



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

2025/2026

正向教育到校服務

情緒健康篇

2025/2026

「情緒啟航」全健體驗課

目標：

1. 認識情緒與身心健康的關係
2. 學習正面的調適情緒方法，回應生活上的壓力
3. 培養自我關懷的習慣

校方可根據學生需要，從以下課題中選擇：

- A. 「與身體對話」認識全健冷知識
- B. 「一筆一劃」藝術創作活動
- C. 「慢食當下」正念飲食體驗
- D. 「我想和你請個假」以敘事與情緒對話
- E. 「感官探索之旅」五感遊戲體驗

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1-1.5小時

「推理之旅」-【E檔案】

目標：

1. 提升覺察他人情緒需要的意識
2. 加強對他人情緒需要的理解，培養同理心
3. 建立關愛校園

內容：

- 參考劇本殺形式設計的角色代入遊戲，參加者需要經歷主角故事，並幫助主角走向理想結局
- 遊戲解說
- 非批判態度及同理心的重要性

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1-1.5小時

「情緒管理三部曲」 情緒認識課

目標：

1. 提升對情緒概念的認識
2. 學習覺察及表達情緒

內容：

- 短片討論
- 情緒管理三部曲
- 實用技巧分享

對象：初中學生

形式：講座/班本工作坊

時間：1小時

「情緒同路人」 情緒互助課

目標：

1. 提升對他人情緒需要的敏感度，培養同理心
2. 掌握情緒支援的方法

內容：

- 短片分享
- 常見情景討論
- 回應他人情緒需要的態度及技巧

對象：初中/高中學生

形式：講座/班本工作坊

時間：1小時

「減壓有妙法」 自我關懷課

目標：

1. 認識壓力及覺察壓力來源
2. 學習調適壓力的方法

內容：

- 認識個人壓力下的表現
- 尋找個人的壓力源
- 體驗減壓方法

對象：初中/高中學生

形式：講座/班本工作坊

時間：1小時

正向教育到校服務

情緒健康篇

2025/2026

「情緒修練手冊」互動體驗活動

目標：

1. 認識及學習如何覺察個人情緒
2. 探索適合自己的調適情緒方法
3. 培養正面思維及價值

內容：

活動分為三個階段，以互動形式進行：

- 第一階段：認識及覺察情緒攤位活動
- 第二階段：體驗情緒調適攤位活動
- 第三階段：活動解說(班本)

*活動需要老師/高年級學生協助推行

對象：初中學生

形式：級本互動活動

地點：禮堂/大型活動室

時間：2.5-3小時

自我關懷情緒小組

目標：

1. 提升自我覺察能力，學習正面的情緒調適方法，提升精神健康
2. 以新角度認識個人的獨特性，學習欣賞及關愛自己

內容：

- 認識、覺察、表達及調適情緒，提升情緒掌握能力

形式：

- 藝術體驗、故事敘述、桌遊活動、十項全能比賽等

*內容及形式可根據學生需要設計

對象：初中/高中學生

形式：小組

時間：每節1-1.5小時

節數：4-6節

「Emo易處理」情緒健康攤位

目標：

1. 提升學生對情緒健康的認識
2. 掌握日常調適技巧，從生活細節中培養正向心態與關愛文化

內容：

- 攤位活動(情緒健康資訊遊戲、藝術創作情緒調適體驗)
- 師生打氣站

對象：全校學生

形式：攤位

地點：有蓋操場

時間：每節1小時

(午膳時間/放學後時間)

正向教育到校服務

人際關係篇

2025/2026

戀愛篇

戀愛及性教育工作坊/講座

目標：

1. 認識愛情的意義
2. 學習在戀愛關係中的正面心態
3. 掌握兩性相處之道

對象：初中/高中學生

形式：講座/班本工作坊

時間：1小時

校方可根據學生需要，從以下課題中選擇：

A. 戀前power UP+

- 裝備戀愛前應有的態度
- 友達與戀人
- 學習表白或拒愛的禮儀



B. Red Flag 避雷指南



- 認識網絡交友危機
- 拆解個人的情感需要
- 墮入交友陷阱後的應對方法

C. 請勿超越「黃」線



- 反思及探討兩性相處界線
- 提升自我保護意識

D. 愛情解難術

- 認識愛的語言
- 拆解兩性相處衝突的成因
- 學習有效溝通技巧及兩性相處之道



E. Break-up? Grow-UP!

- 掌握分手禮儀
- 學習在終結關係中過渡與成長



F. 戀愛「法」則

- 學習與性相關的法例、知識及釐清常見謬誤
- 學習為自己的行為負責任

正向教育到校服務

人際關係篇

2025/2026

戀愛篇

目標：

1. 認識愛情的意義
2. 學習在戀愛關係中的正面心態
3. 掌握兩性相處之道

內容：

「愛情修練之旅」互動體驗活動

活動分為三個階段：

- 第一階段：「尋尋覓覓」愛情探索攤位活動
- 第二階段：「細味戀愛」戀愛實戰攤位活動
- 第三階段：活動解說(班本)

