後出現，徵狀包括閃現過去發生的事 (flash back)、視覺和其他感觀反應，如重新經歷事件當時情景，以及精神高度緊張，害怕一切與創傷有關的提示和信息。遇此情況，須向精神科醫生求助。

精神科醫生學會因應「反逃犯條件」社會事件而引發的情緒及心理求助個案，設有義診服務「Care4ALL」（查詢：60202493；須為新症）

### 3. 校本準備：新學年開學的輔導需要、支援的理念與行動方案

學校在制訂行政、輔導、支援教師、學生和家長時，可由行政人員帶領教師團隊及學生支援人員思考/討論以下問題：

1. 學校對開課的學生/家庭輔導需要、罷課及相關危機處理，是否已有準備？學校領導的立場，是否已讓教師團隊了解，達至共識，並有清晰有效的學生支援機制，包括辨識、跟進及轉介？處理危機（包括罷課）與學生支援工作之間，同工如何協調與互補？

關注點：

- 讓教師也能在合適途徑表達感受、得到支援和輔導
- 團隊會否在一些原則上達至共識，共同承擔、持守？例如：以愛為基礎、不說粗口、不作人身攻擊、不判斷立場對錯、
- 教師團隊成員間的差異、互信；若受其他持份者壓力時如何自處及獲支援
- 能否在校園提供和平、平靜、舒服的環境、空間，讓不同的人可休息、安靜、休整；能否有空間、機會讓學生表述經歷、抒發感受，而非為宣洩立場？

參考：「應對開課校園危機處理」文件 ([https://www.hkacmgm.org/wp-content/uploads/2019/08/E1\\_%E6%87%89%E5%B0%8D%E9%96%8B%E8%AA%B2%E6%A0%A1%E5%9C%92%E5%8D%B1%E6%A9%9F%E8%99%95%E7%90%86\\_190820\\_HKACMGM.pdf](https://www.hkacmgm.org/wp-content/uploads/2019/08/E1_%E6%87%89%E5%B0%8D%E9%96%8B%E8%AA%B2%E6%A0%A1%E5%9C%92%E5%8D%B1%E6%A9%9F%E8%99%95%E7%90%86_190820_HKACMGM.pdf))

## 2. 開課階段，學生/教師/家長會有哪些情緒和心靈需要？

關注點：

- 家長如何與子女溝通、理解子女所想？遇到衝突的情景，如何處理？面對已撕裂的關係，可有修補的方法？
- 對因個人背景（例如：跨境學生、警察家人）而可能承受壓力的學生，如何幫助他們？作為教導者，如何合宜地建立正向和理性的朋輩關係文化、預防欺凌工作？

參考研究數據（以下為例子），了解年青人參與社會運動的心態，有何啟示？

<p>「青少年反《逃犯條例》行動」研究：「9成青少年反對《逃犯條例》是認為條例破壞言論自由、司法獨立。至於問及上街的目的，8成青少年表示由於該法案有違公義及個人價值。」</p> 	<p>「談香港市民的集體無力感」（李立峯；《明報》18/8/2019）</p> 	<p>「和理非看武力抗爭和運動激進化的『團結路徑』」（李立峯；《明報》18/7/2019）</p> 
--	--	--

