



各區家長教師會聯會主席/會長：

《古里教授與思維之火》 青少年心理健康網上遊戲

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心一直關注年青人的精神健康，在過往多年都以嚴謹及具科學實證支持策略去提升年青人對精神健康的認識，讓他們學習有效的技巧應付日常生活中的挑戰。

本計劃《古里教授與思維之火》得到優質教育基金的支持，結合認知行為理論及正向心理學，建立一個網上學習平台讓青少年以互動及遊戲形式去學習各種思考方法、為自己定下目標及其他生活上的實用技巧。除了青少年的學習平台外，本計劃還包括一個給家長們的精神健康資訊平台，讓年青人及家長可以共同學習，增加溝通。本計劃期望透過個人的學習及家長的參與可以強化青少年的精神健康，並驗證本計劃的成效。

本中心現誠邀 18 區家長教師會聯會的家長代表參與本計劃的簡介會，資料如下：

活動目標：	介紹本計劃的內容、家長與學校的角色 遊戲示範 優先登記參與
活動日期：	2012 年 2 月 17 日(星期五)
活動時間：	上午 10 時至 11 時
活動地點：	九龍塘教育服務中心西座420室(九龍塘沙福道19號)

敬請有興趣參與的聯會及家長在家校會網頁報名，或填妥有關的回條，並傳真至 2549 7161。如有查詢，請致電 2831 5225 與黎淑怡小姐聯絡。隨函夾附有關計劃的資料，敬請察閱。



家庭與學校合作事宜委員會副主席
香港賽馬會防止自殺研究中心總監
葉兆輝教授 謹啓

2012 年 1 月 19 日

《古里教授與思維之火》 青少年心理健康網上遊戲

計劃背景：

研究顯示，父母與子女的精神健康息息相關，良好的親子關係及有效的管教方式能提昇青少年的心理健康質素。鑑於本地及海外均缺乏對象為青少年與家長的心理健康教育網站及相關的成效研究，而網上學習是現今社會不可或缺的一部份，本中心希望透過此計劃以填補這個缺口。

計劃目標：

1. 通過網上學習平台促進青少年的心理健康及親子間的溝通
2. 以家校合作模式強化各教育持分者對心理健康的認識
3. 透過嚴謹的研究探討親子網上學習的成效

計劃對象：

中一至中二學生及其家長

計劃內容：

透過一個青少年心理健康網上遊戲提高家長對子女心理健康的關注及促進雙方的心理健康質素。網站內容簡介如下：

- 認識正面與負面的思考方法
- 如何提昇自尊心
- 學習為自己定下目標
- 擁抱希望
- 溝通技巧
- 學習感恩
- 處理問題的技巧

計劃推行時間：

本計劃將於 2012 年第二季推行，學習階段為期 12 星期。

項目研究主任：葉兆輝教授

聯絡人：黎淑怡小姐

(電話：2831 5225 傳真：2549 7161 電郵：elizalsy@hku.hk)