

逆境同行青少年精神健康工作坊 2020

專題工作坊

[第一講:災後心理支援概念及實踐](#)

[第二講:剖析心理創傷](#)

[第三講:睡眠與精神健康](#)

[第四講:「疫」境自強與靜觀自得](#)

[第五講:學生精神健康解難及實踐工作坊](#)

[第六講:在充滿挑戰的學年 適當處理學生的情緒](#)

[第七講:預防衝突初階](#)

[第八講:職業倦怠與工作壓力](#)

[第九講:處理青少年網絡欺凌的技巧與應用](#)

[第十講:處理學生情緒解難及實踐](#)

[第十一講:疫.情:困局和悶局中的情緒智能\(EQ\)](#)

[第十二講:在新常態下如何關顧學生精神健康?](#)

[關顧學生精神健康的校本核心專責小組經驗分享暨研討會](#)

[第十三講:「逆境同行 共創心靈空間」- 校長、老師及註校社工解難舒壓研討會](#)

網上資料

專題工作坊

第一講：災後心理支援概念及實踐

[陳濬靈博士](#) 香港大學心理學系副教授/臨床心理學家

Slides: <https://drive.google.com/open?id=1dtUrzPcBqZdBZUSXrvxnPVU0pd1yIFgq>

第二講：剖析心理創傷

[李詠茜博士](#) 香港大學心理學系副教授/臨床心理學家

Recording:

<https://drive.google.com/drive/folders/1ymoY2463bzZdiiKD5RtnYpcENFiHZXh2?usp=sharing>

Slides: <https://drive.google.com/open?id=1vXA1gZeQjhzNJVg1mDg9M173B2rCa8z>

第三講：睡眠與精神健康

[劉月瑩博士](#) 香港教育大學心理學系助理教授/臨床心理學家

Recording:

https://drive.google.com/drive/folders/1R3Fdz_wneAgtN0ELOeaLhnTICepMCP0I?usp=sharing

Slides: <https://drive.google.com/open?id=1nMUvsgpKJbUUoV3MNEa8BczVHZ7vP5Cr>

第四講：「疫」境自強與靜觀自得

[林瑞芳教授](#) 香港大學社會科學學院教授/教育心理學家

Recording:

<https://drive.google.com/drive/folders/17wQsBMQPWIRXofO4EpGvH3gRiWP79k0p?usp=sharing>

Slides:

https://docs.google.com/file/d/1Leogleq4J-5_U9StExqPWjuaWE_moXI9/edit?usp=doclist_api&filetype=microsoftword

第五講：學生精神健康解難及實踐工作坊

講者：陳濬靈博士、李詠茜博士、劉月瑩博士、林瑞芳教授

Recording:

<https://drive.google.com/drive/folders/1GVfsL8zUwHCjNdj8wJi9XbmwqX-UfsnV?usp=sharing>

Slides: <https://drive.google.com/open?id=12xliuEHICNX2q9AbLAcp4KcH2-Q9JImz>

第六講：在充滿挑戰的學年 適當處理學生的情緒

講者：[林美玲醫生](#) 精神科專科醫生 維樂天蝴蝶計劃董事

介紹：2019- 2020學年，對所有的學生和老師來說，都是充滿挑戰的一年。上學期經歷社會事件後，下學期卻受到新冠肺炎疫情影響，面對著這些種種不穩定和未知之數，學生和老師或會產生負面情緒，甚至產生自殺的念頭或患上焦慮症和抑鬱症。

這個工作坊透過互動、問答、個案分享的形式，讓學校的老師、社工或青年輔導工作者明白學生在焦慮和抑鬱情緒下可能表現出的徵兆，以實踐方式幫助有需要的學生去處理情緒，從而希望學生和老師在面對本學年各種衝擊和挑戰的同時，亦能把這些危機轉化成個人成長和學習寶貴的經歷；更希望讓各人掌握到一些有用的技巧，好好裝備自己，以助學生發展潛能。

