



校長有情

津中樂道

疫情後，青少年情緒問題在社會響起警號；醫、教、社界別的同工紛紛加強合作，守護我們的孩子。早前政府通過醫務衛生局、教育局和社會福利署的跨部門合作，在全港中學推行並延長以學校為本的「三層應急機制」，與學校、家長和社會各持份者攜手合作，及早識別和支援有高風險的學生，築起安全網。

為進一步加強對學生精神健康的支援，教育局鼓勵學校採用全校參與的「三層支援模式」，通過「普及性」、「選擇性」及「針對性」三個層面，促進學生的精神健康，以及加強支援有精神健康需要的學生。

正所謂「預防勝於治療」，正向的教育方針

「青少年情緒危機預防攻略」活動教材套

區國年

可以為同學注入正能量，天天精神好。有見及此，早前局方亦推動《4Rs精神健康約章》(Rest、Relaxation、Relationship、Resilience)，指導學校幫助學生在維持健康的壓力水平下，持續愉快學習。

青山醫院精神健康學院對市民的精神健康教育一向不遺餘力。團隊以專業的知識及經驗，製作了一套「青少年情緒危機預防攻略」的活動教材，免費派發全港中學。教材套內字卡中的情緒管理建議營養豐富，通過輕鬆的活動方式，可以引導同學學習正向及正確的情緒處理方法，對學童情緒及精神健康發展相當有益。

有情緒困擾的同學使用後，相信可以得到立

時的幫助；沒有大困擾的同學，通過教材套的活動，亦可強身健體，增強免疫能力。本人極力推薦，希望教育工作者、社福界同工積極使用，幫助正在身心轉變的青少年得到更好的危機預防性支援。

在這個仍然嚴峻及重要的時候，我正感受到醫、教、社界別的同工，比以往的每一時刻，都更團結齊心，更特別注視學童此時此刻的情緒支援需要。讓我們三方並肩，千帆並舉，發出「組合拳」，以正向的「陽光和水分」，為正在「蠶絲裏困」的青少年打氣及提供養分，深盼我們的下一代健康快樂成長，有一天破繭而出，可盡覽天地的壯闊。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為崇真書院校長及新界西醫院聯網社區夥伴委員會委員。