



2011-2012 學年 小學生心理健康系列



機構簡介：

聯合情緒健康教育中心及倡健學校計劃，隸屬慈善團體「基督教聯合那打素社康服務」，致力提供預防性的心理教育服務，提倡正向心理和積極生活。本機構的外展服務〈小學生心理健康系列〉，一直深受各小學歡迎。各項服務均強調理論與技巧的實踐，著重家長參與，並樂意跟校方和家長保持緊密的溝通。

目的：

教育學童及家長心理健康常識，提升情緒管理的能力，並建立正面思維處理生活和學習的壓力。

時間：2011 年 9 月 – 2012 年 7 月學年

範疇	項目	特點
學童情緒 支援小組 每節 1.5 小時 (內容詳見 P.3)	A1 情緒樂飛行	提升小一至小二學生紓緩和處理情緒的能力，減少負面情緒，並學習以正面有效的行動表達自己的需要。
	A2 快樂掌門人	提昇小二至小三學生的心理素質，建立正面的自我形象、樂觀的生活態度，欣賞自己及感謝身邊的人，並主動關懷及幫助別人，享受過程中的快樂。
	A3 社交小博士	提昇小三至小四學生的自信心，學習合宜地表達自己的情感和需要，明白別人的感受，認識及了解如何運用有效的溝通技巧。
	A4 和氣指揮棒	引導小三至小四容易生氣及不善處理脾氣的學生，認識發脾氣和鬨怒情緒的產生，學習如何減少發脾氣的情緒和行爲。
	A5 淡定小勇士	協助小三及小四容易緊張及不善處理困難的學生，認識緊張和擔心對個人的影響，學習減少憂慮和退縮行爲，提升解難能力。
	A6 關係建築師	增強小五至小六學生與同輩相處的社交能力，提升與人合作和處理衝突、批評的技巧，開拓理想的人際關係。
	A7 『寓學習於遊戲』 指導式遊戲治療小組	以遊戲作媒介改善小一至小三學生的專注力，並提升其學習動機。 *此課程內容將根據 <u>理盧幼慈女士</u> 設計的指導式遊戲治療模式。 適合有特殊學習需要，如專注力不足或過度活躍症之學生 *
	A8 『好！好學習！』 認識你的學習方式	提升小四至小六學生對學習方法的學習動機及能力，認識「V」、「A」、「K」、「Ad」四種學習模式的特質，從而配合個人的學習傾向，有效計劃自己的學習方案。

範疇	項目	特點
學童心理 健康講座 人數不限 每次 40-60 分鐘	B1 保持身心平衡	以輕鬆好玩的方法，教導學生處理因學業和社交帶來的壓力，平衡身心健康。
	B2 解決困難小智慧	以故事及生活例子，啟發學生以多角度及正面思考，提升他們解決困難及面對挫敗的能力。
	B3 怒氣 Bye-Bye	以故事及技巧練習，引導學生認識怒氣的成因及對個人的影響，掌握平伏心情的方法，減少偏激情緒和衝動行爲。
家長講座 講座形式： 20 人以上 每講約 1 - 1.5 小時	C1 培養樂觀小孩	介紹樂觀孩子的特質，提供培養孩子樂觀的技巧，協助孩子積極面對挫敗，擁抱挑戰。
	C2 讓孩子平心靜氣	介紹憤怒情緒的特質，提供處理憤怒情緒小貼士，讓家長能引導孩子平和地表達期望。
	C3 處理孩子壓力	認識兒童壓力過大的徵狀和原因，提供實用方法處理孩子緊張情緒和行爲。
	C4 當孩子遇上逆境	介紹如何協助兒童面對生活、學業及家庭所帶來的負面情緒及影響，闡釋處理挫敗感及哀傷情緒的技巧。
	C5 社交可人兒	了解培養同理心和有效溝通的方法，令孩子學會合宜地表達感受和接受別人的意見。
	C6 提高學習動機	剖析動力的源頭，揭示激發孩子學習動機的策略，改善逃避拖延的陋習，提高孩子自我效能感和意志力。
	C7 親子有效溝通	介紹有效與無效溝通的分別，如何善用言語、賞罰和身教來處理親子關係和衝突。
	C8 快樂的親子關係	以正向心理學的概念，讓家長以樂觀正面的思想與孩子一同面對學業上、管教上的困難，從而增進彼此間的正面關係。
	C9 做個開心爸媽	介紹尋找快樂的方法及其重要性，讓家長能處於一個快樂及正面的情緒下，與孩子溝通及相處。
	C10 情緒管理成人篇	讓家長瞭解自己處理情緒的能力，學習提升快樂及減少負面情緒的步驟和技巧。
	C11 壓力管理成人篇	認識壓力的來源及徵狀，提供實用方法處理家長因管教子女而產生的壓力。
	C12 專注力訓練	認識不同種類的專注力以及掌握提昇孩子專注力的方法。
	C13 識別兒情 解開童心	透過介紹孩子常見的情緒、行爲問題，協助家長進行及早識別，並討論減少或預防孩子問題行爲的方法。
	C14 情緒小主人	讓家長瞭解孩子的內心世界：發脾氣、哭鬧和反叛行爲背後孩子的真正感受和需要，並分享處理孩子負面情緒和提昇正面情緒的方法。
家長小組 10-20 人 每節 1.5 小時	D1 「活力小豆丁」 家長組	促進家長對孩子行爲問題的認識，提高家長管教孩子的技巧，並增加親子溝通和合作及協助發掘孩子的專長和優點。
	D2 「正向管教」 家長組	以正向心理學的概念，讓家長以樂觀正面的思想與孩子一同面對學業及管教上的困難，從而增進彼此間的正面關係。

