

守門人教學資源套(小學生篇)

二零二三年二月

主辦機構



香港輔導教師協會





資源套合作項目



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金









目錄

教學指引-第一課:成為朋輩「守門人」 = = = = = =	P.3-14
1-7 教學對象、時間、資源、理念、目標 💳 💳 💳 💳 💳 💳	P.3
8 教學流程- A. 守門人小秘笈:「守門人」回應小貼士 💳 💳 💳	P.4-5
8 教學流程-B. 我的「守門人」行動 = = = = = = = = = = = =	P.5
9 延伸活動選項-「守門人」回應小貼士「六何法」練習 = = = =	P.6-7
10 「守門人」回應小貼士「六何法」練習工作紙 💳 💳 💳 💳	P.8-13
11 附件: 守門人小秘笈使用指南 = = = = = = = = = = = =	P.14
教學指引-第二課:為你的同學"打氣" = = = = =	P.15-17
1-7 教學對象、時間、資源、理念、目標 😑 🖃 🖃 🖃 🖃 🕳	P.15
8 教學流程- A. 「守門人」 行動分享 💝 😅 😅 😅 💳 🕳 🕳	P.16
8 教學流程-B. 噏仔噏女打氣卡 = = = = = = = = = = = = =	P.17
	P.18-19
參考資源 — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	P.20
《守門》 ーーーーーーーーー	P.21







第一課 成為朋輩「守門人」

1 教學對象

小一至小六

2 教學時間

40 分鐘

3 教學資源

- 1) 《第一課 成為朋輩「守門人」》投影片
- 2) 《守門人小秘笈:「守門人」回應小貼士(小學生篇)》 鏈接: https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#es8
- 3) 《「守門人」回應小貼士「六何法」練習工作紙》

4 教學理念

● 「守門人」的理念

守門人訓練旨在提升大眾辨識兒童和青少年自殺警告訊號的敏感度、增強受眾支援他人的意識、增加應付危機的技巧,並適時作出轉介,以及早支援有需要的兒童和青少年,從而減低他們的自殺風險。

● 朋輩「守門人」的重要

相比起向教師或其他成年人表達,青少年更傾向在朋輩面前表露自己的困擾。因此,讓青少年掌握情緒支援的技巧,增加他們轉介朋輩向成年人求助的意識,能更有效地預防青少年情緒問題惡化¹。

5 教學目標

- 1) 鼓勵學生成為朋輩「守門人」,成為同伴的關懷者和支持者。 提高學生對精神健康防護的意識。
- 2) 為學生提供「守門人」的小技巧和社區資源, 鼓勵學生作出 同伴支持的實際行動。
- 6 基本規則 和指引
- 1) 氛圍預備: 營造**情感安全的環境**(Emotionally Safe Environment)和預備足夠的時間,讓學生放心分享自己的「守門人」行動。
- 2) 提醒學生保護他人的隱私和遵守分享的保密原則, 並要專心 聆聽他人的分享, 抱持同理心、接納的態度。
- 3) 如果學生不知道該怎樣分享,也不需要勉強他們,可以暫時 請下一位(Skip),回頭再嘗試邀請他們。

7 其他應用 場景

班主任課、成長課、生命教育課、領袖生計劃、師友同行計劃、 朋輩計劃、支援小組、團契等,也可配合週會或其他校本活動。

1李顯怡博士 (2021)。 〈識別求助信號成為生命守門人〉。教育局。取自 https://www.edb.gov.hk/tc/about-edb/press/insiderperspective/insiderperspective20210926.html





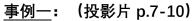
8 教學流程

A. 《守門人小秘笈: 「守門人」回應小貼士》

1) 老師與學生講解《守門人小秘笈: 「守門人」回應小貼士》的 步驟 (投影片 p.1-6), 可引用一些真實發生的個案和事例 說明一)主動詢問、二)陪伴聆聽和三)尋求協助的重要。

