

2020 2021

入校服務概覽

#情緒健康 #成長規劃 #特殊學習 #關係教育 #家長教師

香港青年協會 學校社會工作組



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

60
聯繫 = 專業 = 創新

機構簡介

香港青年協會（簡稱青協）於1960年成立，是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會瞬息萬變，青年所面對的機遇和挑戰時有不同，而青協一直不離不棄，關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神，我們透過專業服務和多元化活動，培育年青一代發揮潛能，為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次達600萬。在社會各界支持下，我們全港設有80多個服務單位，全面支援青年人的需要，並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外，青協登記會員人數已逾45萬；而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡，亦有逾23萬登記義工。在「青協・有您需要」的信念下，我們致力拓展12項核心服務，全面回應青年的需要，並為他們提供適切服務，包括：青年空間、M21 媒體服務、就業支援、邊青服務、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。



學校社會工作組

本會學校社會工作的專業社工於全港35間中學提供駐校服務，致力為學生提供多元化的發展及輔導服務，使他們健康成長，順利跨越各成長階段的挑戰。由2011年開始，組成了中央工作團隊，全面整合及分析學生需要，按學生成長階段提供合適的情緒健康支援、成長規劃、特殊學習需要及關係教育服務。

服務範疇

- | | |
|--------------|----------|
| 一、情緒健康支援服務 | P. 1-6 |
| 二、成長規劃服務 | P. 7-10 |
| 三、特殊學習需要支援服務 | P. 11-14 |
| 四、關係教育服務 | P. 15-18 |
| 五、教師及家長支援服務 | P. 19-21 |

情緒健康支援服務

提倡全健概念，以情緒健康為主題由淺入深，以多元介入手法，提昇學生對自身及別人情緒的覺察，學習接納不同情緒和感受，了解背後需要，並學會調適情緒。

目標

- A. 培養對內在情緒的覺察
- B. 建立滋養身心的生活習慣
- C. 提昇調適情緒的能力

形式

- A. 小組
- B. 工作坊
- C. 講座
- D. 大型體驗活動
- E. 個案輔導



團隊資歷

- A. 整合多年經驗，結合靜觀及多元藝術手法，2017年開始向過百間中學推展服務
- B. 統籌社工具14年青年輔導經驗，修畢念生安樂（MBPH）課程，亦是亞洲禪繞認證導師及日本和諧粉彩認證指導師
- C. 服務發展顧問團隊包括精神科醫生、臨床心理學家及輔導心理學家，確保服務專業

服務簡介

A. 小組 (適合中一至中三)

[1-A01]「與己相遇」靜觀減壓小組

目標：學習與情緒相處，轉化內心積壓情緒，減低壓力

內容：禪繞創作、鬆弛練習及靜觀體驗

[1-A02]「心靈拼貼」自我探索小組

目標：認識個人限制及內在資源，協助學生跨過逆境

內容：以創意圖像拼貼活動回顧成長經歷

[1-A03]「心靈彩繪」社交輔導小組

目標：幫助學生自我探索，促進社交思考能力，並改善人際關係

內容：心理投射繪圖、桌上遊戲、情境預演及應對訓練

[1-A04]「情緒健康領袖」培訓小組

目標：加強對情緒健康的認識，並於校內推廣「善待自己及他人」的文化

內容：領袖培訓、程序設計及籌備情緒體驗Fun Day



B. 工作坊

[1-B01] 「情緒非常任務」認識課

目標：認識情緒定義，覺察自我情緒及了解背後需要

內容：了解情緒緣由，學習情緒管理三步曲

[1-B02] 「情緒有話兒」進階課

目標：提昇對他人情緒需要的敏感度，建立情緒友善的校園環境

內容：學習友善回應他人的情緒需要，「同理情境」小組討論

[1-B03] 「情緒達人」實踐課

目標：了解慣常表達情緒的模式，回應自己的情緒需要

內容：短片及個案討論，學習化解及緩和情緒的方法

[1-B04] 「快樂工場」實踐課

目標：尋找生活中感恩的事，探索生命的價值及信念

內容：製作「快樂習作」，為自己發掘及滋養快樂種子

[1-B05] 「失敗又如何」生命成長課

目標：轉化失敗經驗為成長養份，重整個人信念

內容：探討失敗課題，尋找改進方法，調整處事方法及改善困擾情緒



[1-B06] 「一筆一劃、自我覺察」禪繞體驗課

目標：與身心連結，探索情緒背後的正面訊息

內容：以一筆一劃線條創作及鬆弛練習，聆聽內在情緒

[1-B07] 「心靈拼貼」情緒探索體驗課

目標：探索當下情緒對自己的影響，轉化困擾情緒

內容：直覺性創意圖像拼貼活動

[1-B08] 「慢食當下」體驗課

目標：鼓勵欣賞日常生活的簡單事物，體驗活在當下

內容：靜觀練習、品嚐簡單食物及飲品

[1-B09] 「與身體對話」全健運動體驗課

目標：提昇身體的自我覺察，明白舒展身心的好處

內容：簡單肌肉鬆弛運動及靜觀身體素描練習



C. 講座

[1-C01] 情緒健康由全健生活開始

(適合中一至中五學生)