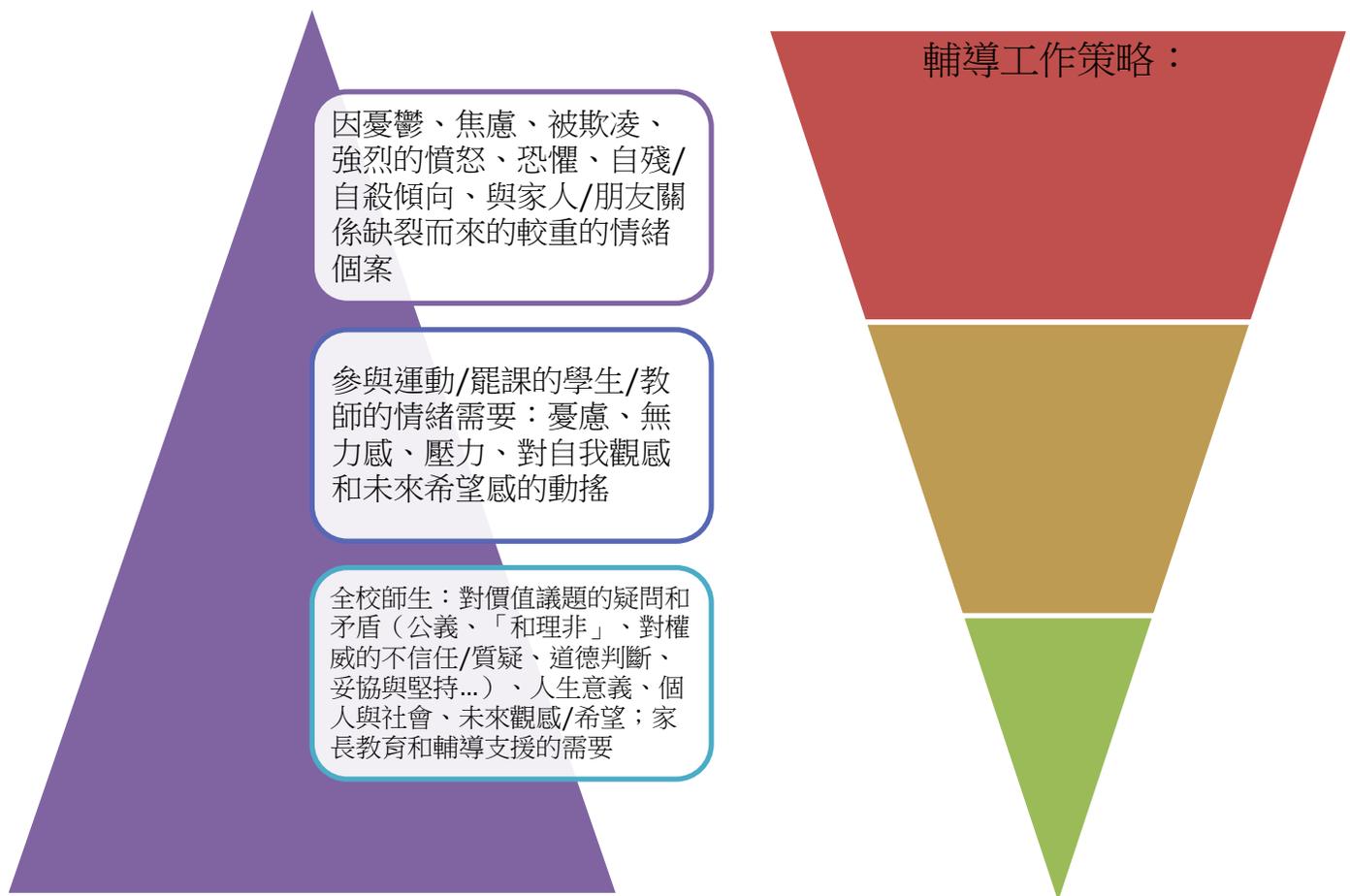
3. 如何在校內組織學生輔導及支援網絡? 分工如何? 如何針對不同範疇和程度的需要?

參考: 「香港輔導教師協會: 開學的輔導需要、支援及資源平台」

<https://www.hkacmgm.org/?p=2667>

關注點:

- 如何辨識較高危的學生及其需要, 適時提供輔導? 哪些資源合用? 如何挑選給各級班主任的輔導材料? 有否需要組織教師培訓?
- 前線班主任和老師 (守門人) 觀察和關心至為重要, 發現有進一步輔導和支援需要的, 依校本機制通報及轉介; 不建議在未有妥善準備 (例如: 老師不理解評估測驗的內容, 也未有足夠準備作個別支援) 的情況下, 給所有學生進行心理/情緒測驗
- 全校層面的學生發展需要也大 (如下圖), 優次如何?



