

各位中小學校長：
(轉：學生發展負責人/副校長、輔導主任)

「賽馬會校·社會抗逆聯盟」簡介及服務資源

「賽馬會校·社抗逆聯盟」為香港賽馬會慈善信託基金捐助計劃，由「賽馬會幸福校園實踐計劃」(香港輔導教師協會)、「Open 喻」(香港明愛)、「賽馬會校園靜觀計劃」(新生精神康復會)和「賽馬會平行心間計劃」聯合組成。計劃為期 18 個月，以現有校本計劃和青少年服務的經驗為基礎，建立一個學校-社區-在線支援網絡，將全港學校與基金捐助計劃或其他的心理健康服務、設施、資源連接起來，推動校園精神健康，提昇學生、教師、家長的幸福感與身、心、靈健康。

「賽馬會校·社抗逆聯盟」的主要服務包括：

1. 提供校園實踐和提昇身、心、靈健康意識的體驗活動、培訓、資源和工具
2. 提供守門人訓練 (Gatekeeper Training)
3. 按學校的服務需求連繫至社區資源

「賽馬會校·社抗逆聯盟」的服務資源**費用全免，並盡可能配合學校日程進行**(包括 8/2022 前及 2022-2023 學年兩階段)。我們整合了將會推出的培訓資源和四項合作計劃的資料，請參閱附件詳情。

如貴校有興趣參與「賽馬會校·社抗逆聯盟」的服務資源，可通過以下鏈接提交學校報名表格(包括服務選項及學校的服務需求資料)。計劃持續開放接受報名，但不同項目的名額有限，於 2022 年 4 月 22 日或之前報名(包括 2021-22 及 2022-23 學年內舉行的項目)的將獲優先處理。我們將會於 2022 年 4 月底開始通知學校聯絡人結果。

<https://forms.gle/tiS1BjAZrmiFhoDj7>



如有垂詢，歡迎致電梅小姐 3958 7652 或電郵 info@icschcomadvengers.hk。

賽馬會幸福校園實踐計劃召集人
香港輔導教師協會主席



何玉芬博士

Open 喻 香港明愛
香港明愛
青少年及社區服務總主任



陳偉良先生

賽馬會校園靜觀計劃
新生精神康復會
高級經理



潘詠霞女士

2022 年 3 月 25 日

I. 學校報名須知

- 1) 過去三年內未曾獲得香港賽馬會慈善信託基金的資助的學校會獲優先取錄。過去三年內曾參與基金旗下與精神或身心靈健康相關的計劃或服務（包括「賽馬會幸福校園實踐計劃」，賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動，和「賽馬會校園靜觀計劃」）的學校，仍可選擇申請與過往服務不重覆的項目。
- 2) 「賽馬會校·社抗逆聯盟」將優先把各項資源服務的名額先分配給最有需要的學校，學校可選擇在報名表內簡述學校需要。
- 3) 學校了解「賽馬會校·社抗逆聯盟」享有一切資源服務安排的最終決定權，包括提供給老師/家長/學生的各項培訓服務及給學校的各項資源。

II. 合作學校的預期承諾

- 1) 學校需負責安排活動所需之場地和器材（包括投影設備、音響等），並招募和動員老師/家長/學生參加所獲派的培訓活動或服務，以使資源得到充分使用。
- 2) 學校需協助進行及收集各活動的服務評估及年度問卷/訪問（如有），讓「賽馬會校·社抗逆聯盟」獲取培訓服務設計和實施的反饋，以進行持續改進和創新。
- 3) 學校同工在參與培訓活動後與「賽馬會校·社抗逆聯盟」分享良好的實踐方法和啟迪性的案例。
- 4) 學校同意「賽馬會校·社抗逆聯盟」於培訓/活動/工作坊期間進行拍攝、錄影/音，並同意計劃使用相片、錄像/音及/或個別參加者之內容於本計劃/四項合作計劃之宣傳平台，以作記錄、報告、推廣及製作資源套的用途。