目標： 提倡情緒健康由生活習慣及態度開始，以防憂困

內容： 認識全健概念，調整生活方式以改善情緒健康

[1-C02] 與情緒共處

(適合中一至中五學生)

目標： 學習情緒三步曲，提昇對自身情緒的敏感度

內容： 認識情緒反映的正面訊息，學習回應個人需要

[1-C03] 善待別人、關愛校園

(適合初中學生)

目標： 鼓勵彼此尊重及互信，宣揚和諧校園及關愛文化

內容： 認識情緒反映的正面訊息，學習回應個人需要

[1-C04] 情緒同路人

(適合高中學生)

目標： 學習在能力範圍內支援有情緒困擾朋輩

內容： 如何與有情緒困擾的親友同行，學習支援方法及訂立情緒安全界線

D. 大型體驗活動

[1-D01] 「情緒修煉手冊」體驗活動

(適合初中學生)

目標：反思每種情緒的意思及表達方法，明白情緒不分對錯，鼓勵學生善待自己

內容：扮演精靈訓練員，體驗不同情緒，完成各項與情緒相關的任務

[1-D02] 「喜樂旅程」體驗活動

(適合對情緒課題有初步理解的學生)

目標：運用資源為自己獲得平靜、喜樂，達致全健生活

內容：體驗情緒的不同面向及調適方法，於自己的心田栽種喜樂的種子

E. 個案輔導服務 [1-E01]

對象：面對壓力或抑鬱及焦慮情緒困擾的中學生

目標：提昇服務使用者對情緒的覺察及調適能力，重新與身心連結，促進情緒健康

內容：以和諧粉彩創作及心靈拼貼讓參加者在安全的環境下表達情緒，透過靜觀修習滋養平靜快樂的心田種子，轉化困擾情緒

形式：每節1.5小時，共8節

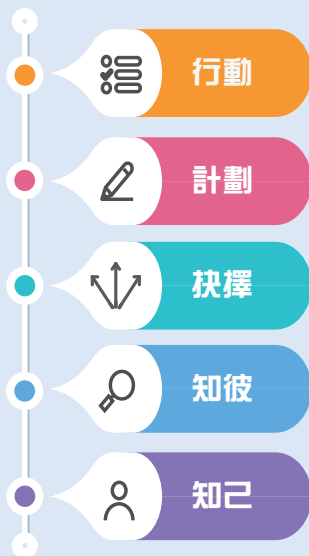


成長 規劃服務

學生於成長過程中，或會對自己的能力及未來的發展方向缺乏認識及了解。本服務旨在協助學生作出明智抉擇，讓學生於成長探索的過程中，增加對自己的認識及掌握升學就業資訊。

目標形式

- A. 發揮學生天生的規劃能力
 - B. 建立成功及滿足感
 - C. 發掘潛能及機會
-
- A. 小組
 - B. 大型體驗活動
 - C. 工作坊



團隊資歷

- A. 於2011年開展服務，針對不同級別學生的成長需要設計
- B. 於多間中學連續數年提供服務，成效顯著
- C. 統籌社工具18年相關工作經驗，並獲得CPP Asia Pacific 簽發的MBTI 認證施測師資格

A. 小組

[2-A01] 學習動機提昇小組

(適合中二至中三低學習動機學生)

目標： 增加自我認識，透過訂立學習目標提昇學習動機

內容： 學習特性測試、探索學習潛能、訂立及檢視短期目標

[2-A02] 規劃前路小組

(適合中四至中五學生)

目標： 認識就業環境及未來技能，啟動職前準備，訂立升學或就業目標

內容： 探索個人專長、目標訂立、模擬面試及職場體驗

B. 大型體驗活動

[2-B01] 自我探索體驗活動

(適合中一至中二學生)

