



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

學校社會工作組
School Social Work Unit

正向教育 到校服務概覽

2024/2025



服務理念

「甚麼是幸福？甚麼是快樂？」



學生的身心狀態受著社會急速的變化影響，欠缺正面經歷讓希望感持續下降。要讓學生過得幸福和快樂，不能單靠感官刺激，更應包括價值和意義層面的教育。

本服務旨在從情緒健康、人際關係及價值教育的方向，協助學生發掘內在信念及建立正向思維，加強抗逆能力，最終達至正向心理質素及健康成長。

服務類別

正向教育到校服務包括以下三個篇章：



正向教育 到校服務

情緒健康篇

「情緒修練手冊」互動體驗活動

「情緒修練手冊」互動體驗活動分為三個階段進行，帶領學生勇闖情緒島。首兩個階段均設有多個攤位讓參加者探索情緒及調適方法，而第三階段則以班本進行解說，學習與情緒做朋友。過程中參加者需要從遊戲中體驗與分享，並配合導師在活動後的解說，提升參加者對情緒的覺察，探索適合自己的情緒調適方法，從而培養正面思維及價值。

對象：初中/高中學生

形式：全級性活動

地點：禮堂/大型活動室

時間：2.5-3小時

「情緒健康由全健生活開始」情緒調適課

透過互動活動讓學生認識情緒及背後反映的需要，學習情緒三步曲，反思日常生活的情緒來源，學習以全健生活概念來照顧身心靈。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊/級本講座

時間：1小時

「情緒非常任務」情緒認識課

透過短片及討論活動讓學生認識情緒緣由，以及掌握情緒管理三步曲，提升回應情緒的能力。

對象：初中學生

形式：班本工作坊/級本講座

時間：1小時

「情緒同路人」情緒互助課

透過短片及情景討論，讓學生學習友善回應他人的情緒需要，以及掌握情緒支援的方法，與同儕訂立健康的支援界線。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊/級本講座

時間：1小時

「減壓有妙法」自我關懷課

透過討論活動，讓學生認識壓力的來源、表現及影響，以及學習分辨好或壞壓力，學習正面的減壓方法來調適情緒。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊/級本講座

時間：1小時

正向教育 到校服務

情緒健康篇

「與身體對話」全健運動體驗課

透過問答遊戲及體驗活動(如簡單伸展)，讓學生認識與身心健康相關的小知識，從身體至心理關顧個人健康，學習更全面地照顧個人身心靈健康。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

「留一天與己喘息」靜觀體驗課

透過呼吸練習及自我覺察體驗活動，鼓勵學生培養靜觀生活的習慣，提升關顧自己的意識。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

「一筆一劃」自我覺察體驗課

透過鬆弛練習及一筆一劃線條創作，讓學生學習聆聽個人內在的情緒，提升學生對自我覺察的能力。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

「慢食當下」自我覺察體驗課

透過鬆弛練習及慢食體驗，讓學生學習聆聽個人內在的情緒，提升學生對自我覺察的能力。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

「我想和你請個假」情緒接納課

透過給情緒的一封信，讓學生藉著文字或圖畫整理內在狀態，靜思自己，尋回對自己重要的價值，調整狀態後再重新出發。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

自我關懷情緒小組

以不同主題回應學生的情緒需要，旨在提升學生的自我覺察能力，學習正面調適情緒方法，提升精神健康，達至欣賞及愛自己。

小組內容可根據學生需要設計，如認識、覺察、表達、調適及管理情緒等。

對象：初中/高中學生

人數：6-8人

形式：小組

節數：4-6節

正向教育 到校服務

情緒健康篇

Mindful Hub 靜觀體驗工作坊 (教師篇)

工作坊以教師為對象。透過靜觀練習，如：慢食體驗、靜觀伸展、頌鉢等活動，讓參加者學習覺察自己的狀態，以及藉由藝術創作提醒參加者在繁瑣的工作中不忘關顧及滋養自己。

對象：教師
形式：活動 (實體)
人數：不限
時間：2至2.5小時

Hello Me 個人滋養工作坊 (家長篇)

工作坊以家長為對象。透過藝術創作活動，感受安於當下的平靜，藉此學習擁抱和關愛自己。鼓勵家長培養身體、心靈及社交等方面的平衡來全面地關愛自己，發掘個人內在的安定與喜悅。

對象：家長
形式：活動 (實體)
人數：20-30人
時間：1.5至2小時

成為子女的導航員工作坊 (家長篇)

工作坊以家長為對象。透過實例分享，增加家長對自己及子女性格特質的了解，讓他們掌握子女成長中的需要及正面的相處態度，並鼓勵家長先學懂「愛自己」和關顧自己，以愛與子女同行。

對象：教師
形式：講座 (實體/網上)
人數：不限
時間：1小時

正向教育 到校服務

人際關係篇

戀愛篇

「愛情修練之旅」戀愛及性教育互動體驗活動

「愛情修練之旅」互動體驗活動分為三個階段進行，帶領學生經歷愛情。首兩個階段均設有多攤位讓參加者參與，而第三階段則以班本進行解說。過程中參加者需要從遊戲中體驗、分享、討論與記錄個人感受和得著，並配合導師在活動後的回顧及解說，加強參加者對正確戀愛及兩性相處態度的掌握及反思。