個人和學校資料收集聲明

1. 閣下提供之個人資料將予保密，並只用作處理有關本計劃報名之事宜。
2. 為上述目的，計劃可能提供或披露閣下和學校的資料予香港賽馬會慈善信託基金及計劃的合辦機構。
3. 閣下必須在提供所需的個人和學校資料。如閣下未能提供，計劃不會接納閣下的報名，而提供的個人和學校資料純屬自願。

一·初階/體驗培訓

請填寫參與意向電子表格 (<https://forms.gle/tiS1BjAZrmiFhoDj7>)。

有關以下各項培訓活動的簡介，請參考附件一。

請選擇不多於 5 項貴校有興趣參與的初階/體驗培訓活動。請從 1 至 5 排列學校前 5 選項的優先次序 (1 為最高優先選項，如此類推；留空其他不適用的選項)、預算舉行日期 (2022 年 4 月至 2023 年 8 月期間)。計劃同工會與學校聯絡人協商確實舉行日期。

負責計劃: ● 賽馬會幸福校園實踐計劃; ■ Open 喻; ▲ 賽馬會校園靜觀計劃

	培訓活動	活動時數	活動節數	學校名額/場數	預期每節人數	負責計劃	備註	對象	*請填寫 1 至 5*	*請填寫期望所選活動舉行的月份和年份 (e.g., Jun 2022)
1 (A).	正向管教 (體驗課)	3 小時	1	20	20	●	實體	教師/社工		
1 (B).								家長		
2 (A).	園藝輔助治療與身心靈健康 (體驗課)	3 小時	1	25	20	●	實體	教師/社工		
2 (B).								家長		
2 (C).								學生		
3.	專業發展社群活動 i. 園藝輔助治療 e.g. 校園園藝設置參觀	2 小時	1	1	30	●	為實體跨校活動，活動詳情會由計劃統籌。	教師/社工	此階段未 需報名。	此階段未 需報名。
4 (A).	表達藝術治療與身心靈健康 (流體畫體驗)	3 小時	1	25	20	●	實體	教師/社工		
4 (B).								家長		
4 (C).								學生		
5.	家長溝通技巧工作坊	3 小時	1	10	20	●	實體/網上	家長		

	培訓活動	活動時數	活動節數	學校名額/場數	預期每節人數	負責計劃	備註	對象	*請填寫1至5*	*請填寫期望所選活動舉行的月份和年份 (e.g., Jun 2022)
6 (A).	數碼幸福感	3 小時	1	10	30	●	實體/網上	教師/社工		
6 (B).								家長		
6 (C).								學生		
7.	專業發展社群活動 ii. 數碼幸福感 e.g. 參觀 Facebook/ Preface café	2 小時	1	1	30	●	為實體跨校活動， 活動詳情會由計劃 統籌。	教師/社工	此階段未 需報名。	此階段未 需報名。
8 (A).	正向思維教學法	3 小時	1	10	20	●	實體/網上	教師/社工		
8 (B).								家長		
9 (A).	精神健康與自我照顧	3 小時	1	10	20	●	實體/網上	教師/社工		
9 (B).								家長		
10 (A).	靜觀體驗	3 小時	1	20	20	●	實體/網上	教師/社工		
10 (B).								家長		
10 (C).								學生		
11 (A).	和諧粉彩體驗課	2 小時	1	25	20	●	實體/網上	教師/社工		
11 (B).								家長		
11 (C).								學生		
12 (A).	社交情緒學習及遊戲咭運用	2 小時	1	2	20	●	實體	教師/社工		
12 (B).								家長		
13.	計劃工具運用培訓	2 小時	1	4	40	●	為實體跨校活動， 活動詳情會由計劃 統籌。	教師/社工	此階段未 需報名。	此階段未 需報名。
14.	社區支援網絡活動	2 小時	1	4	50	●	為實體跨校活動， 活動詳情會由計劃 統籌。	教師/社工	此階段未 需報名。	此階段未 需報名。