目標： 尋找興趣及專長，訂立個人短期目標

內容： 透過任務尋找自己的性格特質及優點，並嘗試實踐及檢視自己訂立的短期目標

[2-B02] 人生旅程體驗活動

(適合中四至中五學生)

目標： 尋找合適的人生定位，調整個人想法及現實差距

內容： 模擬升學及就業體驗，經歷社會或人生中的突發事件而調整計劃及目標

C. 工作坊

[2-C01] 自我認識工作坊

(適合中一至中二學生)

目標： 增加自我認識，建立良好個人態度及價值觀

內容： 探索個人特質、培養責任感、檢視生活態度

[2-C02] 目標訂立工作坊

(適合中二至中三學生)

目標： 認識生涯規劃的重要性，從而訂立個人目標

內容： 認識生涯規劃概念、探索夢想成真的元素、訂立短期及長期目標

[2-C03] 有效學習工作坊

(適合中二至中三學生)

目標： 掌握合適的學習方法，提昇學習動機

內容： 學習型態測試、記憶法及時間管理技巧

[2-C04] 選科策略工作坊

(適合中三學生)

目標： 認識選科策略，掌握選科的考慮因素

內容： 性格測試及分析、選科策略個案討論

This year I will...



C. 工作坊

[2-C05] 規劃未來工作坊

(適合中四至中五學生)

目標：掌握合適自己的升學方向，培養相關的未來技能

內容：升學方向測試、探索未來技能、建立希望感

[2-C06] 求職裝備工作坊

(適合中五至中六學生)

目標：增加對社會及職場世界的認識，提昇求職技巧

內容：審視工作價值觀、了解僱主期望、撰寫履歷表及面試技巧訓練

[2-C07] 職業性向工作坊

(適合中五至中六學生)

目標：認識自己的性格特質，掌握合適的升學就業方向

內容：以MBTI性向測試掌握職業發展方向，訂立及檢視職涯目標

[2-C08] 模擬面試工作坊

(適合中五至中六學生)

目標：透過模擬面試經驗，改善面試技巧

內容：分享面試技巧及注意事項，按選科或求職意向分組體驗模擬面試

特殊學習需要支援服務

踏入中學的特殊學習需要（SEN）學生，在身份認同、情感需要、朋輩交往及追尋夢想等課題有更多的渴求及疑惑。本服務將協助學生迎接升學及生活中各項大小挑戰，支援他們面對成長中的轉變。

目標形式

- A. 加強學生的自我認識
- B. 建立正向價值觀
- C. 了解及探索不同職業方向
- A. 駐校服務模式
- B. 學長支援計劃
- C. 小組或個別支援
- D. 自家農莊計劃

滋養培育

投入參與

發放光芒

團隊資歷

- A. 自2010起，為全港近一百間中小學以駐校及到校形式提供服務
- B. 近年推出多項計劃，針對學生在中小學及畢業後的成長需要，提供社交、情緒、執行技巧及升學就業等輔導及訓練
- C. 統籌社工具備超過15年青年輔導經驗，團隊修畢接納與和諧療法、愈生安樂（MBPH）及敘事治療課程，亦是心靈拼貼® 指導員及日本和諧粉彩認證準指導師。

服務簡介

A. 駐校服務模式 [3-A01]

(支援10至12位特殊學習需要學生)

目標： 為有需要學生提供全年支援，作出適時介入，並就著學生進程調整服務內容及形式，以滿足學生的個別需要

內容： 安排合共70節服務，並可按校本需要調整服務節數比例，當中包括：
個案支援、小組支援、家長培訓及特殊學習需要會議

B. 學長支援計劃 [3-B01]

簡介： 以小組形式向校內學長提供培訓，讓其體驗特殊學習需要的不同障礙，學習包容及體諒，建立同儕之間的關愛氣氛

目標： 提昇學長對特殊學習需要的認識及朋輩輔導技巧，於校內建立對特殊學習需要學生的朋輩支援風氣

內容： 學習及生活障礙體驗、朋輩輔導技巧、朋輩支援實踐（配對有需要的特殊學習需要初中學生）



C. 小組或個別支援

(從以下主題任選一至兩項)