學童情緒支援小組

本中心舉辦小組服務已有八年，家長及老師均認為同學參與後在情緒和行為上有明顯的改進，參加的同學更表示很喜歡這類小組。各小組的內容可應校方要求作出適當調節。

項目	特色及目的 (各組每節內容，歡迎向本中心職員查詢。)
A1 情緒樂飛行 (小一至小二學生) 8-10人	特色：透過遊戲及故事，介紹負面情緒的影響及有效的處理方法。 目的：1. 認識憤怒和緊張情緒的產生，對個人的身心影響； 2. 學習抒發和處理情緒的技巧，減少發脾氣、膽怯等情緒； 3. 提升正面想法，以正確有效的行動取代負面行為。
A2 快樂掌門人 (小二至小三學生) 8-10人	特色：透過遊戲及故事，建立參加者的正面自我形象，學會欣賞及關懷別人。 目的：1. 認識提升正面情緒的技巧，培養樂觀思維的方法； 2. 學習數算感恩之事，欣賞自己及感謝身邊的人，建立感恩觀念和習慣； 3. 訓練及培養孩子的同理心，強化「助人為快樂之本」的概念。
A3 社交小博士 (小三至小四學生) 8-10人	特色：透過遊戲及情境練習，協助提升參加者溝通技巧及能力。 目的：1. 學習抒發和處理情緒的技巧，有助提昇自信心的方法； 2. 學習合宜地表達自己的需要，及了解別人的感受； 3. 讓孩子建立及運用有效的溝通技巧。
A4 和氣指揮棒 (小三至小四學生) 8-10人	特色：利用冷靜口訣及情境練習，增強參加者處理鬨怒情緒的能力。 目的：1. 提升孩子對鬨怒情緒、想法及行為的認識； 2. 認識發脾氣和鬨怒情緒的產生對自己和別人的影響； 3. 學習如何減少發脾氣的情緒和行為。
A5 淡定小勇士 (小三至小四學生) 8-10人	特色：運用鼓勵計劃及情境練習，強化參加者的放鬆及正面思考的能力。 目的：1. 提升孩子對焦慮情緒、想法及行為的認識； 2. 認識焦慮對個人的身心影響； 3. 學習正面思考，減少焦慮情緒和退縮行為，提升解難的能力。
A6 關係建築師 (小五至小六學生) 8-10人	特色：透過話劇表演及團隊遊戲，協助參加者提升社交能力。 目的：1. 學習有效的溝通模式，提升孩子個人形象和自信心； 2. 讓孩子建立有效的社交技巧，懂得表達自己、和與人交流； 3. 學習處理衝突和批評，協助孩子建立良好的朋輩關係。
A7 寓學習於遊戲 指導式遊戲治療小組 (小一至小三學生) 6-8人	特色：透過遊戲，改善學童的專注力並提升學習動機。 目的：1) 透過遊戲增強參加者之動機； 2) 提升學習技巧及能力； 3) 協助孩子建立自信心及效能感。
A8 好!好學習! 認識你的學習方式 學習改進小組 (小四至小六學生) 6-8人	特色：透過遊戲及體驗活動，提升參加者對個人能力的肯定並嘗試「取長補短」。 目的：1) 提升高小學生對學習方法的學習動機； 2) 認識「V」、「A」、「K」、「Ad」四種學習模式的特質； 3) 配合個人的學習傾向，有效計劃自己的學習方案。