	培訓活動	活動時數	活動節數	學校名額/場數	預期每節人數	負責計劃	備註	對象	*請填寫1至5*	*請填寫期望所選活動舉行的月份和年份 (e.g., Jun 2022)	
15 (A).	守門人工作坊	1.5 小時	1	50	30	■	實體/網上	教師/社工			
15 (B).								家長			
15 (C).	守門人工作坊：線上培訓平台	1.5 小時	1	50	30		網上	教師/社工			
15 (D).								家長			
16 (A).	朋輩情緒守門人訓練工作坊	1.5 小時	1	60	30	■	實體/網上	學生			
16 (B).	朋輩情緒守門人訓練：線上培訓平台	1.5 小時	1	60	30		網上	學生			
17.	老師興趣工作坊 (含靜觀元素)	2 小時	1	3	20	▲	實體/網上， <u>只適用於小學</u>	教師/社工			
18.	學生靜觀體驗工作坊	30 分鐘	2	3	75	▲	實體/網上， <u>只適用於小三至小五學生</u>	小三至小五學生			
19.	靜觀體驗計劃：(三合一)						2022-23 學年進行				
	(A) 老師靜觀基礎培訓	3 小時	1	15	20	▲	實體， <u>只適用於小學</u> 。 <u>有少許資料須學校先行列印</u>	教師/社工			
	(B) 330 家長靜觀講座 - 提升對子女情緒的覺察	1.5 小時	1	15	40		實體/網上， <u>只適用於小學</u>	家長			
	(C) 心靈樽工作坊	30 分鐘	1	15	200		實體， <u>只適用於小三至小五學生</u>	小三至小五學生			



計劃工具運用培



教職員守門人工作坊

老師興趣工作坊 (含靜觀元素)



二．進階/深度培訓

請填寫參與意向電子表格 (<https://forms.gle/tiS1BjAZrmiFhoDj7>)。

有關以下各項培訓活動的簡介，請參考附件一。

請選擇不多於兩項貴校有興趣參與的進階/深度培訓活動（原則上，須先參加同主題的「初階/體驗培訓」）。請從 1 至 2 排列學校前兩選項的優先次序（1 為最高優先選項，2 為次要優先選項，留空其他不適用的選項）、預算舉行日期（2022 年 4 月至 2023 年 8 月期間）。計劃同工會與學校聯絡人協商確實舉行日期。

負責計劃：● 賽馬會幸福校園實踐計劃；■ Open 喻；▲ 賽馬會校園靜觀計劃

	培訓活動	活動時數	活動節數	學校名額/場數	預期每節人數	負責計劃	備註	對象	*請填寫 1 至 2*	*請填寫期望所選活動舉行的月份和年份 (e.g., Jun 2022)
20.	正向管教 (15 小時課程)	15 小時	5	5	24	●	實體	教師/社工		
21.	園藝輔助治療與身心靈健康 (15 小時課程)	15 小時	5	5	20	●	實體	教師/社工		
22.	表達藝術治療與身心靈健康 (15 小時課程)	15 小時	5	5	24	●	實體	教師/社工		
23.	家長溝通技巧工作坊 (10 小時課程)	10 小時	5	5	20	●	實體	家長		