## B. 評估情緒或焦慮（網上測驗）

### 1. **辨識緒病——七種情緒病自我測試**

資料來源：香港健康情緒中心

簡介：七個簡短測試包括驚恐症、經常焦慮症、創傷後情緒病、抑鬱症等，網頁有相關健康資訊

網址：<https://www.hmdc.cuhk.edu.hk/test/>

### 2. **情緒探熱站\*\***

資料來源：香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

簡介：三個量表 [ 包括：（一）情緒健康量表；（二）希望量表；（三）抑鬱量表/憂鬱小王子探熱站 ] 有助使用者初步了解自己的情緒健康，並有連結至有用資源

網址：<https://wecare.csrp.hku.hk/selfassessment/>

憂鬱小王子計劃資源：<https://csrp.hku.hk/school/>

### 3. **焦慮測試**

資料來源：醫院管理局

簡介：七條簡單問題。本問卷的研究對象為 18 歲或以上人士。建議此評估結果，可用作非正式的參考資料

網址：<http://www3.ha.org.hk/CAMcom/channel.aspx?code=anxiety-test>

## C. 情緒支援

### 1. 學校社工 / 輔導老師如何處理因經歷有關修訂【逃犯條例】突發事件而引發的情緒——家長篇 @

資料來源：香港基督教服務處 學校社會工作服務

簡介：給家長於逃犯條例突發事件期間處理與子女變差關係的四大貼士

下載網址：

[http://www.slcss.edu.hk/sites/default/files/files/fu\\_jian\\_san\\_you\\_guan\\_xiu\\_ding\\_tao\\_fan\\_tiao\\_li\\_-\\_jia\\_chang\\_pian\\_.pdf](http://www.slcss.edu.hk/sites/default/files/files/fu_jian_san_you_guan_xiu_ding_tao_fan_tiao_li_-_jia_chang_pian_.pdf)

### 2. 學校社工 / 輔導老師如何處理因經歷有關修訂【逃犯條例】突發事件而引發的情緒——中學生篇 @

資料來源：香港基督教服務處 學校社會工作服務

簡介：給中學生於逃犯條例突發事件期間與社工和老師傾談的提點

下載網址：[http://www.lfh.edu.hk/campus\\_information/1819/Attachment1\\_Student.pdf](http://www.lfh.edu.hk/campus_information/1819/Attachment1_Student.pdf)

### 3. 輔導學生因經歷有關修訂【逃犯條例】突發事件而引發的情緒——老師篇 @

資料來源：香港基督教服務處 學校社會工作服務

簡介：給老師於逃犯條例突發事件期間輔導學生的態度和要點

下載網址：[http://www.lfh.edu.hk/campus\\_information/1819/Attachment3\\_teacher.pdf](http://www.lfh.edu.hk/campus_information/1819/Attachment3_teacher.pdf)

### 4. 《給年輕人的信》 @

資料來源：香港心理學會臨床心理學組

簡介：各位年輕人，過去一個月香港發生咗好多事，可能令大家都覺得好無力、好失落。

我地製作咗一系列嘅 posters 比大家，希望入面有啲 Tips 喺大家用。記得要先照顧好自己，再關心朋友，互相支持，先可以做到齊上齊落。

下載網址：<https://www.facebook.com/dcphkps/posts/1210704552434022>

## 5. 集體創傷 ( 圖像版 ) @

資料來源：香港中華基督教青年會 - 輔導組

簡介：提供五個簡單方法幫助人在這艱難的時候好好維持身心靈穩定

下載網址：<https://www.facebook.com/Ymca.Counselling/posts/1437682486372341>

## 6. 守護精神健康的護心符 @

資料來源：香港精神科醫學院

簡介：香港精神科醫學院提供了幾個守護精神健康的「護心符」，讓各界身心得以平伏；

同時也提供了一些求助熱線，並建議了守護自己或身邊人的精神健康的方法

下載網址：<https://www.facebook.com/look.at.mi.hk/posts/1081845718673891>

## 7. 守護自己或身邊人的精神健康\_A3 海報 @

資料來源：香港精神科醫學院

簡介：關於守護自己或身邊人的精神健康的彩色可列印海報

下載網址：

[https://hkpsych.org.hk/index.php?option=com\\_docman&view=docman&Itemid=669&language=tw](https://hkpsych.org.hk/index.php?option=com_docman&view=docman&Itemid=669&language=tw)

## 8. 守護自己或身邊人的精神健康\_A4 小冊子 @

資料來源：香港精神科醫學院

簡介：關於守護自己或身邊人的精神健康的彩色可列印 A4 三摺小冊子

下載網址：

[https://hkpsych.org.hk/index.php?option=com\\_docman&view=docman&Itemid=669&language=tw](https://hkpsych.org.hk/index.php?option=com_docman&view=docman&Itemid=669&language=tw)

