

有關精神健康的參考資源

1. 「校園·好精神」網站

網站提供有關提升學生精神健康的多元化資訊，並新增以下專頁，方便教師、家長及學生獲取預防學童自殺及提升學生抗逆力的資訊：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/>

- **「識別求助訊號成為生命守門人」專頁**

內容包括為由教育局教育心理學家主講的「及早識別自殺行為」短片、為家長而設的「守護子女精神健康小錦囊」、為學生而設的「守望·相助小貼士」等實用資訊。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/early-identification-of-at-risk-students/gatekeeper.html>



- **「提升學生抗逆力」專頁**

內容包括校本精神健康推廣活動重點訊息和活動例子、協助學校推行普及性精神健康活動的短片等。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/62.html>



2. 社區資源及求助熱線

如教師或學校人員發現學生有精神健康問題，可協助他們尋求社區專業支援服務。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>



3. 精神健康推廣 – 電子海報及小錦囊

為鼓勵家長及學生善用正向的技巧和心態面對各種挑戰，教育局製作了一系列的電子海報，供家長及學生參考。

- 「自我關懷」電子海報
- 「以正面態度面對考試結果」電子海報
- 「疫情考試 善用法寶 積極面對」電子海報
- 「守望關愛 專業協助」電子海報
- 「提升生命韌力」小錦囊

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/index.html>



(學生園地)



(家長教室)

註：上述資源已上載於「校園·好精神」網站的「學生園地」及「家長教室」專頁中。學校可善用附錄三(b)的海報，張貼於校園各處，或透過學校網頁及電子平台傳送給學生及家長。

4. **教育局 – 家長智 Net**

「家長智 Net」是為家長而設的教育資訊網頁，方便幼稚園及中、小學的家長取得支援學童身心發展的資訊，其中包括親子關係、管教子女、兒童精神健康等。

<https://www.parent.edu.hk/>



5. **陪我講 (Shall We Talk) 計劃**

「陪我講」是精神健康諮詢委員會推行的精神健康推廣和公眾教育計劃，當中包括專為學生、教師及家長而設的精神健康資訊，內容涵蓋心理健康、精神困擾等。

<https://shallwetalk.hk/zh/>



(學生精神健康資訊)



(教師精神健康資訊)



(家長精神健康資訊)

6. **YouthCan 網頁**

YouthCan 透過提供「寓樂資訊」，以輕鬆有趣的手法，將青少年關心和需要具備的健康知識、基本生活技巧、社區資源等資訊帶給他們，內容包括：升中系列、青少年抑鬱症、時間管理、探索愛情問題、網絡欺凌等。

<https://www.youthcan.hk>



(影片庫)



(訊息圖庫)

「學生園地」及「家長教室」海報

學校可善用「學生園地」及「家長教室」海報，張貼於校園各處(包括學校大堂、走廊、家長資源中心(如適用)、班房等)，或透過學校網頁、內聯網或電子平台傳送給學生及家長。海報可於「校園·好精神」網站下載：

主頁 > 普及性層面的推廣 > 為學校提供的推廣資源 > 提升學生抗逆力

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/62.html>



校園·好精神
Mental Health @ School

學生園地

歡迎同學透過二維碼到訪「校園·好精神」網站的「學生園地」專頁，瀏覽多元化的精神健康資訊，例如自我關懷小貼士、如何輕鬆準備考試等。

有事想找人傾訴?
同學可以找老師或學校社工傾訴，亦可透過二維碼下載社區資源及求助熱線。

校園·好精神
Mental Health @ School

家長教室

歡迎家長透過二維碼到訪「校園·好精神」網站的「家長教室」專頁，瀏覽多元化的精神健康資訊，例如自我關懷小貼士、如何在考試期間關心和鼓勵子女等。

如懷疑子女有精神健康問題怎麼辦?
家長可以找老師或學校社工尋求協助，亦可透過二維碼下載社區資源及求助熱線。