三．其他資源

請填寫參與意向電子表格 (<https://forms.gle/tiS1BjAZrmiFhoDj7>)。

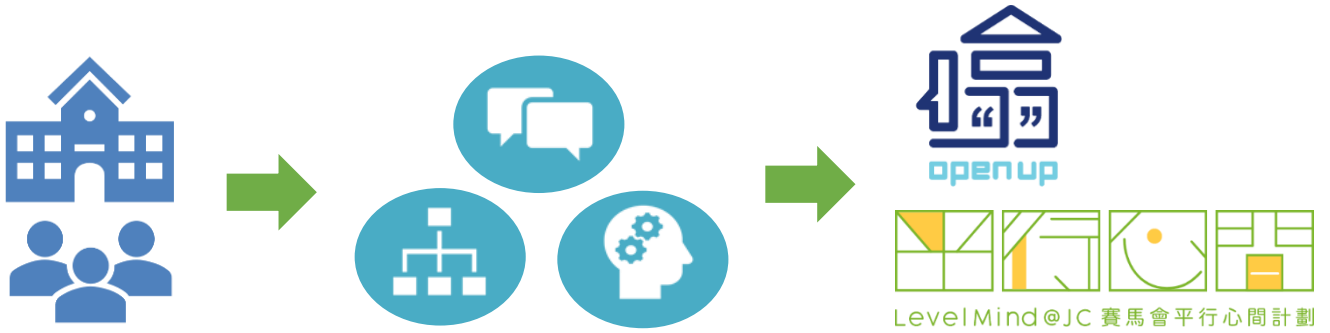
有關以下各項資源的簡介，請參考附件一。

請選擇 貴校有興趣參與或獲取的資源（可選多於一項）、預算舉行日期（2022年4月至2023年8月期間）。計劃同工會與學校聯絡人協商確實舉行日期。

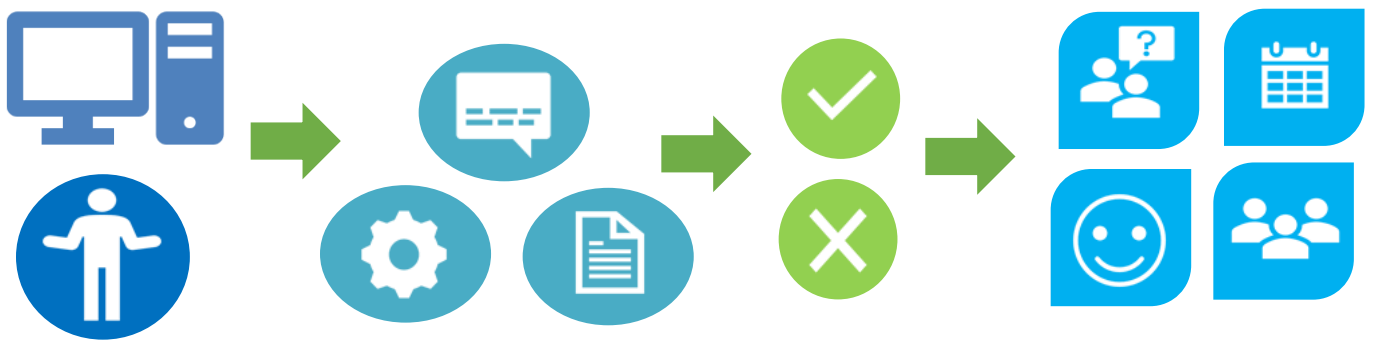
負責計劃： 賽馬會幸福校園實踐計劃； Open 喻； 賽馬會校園靜觀計劃； 賽馬會平行心間計劃

	活動	活動時數	學校名額/場數	預期每節人數	負責計劃	備註	對象 Target *請別選☐*	*請填寫期望所選活動舉行的月份和年份 (e.g., Jun 2022)
24.	幸福扭蛋機	一星期	40	1000		實體	全校 <input type="checkbox"/>	
25.	「賽馬會幸福校園實踐計劃」線上培訓平台 (https://jcprojectwellbeing.hk/educators.php)	/	全港學校	/		網上	教師/社工 <input type="checkbox"/>	
26.	「Open 喻」校園青少年情緒健康攤位及展覽	一日	60	500		實體	全校學生 <input type="checkbox"/>	
27.	「Open 喻」學校網站橫幅廣告 (Web Banner)	/	200	/		網上 Online	全校學生 <input type="checkbox"/>	
28.	「Open 喻」學校網站聊天對話捷徑 (Chat Widget)	/	60	/		網上，只適用於中學	全校 (中學) 學生 <input type="checkbox"/>	
29.	330 學校網站 (www.jcschoolmindfulness.org) - 靜觀海報 - 靜觀提示卡 - 靜觀貼紙	/	/	/		透過電郵發送至所需學校	可張貼在校園不同地方 <input type="checkbox"/>	
30.	校本精神健康簡易篩查	/	按需要	/		校本， 實體/網上	全校或部分級別的學生 <input type="checkbox"/>	
31.	精神健康成長小組 (包括情緒調節及人際關係處理)	8 節， 每節約 1.5 小時	按需要	6-8		實體 (到校或於平行心間進行)/ 網上	受輕、中度抑鬱或焦慮困擾的學生 <input type="checkbox"/>	
32.	個案支援及轉介	/	按需要	/		實體 (於平行心間進行) / 網上	受輕、中度抑鬱或焦慮困擾的學生，由學校老師或社工轉介 <input type="checkbox"/>	

