



精神及情緒健康關懷活動

透過多元化活動
提升學生、家長及教師
對自身情緒和心理狀態的關注

學習如何調節情緒
有效管理壓力
增強抗逆能力和幸福感

服務對象

學生 家長
親子 教師

[SOOTHE]
紓緩身心



[SHARE]
傾心分享



[STRIVE]
抗逆前行





1

「ME Time Art」 減壓療癒手作工作坊

學生



以Meditation及Enjoyment
建立個人身心靈時間

透過團隊解難活動
讓學生可預早識別情緒變化
以及自我關懷內在需要

時間: 2小時

對象: 學生(每場30人)

2

「Possible Mission」 桌遊體驗活動

家長



家長/親子彼此結伴進行主題性桌遊
體驗經歷高峰時刻

了解維持心理健康的重要性
透過調整思維及節奏以完成任務

時間: 2小時

對象: 家長/親子(每場30人/15對親子)

3

幸福扭蛋機 暨 心意留言板行動

學校



校內師長及同學互相鼓勵及支持
分享實用的小技巧

提升學生對心理健康的關注
營造校園正向及歡樂的氛圍

時間: 1.5小時

對象: 全校師生共同參與
可選擇於小息/午飯/家長日/開放日進行

4

「情感共建」 朋輩關懷工作坊

學生



學習如何開展情感交流
包括傾聽、表達和理解對方的情感
認識建構性回應的重要性
鼓勵正向關懷和支持

時間: 2小時
對象: 學生 (每場30人)

5

「世一家長秘訣」 工作坊

家長



認識積極聆聽技巧
以不批判及同理心理解學生
即場角色扮演體驗及回顧反饋

時間: 2小時
對象: 家長 (每場30人)

6

「星之花正念手作」 工作坊

學校



學習專注及留意當刻個人的情緒狀態
覺察自我，感受療癒的靜觀狀態
建立師生同行協力完成正念手作的
實際經驗

時間: 2小時
對象: 師生共同參與(每場30人)



[STRIVE 抗逆前行]

7

解謎探索遊戲 體驗活動

學生



提昇學生對精神健康的關注及認識
反思不同人生抉擇和生命價值

時間: 3小時
對象: 學生 (每場12人)

8

「學生的挫敗教育」 家長工作坊

家長



認識挫敗教育對學生的意義
了解如何協助學生提昇抗逆力

時間: 2小時
對象: 家長 (每場30人)

9

「樂」造強項 Find and Build工作坊

學校



認識並發掘個人能力與性格強項
欣賞獨特優勢
探討如何發揮學生的獨特性和差異性

時間: 2小時
對象: 教師 (每場30人)



精神及情緒健康關懷活動 申請表

申請學校資料

學校名稱：				負責人：	
地址：				職位：	
聯絡電話：		傳真：		電郵：	

系列	選項	活動名稱	選擇 (✓)	日期及時間	對象及人數
SOOTHE 紓緩身心	1	「ME Time Art」減壓療癒手作學生工作坊			
	2	「Possible Mission」桌遊體驗家長/親子活動			
	3	幸福扭蛋機 暨 心意留言板行動			
SHARE 傾心分享	4	「情感共建」朋輩關懷學生工作坊			
	5	「世一家長秘訣」家長工作坊			
	6	「星之花正念手作」師生工作坊			
STRIVE 抗逆前行	7	解謎探索遊戲學生體驗活動			
	8	「學生的挫敗教育」家長工作坊			
	9	「樂」造強項 Find and Build 教師工作坊			

服務購買方法

填寫活動申請表，傳真或電郵至本服務。
有關活動須向本服務負責社工電話或電郵查詢，收妥活動詳情後，
將於10個工作天回覆報價文件。

聯絡我們：保良局青少年事務部 學生輔導及支援服務
地址：香港銅鑼灣禮頓道66號保良局郭羅桂珍兒童服務大樓102室
電話：2277 8360 傳真：2881 7447 電郵：plksgs@poleungkuk.org.hk