



保良局  
PO LEUNG KUK

# 青少年事務部 學生輔導及支援服務

## 2023-2024 子在成長 SEEDS 計劃 中學入校服務概覽





## 正向教育

提倡性格強項及正向心理元素以應對日常生活的負面情緒及經歷  
提昇學生的抗逆能力及家長的支援能力

「如果你放棄的話  
比賽就到此結束了」

「喜歡『男兒當入樽』  
的學生分享  
他很喜歡安西教練這一句說話  
他經常用此話提醒自己  
無論學習或興趣  
堅持下去是很重要的」

## 成長發展

讓學生認識及接納自己的性格特質  
提昇學生的解難能力以適應成長轉變  
協助家長支援學生面對不同挑戰

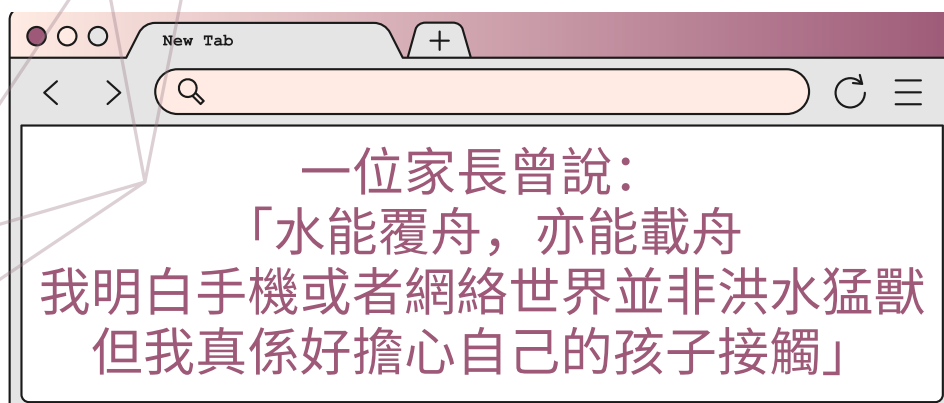
「成就那堅強的我」

「社會經常要求  
我們訂立目標  
我也很希望能找到  
合適自己的目標」



# 資訊素養

提昇學生辨識資訊及分辨真偽的能力  
合符道德地及有效地運用資訊科技  
讓家長了解網絡世界趨勢及危機



# 生命教育

幫助學生認識及肯定生命的價值  
接納及欣賞生命中不同的轉變  
尊重生命及探索個人獨特的理想

「如果我擁有了人生，  
我就等於擁有全世界」

"Everyone has bright and dark sides  
it's never too late to  
live up to your potential"



保良局  
PO LEUNG KUK

青少年事務部  
學生輔導及支援服務

# 樂與怒、喜與悲 沿途都有我共你



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號郭羅桂珍兒童服務大樓102室

電話：2277 8360

電郵：[plksgs@poleungkuk.org.hk](mailto:plksgs@poleungkuk.org.hk)



## 「子在成長」SEEDs 計劃(中學版) 服務內容

(查詢：張先生 電話：2277 8477)

### 講座服務

學生講座每小時收費 \$1,700；家長講座每小時收費 \$2,200；  
不足 60 分鐘亦按一小時收費。教師講座收費需另作商議。

	對象	講座主題	內容
正向教育	中一至 中二 學生	<b>PERMA 正向生活</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識性格強項及 PERMA 五大核心元素</li> <li>➢ 應用正向心理元素於日常生活</li> <li>➢ 運用正向心理元素面對負面情緒及經歷</li> </ul>
	或 中三至 中四 學生	<b>抗壓情緒管理</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識壓力情緒的來源</li> <li>➢ 辨識壓力情緒的方法</li> <li>➢ 認識壓力情緒帶來的正面及負面影響</li> <li>➢ 以成長心態面對壓力事件</li> </ul>
	中學家長	<b>關注中學生的 精神健康</b>	<p>60 分鐘講座內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識精神健康的概念</li> <li>➢ 辨識子女發出的情緒訊號</li> <li>➢ 提昇子女抗壓能力的方法</li> </ul> <p><b>90 分鐘講座</b>· 以上內容外亦包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 回應子女負面情緒的策略</li> </ul>
成長發展	中一學生	<b>MM7 中學生活</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 如何適應初中生活的壓力</li> <li>➢ 建立良好社交關係的方法</li> <li>➢ 學習與父母溝通的方法</li> </ul>
	中學家長	<b>與青春期子女溝通</b>	<p>60 分鐘講座內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識青春期子女的情緒需要</li> <li>➢ 明白青春期子女的心底話</li> <li>➢ 提昇與青春期子女的溝通技巧</li> </ul> <p><b>90 分鐘講座</b>· 以上內容外亦包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <b>運用性格透視</b>與不同性格的青少年溝通</li> </ul>