時間: 20 分鐘

資源: 守門人 小秘笈、 投影片



- a. 小玲(化名)和小欣(化名)常常一起乘坐校車返學放 學,平時在校車上都會有說有笑。在這兩個月,小玲發 現小欣在校車上很安靜不太說話, 而在這星期, 小欣已 三天沒有乘坐校車。在第四天, 小欣終於乘坐校車返學, 小玲決定主動關心對方,問小欣*「你係唔係唔開心呀? |* (第一步)。
- b. 在校車上,小欣忍不住流下眼淚說「我好唔開心/。小玲坐在小欣旁邊,並 問她*「有咩事令你唔開心?不如你講畀我聽。」* (第二步) 。小欣指,升上 三年級後感到功課好深好難,跟不上學習谁度,各科成績只僅僅合格;而媽 媽常常青罵她成績不好,不夠努力,讓她感到很大壓力和很難過。之前的三 天,小欣因嚴重肝瀉請病假,醫牛說肝瀉與壓力有關,她向小珍說 「我壓力 大到想死。/
- c. 小玲聽完小欣傾訴後,感到需要尋找可以信任的成年人幫手,便向小欣提出 「周姑娘(社工)好 nice 好好人,不如我陪你一齊搵佢幫手呀?」(第三 步)。小欣也覺得可以嘗試找周姑娘幫手,校車到達學校後,小玲便帶著小 欣夫社工室見周姑娘。

事例二: (投影片 p.11-13)

- a. 大文和阿偉上年是同班同學, 曾一起合作功課項目, 關係不錯。 最近大文留意到阿偉在IG上發放的負面信息*「我係唔係垃圾?*/、 *「我係黑豬?!」、「對住佢哋我就快冇命~」…一*天放學回家 後、大文決定在IG上關心對方「見到你啲 msq. 好似好灰, 你 最近點啊?/ (第一步)。
- b. 阿偉向大文承認感到好灰 ,大文鼓勵他說出來*「我好擔心你, 不如你都講畀我聽。」*(**第二步)**。阿偉指,今年調班後便沒有 朋友,感到好寂寞,與同班的三位同學合作功課項目時,他們在 Whatsapp 群組上傳送一些帶有侮辱性的字句,並把截圖傳送給 大文看。
- 「你塊面好似黑豬!?」、「你似隻狗多啲!」、「大家都唔鐘 意同你做 friend~/ ... 感到不能讓阿偉再受同學的欺凌,便提出 找阿偉的班主任幫忙*「唔可以俾佢哋繼續咁蝦你,不如我哋一齊 搵陳主任傾下? 」* (第三步)。阿偉起初擔心,若那些同學發現 他去找班主任, 會加倍地欺負他。在獲得大文的支持與肯定後, 阿偉最後決定與大文第二天放學後一起去找班主任。

c. 大文看到 Whatsapp 截圖上的侮辱性字句「你正一垃圾!」、

如老師能提供自己曾遇到或學校真實的個案例子,以講解「守門人」 回應小貼士的步驟. 則效果最佳。









8 教學流程 (承上)

2) 老師向學生介紹學校和社區資源(QR Code),讓學生作為朋輩「守門人」知道如何幫助同伴在校內或校外尋求協助。

(https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#es11)

8 教學流程

B. 我的「守門人」行動

1) 老師鼓勵學生在一星期內根據「守門人」回應小貼士 進行一個「守門人」行動,學生把行動寫下。 (投影片 p.14)

「守門人」行動例子: (投影片 p.15)

- a. "我呢個星期會喺小息搵小明(化名)玩,問 佢最近點。"
- b. "小惠(化名)最近唔係好開心,我呢個星期 會問佢同聽佢講。"
- c. "阿傑(化名)有幾次話辛苦到想死,我會邀請佢一齊搵社工。"
- d. "嘉欣(化名)IG story 經常放負,聽日返到學校見面嘅時候會試下主動問佢。"



時間: 20 分鐘

資源: 守門人 小秘笈、 投影片





2) 如合適,老師邀請一些學生分享他們的「守門人」行動。提醒學生要保護他人的隱私和遵守分享的保密原則,不要提關心對象的名字和情況(可稱關心對象為同學/朋友),請其他學生不要胡亂猜想關心對象是誰,而是集中在會做的行動上。

承上,可分享的「守門人」行動例子: (投影片 p.16)

- a. "我呢個星期會喺小息搵一位同學玩,問佢最近點。"
- b. "有個朋友最近唔開心,我呢個星期會問佢同聽佢講。
- c. "有個朋友話辛苦到想死,我會邀請佢一齊搵社工。"
- d. "我呢個星期會主動關心喺IG留意到嘅一位朋友。"
- 3) 老師回應學生的分享,提醒學生必要時 (例如關心對象的身體有機會受到傷害)告訴信任的成年人(老師、社工)尋求幫手(第三步)。如發現個別學生的分享中有涉及危機或關注的情況,可之後與學生一起跟進。
- 4) 老師提醒學生把「守門人」小秘笈攜帶在身和收放好,如放 在錢包、手冊,鼓勵他們實踐「守門人」行動,一個星期後 作出跟進。









