



佛教沈香林紀念中學  
BUDDHIST SUM HEUNG LAM  
MEMORIAL COLLEGE

編號: 027 /2023-24

二零二三至二零二四年度第二十七號通告  
【校園·好精神】

敬啟者：

校園是一個促進學生全人發展，體現照顧、關懷、互相支持及互相尊重的地方。學校一直以全校參與的模式照顧學生成長上不同的需要，努力為學生建構堅韌牢固的安全網。過去數年的疫情為社會帶來前所未有的挑戰，學生在回復正常的學習和社交生活時，仍需時間逐步適應各種轉變，尤其是在開學後面對臨近的測考，學生面對的壓力更不容忽視。教育局會與各持份者攜手合作，致力提升學生、教師及家長的精神健康，增加學生精神健康的保護因素及減少風險因素。

家庭對學生的成長極為重要，很多研究發現青少年的自我形象及精神健康與家庭功能有着密切關係，他們的情緒會隨父母的言行而變化，亦會對父母的反應非常敏感。因此，父母的壓力是兒童及青少年精神健康的一大風險因素。故此，家長既要好好照顧自己的身心健康，讓自己有休息與紓壓時間，同時也應參加親子教有講座或課程，掌握教養孩子的知識與技能。

為加強家長對子女的支援，教育局將與家庭與學校合作事宜委員會、十八區家長教師會聯會和各區地區校長聯會合作，於2023年11月21日和22日舉辦網上家長講座，及在2023年12月9日舉辦實體家長講座。有關網上及實體家長講座的活動詳情，請參閱附件一，學校鼓勵家長積極參與。

在家長方面，教育局在2023/24學年會舉辦共12場「『家』多點守護」家長工作坊，邀請臨床心理學家為全港中、小學的家長進行「守門人」訓練計劃；另為家長再推出兩次主題式「守門人」工作坊，及製作兩段與學生精神健康相關的家長教育影片，並會上載至「校園·好精神」及「家長智NET」網站，方便家長瀏覽。相關資源備有不同語言，以加強家長及早識別和支援有精神健康需要的學生。網站資訊如下：



佛教沈香林紀念中學

BUDDHIST SUM HEUNG LAM  
MEMORIAL COLLEGE

www.bsc.edu.hk T: 2437 7000 F: 2437 7099 E: info@bsc.edu.hk

香港屯門大興邨屋邨中學第一號  
Estate Secondary School No.1, Tai Hing Estate, Tuen Mun, Hong Kong

「在家·好精神」家長「守門人」系列：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-programmes/parent-workshop-on-gatekeeper-training.html>



「關愛孩子好精神」家長教育系列一小冊子：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-at-the-indicated-level/resources-and-guidelines/67.html>



「守護孩子精神健康 預防青少年自殺」家長便覽：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/te/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/68.html>



教育局亦會不時更新「校園·好精神」網站的資訊，整合網站中的相關項目及快速連結，以方便學校、家長和學生瀏覽教育局及其他機構提供的網上資源，學校可透過下列網址或二維碼了解詳情：

社區資源及求助熱線

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>

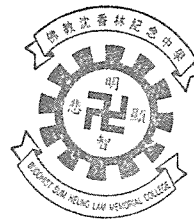


如對以上內容有任何查詢，請致電 24377062 與輔導委員會張淑萍老師聯絡。

此致

貴家長

佛教沈香林紀念中學校長



謹啟

馮順寧

2023年11月14日



佛教沉香林紀念中學

BUDDHIST SUM HEUNG LAM  
MEMORIAL COLLEGE

www.bsc.edu.hk T: 2437 7000 F: 2437 7099 E: info@bsc.edu.hk

香港屯門大興邨屋邨中學第一號  
Estate Secondary School No.1, Tai Hing Estate, Tuen Mun, Hong Kong

回 條

班別 \_\_\_\_\_ 學號 \_\_\_\_\_

敬覆者：

來函(二零二三至二零二四年度二十七號)有關【校園·好精神】事宜，本人經已知悉。

此覆

佛教沉香林紀念中學

馮順寧校長

學生姓名 \_\_\_\_\_

家長姓名(請用正楷) \_\_\_\_\_

家長簽署 \_\_\_\_\_

2023年11月 \_\_\_\_\_ 日



附件一

### 網上實體家長講座

#### 1. 家長講座（網上實時形式進行）

為加強家長支援子女，教育局將舉辦以下的網上家長講座，家長可由本年11月9至17日報名參加，報名連結如下：

<https://forms.gle/NMvX9kbiP7965rat5>



日期：2023年11月21日(星期二) (小學) 及 22日(星期三) (中學)