小組及講座之設計：

- 1) **豐富經驗的團隊**——負責帶領的職員為註冊社工，對學童精神健康和親子教育有豐富認識。所有項目由社工設計，並由臨床心理學家提供專業意見。
- 2) **理論與實踐兼備**——所有小組和講座以學習自助技巧為中心，各項目主要以認知行為治療法 (Cognitive-behavioral Therapy)、正向心理學(Positive Psychology)，另滲入其他心理健康或親子理論，並配以生活事例和有趣故事為教授基礎。
- 3) **照顧不同的需要**——除提供指定服務外，負責職員亦會倍加留意個別參加者的需要，協助老師及家長作適當的介入，或提供轉介服務的資料。

學校負責人須知：

- 1) 請學校負責人協助本中心職員統籌活動場地和時間，招募合適的學生或家長參加，協助搜集參加者的資料。
- 2) 因顧及小組或講座以學習自助技巧為主，並非治療性服務，校方應審慎考慮活動適切性及對學生和家長的影響，本中心負責職員會觀察參加者的情況，保留參加者應否參與的權利。

查詢

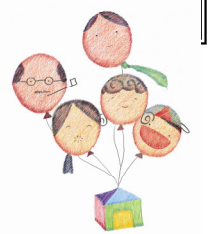
電話：2349 3212

傳真：2349 4454

網址：www.ucep.org.hk

地址：九龍觀塘協和街 130 號基督教聯合醫院 G 座 1B 室

如有興趣參與的學校，歡迎填妥下頁的意向書傳真至聯合情緒健康教育中心



致：聯合情緒健康教育中心及倡健學校計劃（傳真號碼：2349 4454）

＜小學生心理健康系列 2011-2012 學年 學校參加意向書＞

範疇	項目	擬舉行日期及時間	對象及人數	價錢
學童情緒 支援小組	A1 情緒樂飛行			
	A2 快樂掌門人			
	A3 社交小博士			
	A4 和氣指揮棒			
	A5 淡定小勇士			
	A6 關係建築師			
	A7 『寓學習於遊戲』			
	A8 『好！好學習！』			
學童心理健康 講座	B1 保持身心平衡			
	B2 解決困難小智慧			
	B3 怒氣 Bye-Bye			
家長講座	C1 培養樂觀小孩			
	C2 讓孩子平心靜氣			
	C3 處理孩子壓力			
	C4 當孩子遇上逆境			
	C5 社交可人兒			
	C6 提高學習動機			
	C7 親子有效溝通			
	C8 快樂的親子關係			
	C9 做個開心爸媽			
	C10 情緒管理成人篇			
	C11 壓力管理成人篇			
	C12 專注力訓練			
	C13 識別兒情 解開童心			
	C14 情緒小主人			
家長小組	D1 活力小豆丁家長組			
	D2 正向管教家長組			

* 收到此表格兩星期內，中心會致電學校討論和確認有關安排；如未獲來電確認，請與本中心職員聯絡。

學校資料

學校：_____

聯絡人姓名及職位：_____

學校地址：_____

電話(學校/手提)：_____

電郵：_____ 傳真：_____

方便聯絡的時間：_____