9 延伸活動選項

「守門人」回應小貼士「六何法」練習

時間: 20 分鐘



老師可邀請學生分組(3至4人一組),使用「六何法」理解以上的個案例子和「守門人」回應小貼士的步驟。(p.8-13 《「守門人」回應小貼士「六何法」練習工作紙》,投影片 p.17-25)









原條

六何法	事例	J—	事	例二
何人?	1.	誰是「守門人」? <u>小玲</u>	1.	誰是「守門人」? <u>大文</u>
	2.	誰是受到情緒困擾的關心 對象? <u>小欣</u>	2.	誰是受到情緒困擾的關心對象? 阿偉
	3.	她們向誰尋找幫手? <i>周姑娘/社工</i>	3.	他們決定向誰尋找幫手? <i>陳主任/阿偉的班主任</i>
何地?	4.	「守門人」小玲在哪裡關心 小欣? <u>在校車上</u>	4.	「守門人」大文在哪裡關心阿偉? <u>在IG上</u>
	5.	小玲和小欣在哪裡尋找周姑 娘幫手? <i>學校社工室</i>	5.	大文和阿偉在哪裡尋找陳主任 幫手? <i>學校</i>
何時?	6.	小玲使用什麼時間關心小欣? <u>乘坐校車返學的時間</u>	6.	大文使用什麼時間關心阿偉? <i>放學回家後的時間</i>
	7.	小欣從哪時候開始受到情緒 困擾? <u>在這兩個月裡</u>	7.	阿偉從哪時候開始受到情緒困 擾? <i>今年與同班的三位同學合</i> 作功課項目後
	8.	小玲和小欣在什麼時間尋找 周姑娘幫手? <u>在校車到達學</u> <u>校後</u>	8.	大文和阿偉將會在什麼時間尋 找陳主任幫手? <i>第二天放學後</i>



9 延伸活動選項(承上)



六何法	事例一	事例二
何事?	9. 有哪些跡象顯示小欣受到情緒困擾? a. 小欣從平時會有說有笑,變到很安靜不太說話; b. 她因嚴重肚瀉請了三天病假,醫生說肚瀉與壓力有關。	9. 有哪些跡象顯示阿偉受到情緒 困擾? 阿偉在IG上發放負面信息「我係 唔係垃圾?」、「我係黑 豬?!」、「對住佢哋我就快冇 命~」
為何?	10. 為什麼小欣受到情緒困擾? a. 因小欣在升上三年級後感到功課好深好難,跟不上學習進度,各科成績只僅僅合格; b. 小欣的媽媽常常責備她成績不好,不夠努力,讓她感到很大壓力和很難過。	10. 為什麼阿偉受到情緒困擾? a. 因阿偉在今年調班後便沒有期友,感到好寂寞; b. 阿偉與同班的三位同學合作功課項目時,他們在Whatsapp 群組上傳送一些帶有侮辱性的字句。
如何?	11. 小玲如何 一) 主動關心小欣? 在第四天小欣終於乘坐校車返學時,小玲主動問小欣「你係唔係唔開心呀?」 12. 小玲怎樣 二) 陪伴聆聽小欣? 在校車上,小玲坐在小欣旁邊陪伴她,聽她的哭訴。 13. 小玲怎樣向小欣提出要三) 尋找幫手? 小欣指社工周姑娘好好人,提出一起找她幫手。	11. 大文如何 一) 主動關心阿偉? 大文主動在IG上關心阿偉「見到你啲 msg, 好似好灰, 你最近點啊?」 12. 大文怎樣 二) 陪伴聆聽阿偉? a. 在阿偉承認感到好灰後, 大文表達他的擔心並鼓勵他說出來; b. 大文有閱讀阿偉傳送給他的Whatsapp 截圖。 13. 大文怎樣向阿偉提出要三) 尋找幫手? 大文指不能讓那些同學繼續欺負阿偉, 提出一起找陳主任幫忙。







「守門人」回應小貼士 「六何法」練習工作紙

班別: ____()