時間：晚上7時至9時

模式：透過Zoom軟件網上實時形式進行

對象：家長

時間	題目	主辦機構
19:00-19:15	簽到	
19:15-20:00	識別和支援有精神健康需要的學童的有效措施及個案分享	賽馬會青少年情緒健康網上支援平台-「Open 喻」
20:00-20:45	青少年對生命的迷思	香港撒瑪利亞防止自殺會
20:45-21:00	答問環節	



2. 家長講座（實體模式進行）

為加強家長支援子女，教育局將舉辦以下的家長講座，家長可由本年11月9至12月3日報名參加，報名連結如下：

<https://forms.gle/gQt6mwFKeyYzTpQi9>



日期：2023年12月9日(星期六)

時間：上午10時30分至下午12時30分(中學)及下午1時30分至3時30分(小學)

地點：五旬節聖潔會永光書院(九龍橫頭磡龍翔道155號)

對象：家長

中學場次時間	題目	講者
10:15-10:30	簽到	
10:30-11:30	靜觀教養	賽馬會「樂天心澄」 教育心理學家 關匡宏先生
11:30-12:15	平靜應對孩子的成長風暴	浸信會愛群社會服務處 臨床心理學家 紀正楠先生
12:15-12:30	答問環節	

小學場次時間	題目	講者
13:15-13:30	簽到	
13:30-14:30	靜觀教養	賽馬會「樂天心澄」 教育心理學家 關匡宏先生
14:30-15:15	裝備孩子逆風成長	浸信會愛群社會服務處 臨床心理學家 林綸蕙女士
15:15-15:30	答問環節	

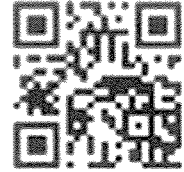


### 有關精神健康的教育資源

#### A 教有局一「家長智 Net」

「家長智 Net」是為家長而設的教育資訊網頁，方便幼稚園及中、小學的家長取得支援學童身心發展的資訊，其中包括親子關係、管教子女、兒童精神健康等。

<https://www.parent.edu.hk/>



#### B 網上支援平台

##### (a) 迎風 - 精神健康網上平台

主要支援有情緒困擾的人士，並提供相關的服務介紹，當中包括免費精神健康諮詢

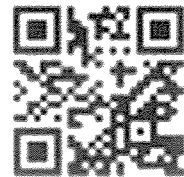
<https://www.youthmentalhealth.hku.hk>



##### (b) 「Open 喻」- 24 小時網上平台

專為 11 至 35 歲人士而設的 24 小時網上情緒輔導平台，透過文字訊息去聆聽年青人心聲。透過社交媒體和不同訊息工具與年青人溝通

<https://www.openup.hk>



##### (c) 明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊

為 6-24 歲活躍於網上並有較大成長需要的青少年提供網上外展工作

<https://it.caritas.org.hk/>



##### (d) 「夜貓 Online」- 香港小童群益會

運用資訊及通訊科技工具，為面對即時危機或高危處境的青少年提供輔導服務、數碼創意及潛能發展訓練

<https://nitecat.bgca.org.hkd>



##### (e) 「賽馬會心理 e 療站」(JCeClinic) - 賽馬會慈善信託基金捐助、新生精神康復會舉辦

由專業治療師提供免費網上心理治療課程，服務對象為 15 至 35 歲、面對抑鬱和焦慮情緒困擾的人士。是項計劃採用具臨床實證的「整全情緒治療」方案，包括成人版及在學青少年版本，網上平台提供豐富網上教材，治療過程中亦有專屬治療師陪伴，面談時間及形式均具彈性。

<https://eclinic.hkl>





佛教沈香林紀念中學

BUDDHIST SUM HEUNG LAM  
MEMORIAL COLLEGE

www.bsc.edu.hk T: 2437 7000 F: 2437 7099 E: info@bsc.edu.hk

香港屯門大興邨屋邨中學第一號  
Estate Secondary School No.1, Tai Hing Estate, Tuen Mun, Hong Kong

## 其他相關網站

陪我講 Shall We Talk

<https://www.shallwetalk.hk/zh/>



賽馬會平行心間計劃

<https://www.levelmindhkl>



賽馬會情緒 GPS 心理支援計劃

<https://www.egps.hk/mental-well-being-info>



賽馬會幸福校園實踐計劃網上資源庫及搜尋器 (Search Engine)

<https://jcprojectwellbeing.hk/resources.php>



賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/jcpanda-initiative/>



Newlife 330 自我關懷練習

<https://www.youtube.com/watch?v=EIDOMIRB4qQ&t=1>



《共建卓悅校園》主題網絡計劃

<https://wellbeingfirstschool.hku.hk1>



香港撒瑪利亞防止自殺會

<https://sbhk.org.hk/>