[3-C01] 自我認識及接納

目標：認識個人特質及優勢，了解個人限制，學習與不完美相處

內容：性格分析、感恩練習

[3-C02] 自信建立及肯定

目標：尋找個人價值，培養自我欣賞的能力，自我突破並發揮個人價值

內容：心靈拼貼、個人及團體任務

[3-C03] 生活解難

目標：增強自理能力，提昇生活應變及解難技巧

內容：執行技巧功能訓練，安排煮食、購物及行程規劃等主題活動

[3-C04] 社交情緒

目標：提昇對情緒的覺察、自省能力及社交技巧，建立良好人際關係

內容：靜觀練習及藝術活動、社交故事分享、角色扮演及短片示範

[3-C05] 學習效能

目標：掌握合適學習策略，提昇學習動機

內容：學習模式測試、記憶力及專注力訓練

[3-C06] 自我管理

目標：提昇控制衝動行為、組織及執行能力

內容：抑制能力訓練、計劃優次、時間管理訓練

[3-C07] 戀愛教育

目標：了解兩性差異，掌握正確戀愛價值觀

內容：運用愛情卡探討戀愛期望、故事分享及討論

[3-C08] 生涯規劃

目標：認識個性及興趣、訂立及檢視升學和就業目標

內容：職業性向或多元智能測試、卡牌及多媒體工具



D. 「自家農莊」 職場實習及住宿 先導計劃

[3-001]

簡介： 向確診為自閉症譜系障礙的中四至中六學生提供住宿訓練及農莊工作實習，裝備工作技能，提昇他們於職場的適應力。

目標： 讓學生認識個人特質，掌握生活技能及職場技巧，鼓勵他們發揮所長，提昇獨立自理的能力，從而建立正向的生命價值

內容： 一對一職涯指導、生活技能訓練、有機農莊工作實習、住宿訓練

名額： 12位（需經甄選）



關係教育服務

複雜的人際關係問題會影響青少年各方面的正常發展，甚至導致精神健康問題。本服務期望培養學生的正面價值觀及與人相處的態度，裝備他們成為懂得愛己愛人、懂得反思及分析問題的人。

目標形式

- A. 建立正面及健康的價值觀
- B. 建立和諧的人際關係網絡
- A. 「愛・同行」關係教育課
- B. 預防欺凌體驗課
- C. 健康網絡教育課



團隊資歷

- A. 自2013年開始，連續七年獲優質教育基金資助推行戀愛及價值教育服務，為中小學提供有系統、全面和多元互動的課程
- B. 出版《青春戀事》及《愛情研習室》叢書、教案手冊、價值桌遊紙牌及短片教材
- C. 近年進行四次全港性調查，全面掌握青少年處理關係狀況

服務簡介

A. 「愛・同行」 關係教育課

(可選擇以工作坊、小組或大型體驗活動形式進行)

[4-A01] 關係教育：交友篇

目標： 學習尊重個人價值，並以友善方式表達自己

內容：角色扮演、個案討論（欺凌、緋聞、網絡交友）、價值卡牌遊戲

[4-A02] 關係教育：家庭篇

目標： 了解親子衝突緣由，學習與家人和睦相處的方法

內容：角色扮演、心靈拼貼、情緒卡牌遊戲

[4-A03] 關係教育：戀愛篇

目標： 建立正面的戀愛價值觀、態度及責任感

內容： 探討多項戀愛主題、個案討論、戀愛卡牌遊戲





B. 預防欺凌體驗課 「胖虎任務高峰會」

(適合初中學生)

[4-B01]

簡介： 以議題式工作坊形式進行，借用卡通角色的形象，以旁觀者的角度為核心，讓學生體驗欺凌故事，從中反思

目標： 學習與人互動的友好方式，培養各項核心素養：系統性思考、溝通及表達能力、解難能力及人際合作能力，從而預防校園欺凌事件發生

內容： 角色扮演及議題式辯論

C. 健康網絡教育

「新網絡時代」

(適合初中學生)

[4-C01]

簡介： 網絡世界較難被法律規管，學生容易受到網上虛假資訊、罪案等影響。校園欺凌更時有被帶至網絡，為學生帶來二次傷害。本工作坊旨在向學生灌輸正確及安全的互聯網使用態度

目標： 認識新媒體的潛在危機，了解網絡欺凌的影響，培養良好網絡使用習慣和態度

內容： 1. 最緊要Fact Check：學習Fact Check方法分辨網上資訊真偽

2. 欺凌404：了解網絡欺凌的負面影響，建立同理心

3. 逃出網絡陷阱：認識常見的網絡陷阱，建立安全意識



教師及家長支援服務

教師及家長是青少年成長時間的重要同行伙伴，適時提供支援能給予青少年莫大幫助。本會重視教師及家長支援服務，期望教師及家長能掌握相關技巧及知識，陪伴青少年成長。

目標

- A. 提昇對學生需要的認識
- B. 掌握回應學生需要的技巧
- C. 提昇面對學生的心理調適能力

形式

- A. 教師支援工作坊
- B. 家長支援工作坊



團隊資歷

- A. 自2011年開始為多間中學及大專院校提供老師培訓及靜觀退修日，屢獲好評
- B. 統籌社工曾在中學駐校十年，完成家庭輔導及家庭教育文學碩士課程，具豐富家長工作經驗