1. 共同創建從學校到社區服務的轉介機制



2. 開發交互式網頁以引導服務



3. 開發網上資源、資源套和工具



D. 合作計劃簡介

1. 賽馬會幸福校園實踐計劃



Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃



「賽馬會幸福校園實踐計劃」由香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由香港輔導教師協會、香港理工大學專業及持續教育學院、保良局、東華三院及 15 所本地中小學主辦，為期三年，旨在透過專業及全面的正向教育培訓和支援，15 所學校的共創共建，配合「設計思維」、「環境營造」與多媒體教育資源，培養學生的社交情意素養、正向思維和心理韌性，營造及建立正向的校園文化，從而提昇學生、教師、家長的幸福感與身、心、靈健康。計劃亦會建立資源庫，與學界共建高效，適切及可持續發展的正向教育模式。

網站：<https://jcprojectwellbeing.hk/> Facebook/ IG/ YouTube: JCprojectwellbeing

「賽馬會幸福校園實踐計劃」共享資源可經此連結下載：shorturl.at/ctNTX



2. 賽馬會青少年情緒健康網上支援平台-Open 喻



與其喻喺心，
不如 Open Up!



賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 喻」，是一個全新的網上平台，為 11-35 歲年青人提供網上情緒支援服務。計劃得到香港賽馬會慈善信託基金捐助，及香港大學防止自殺研究中心支持，透過社交媒體和不同訊息工具，與年青人溝通，陪伴他們一起面對來自學業、家庭、朋輩相處、工作等引致的情緒困擾。我們鼓勵年青人打開心扉，與我們傾訴。

「Open 喻」全天候 24 小時提供服務，只要你想傾訴，隨時隨地都能聯絡我們。你可透過手機或電腦，在 WhatsApp、Facebook Messenger、手機短訊以及我們官方網站聯繫我們。

網站：<https://www.openup.hk>

Facebook/ IG: hkopenup

WhatsApp / SMS: 91 012 012

3. 賽馬會校園靜觀計劃



[JCSCHOOLMINDFULNESS.ORG](https://www.jcschoolmindfulness.org)



由香港賽馬會慈善信託基金捐助、新生精神康復會主辦「賽馬會校園靜觀計劃」，由教育心理學家設計，提供 21 天靜觀導航、一系列靜觀學習影片及簡便易用的網上資源及工具，旨在提昇小學生、老師及家長對 330 (身心靈) 健康的關注，共同建立身心靈健康的校園。

網站：<https://www.jcschoolmindfulness.org/>

4. 賽馬會平行心間計劃



青年人在現今生活中面對着不同的挑戰，而他們的生理和心理在這成長階段亦會較易因經歷急速的轉變而受到壓力。因此，香港賽馬會慈善信託基金於 2019 年策劃及撥捐近 2 億 9,500 萬港元，以跨界別方式聯同六間非牟利機構和香港大學，推行「賽馬會平行心間計劃」。

計劃為期四年半，目標為 12 至 24 歲為主的青年人建立一套專為他們而設的身心靈健康服務模式，並培育新一代的青年工作者。計劃會在全港設立八間「平行心間」。青年人將透過參與「平行心間」的服務以提高個人認知能力、個人優勢及提昇其整體身心靈健康質素。計劃亦會為受到初期情緒困擾的青年人提供早期介入及支援服務，並以創新的模式改變他們尋求協助的習慣。

網站：<https://www.levelmind.hk>

Facebook/ IG: [LevelMindAtJC](#)

賽馬會平行心間 - 香港青年協會 (沙田)



賽馬會平行心間 - 聖雅各福群會 (柴灣)



賽馬會平行心間 - 明愛 (荃灣)



賽馬會平行心間 - 香港遊樂場協會 (觀塘)

賽馬會平行心間 - 香港青少年服務處 (上水)



賽馬會平行心間 - 香港遊樂場協會 (黃大仙)



賽馬會平行心間 - 明愛 (葵青)



賽馬會平行心間 - 香港小童群益會 (荔枝角)