*活動需要老師/高年級學生協助推行

對象：初中/高中學生

形式：級本互動活動

地點：禮堂/大型活動室

時間：2.5-3小時

戀愛及性教育小組

內容：

- 探索個人戀愛觀、網上交友、戀愛界線、性知識等

形式：

- 問答活動、桌遊活動、藝術體驗、故事敘述等

*內容及形式可根據學生需要設計

對象：初中/高中學生

形式：小組

時間：每節1-1.5小時

節數：4-6節

「心動解碼站」戀愛互動展覽

目標：

1. 認識個人戀愛價值觀
2. 掌握兩性相處之道

內容：

1. 攤位活動 (愛之語小測驗、模擬戀愛體驗)
2. 兩性相處及戀愛解難站

對象：全校學生

形式：攤位

地點：有蓋操場

時間：每節1小時

(午膳時間/放學後時間)

正向教育 到校服務

人際關係篇

2025/2026

社交篇

「校園欺凌404」同儕關係課

目標：

1. 反思同儕間的相處態度
2. 學習正確回應校園欺凌事件的方法

內容：

- 欺凌行為的定義
- 問答活動 / 故事討論 / 理想校園抉擇活動 (可根據學生需要調整)
- 同理心的重要性
- 回應方法與建議

對象：初中/高中學生

形式：講座/班本工作坊

時間：1小時

「逆轉審判事件簿」預防欺凌課

目標：

1. 提升學生的批判性思考
2. 學習理解及分析他人行為背後的原因
3. 反思刻板印象對社交關係的影響

內容：

- 參考劇本殺形式設計的角色代入遊戲，參加者需整理線索及投票表態
- 拆解先入為主的想法所帶來的影響
- 同儕相處態度 / 預防欺凌訊息 / 有效溝通技巧 (可根據學生需要調整)

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1-1.5小時

「與『理』連結」促進有效溝通課

目標：

1. 認識個人的溝通風格
2. 學習有效溝通和同理心的回應方法
3. 建立正向人際關係

內容：

- 個人溝通風格測試
- 實踐有效溝通的方法

對象：初中/高中學生

形式：講座/班本工作坊

時間：1小時

「男神女神訓練班」自信心提升小組

目標：

1. 掌握個人護理及化妝技巧
2. 增加自信心
3. 提升對個人形象的關注與社交禮儀技巧

內容：

- 自我認識、溝通技巧、儀容裝扮技巧等

形式：

- 個人護理、化妝及編髮技巧、藝術體驗、卡牌活動等

*內容及形式可根據學生需要設計

對象：初中/高中學生

形式：小組

時間：每節1-1.5小時

節數：4-6節

正向教育到校服務

價值探索篇

2025/2026

「幸福方程式」正向教育認識課

目標：

1. 認識正向心理學中「快樂」與「幸福」的概念
2. 建立正向回應情緒的習慣

內容：

- 心理測驗
- 幸福的定義
- 掌握提升幸福感的方法
- 填寫感恩日記

對象：初中/高中學生

形式：講座/班本工作坊

時間：1小時

「中學生的自我修養」品德教育課

目標：

1. 認識正向品德元素
2. 提升自我管理能力
3. 學懂欣賞自己

內容：

- 認識性格強項的體驗活動
- 自我認識
- 互相欣賞

對象：初中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

電競課金試「伏」器

目標：

1. 認識沉迷打機及過度課金的潛在風險
2. 培養學生審慎及自我規範的價值觀
3. 學習成為理性電玩者

內容：

- 模擬「課金」遊戲體驗
- 商家常見的銷售手法
- 過度「課金」的影響
- 理性打機的重要性

對象：初中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

《失敗進化：小精靈的啟示》生命成長課

目標：

1. 掌握個人思維模式
2. 轉化失敗經驗為成長養份
3. 整理個人信念，建立正向態度

內容：

- 認識成長性思維概念
- 以敘事手法與「失敗」對話
- 掌握正面回應生活挑戰的心態和方法

對象：高中學生

形式：班本工作坊

時間：1小時

正向教育 到校服務

價值探索篇

2025/2026

「快樂工場」自我探索課

目標：

- 1.發掘自己的快樂元素
- 2.探索生命的價值與信念

內容：

- 心理測驗
- 辯論擂台
- 拆解快樂定義

對象：初中/高中學生

形式：講座/班本工作坊

時間：1小時

「心中的亮光」內在滋養課

目標：

- 1.發掘個人內在資源
- 2.提升多角度思考的意識
- 3.建立正向態度來面對困境

內容：

- 評估個人身心狀態
- 回顧成長經驗
- 藝術體驗（花燈創作）

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1.5小時

「有夢可想」成長導航課

目標：

1. 探索個人渴望與夢想，
尋找生命中的熱情
2. 為未來訂立目標

內容：

- 夢想探索活動
- 願景圖製作或其他體驗活動
- 分享及互相勉勵

對象：初中/高中學生

形式：班本工作坊

時間：1-1.5小時

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。

香港青年協會 學校社會工作組

電郵：ssw@hkfyg.org.hk

電話：2395-0161

WhatsApp: 2395-0161



學校社會工作組

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



校易網

<https://easyschoolconnect.hk>