## 9. 照顧個心 同照顧身體一樣重要 ( 短片版 )

資料來源：浸信會愛羣社會服務處 兒童及青少年身心健康服務

簡介：最近社會發生咗好多事，無論你係直接接觸，定係透過媒體畫面去了解，心情或多或少都會受到影響。當你心煩意亂嘅時候，可以俾比自己抖抖氣，定定神。你可以

試下呢個短片所介紹嘅小練習，以自己嘅感官、五個簡單步驟平靜心情，响任何安全嘅地點時間都可以做，每個步驟嘅時間長短，由你控制。記住，久唔久都要照顧下你個♥。

網址：<https://www.facebook.com/aeis.bokss/posts/1246424932184977>

## 10. 「急性壓力反應」的處理 @

## 11. 處理急性壓力反應的原則和方法 @

## 12. 再思處理急性壓力反應的重點 @

資料來源：香港身心創傷療愈中心

簡介：透過簡短的文章，以點列形式簡介 Awareness, Boundary, Containment and Discharging ( ABCD ) 處理急性壓力反應的原則和方法。

下載網址：

<http://www.healingcentre.com.hk/acms/content.asp?site=hc&op=listbycode&code=TraumaHealing&sort=EventStartDate&order=desc&topn=1>

## 13. 安定身心的 tips (Infographics) @

資料來源：新生精神康復會

簡介：6 頁關於安定身心方法的 PDF 簡報，內附求助熱線

下載網址：

<https://www.nlpra.org.hk/FileUpload/Editor/Special%20Feature/Grounding%20ourselves%20during%20crisis.pdf>

## 14. 事後情緒事 (Infographics) @

資料來源：利民會

簡介：20 頁關於處理事後情緒的漫畫附解說，圖文並茂

下載網址：<https://justone.richmond.org.hk/事後情緒事>

## 15. 心靈同行圖卡 (Infographics) @

資料來源：突破機構

簡介：關於處理情緒的漫畫附解說，圖文並茂

下載網址：

<https://www.facebook.com/134620429922505/posts/2536737136377477?sfns=mo> ;  
<http://bit.ly/2WQPLzG>

## 16. 係人都有情緒・但總有我陪你 WhatSticker

資料來源：突破輔導

簡介：以 WhatsApp stickers 廣散軟力量；和平在你手，和平在你心。

下載網址：

[https://whatsticker.online/p/175703qyKYdV4/HK/zh?fbclid=IwAR393KXLMLi2HBGuxaIBDIhdTmKNYKC5ckBxdZwnclDJkrj\\_SCby4J0Tsol](https://whatsticker.online/p/175703qyKYdV4/HK/zh?fbclid=IwAR393KXLMLi2HBGuxaIBDIhdTmKNYKC5ckBxdZwnclDJkrj_SCby4J0Tsol)

## 17. 火柴人 Matchman 2.0 WhatSticker

資料來源：突破機構

簡介：以 WhatsApp stickers 同大家加油

下載網址：

[https://whatsticker.online/p/17551597QGpxo/HK/zh?fbclid=IwAR2\\_CnIN3q2aB4CCFJmoyNQaJdwNHw64YuRmgr1Pk166Ak4-PeJ-3VaXs60](https://whatsticker.online/p/17551597QGpxo/HK/zh?fbclid=IwAR2_CnIN3q2aB4CCFJmoyNQaJdwNHw64YuRmgr1Pk166Ak4-PeJ-3VaXs60)

## 18. 靜觀(Mindfulness)資源

簡介：

靜觀簡介 What is mindfulness?

1. Paws-2-page-flyer @
2. 2-sided A4 flyer What is .b @

在學校脈絡中的靜觀課程 Mindfulness in School: <https://mindfulnessinschools.org/>

科學證據 The Evidence Base: <https://mindfulnessinschools.org/the-evidence-base/>

影片 Videos 資源：

## 中文

靜觀導引練習 Guided mindfulness practices: <https://newlife330.hk/?section=6>

定定神，來個深呼吸： <https://www.facebook.com/standnewshk/videos/1126524504197579/>

用十分鐘照顧自己： <https://www.facebook.com/standnewshk/videos/2203415499933439/>

## 英文：

.b program, Mindfulness in School Project (MISP) :

[https://www.youtube.com/channel/UC7bl\\_SnFw\\_MjCkiHZLGUQvA](https://www.youtube.com/channel/UC7bl_SnFw_MjCkiHZLGUQvA)