事例一



- a. 小玲(化名)和小欣(化名)常常一起乘坐校車返 學放學,平時在校車上都會有說有笑。在這兩個月, 小玲發現小欣在校車上很安靜不太說話,而在這星 期,小欣已三天沒有乘坐校車。在第四天,小欣終 於乘坐校車返學,小玲決定主動關心對方,問小欣 「你係唔係唔開心呀?」(第一步)。
- b. 在校車上,小欣忍不住流下眼淚說「我好唔開心」。 小玲坐在小欣旁邊,並問她「有咩事令你唔開心? 不如你講畀我聽。」(第二步)。小欣指,升上三 年級後感到功課好深好難,跟不上學習進度,各科 成績只僅僅合格;而媽媽常常責罵她成績不好,不 夠努力,讓她感到很大壓力和很難過。之前的三天, 小欣因嚴重肚瀉請病假,醫生說肚瀉與壓力有關, 她向小玲說「我壓力大到想死。/



c. 小玲聽完小欣傾訴後,感到需要尋找可以信任的 成年人幫手,便向小欣提出 「周姑娘(社工)好 nice 好好人,不如我陪你一齊搵佢幫手呀?」 (第三步)。小欣也覺得可以嘗試找周姑娘幫手, 校車到達學校後,小玲便帶著小欣去社工室見 周姑娘。







事例二



a. 大文和阿偉上年是同班同學,曾一起合作功課項目,關係不錯。最近大文留意到阿偉在IG上發放的負面信息「我係唔係垃圾?」、「我係黑豬?!」、「對住佢哋我就快冇命~/...

一天放學回家後,大文決定在IG上關心對方*「見到你啲 msg,好似好灰,你最近點啊?」* (<u>第一步</u>)。

b. 阿偉向大文承認感到好灰,大文鼓勵他說出來*「我好擔心你,不如你都講畀我聽。」*(第二步)。



阿偉指,今年調班後便沒有朋友,感到好寂寞,與同班的三位同學合作功課項目時,他們在 Whatsapp 群組上傳送一些帶有侮辱性的字句,並把截圖傳送給大文看。

c. 大文看到 Whatsapp 截圖上的侮辱性字句「你正一垃圾!」、「你塊面好似黑豬!?」、「你似隻狗多啲!」、「大家都唔鐘意同你做 friend~」...



感到不能讓阿偉再受同學的欺凌,便提出找阿偉的 班主任幫忙*「唔可以俾佢哋繼續咁蝦你,不如我哋 一齊搵陳主任傾下?」*(<u>第三步</u>)。

阿偉起初擔心,若那些同學發現他去找班主任,會 加倍地欺負他。在獲得大文的支持與肯定後,阿偉 最後決定與大文第二天放學後一起去找班主任。









14 to .	
11'1 Z	
\mathbf{x}_{1}	

「六何法」練習工作紙

班別:	()
グエノノコ・	`	,

事例一

使用「六何法」(何人、何地、何時、何事、為何、如何)回答以下的問題,以理解小玲和小欣的個案事例和「守門人」回應小貼士的步驟。

六何法	問是	頁	答案	(請填寫)
何人?	1.	誰是「守門人」?		
	2.	誰是受到情緒困擾 的關心對象?		
	3.	她們向誰尋找幫手?		
何地?	4.	「守門人」小玲在 哪裡關心小欣?		
	5.	小玲和小欣在哪裡 尋找周姑娘幫手?		
何時?	6.	小玲使用什麼時間 關心小欣?		
	7.	小欣從哪時候開始 受到情緒困擾?		
	8.	小玲和小欣在什麼 時間尋找周姑娘 幫手?		
何事?	9.	有哪些跡象顯示 小欣受到情緒困擾?		
感覺到你	好			



事例一 (承上)



		/_\begin{align*}
六何法	問題	答案 (請填寫)
為何?	10. 為什麼小欣受到 情緒困擾?	
如何?	11. 小玲如何 一) 主動 關心小欣?	
	12. 小玲怎樣 二) 陪伴 聆聽小欣?	
	13. 小玲怎樣向小欣提 出要 三) 尋找幫手?	







「六何法」練習工作紙

班別:	()
グエノゾン・	 ١	•

事例二

使用「六何法」(何人、何地、何時、何事、為何、 如何)回答以下的問題,以理解大文和阿偉的個案事 例和「守門人」回應小貼士的步驟。

六何法	問題	答案 (請填寫)
何人?	1. 誰是「守門人」?	
	2. 誰是受到情緒困擾 的關心對象?	
	3. 他們向誰尋找幫手?	
何地?	4. 「守門人」大文在哪裡關心阿偉?	
	5. 大文和阿偉在哪裡 尋找陳主任幫手?	
何時?	6. 大文使用什麼時間 關心阿偉?	
	7. 阿偉從哪時候開始 受到情緒困擾?	
	8. 大文和阿偉將會在 什麼時間尋找陳主 任幫手?	
何事?	9. 有哪些跡象顯示 阿偉受到情緒困擾?	