	對象	講座主題	內容
資訊素養	中一至 中二 學生  或 中三至 中四 學生	<b>SAY NO TO FAKE (網絡資訊安全)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識網絡虛假資訊的現況</li> <li>➤ 辨識網上資訊真偽</li> <li>➤ 保護網上個人資料的方法</li> </ul>
		<b>課金世界</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識手機遊戲「課金」的現況</li> <li>➤ 手機遊戲商的策略</li> <li>➤ 應對「課金」的方法</li> </ul>
		<b>網友攻略</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識網絡交友問題</li> <li>➤ 網絡欺凌的法律及責任</li> <li>➤ 網絡欺凌的影響及處理方法</li> </ul>
		<b>知情識性</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識網絡陷阱</li> <li>➤ 認識個人私隱的重要性</li> <li>➤ 認識網絡交友問題</li> </ul>
		<b>網絡行者 / 「Look IG」的必要</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識現時網絡溝通平台的現況</li> <li>➤ 認識適合自己的網絡交友策略</li> <li>➤ 認識保護網絡形象的重要性</li> </ul>
	<b>網絡知識共享</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識網絡盛行的二次創作文化</li> <li>➤ 認識不同種類的知識產權</li> <li>➤ 認識公共版權及共享創意</li> </ul>	
	中學家長	<b>有效溝通化解 網絡危機</b>	<p><b>60 分鐘講座內容：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 網絡世界的趨勢及危機</li> <li>➤ 青少年投入網絡世界的原因</li> <li>➤ 如何與不同性格的青少年溝通</li> </ul> <p><b>90 分鐘講座</b>，以上內容外亦包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>運用性格透視</b>與不同性格的青少年溝通</li> </ul>



	對象	講座主題及內容
校園危機	中學教師	<p><b>關注中學生精神健康</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 從迷思看精神健康真相</li> <li>➤ 認識中學生面對的精神健康危機</li> <li>➤ 如何識別並及早支援有精神健康需要的學生</li> </ul>
		<p><b>如何應對情緒激動的學生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識嚴重情緒行為的成因</li> <li>➤ 認識即時處理策略及應變措施</li> <li>➤ 如何按照學生情況適時調整策略</li> </ul>
		<p><b>大型危機處理程序演練</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識危機定義及危機處理小組的組成</li> <li>➤ 了解危機評估及介入的基本原則</li> <li>➤ 如何進行危機介入及支援的統籌工作</li> <li>➤ 模擬危機處理程序演練 (建議以工作坊形式進行)</li> </ul>
		<p><b>處理懷疑虐待兒童個案及相關法例重點</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識保護兒童工作原則及多專業合作策略</li> <li>➤ 認識處理懷疑虐待兒童個案程序及注意事項</li> <li>➤ 危機評估及決策要點</li> </ul>
		<p><b>處理學生自毀自殺行為 – 危機識別及介入</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識自毀自殺行為出現的警號</li> <li>➤ 認識常見誤解及危機演化過程</li> <li>➤ 風險評估及行動策略</li> </ul>



## 活動服務

以下活動收費需另作商議，詳情請與本服務負責社工聯絡。

	對象	講座主題	內容
成長發展	初中學生	<b>極限飆速盤 體驗工作坊</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 教授極限飆速盤的基本規則及玩法</li> <li>➤ 安排比賽體驗實踐所學</li> </ul>
		<b>極限飆速盤 進階培訓</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 深化極限飆速盤的技巧訓練</li> <li>➤ 提昇競賽技巧及策略</li> </ul>
	初中或 高中 學生	<b>桌上遊戲社交 訓練活動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 以桌上遊戲為介入工具</li> <li>➤ 促進參加者溝通及協作</li> <li>➤ 提升社交智慧</li> <li>➤ 鼓勵多角度思考</li> </ul>
	初中或 高中 學生	<b>同理探索劇場 – 同理心訓練活動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 以實境動態角色扮演(L.A.R.P.)為介入手法。</li> <li>➤ 引導學生透過偵探式角色扮演</li> <li>➤ 探索與體驗他人的人生經歷</li> <li>➤ 培養學生的同理心和鍛鍊換位思考</li> <li>➤ 提升社交表達能力</li> </ul>
生命教育	初中或 高中 學生	<b>生命抉擇劇場 – 生命教育活動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 以桌上角色扮演遊戲(T.R.P.G.)為介入手法。</li> <li>➤ 引導學生透過解謎及角色扮演</li> <li>➤ 經驗不同的人生決定以引發反思</li> <li>➤ 認識生命、欣賞生命、尊重生命及探索生命</li> <li>➤ 啟發學生對生命意義和豐盛生命的追尋</li> <li>➤ 學習為未來行動</li> </ul>
服務學習	初中或 高中 學生	<b>義工服務訓練 及實踐活動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識義務工作的理念及重要性</li> <li>➤ 認識不同服務對象的特性及服務技巧</li> <li>➤ 學習設計多元化及剪裁式義工服務訓練</li> <li>➤ 應用義工概念於日常學習生活</li> <li>➤ 參與義工實踐體驗及延伸活動</li> </ul>

本服務亦提供特殊學習需要、正向教育、成長發展、  
資訊素養及生命教育主題的「學生小組」服務。

如欲索取報價，請提供活動詳情並電郵至 [plksqs@poleungkuk.org.hk](mailto:plksqs@poleungkuk.org.hk)。