## 19. newlife.330 ( 手機應用程式 )

資料來源：New Life Psychiatric Rehabilitation Association

簡介：這個手機程式讓您用最簡單的方法，體驗靜觀，以提升身心靈健康，並提供各類好玩又有益身心的工作坊

網址：<https://apps.apple.com/hk/app/newlife-330/id1047078127?l=en>

## 20. 開學小建議

資料來源：港大防止自殺研究中心

簡介：給老師於開學期間輔導學生的建議

下載網址：港大防止自殺研究中心 Centre for Suicide Research and Prevention, HKU  
FB 專頁

## 21. 創傷性壓力下的自我照顧 (Infographics)

資料來源：YMCA 輔導組

簡介：關於處理創傷壓力的漫畫附解說，圖文並茂

下載網址：<https://www.facebook.com/pg/Ymca.Counselling/posts/>

## 22. 跑步舒壓・踢走抑鬱@

資料來源：全城街馬

簡介：

運動有效治療抑鬱。全城街馬在學界推展兩項不同的跑步計劃（「街跑一隊」、「街跑少年」），藉短期或持續跑步運動，提升年輕人身心健康。

網址：<https://youthroc.runourcity.org/>; <https://youthroc.runourcity.org>

## 23. 和與解校園@

資料來源：教育燃新

簡介：一群關心教育的民間機構及教育界人士聯合發起「和與解校園」五大願景，寄望展示一些可行的方案引發社會及學界關注與討論，亦透過召集及凝聚民間的力量，建構精神情緒支援網絡，並將舉行免費身心靈工作坊、對話體驗及擺設街站等

網址：<https://ednovators.org/community-groups-launch-five-conflict-reconciliation-campus-visions/>

## 24. 《給守望者》電子圖卡及海報@

資料來源：香港輔導教師協會

簡介：《給守望者》是「我們能為這城市做什麼？」第一個行動方案，為教育和青年工作者共同建構給學校和家庭裡的守望者的宣言。協會與不同群體和年青人合作，將《給守望者》製作成多套圖文電子書籤/工具。

下載網址：<https://www.hkacmgm.org/professional-development/seminar/2019/08/18/for-our-city/>

## 25. 《給守望者》 WhatSticker

資料來源：香港輔導教師協會

簡介：《給守望者》是「我們能為這城市做什麼？」第一個行動方案，為教育和青年工作者共同建構給學校和家庭裡的守望者的宣言。協會與不同群體和年青人合作，將《給守望者》製作成 Whatsapp Stickers。

下載網址：

<https://www.facebook.com/106152047494761/posts/123365832440049?d=n&sfns=mo>

## 26. 校園情緒輔導建議 應對社會事件及衝突 @

資料來源：教育心理學部 (DEP) 香港心理學會教育心理學部

簡介：給學校輔導人員、教師就應對社會事件而帶來的情緒問題的識別、應對、疏導及紓緩方法

下載網址：<https://www.dep.hkps.org.hk/wp-content/uploads/2019/09/DEP-Suggestions-to-emotional-well-being-amid-social-conflicts.pdf>

## 27. 情緒支援錦囊@

資料來源：YMCA 輔導組

簡介：關於兒童及青少年處理創傷壓力的自我照顧建議

下載網址：<https://www.facebook.com/pg/Ymca.Counselling/posts/>

## D. 創傷後遺症

### 1. 創傷後遺症 @

資料來源：青山醫院精神健康學院

簡介：關於創傷後遺症及精神健康教育的 12 版小冊子

下載網址：[https://www3.ha.org.hk/cph/imh/docs/r1\\_17\\_tc.pdf](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/docs/r1_17_tc.pdf)

### 2. 不自覺想起衝突畫面或患創傷後遺症 傾訴陪伴減風險（報章專題）

資料來源：香港 01

網址：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/348108/01%E9%86%AB%E5%8B%99%E6%89%80-%E4%B8%8D%E8%87%AA%E8%A6%BA%E6%83%B3%E8%B5%B7%E8%A1%9D%E7%AA%81%E7%95%AB%E9%9D%A2%E6%88%96%E6%82%A3%E5%89%B5%E5%82%B7%E5%BE%8C%E9%81%BA%E7%97%87-%E5%82%BE%E8%A8%B4%E9%99%AA%E4%BC%B4%E6%B8%9B%E9%A2%A8%E9%9A%AA>

### 3. 創傷後遺症特徵你中咗幾多個？6 招避免壓力爆煲（報章專題）

資料來源：晴報

網址：

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2379431/%E5%89%B5%E5%82%B7%E5%BE%8C%E9%81%BA%E7%97%87%E7%89%B9%E5%BE%B5%E4%BD%A0%E4%B8%AD%E5%92%97%E5%B9%BE%E5%A4%9A%E5%80%8B%EF%BC%9F6%E6%8B%9B%E9%81%BF%E5%85%8D%E5%A3%93%E5%8A%9B%E7%88%86%E7%85%B2>

## E. 溝通技巧

### 1. **修訂逃犯條例事件引起的情緒處理及支援備忘 @**

資料來源：香港小童群益會

簡介：給社工、老師、家長及關心青年人的朋友的 Do's and Don'ts .....