服務簡介

A. 教師支援工作坊

[5-A01] 特殊學習需要學生的挑戰行為與支援

目標： 提昇對特殊學習需要的認識，加強校內支援模式

內容： 講解特殊學習需要學生特性，並分享支援要訣

[5-A02] 如何識別及支援情緒受困學生

目標： 深入了解情緒病，提昇介入、支援及轉介意識

內容： 分享情緒病意識，提供識別及支援手法

[5-A03] 高危自殺個案危機管理

目標： 認識自殺徵兆及危機指數，並建立系統性的支援及處理機制

內容： 個案分析及模擬練習，掌握危機處理機制及須知

[5-A04] 全健解憂靜觀體驗工作坊

目標： 提昇對情緒健康的關注，及對學生情緒的理解

內容： 靜觀練習、藝術活動

[5-A05] 愛情價值學工作坊

目標： 掌握時下年青人的戀愛觀及推行戀愛教育的原則

內容： 互動遊戲、戀愛卡牌遊戲及個案討論



B. 家長支援工作坊

[5-B01] 靜觀體驗工作坊

目標： 提昇處理親子壓力的能力，以加強心理彈性，尋回平靜心境

內容： 靜觀練習、藝術活動

[5-B02] 成為孩子的導航員工作坊

目標： 了解自己及孩子的性格特質，學習以正確方式回應孩子需要

內容： 性格測試、支援孩子發展策略分享

[5-B03] 「愛・同行」心靈全健家長計劃

目標： 提昇覺察自己身心狀態的能力，並建立關愛自己及他人的生活態度

- 內容：
1. 與己關係：學習欣賞、接納及關愛自己
 2. 子女關係：學習正念溝通，改善管教方法
 3. 夫婦關係：學習非暴力溝通，建立同理心

活動形式參考

(只供參考，可視乎學校情況及活動內容作出調整)

小組

時間：每節約一小時

節數：六至八節

人數：六至十人

大型體驗活動

時間：約三小時

人數：六十人或以上

工作坊

時間：每節約一小時

節數：二至四節

人數：二十至四十人

講座

時間：約一小時至一小時三十分鐘

人數：三百人內

邀請提供服務

學校如有意邀請本會提供服務，可於後頁「服務意向表」填寫有意合作的活動項目及詳情，電郵或傳真至本單位索取服務報價。如有任何查詢，歡迎致電2395 0161與陳汶輝先生或林亞絢姑娘聯絡。

服務意向表

如有興趣申請各項入校服務，請填妥以下服務意向表並電郵或傳真至香港青年協會學校社會工作組，或透過右方QR Code填寫網上版服務意向表。



網上服務意向表

	服務編號	合共節數	日期及時間	對象及人數
例	1-A01	六節	10-11/2020 逢星期三 4:00pm-5:00pm	中一，十人
1				
2				
3				
4				
5				

學 校：_____

聯絡人：_____ 職 位：_____

電 話：_____ 傳 真：_____

電 郵：_____



學校社會工作組

SCHOOL SOCIAL WORK UNIT

九龍大角咀必發道54號賽馬會學生支援中心5樓

電話 Tel: (852) 2395 0161 辦公時間 : 星期一至五 09:00-17:30
傳真 Fax: (852) 2395 8592 Office Hour 星期六 09:00-13:00
電郵 Email: ssw@hkfyg.org.hk 星期日及公眾假期休息
網站 Website: wmc.hkfyg.org.hk/ssw

香港青年協會總辦事處

THE HONG KONG FEDERATION OF YOUTH GROUPS, HEAD OFFICE

香港北角百福道21號香港青年協會大廈21樓

21/F, The Hong Kong Federation of Youth Groups Building
21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong

電話 Tel: (852) 2527 2448
傳真 Fax: (852) 2528 2105
電郵 Email: hq@hkfyg.org.hk
網站 Website: hkfyg.org.hk
Facebook: facebook.com/HKFYG

會員平台
Member portal

青協·會員易
easymember.hk

義工搜尋器
Volunteer Search Engine

好義配
easyvolunteer.hk

支持媒體
Supporting Media

M21.hk

<青年空間>
雙月刊

Youth
HONG KONG



下載青協APP

