



守門人教學資源套 (中學生篇)

二零二三年二月

主辦機構



資源套合作項目

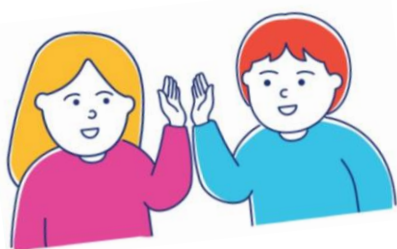


捐助機構



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.3-8

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.5-6

9 延伸活動選項-「守門人」小故事角色扮演 == == == == P.6

10 附件：守門人小秘笈使用指南 == == == == P.7-8

教學指引- 第二課：為你的同學“打氣” == == == == P.9-11

1-7 教學對象、時間、資源、理念、目標 == == == == P.9

8 教學流程-A. 「守門人」行動分享 == == == == P.10

8 教學流程-B. 喻仔喻女打氣卡 == == == == P.11

回饋問卷 == == == == P.12-13

參考資源 == == == == P.14

《守門》 == == == == P.15





教學指引

第一課 成為朋輩「守門人」

- | | |
|------------------|---|
| 1 教學對象 | 中一至中六 |
| 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（中學生篇）》
鏈接： https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#es7 |
| 4 教學理念 | <ul style="list-style-type: none">● 「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李穎怡博士 (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》

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.1-8），可引用一些真實發生的個案和事例說明小貼士上的七個步驟。

時間：
20 分鐘

資源：
守門人
小秘笈、
投影片



事例一：（投影片 p.9-14）

- a. 家盈（化名）和海寧（化名）是同班同學，偶爾會一起做值日生，平時當值都會有說有笑。近日家盈發現海寧不太說話，看起來很疲倦，並且經常缺席、沒有上學，亦發現海寧經常在IG放負，因而決定主動關心對方（**第一步**）。
- b. 家盈向海寧提出，自己留意到海寧近日的狀態比較劫、因此感到擔心（**第二步**），主動詢問海寧是不是出現什麼困難（**第三步**），並提出如果有需要可以找她幫忙。
- c. 海寧表示近日父母正鬧離婚。聽著父母吵架，海寧不知道可以做什麼，只知道自己的心情變得越來越反覆、越來越無動力上學，間中亦會出現傷害自己的念頭（**第四步**）。海寧認為，即使向其他人傾訴也無補於事、不會解決到問題，也不想麻煩身邊的人、擔心會惹人討厭，索性收埋自己一個就算。不過海寧發現自己情緒越來越差，間中亦會感到孤獨，家盈的詢問和關心，正好提供一個機會給海寧傾訴。
- d. 家盈給予足夠空間聆聽海寧的分享（**第六步**），過程中嘗試明白海寧的感受（**第五步**），回應上亦避免對海寧說教或指責她有傷害自己的想法。
- e. 家盈對海寧有傷害自己的想法表示擔心，亦坦誠地指出自己未必有足夠能力幫助海寧，因此鼓勵海寧尋求學校社工支援（**第七步**）。對於找社工一事，海寧雖然覺得不安，但因為家盈的陪伴，她答應了踏出求助的一步。

事例二：（投影片 p.15-17）

- a. 嘉豪和阿軒是籃球隊的隊員，經常會於球隊訓練後一同回家。近日嘉豪留意到一向球技不錯的阿軒在球場上連連失準，並且很容易會感到煩躁，跟很多隊友也鬧翻了。不單在球場上的表現，嘉豪發現阿軒在學校亦經常出現行為問題。
- b. 雖然不知道阿軒會否回應自己，但嘉豪仍然嘗試在一次球隊練習之後、自己有足夠空間及耐性的時候（**第一步**），向阿軒說出自己的觀察以及擔心。
- c. 阿軒起初表現得不耐煩、不太想提及自己的事，嘉豪對此表示尊重，亦不勉強阿軒說話。嘉豪隨後向阿軒提出，當阿軒有需要的話，嘉豪願意陪他打波或者散心（**第二步**）。
- d. 阿軒找嘉豪陪他打波，雖然不知道發生了什麼事，但嘉豪觀察到阿軒在打波後感覺有放鬆一點（**第六步**）。
- e. 嘉豪最後邀請阿軒，如果覺得難以向身邊的人傾訴的話，也可以找學校社工或網上社工外展服務支援（**第七步**）。阿軒雖然猶疑，但表示願意考慮一下這個建議。



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.18)

「守門人」行動例子：(投影片 p.19-20)

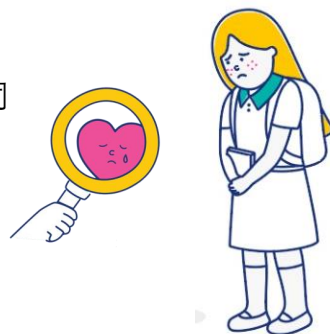
- “小明（化名）一向比較靜，唔係好認識佢，我呢個星期內嘅 lunch time 會主動邀請佢食 lunch，關心一下佢，睇下佢係唔係好大壓力，有冇遇到煩惱嘅事。”
- “之前我有耐性聽小惠（化名）講嘢，睇嚟佢真係有啲嘢，我呢個星期會抽時間好好聽佢講，理解佢發生緊啲乜嘢事，點解咁灰。”
- “阿傑（化名）都有好幾次提過話想死，我怕佢真係會睇唔開，除咗多啲問佢情況點樣同陪佢外，會邀請佢一齊搵社工。”
- “之前見嘉欣（化名）嘅IG story 經常放負，尋日又見到佢story表示覺得辛苦，我今日返到學校見面嘅時候會試下主動問佢。”