事例二 (承上)

			- H -
六何法	問題	答案 (請填寫)	1
為何?	10. 為什麼阿偉受到 情緒困擾?		
如何?	11. 大文如何 一) 主動 關心阿偉?		
	12. 大文怎樣 二) 陪伴 聆聽阿偉?		
	13. 大文怎樣向阿偉提 出要 三) 尋找幫手?		





10 附件: 守門人小秘笈使用指南

守門人小秘笈為風琴式設計的小單張,請根據以下步驟折疊:

素描 QR Code 獲取社區資源

步驟一: 沿著折線向左折疊





步驟二: 整個向左外反



步驟三: 沿著折線向右折疊









打開





教學指引







小一至小六

2 教學時間

40 分鐘

3 教學資源

- 1) 《第二課 為你的同學"打氣"》投影片
- 2) 《守門人小秘笈:「守門人」回應小貼士(小學生篇)》 鏈接: https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#es8
- 3) 《噏仔噏女打氣卡》

鏈接: https://jcprojectwellbeing.hk/advengers.php#s6

4 教學理念

「守門人」的理念

守門人訓練旨在提升大眾辨識兒童和青少年自殺警告訊號的敏感度、增強受眾支援他人的意識、增加應付危機的技巧,並適時作出轉介,以及早支援有需要的兒童和青少年,從而減低他們的自殺風險。

● 朋輩「守門人」的重要

相比起向教師或其他成年人表達,青少年更傾向在朋輩面前表露自己的困擾。因此,讓青少年掌握情緒支援的技巧,增加他們轉介朋輩向成年人求助的意識,能更有效地預防青少年情緒問題惡化¹。

5 教學目標

- 1) 鼓勵學生成為朋輩「守門人」,成為同伴的關懷者和支持者, 作出同伴支持的實際行動。
- 2) 幫助學生彼此建立聯繫,互相關心。學生願意在同伴面前表達自己的負面想法、情緒和透露自己的問題,是朋輩「守門人」把關和及早識別支援有需要同伴的關鍵。

6 基本規則 和指引

- 1) 氛圍預備:營造**情感安全的環境**(Emotionally Safe Environment)和預備足夠的時間,讓學生放心分享自己的 「守門人」行動或打氣卡上的鼓勵說話。
- 2) 提醒學生保護他人的隱私和遵守分享的保密原則, 並要專心 聆聽他人的分享, 抱持同理心、接納的態度。
- 3) 如果學生不知道該怎樣分享,也不需要勉強他們,可以暫時 請下一位(Skip),回頭再嘗試邀請他們。

7 其他應用 場景

班主任課、成長課、生命教育課、領袖生計劃、師友同行計劃、 朋輩計劃、支援小組、團契等,也可配合週會或其他校本活動。



「守門人」行動分享

跟進上一節課《守門人小秘笈:「守門人」回應小貼士》的「守 門人」行動,老師可帶領學生根據4F解說技巧2進行解說討論,或 讓學生小組分享,可根據學生情況加減以下的解說問題。

(投影片 p.1-4)

時間: 20 分鐘

資源:

守門人 小秘笈、 投影片



- 你這星期有實踐「守門人」行動嗎?
- 你在什麼時間和地點關心你的對象?
- 他/她接受你的關心嗎?

II. 感受 (Feeling)

- 在過程中你有什麼感受? (害怕、擔心、焦急、 挫敗、失望、開心、感恩、滿足、溫暖...)
- 你覺得關心對象有什麼感受? (開心、滿足、 艦尬)
- 關心對象有向你表達感受嗎?

發現 (Finding)

- 當中有何困難?
- 你有找別人幫忙嗎? 結果怎樣?
- 你覺得關心對象有什麼需要? (聆聽他、支持他、 給他空間...)
- 通過這行動,你認識到自己是一個怎樣的人? (好的聆聽者、喜歡關心人、願意關心但不善表達、 害羞...)