講者簡介：林美玲醫生是維樂天香港兒童慈善基金的聯席主席，她致力幫助基層學童，讓他們發揮最大的潛能。林醫生是位精神科專科醫生，現為香港精神科醫學院的副院長(教育事務)及英國皇家精神科醫學院榮授院士。1995年於澳洲新南威爾斯大學畢業後，曾於2003-2004年度獲得哈佛大學醫學院頒發的國際醫療、運作與健康服務研究及培訓獎，在2005-2006年度也獲得該大學的研究資助基金撥款。林醫生多年來一直從事青少年精神健康的工作，經驗豐富。她更積極投入精神健康的專業培訓，尤其熱心於走訪不同學校，為老師、家長及公眾進行講座，以推廣精神健康和教育。

第七講：預防衝突初階

講者：[許志超博士](#) (社會心理學家/組織心理學家)

Recording:

https://drive.google.com/drive/folders/1TLVEZiDq6pl_SIFwV_0Q469jLfDv_4JQ?usp=sharing

介紹：嚴重的衝突會對學生的學習、人際關係、和精神健康都帶來重大的威脅。在日常生活中，衝突一經萌芽，便容易演變成難於化解的困局。

因此，預防衝突是幫助學生的一個重要課題。其中一個重要策略就是幫助各方了解及避免認知上的偏誤，及阻止惡性循環。這會防止一些小異議演變成難以處理的大問題。這工作坊的第一部份會討論上述的一個惡性循環。第二部份將會介紹在預防衝突方面老師及社工同事可使用的自學資料，以避免墮入相關的陷阱。

這工作坊可以幫助同工開展一些有關預防衝突的培訓及解難工作。歡迎大家參加，幫助學生，也幫助自己。

講者簡介：

第八講：職業倦怠與工作壓力

講者：劉兆瑛教授 (香港中文大學教育心理學系客座副教授)

Slides: <https://drive.google.com/open?id=1qKrDsFn99I7bfK3t4wE8Du22CU1SEnir>

介紹:職業倦怠(Burnout)一詞自上世紀70年代面世以來,一直備受關注,尤其是在從事助人專業工作者如醫護、教師和社工等群體,職業倦怠更是個熱門話題。另一方面,許多研究發現,工作壓力與職業倦怠關係密切,長期處於高壓力環境下的工作人員,較容易出現職業倦怠的情況。過去一年來,教師和社工同工在工作上均面對異常的壓力,職業倦怠將是我們面對的一個重要課題。是次講座主要重點如下:

1. 職業倦怠是什麼?
2. 職業倦怠與工作壓力的關係
3. 如何面對職業倦怠?

講者簡介:劉兆瑛教授自大學畢業後便投身教育工作,其後獲香港浸會大學教育學系聘任為助理教授。於1999年受聘回母校香港中文大學擔任教育心理學系副教授,在2012至2016年間被委任為香港中文大學教育學院副院長,現為香港中文大學教育心理學系客座副教授。

除教學外,劉教授亦積極參與學校教育工作,並多次獲邀主講有關教師工作壓力、學校輔導計劃、輔導技巧和親子關係的研討會和工作坊。劉教授的研究興趣包括:教師職業倦怠和身心康寧、全方位學校輔導模式、青少年正向心理發展和青少年生涯規劃等。

第九講:處理青少年網絡欺凌的技巧與應用

講者:錢美芝社工(明愛連線Teen地-網上青年支援隊)·朱香雄青年工作幹事(香港青年協會 – uTouch 網上青年外展服務)

Clips: 1) <https://qrqo.page.link/kuP53> 2) <https://qrqo.page.link/EEKZm>

Slides: <https://drive.google.com/open?id=1LFglg0e1DBOSNoFkgY-2IFi5anPZevEb>

介紹:社交媒體的廣泛使用的確方便及增強了人際互動,但網絡欺凌亦隨之成為其中一個副產品。當中被欺凌者承受不少的精神壓力及負面情緒,及後面對網絡和現實世界更是要擔驚受怕、步步為營。要處理形式多變而影響深遠的網絡欺凌無疑是對同工們的一大挑戰,是次工作坊邀請了兩位來自網上青年支援隊的社工,分享他們處理網絡欺凌個案的經驗,讓大家更全面了解於不同網絡平台的欺凌現象,以及當中介入的技巧和策略。

第十講:處理學生情緒解難及實踐

講者:李詠茜博士·林美玲醫生·陳濬靈博士

Recording:

https://drive.google.com/drive/folders/1amkOztT_nqI4-lAvfWE7F11Y1md48Fgp?usp=sharing