下載網址：[https://www.bgca.org.hk/files/bgca/PDF/201906 香港小童群益會 修訂逃犯條例事件引起的情緒處理及支援備忘.pdf](https://www.bgca.org.hk/files/bgca/PDF/201906%20香港小童群益會%20修訂逃犯條例事件引起的情緒處理及支援備忘.pdf)

### 2. **《同意？不同意？父母也可以站在孩子身邊》@**

資料來源：香港心理學會臨床心理學組

簡介：香港近期發生左好多事，可能令好多年輕人陷入好大嘅情緒困擾。作為父母，一方面可能覺得子女嘅意見難以理解，甚或因此而多左衝突，傷害親子關係；另一方面，亦可能唔識點應對子女起伏嘅情緒，即使想表達關心，亦無從入手。以下係臨床心理學家比各位嘅幾個小貼士，希望幫助各位父母喺動盪中與孩子同行。請各位謹記——選擇聆聽，就是關懷。

下載網址：<https://www.facebook.com/dcpkps/posts/1211547385683072>

### 3. **香港電台訪問片段：家長應如何跟青年子女甚至幼兒談論社會事件**

資料來源：香港基督教服務處

簡介：《逃犯條例》修例爭議為社會帶來衝擊，家長應如何跟青年子女甚至幼兒談論社會事件？本處學校社會工作服務主任鍾慧妍（Ivy）接受香港電台訪問，分享親子溝通之道。。

下載網址：<https://www.facebook.com/hkcs.org/videos/2242307992751348/>

### 4. **商業電台節目片段：同屋企人有立場分歧嘅時候，我地應該點樣處理呢？**

資料來源：叱咤 903 風雨中抱緊您

簡介：香港心理學會 三位臨床心理學家 一齊風雨中抱緊香港人

網址：

<https://www.facebook.com/903zine/videos/2397947987107077/?v=2397947987107077>

## F. 危機處理

1. **應對開課校園危機處理（荃葵青中學校長會，16/8/2019 應對開學突發事宜分享交流會，內容整合文件；經香港輔導教師協會整理）@**

### 2. **與你同行·We Care 網頁**

資料來源：香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

簡介：資源、資訊、教學材料及即時的網上查詢服務

網址：<https://wecare.csrp.hku.hk/>

Facebook: <https://www.facebook.com/hkucsrp/>

### 3. **學生自殺及學校危機處理**

資料來源：教育局

簡介：教育局學生自殺及學校危機處理的官方網址，內附不同的官方資源

網址：<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/index.html>

### 4. **學校危機處理 -危機善後介入工作及心理支援應用手冊 @**

資料來源：教育局

簡介：本手冊旨在協助學校在危機事件發生後，支援受影響的師生，為他們提供適切的介入和支援服務。應用手冊概述危機善後介入工作和心理支援的原則和流程，並介紹危機處理小組的架構、角色和功能；同時，於附錄中設有清單、新聞稿、家長信的範本及參考資料等。

下載網址：

<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/crisistc.pdf>



## 5. 識別、支援及轉介有自殺行為的學生：學校資源手冊 @

資料來源：教育局

簡介：本手冊旨在協助學校以三層支援模式，預防及處理學生自殺問題。手冊內容介紹自殺危險和保護因素，以及自殺警號，並概述識別出現自殺先兆及 / 或自殺行為的學生的知識及技巧，以及提供如何回應學生自殺行為的實用建議。

下載網址：

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/Resource Handbook for Schools Chinese.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/about-crisis-management/Resource%20Handbook%20for%20Schools%20Chinese.pdf)