IV. 未來(Future)

- 你會繼續實踐「守門人」行動嗎?
- 如果給你再來一次,你的行動會有何不同?
- 你會在其他生活圈子實踐「守門人」行動嗎? (興趣小組、鄰居、 家庭...)
- 如何能令自己成為一個更好的「守門人」? 需要加什麼? (愛心、 耐性、主動一點...) 需要減什麼? (急躁、不專心、"爭住" 講嘢...)

備註:除了讚賞多作「守門人」行動的學生外,更需鼓勵和推動較被動的學生, 讓他們意識到一個小小的行動可帶來大大的影響。



²Roger Greenaway。取自 http://reviewing.co.uk/learning-cycle/index.htm 麥淑華、鄧淑英(2015)。《成長體驗Debriefing》。香港:突破出版社。







8 教學流程

B. 噏仔噏女打氣卡

時間: 20 分鐘 資源: 嗡仔 嗡女 打氣卡

1) 老師派發噏仔噏女打氣卡給學生(投影片 p.5-8),邀請他們寫一些鼓勵的說話給另一位學生打打氣。可鼓勵學生寫打氣卡給一位相對不熟的同學,也可用抽籤的方式配對學生,二人互贈打氣卡,以確保每一位學生都能收到打氣卡。請提醒學生:

- a. 打氣/鼓勵的說話必須是正面的。
- b. 盡量自己寫出來,不要只抄襲網上空泛的勵志語錄 或名言(可引用勵志語句,但需要有個人的說話鼓 勵)。
- c. 要有同理心,設想如果自己收到這打氣/鼓勵的說 話會有何感受/反應。
- d. 可因應同伴的處境給予適當的鼓勵(學業:學科、 測驗、考試、project;課外活動:學會、球隊、比 賽;家庭情況:家人相處、經濟困難等)。
- 2) 老師請學生贈送寫好的噏仔噏女打氣卡給同伴。如合適,邀請學生分享收到的鼓勵說話,也可作跟進的解說:
 - 收到打氣卡,你有什麼感受? (開心、感恩、溫暖、被支持...)
 - 有沒有"感動位"?
 - 有話想跟送卡給你的同伴說嗎?
- 3) 最後,大家一起拿收到的噏仔噏女打氣卡拍照 "打卡",拍照時可叫好號 "123, Open Up", "與其噏喺心,不如Open Up!", 或其他口號,互相打氣鼓勵。如合 適,也可把噏仔噏女打氣卡貼在壁報版上。

備註: 噏仔噏女打氣卡可湊成一對互相擊掌, 適合拍照 "打卡"之用。請與學生進行期望管理, 不要介意其性別, 收到噏仔或噏女打氣卡都是一樣的。





時間: 5 分鐘









1) 安排學生使用以下 Google 問卷連接以完成問卷, 然後電郵告知我們 (info@jcschcomadvengers.hk)。資料整理後, 我們會提供問卷結果給貴校。

Google 問卷連接:

https://forms.gle/M51tBTKuwuQ7qb5t6

也可使用《第二課 為你的同學"打氣"》 投影片 p.9。

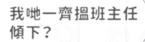


2) 列印及派發以下問卷給學生填寫。我們誠邀老師把結果與我們分享 (info@jcschcomadvengers.hk)。

問卷下載:

shorturl.at/tBXZ7

如有任何疑問, 歡迎致電 3958 7652 與我們聯絡。









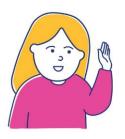


賽馬會校·社抗逆聯盟 Jockey Club School-Community 'Ad'vengers 守門人教學資源學生問卷 Gatekeeping Resource Student Questionnaire

請各位同學在完成活動後填寫以下問卷。Please fill in the questionnaire below after the activity.