對象：初中/高中學生
形式：全級性活動
地點：禮堂/大型活動室
時間：2.5-3小時

戀愛及性教育工作坊/講座

透過多元及互動形式的工作坊/講座，回應學生在青少年階段面對戀愛關係的需要，培養「了解」、「關心」、「尊重」和「負責任」的戀愛價值觀。校方可根據學生需要，從以下課題中選擇。

對象：初中/高中學生
形式：工作坊/講座
時間：1小時

以講座或工作坊形式進行

以工作坊形式進行

【戀愛是？】
認識戀愛階段及戀愛對個人成長的意義，學習維繫愛情的正面元素

【愛我？不愛我？】
認識處理暗戀的狀態及表白的禮儀，學習正確的表達方法

【媒體中的戀愛世界】
認識個人戀愛觀的來源，學習對媒體中的戀愛觀帶有批判性思考

【愛情陷阱】
認識網絡交友的危機（如：裸聊陷阱），提升自我保護意識

【如何明白你/妳？】
認識兩性語言及思考模式的差異，學習有效溝通及健康的相處之道

【為愛情定分界】
認識設立親密界線的重要性，學習合宜處理性衝動

【識「分」世代】
認識面對分手的情緒及需要，學習以正面的方法處理分手，並從終結的關係中正面成長

【甜蜜以外】
認識戀愛衝突及戀愛暴力的成因，學習正面處理戀愛中的衝突

【知「情」識「性」】
認識涉及與戀愛及性相關的法例，學習在不同階段發生親密關係的後果

正向教育 到校服務

人際關係篇

戀愛篇

「愛情價值學」戀愛及性教育小組

以不同主題回應學生在青少年階段面對戀愛關係的需要，培養學生「了解」、「關心」、「尊重」和「負責任」的戀愛價值觀，鼓勵學生在踏入戀愛關係前先學懂愛自己。小組內容/主題/形式可根據學生需要設計，如：網上交友、戀愛界線、性危機等。

對象：初中/高中學生
形式：小組
人數：6-8人
節數：4-6節

「愛情價值卡」桌遊體驗工作坊（教師篇）

「愛情價值卡」是一套紙牌遊戲，協助參加者澄清個人在戀愛關係中的期望，以及反思對愛情的看法和態度。透過工作坊，導師將分享「愛情價值卡」卡牌的特色及使用方法，以及與青少年討論戀愛話題的策略。

工作坊完結後，參加者可獲贈「愛情價值卡」卡牌乙套。

對象：教師/社工/輔導員
形式：小組
人數：8人
時間：1.5小時

「愛同行」家長課（家長篇）

讓家長掌握時下青少年的戀愛觀及成長階段的特質、學習有效的管教方式，減少與子女因戀愛需要而產生的衝突，學習如何與子女「談戀愛」。

對象：家長
形式：工作坊(實體/網上)
人數：不限
時間：1小時

正向教育 到校服務

人際關係篇

社交篇

「逆轉審判事件簿」預防欺凌課

以中學生故事作為核心，讓學生代入欺凌事件中的不同角色進行討論，反思合適的應對方法，培養同理心及預防校園欺凌事件的發生。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

『與「理」連結』促進有效溝通課

以互動活動讓學生認識個人溝通模式，以及學習有效溝通的意義和策略，從中學習以同理心的態度與人交流。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊/級本講座

時間：1小時

「『理』想校園」同儕關係課

以抉擇活動、短片及討論，讓學生釐清在校園生活中的渴望，從中反思現時的同儕相處中的表達方式是否恰當，加強學生對同理心的反思，培養學生建立和諧校園氣氛的心。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

「校園欺凌404」預防校園欺凌講座

以問答活動讓學生學習分辨惡作劇及欺凌行為，從中反思同儕間的相處態度。以校園相處故事，與學生探討面對欺凌事件的處理方法，學習正確處理欺凌事件。

對象：初中

形式：班本工作坊/級本講座

時間：1小時



正向教育 到校服務

價值探索篇



「幸福方程式」正向教育講座

透過喜愛指數測試、快樂方程式等說明快樂的意義，協助學生認識建立幸福感的方法及培養他們感恩的習慣，加強正向心理狀態。

對象：初中/高中學生

形式：級本講座

時間：1小時

「中學生的自我修養」品德教育課

以互動活動讓學生掌握正向的品德元素，代入作為中學生/青少年的個人角色與責任，學習以正面的方法實踐自己。

對象：初中學生

形式：班本工作坊/級本講座

時間：1小時

「有夢可想」成長導航課

透過回顧生命的重要經歷及個人渴望，推動學生想象未來的夢想人生，鼓勵學生在成長中發掘更多滋養自己的內在資源。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

「失敗又如何」生命成長課

透過名人故事及探討失敗課題，幫助學生反思個人思維模式對成功與失敗的影響，學習調整回應生活挑戰的方法。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

「快樂工場」自我探索課

透過辯論擂台讓學生親身說明快樂對自己的定義和意義，從中思考自己的快樂的來源，幫助他們的提升幸福感。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

「心中的亮光」內在滋養課

透過藝術創作活動，協助學生回顧成長中面對困難的經歷，整理支撐著自己的個人信念及重要的人物，加強他們珍惜所擁有的內在資源。

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

服務查詢及索取報價

歡迎瀏覽學校社會工作組網頁以了解更多服務內容；
老師亦可於校易網開戶登記，以便索取報價。



學校社會工作組

<https://ssw.hkfyg.org.hk/>



校易網

<https://easyschoolconnect.hk>

查詢

香港青年協會 學校社會工作組

電話：2395-0161

電郵：ssw@hkfyg.org.hk