## 6. 為新學年開學做好準備 @

資料來源：香港教育專業人員協會

簡介：香港教育專業人員協會給中小幼學校校長、老師的開學指引

下載網址：<https://www.hkptu.org/61748>

## G. 支援熱線

### 1. **支援家長服務資料 @**

資料來源：香港社會服務聯會

簡介：香港社會服務聯會所編製的不同家長支援熱線

網址：<https://bit.ly/2YNQblw>

### 2. **支援學生服務資料 @**

資料來源：香港社會服務聯會

簡介：香港社會服務聯會所編製的不同中學生支援熱線

網址：<https://bit.ly/2YECgVn>

### 3. **求助熱線及社區資源**

資料來源：教育局

簡介：由教育局所編製的不同求助熱線及社區資源

網址：<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/index.html>

### 4. **「Open 嘢」\*\***

資料來源：「Open 嘢」

簡介：香港賽馬會慈善信託基金支持及捐助，一個專為年青人而開拓的網上輔導平台，透過社交媒體和不同訊息工具，與年青人溝通，面對來自學業、家庭、朋輩相處、工作等引致的情緒困擾；全天候 24 小時提供服務，可透過手機或電腦，在 WeChat 以及官方網站聯繫輔導人員。

網址：[www.openup.hk](http://www.openup.hk)

Facebook / Instagram / WeChat: hkopenup

### 5. **「Care4ALL 香港精神-同舟共行計劃」志願診症服務計劃**

資料來源：香港精神科醫學院 (查詢熱線: 6020 2493)

## 6. 香港心理學會輔導心理學部「免費個別面談服務」

資料來源：網上服務表格可參考下列網址

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf08XwNg3ht6AbcN1rX-aOQ5n9DrAxnz\\_mjVsanuBonfV3FPg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf08XwNg3ht6AbcN1rX-aOQ5n9DrAxnz_mjVsanuBonfV3FPg/viewform)

## H. 行政手冊及專業守則 / 函件

### 1. 學校行政手冊

<https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/regulations/sch-admin-guide/>

### 2. 香港教育專業守則

[https://cpc.edb.org.hk/tc/code\\_02.htm](https://cpc.edb.org.hk/tc/code_02.htm)

### 3. 教育局局長在有關支援學校迎接新學年進行的準備工作(20/8/2019)

新聞稿：<https://www.info.gov.hk/gia/general/201908/20/P2019082000653.htm>

附件：作好準備迎接新學年（包括有關「罷課」的處理、行政指引、教育專業守則等）

[https://gia.info.gov.hk/general/201908/20/P2019082000653\\_318136\\_1\\_1566300402250.pdf](https://gia.info.gov.hk/general/201908/20/P2019082000653_318136_1_1566300402250.pdf)

## **I. 情緒輔導實用參考書目/文章**

### **1. Breakazine! 042 安息指南**

出版社：突破出版社

簡介：面對全球最長的工時，叫人眼冤的社會荒謬，香港人睡得不好，活不安穩。在亂世中，我們怎樣尋找安息？（節錄自突破網頁的內容簡介）

### **2. 甘地教我的情商課**

作者：阿倫·甘地

譯者：李康莉

出版社：天下文化出版股份有限公司

簡介：與甘地的相處讓作者克服經常過於沉重的情緒，並發現如何實現自己的潛能、用新的眼光看世界。書中有很多溫暖的故事，讓我們看到聖雄永不妥協、為正義挺身而出，甚至幽默、俏皮等不同的一面。（節錄自 books.com.tw 的內容簡介）

### **3. 好心情療癒你：不讓憤怒、不安、壓力沾身**

作者：和田秀樹

譯者：呂美女

出版社：天下雜誌股份有限公司

簡介：如何成為 EQ 高、好相處、人際關係良好的人士呢？雖然情緒是無法直接控制的，但你可以把情緒和行動分開，甚至預先調整好情緒。本書作者特別提出防止情緒低落的 10 種生活習慣！（節錄自 books.com.tw 的內容簡介）

### **4. 你吃的鹽跟我吃的飯不一樣！：6 個跨越世代的關鍵合一力**

作者：柳子駿

出版社：天恩出版社

簡介：在世代關係撕裂越來越嚴重的時候，如何讓我們不再對上一代視而不見，對下一代充滿偏見？子駿牧師用非常幽默的口吻、一些容易懂的例證，探討「為什麼我們總是不想聽？」讓兩代之間可以互相理解，使傳承成為一件美事。（節錄自 books.com.tw 的內容簡介）

## 5. 成為彼此的聆聽者

作者：說書人 StoryTaler

出版社：天窗出版社

簡介：準備好進入內心世界，我們需要放下解難模式，開啟聆聽模式：聆聽自己。照顧好自己，才能更好的體會別人。多花時間聆聽自己的疲倦、急躁、軟弱，擔心……聆聽別人。純粹陪伴和同行。放下聆聽別人的優越感，放下關於對方的前設，帶著好奇心，投入當下，讓彼此連結起來。（節錄自 books.com.tw 的內容簡介）