學校	School:						
	Grade/Form: 口 一年級 One 口 二年級 Two						Э
請選	完成的活動 Activity you have completed: □ 守門人小秘笈: 「守門人」回應小貼士 Gatek □ 噏仔噏女打氣卡 Gatekeeping Card 出你對以下句子的同意程度。			g Gu	uide	ė	
Pleas	se indicate your level of agreement with the statements listed b					** **	
		不 s	非常 同道 trong isagr	意 ily	Ī	非常 司意 trong Agree	Ţ
		1	2	3	4	5	6
1.	我明白成為「守門人」和關心同伴精神健康的重要。 I understand the importance of being a gatekeeper and to care for the mental health of my peers.	О	О	О	О	О	O
2.	這活動提升了我的「守門人」知識和技巧。 This activity enhanced my "gatekeeper" knowledge and skills.	O	O	O	O	O	O
3.	我能夠掌握 "守門人小秘笈:「守門人」回應小貼士"的步驟。 I can master the steps of the gatekeeping guide.	О	O	O	O	0	0
4.	如我/同伴受到情緒困擾,我知道如何在學校/社區尋求協助。 If I/my peer are emotionally distressed, I know how to seek help in the school/community.	0	О	О	Ο	О	0
5.	我願意成為「守門人」,應用這次活動學到的技能去關心有需要的同伴。 I am willing to be a "gatekeeper", applying the skills I learned in	0	0	0	0	0	0
6.	this activity to care for peers in need. 這活動讓我感覺到被支持。 This activity made me feel being supported.	О	0	О	O	0	0
7.	這活動讓我意識到自己和同伴身心靈健康需要。 This activity helped me become aware of the well-being needs of myself and peers.	0	0	O	O	O	0
8.	整體而言,我喜歡這活動。 Overall, I enjoyed this activity.	O	0	O	O	0	O
我的	感受/意見 My feelings / opinions						









參考資料

社會福利署(2021年11月15日)。〈陪我走過 Stand by me – 了解青少年自殺 Understanding Youth Suicide〉。取自 https://www.youtube.com/watch?v=6leTGx 9N3c

Radiocare 友心情網上電台(2020年7月29日)。〈預防自殺系列:如何評估一個人是否真的想要自殺〉。取自

https://www.youtube.com/watch?v=tKq6SOJuAg8

精神健康咨詢委員會(2020)。〈講我聽 聽我講 - 聆聽小技巧〉。《陪我講 Shall We Talk》。取自

https://www.shallwetalk.hk/app/public/files/shall_we_listen_tips_of_listening_skills_p amphlet_tc_050121.pdf

精神健康咨詢委員會(2020)。〈講我聽 聽我講 - 談話小技巧〉。《陪我講 Shall We Talk》。取自

https://www.shallwetalk.hk/app/public/files/shall_we_talk_tips_of_talking_skills_pam_phlet_tc_050121.pdf

青春發言人(2022年6月23日)。〈知道朋友在自我傷害,我該怎麼做?《如果親友想自殺?你應該知道的6件事》〉。取自 https://www.youtube.com/watch?v=3sP8c_mQGwc

社團法人台灣自殺防治學會。〈認識1問2應3轉介的技巧〉。擷取資料日期: 2022-09-30。取自

https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper3

社團法人台灣自殺防治學會。〈微電影專區〉。 擷取資料日期: 2022-09-30。 取自

https://www.tsos.org.tw/web/page/micromovie#m2015-1





2



3





《守門》

風襲來我們就牽手 草飛起就擁抱 雨落下就一起輕輕等候 偶爾問妳風暴的來處和黑夜濃度 不過問被掀起的地皮 默默許妳一把傘 一束光 一棵嫩芽 它們或許不夠為妳抵擋那些傷 但會和我一樣 永遠在妳身旁 親愛的 歲月終會靜好,別怕

(台灣 110年度「新詩創作競賽」得獎作品3)



電郵 Email:

info@jcschcomadvengers.hk

電話 Phone: 3958 7652

網頁 Webpage:

https://jcprojectwellbeing.hk/

advengers.php



關於 「賽馬會校·社抗逆聯盟 | 計劃

「賽馬會校、社抗逆聯盟」是一個為期18個月的過渡性學校-社區-在線支援網絡。計劃由香港輔導教師協會、新生精神康復會及香港 明愛共同主辦,並由香港賽馬會慈善信託基金捐助。計劃借鑒現有 校本計劃和青少年服務的經驗,將全港學校與基金主導項目「賽馬 會平行心間計劃 | 和基金捐助計劃包括「賽馬會幸福校園實踐計 劃丨、「賽馬會校園靜觀計劃丨、「賽馬會青少年情緒健康網上支 援平台—Open 噏」、及其他的心理健康服務、設施、資源連繫起來, 共同應對最近校園的精神困擾情況,提昇學生、教師、家長的幸福 感與身、心、靈健康。

《守門人教學資源套(小學生篇)》

顧問:何玉芬博士,吳惠敏女士

籌劃及編輯:梅朗心女士,羅瑞勤女士

出版日期: 2023年2月(第一版)

@2023 賽馬會校·社抗逆聯盟 版權所有