介紹:各位同工每天處理學生情緒問題時都會遇到不同挑戰,這工作坊是一次難得的機會,讓大家一起鑽研及分享解難的方法,更上層樓。

由極富經驗的精神科醫生和心理學家主持的工作坊,一直都有很好的口碑。專家團隊今次會繼續和大家直接對話,討論在處理學生的災後困擾、以及復課後遇到的具體問題和解難方法。歡迎大家藉著自己經驗及需要,積極參與交流,與專家互相分享寶貴經驗及智慧,攜手共進。

第十一講：疫 情：困局和悶局中的情緒智能(EQ)

講者：[趙志裕教授](#) (香港中文大學社會科學院院長)

Recording:

https://drive.google.com/drive/folders/1IpnhRQ6dtysPi_4adr0pja_UkNVnwu6j?usp=sharing

介紹：疫情把我們推進困局、悶局。雖然在香港因疫症殞逝的人不多，但病毒卻悄悄地偷去了我們的生活、社交、甚至衣食。當每天都生活在面罩下，看不到別人的喜怒哀樂，自己的情緒生活似乎在慢慢褪色，調節情緒的能力也不自覺地漸漸衰退。人到無聊品自低：苦悶無聊的生活是弊端行為的催化劑。在困局中可以怎樣管理好自己的情緒？在悶局中如何找到存在意義？希望能與你分享一些正向心理學的心。

講者簡介：趙志裕教授於美國哥倫比亞大學取得社會心理學博士學位，現任香港中文大學心理學系教授及社會科學院院長。趙教授學養豐厚，其對個人、社會和跨文化才能發展的研究成果意義深遠，已被廣泛應用於教育、管理、營銷、法學、藝術、體育、傳播和國際關係等領域。趙教授的科研成果豐盛，曾發表多篇具影響力的文章，取得多項傑出學術成就獎。他也是一位創新和盡責的教師，在曾任教的院校多次獲得傑出教學獎。

第十二講：在新常態下如何關顧學生精神健康？

講者：Dr Christian CHAN 香港大學心理學系副教授，臨床心理學家

Dr Stanley HO 退休校長，香港大學及中文大學教育系客席講師

Dr May LAM 精神科專科醫生，香港精神科醫學院副院長

Prof Shui-fong LAM 香港大學心理學系教授，教育心理學家

Dr Esther LAU 香港教育大學心理學系副教授，臨床心理學家

Dr Frendi LI 香港大學心理學系副教授，臨床心理學家

Recording:

<https://drive.google.com/drive/folders/1qbXpZkw2QF6omQ9x2c-zrLuLbntD8N8U?usp=sharing>

Slides:

Dr Choi: <https://drive.google.com/open?id=13-d3QMI7zGPMx8OGUnbqd5c8rJwOh1d8>

Dr Frendi: https://drive.google.com/open?id=1kVB5YP8_zkbK2ZnZcdhkd-VLHAV5ePfD

Dr KY Wong: https://drive.google.com/open?id=1Jv5n3pVHMeuQPbIJdTz-R_0nZs2XdN2a

Dr May Lam: <https://drive.google.com/open?id=1cAxtorXqS5KgXzxQvO4RZ32Qwq7RiSw>

Dr Stanley: <https://drive.google.com/open?id=168bGc7se4D0xjyG-GbNYnvAfdeFck0aj>

Prof SF Lam: <https://drive.google.com/open?id=1qJHE-70Bm3GA0VjbXjBMT3SLon2-TwS5>

感謝大家對青少年精神健康的關顧及付出。開學之後，學校將會面對一個充滿不肯定性的新常態，而學生、家長、老師及社工均需要克服前所未見的壓力。在這重大挑戰下，我們必須同心協力，保護學生的身心健康。

本顧問團隊，在過去數年一直和大家共同面對挑戰，在這關鍵時刻，亦希望能一起並肩同行。有見及此，我們邀請了多位資深的精神科醫生、臨床心理學家、教育心理學家、退休校長等，為各位前線同工舉辦一次跨專業的新常態解難網上工作坊，期望能夠為大家在開學之前作出更好的準備，加油打氣。