- 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.21-22)

- “我呢個星期內嘅 lunch time 會主動邀請一位同學食 lunch，關心一下佢，睇下佢係唔係好大壓力，有冇遇到煩惱嘅事。”
- “我呢個星期會抽時間好好聽一位朋友講佢嘅情況，理解佢發生緊啲乜嘢事。”
- “有一位朋友我怕佢會睇唔開，除咗多啲問佢情況點樣同陪佢外，會邀請佢一齊搵社工。”
- “我呢個星期會主動關心嘅IG留意到嘅一位朋友。”



8 教學流程 (承上)



3) 老師回應學生的分享，提醒學生評估風險（第四部），必要時告訴信任的成年人（老師、社工）和尋求緊急服務的協助（第七步）。

- 學生如果發現關心對象做出傷害自己和傷害他人的行為，情況緊急，例如對方已出現昏迷/神智不清/出血過多等危急情況，必須即時致電緊急服務（消防處救護車調派中心電話：2735 3355），以保障關心對象的生命安全（投影片 p.23）。
- 老師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」小故事角色扮演

時間：
20 分鐘

資源：
守門人
小秘笈、
投影片



老師可邀請學生分組（2至3人一組），使用提到的個案例子（p.4 事例一、事例二，投影片 p.9-17）或創作一個「守門人」小故事進行角色扮演。如3人一組：（投影片 p.24-25）

- 一位學生扮演情緒受困擾、需要幫助者；
- 一位學生扮演「守門人」，根據小貼士的步驟演練回應；
- 一位學生扮演觀察者，為「守門人」提供反饋；
- 學生們之後調換角色進行演練。
- 如有一些出色的組別，老師可抽個別的組進行角色扮演示範。
- 完成之後，老師可與學生解說剛才的過程及感受。

你係唔係唔開心呀？

見到你咁灰心，
我都好擔心你呀。



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



學生寫下「守門人」行動



10 附件：守門人小秘笈使用指南（承上）

步驟四：
整個向右外反



步驟五：沿著折線向左折疊，重複之前的步驟...



完成

正面

反面



打開





教學指引



第二課 為你的同學“打氣”

- 1 教學對象 中一至中六
- 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（中學生篇）》
鏈接：<https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php?b#es7>
 - 3) 《喻仔喻女打氣卡》
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。

¹李穎怡博士 (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」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



I. 事實 (Fact)

- 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？
- 關心對象有向你表達感受嗎？

III. 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. 喻仔喻女打氣卡

時間：
20 分鐘

資源：
喻仔
喻女
打氣卡



- 1) 老師派發喻仔喻女打氣卡給學生（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）。

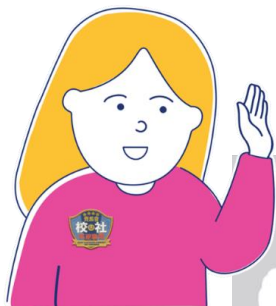
- 2) 老師請學生贈送寫好的喻仔喻女打氣卡給同伴。如合適，邀請學生分享收到的鼓勵說話，也可作跟進的解說：

- 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，大家一起拿收到的喻仔喻女打氣卡拍照“打卡”，拍照時可叫好號“123, Open Up”，“與其喻嚟心，不如Open Up!”，或其他口號，互相打氣鼓勵。如合適，也可把喻仔喻女打氣卡貼在壁報版上。

備註：

1. 喻仔喻女打氣卡可湊成一對互相擊掌，適合拍照“打卡”之用。
2. 請與學生進行期望管理，不要介意其性別，收到喻仔或喻女打氣卡都是一樣的。





時間：
5 分鐘

資源：
投影片/
打印
問卷



回饋問卷



- 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。

我哋一齊搵班主任
傾下？



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: _____

年級 Grade/Form: ☐ 一年級 One ☐ 二年級 Two ☐ 三年級 Three
☐ 四年級 Four ☐ 五年級 Five ☐ 六年級 Six

你已完成的活動 Activity you have completed:

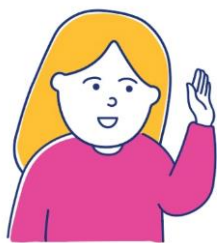
- ☐ 守門人小秘笈:「守門人」回應小貼士 Gatekeeping Guide
☐ 喻仔喻女打氣卡 Gatekeeping Card

請選出你對以下句子的同意程度。

Please indicate your level of agreement with the statements listed below.

		非常 不同意 Strongly Disagree			非常 同意 Strongly Agree		
		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.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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 this activity to care for peers in need.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.	這活動讓我感覺到被支持。 This activity made me feel being supported.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.	整體而言, 我喜歡這活動。 Overall, I enjoyed this activity.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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>

精神健康諮詢委員會（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_pamphlet_tc_050121.pdf

精神健康諮詢委員會（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_pamphlet_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>

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」、「賽馬會校園靜觀計劃」、「賽馬會青少年情緒健康網上支援平台—Open 喻」、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(中學生篇)》

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