## 6. 別讓憂慮困住你 - - 逃出恐懼、不安、焦慮的解憂十一講

作者：陸可鐸

譯者：林宜汶

出版社：大田出版有限公司

簡介：了解憂慮的來源，承認「憂慮不是罪，而是一種情緒」為前題，進而推行可調整情緒的方法與計劃。（節錄自商務印書館網頁的內容簡介）

## 7. 抑鬱症——你還未懂的 10 件事

作者：徐理強醫生

出版社：突破出版社

簡介：在教會見到不少信徒與一般市民一般對精神問題有誤解，可是信徒除了因知識不足而誤解，更會受不清楚的信仰觀念；甚至中國人的思想方式，而延誤診治。所以作者藉此書幫助抑鬱症病者及家人，教會牧者釐清觀念，對症下藥。（節錄自突破網頁的內容簡介）

## 8. 傘緣未圓

作者：蔡寶瓊、胡露茜、阮美賢、麥明儀、未圓小組

出版社：香港基督徒學會

簡介：本書集合了二十七位不同程度參與雨傘運動人士的故事，先由訪問員深入訪談當事人，後將訪問錄音書寫成逐字稿，再經整理而成。訪談是一個很重要的過程，因為它給當事人提供一個心靈的空間，讓他們細細思考和重新感受參與運動的歷程，並以語言表達出來。這些故事提醒我們只有返回愛的根源，我們才有能力超越自我、與生命的大愛連結。（節錄自基道網頁的內容簡介）

## 9. 焦慮自療

作者：湯國鈞、江嘉偉、陳佩珊

出版社：突破出版社

簡介：本書會幫助你認識焦慮的本相，並與你分享處理恐懼和憂慮的自助方法，過自信和積極的人生。（節錄自突破網頁的內容簡介）

## 10. 當子女說你好煩

作者：伍詠光、葉玉珮

出版社：突破出版社

簡介：本書首要是傳達與青少年子女的溝通技巧，如何處理情緒，以期達到心平氣和的彼此聆聽、彼此瞭解，在暴風期下共建彼此支持的親子關係。並透過實例，讓家長得到共鳴，以文字安撫家長情緒，說明家長出跳出困擾，重思自己的生命和成長，重燃對子女成長的盼望。（節錄自突破網頁的內容簡介）

## 11. 解憂手冊

作者：黃瑩瑩

出版社：香港青年協會

簡介：本書羅列 40 條解憂之道，包括覺察、表達和調適情緒的方法，讓讀者學習善待自己，保持身心平衡；同時為受情緒困擾人士的同行者提供支援建議，引導他們關顧身邊人的同時好好照顧自己。（節錄自青協網頁的內容簡介）

## 12. 應變技巧

作者：Glenys Parry

譯者：梁慶逢、孫紅

出版社：商務印書館（香港）有限公司

簡介：危機是甚麼一回事？面對危機，您可以處之泰然嗎？怎樣作好應變的準備？（節錄自商務印書館網頁的內容簡介）

## 13. 我們都是香港人

作者：曾俊華

連結：

<https://news.mingpao.com/ins/%e6%96%87%e6%91%98/article/20190821/s00022/1566306705295/%e6%88%91%e5%80%91%e9%83%bd%e6%98%af%e9%a6%99%e6%b8%af%e4%ba%ba%ef%bc%88%e6%96%87-%e6%9b%be%e4%bf%8a%e8%8f%af%ef%bc%89?fbclid=IwAR2wQ3y0sIYN2AGzUn1U2THEcGYhXjP4y1L6BsVVBwm2wuuDvOXbokFQoL4>

出版社：明報

簡介：「寬恕、和解、愛，這麼好的意念，真正實行起來就是這麼困難，需要很多很多的勇氣。但是同時，它們的力量卻真是巨大到不可思議，這種力量能夠讓我們煥發新生」

## 14. 劉進圖感言：不要讓仇恨滋長

作者：劉進圖

連結：

<https://news.mingpao.com/ins/%e6%b8%af%e8%81%9e/article/20141202/s00001/1417492687971/%e5%8a%89%e9%80%b2%e5%9c%96%e6%84%9f%e8%a8%80->

[%e4%b8%8d%e8%a6%81%e8%ae%93%e4%bb%87%e6%81%a8%e6%bb%8b%e9%95%b7](#)

出版社：明報

簡介：「不要讓仇恨滋長」