內容重點：

1. 了解學生在新常態下的處境及需要
2. 強化教師及社工的團隊協作
3. 應對新常態所衍生問題的策略

第十三講：「逆境同行 共創心靈空間」- 校長、老師及註校社工解難舒壓研討會

講者：張傳義博士、麥詠儀女士、蔡珊珊女士、劉雪慧女士

Recording:

https://drive.google.com/file/d/1mwJBYA_pljAUJ6bzqlmG1MAI7wnV9Etu/view?usp=sharing

Slides:

<https://drive.google.com/file/d/1dWN8muZdAAUneAdrv6yEYLwDdlO0Hy3u/view?usp=sharing>

[MPPSeminar300321_智慧工具.pdf](https://drive.google.com/file/d/1fBsvFwtXRmuw1qJAsOinnPAsV5M4lv0y/view?usp=sharing)

<https://drive.google.com/file/d/1fBsvFwtXRmuw1qJAsOinnPAsV5M4lv0y/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/1esOGIkbXCGBggs-mrXczUqffBocfHnmL/view?usp=sharing>

關顧學生精神健康的校本核心專責小組經驗分享暨研討會

日期：6月18日(星期四)

時間：下午三時至四時四十五分

形式：網上Webinar 形式進行

對象：邀請各校長及核心專責學生精神健康事務老師及社工出席，其他老師及社工亦無任歡迎。

在新的社會局面下，學生正面對重大挑戰，關顧學生的精神健康及處理潛在的危機乃當前急務。現時很多學校均設有由老師及社工組成的核心專責小組處理學生精神健康問題，學校亦因此積累了不少成功及解難經驗，非常值得借鏡。

有見及此，我們將舉辦一次網上學校經驗分享暨研討會，交流及探討如何加強校內核心專責小組關顧學生精神健康問題的力量。我們非常榮幸得到香港中學校長會的支持協辦，會上將會有三位校長與其團隊分享校本經驗，同時邀請幾位資深校長分別回應，所有出席者均可參與公開對答環節。對一些希望建立或加強相關核心專責小組的學校，深信研討會將可以帶來極大啟發性。

我們強調老師關愛同行的角色，需要給予空間及跨專業的協作和支持，學校核心專負小組可以因應校本情況採取多元策略，而非擔當或取代社工或心理學家的工作。基於這種理念，我們期望推動跨界別的廣泛交流，與十八區學校及各社福機構攜手探索關顧學生精神健康的前路。

在過去三個月期間，我們顧問團隊先後舉辦了九次網上工作坊，非常感謝不同專業界別代表主持專題講座，並得到與會者的積極回應和讚賞，認為講座非常實用，參加人數已經超過5000人次。顧問團隊現正計劃開展與一些學校商討為核心小組提供培訓或支援。誠邀各校及社福機構代表踴躍出席這次研討會。

網上資料

第一講: 災後心理支援概念及實踐

Psychological First Aid (PFA) and Skills for Psychological Recovery (SPR):

<https://learn.nctsn.org/course/index.php?categoryid=11>

Problem Management Plus:

https://www.who.int/mental_health/emergencies/problem_management_plus/en/

HKU Psychology Brief Workshops:

<https://psychology.hku.hk/sustainable-psychological-health/>

第四講: 「疫」境自強與靜觀自得

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 <http://www.jcpanda.hk/introduction/>

第十講: 處理學生情緒解難及實踐

Hidden Youth/Hikikomori:

<http://www.hkcs.org/tc/services/hiddenyouth>

<http://www.hkzion.org.hk/service.asp?page=service&sub-page=cdm>

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_young/sub_seryouthrisk/id_cyberyouth/

香港心理學會教育心理學部 停課資源整合 - 學童篇 [DEP Resource Booklet](#)

List of NGOs with CP services: <https://hkps-dcp.org.hk/tc/for-public-tc>

Care4ALL 香港精神 - 同舟共行計劃:

https://www.hkcpsych.org.hk/care4all_survey2/index_e.html

6020 2493

「逆境同行」精神健康顧問團隊

蔡元雲醫生 劉德輝教授 何世敏博士 陳濬靈博士 黃貴有博士 蔡麗雲女士