



早會分享 社交健康

區姑娘, **Jim Sir**

健康? Health ?

心理健康
Mental Health



生理健康
Physical Health

社交健康
Social Health

社交健康 **Social Health**

通過積極地建立社交網絡，建立良好的人際關係。

E.g. 參與和貢獻所屬團體或社群

從而與別人及社會建立
正向聯繫 (Positive Connection) &
歸屬感 (Sense of Belonging)



除口罩現社交焦慮 不乏年輕人愁對

【本報訊】口罩令撤銷一個月後，街上仍有大約七至八成市民繼續戴口罩。一直關注社區精神

也需花很多時間，整理儀容才敢上班。

早前政府專家顧問指，不建議學生長期戴口

罩造成的不適感會隨時間慢慢淡化，市民若發現情緒大幅波動便應尋求專業協助，如利民會24小

防疫隔離 變社交障

Hung_Chung_Chih@iStockphoto



越玩越宅?

內地民調：

七成青年認太多**虛擬社交**

讓人更孤獨





你面對緊D咩?
**What are you
facing?**

不同國籍同學
**Different Culture
Classmate**

插班生
Transfer Student

新同學
Freshment

新老師
New Teacher

升高中
**Promote to higher
form**

1

不喜與人交談

2,391則

#沒話題
#打草稿

2

不喜加入新環境

1,522則

#轉職
#轉學生

3

不喜成為焦點

957則

#戴口罩
#帥哥美女

4

不喜聚會場合

328則

#聽空氣
#滑手機

5

不喜表達意見

183則

#舉手發言
#小組討論

社交都講智慧



交友原則 **PRINCIPLES OF MAKING FRIENDS**

互相尊重 Respectful

互相坦誠 Be honest

互相幫助 Helpful

**設立底線
Set Boundries**

**明辨是非
Wisdom to do
judgment**

**三『不』原則
3『NO』 Principle**

互相尊重 Respectful

接納

每人都有自己的興趣、生活方式及交友的權利

重視別人感受

在表達個人感受時，不要因開玩笑或造謠生非，而令人感到難受

守秘密(涉及人身安全的情況除外)

不要將別人的私隱或秘密告訴其他人



互相幫助 **HELPFUL**

當朋友遇到個人難以解決的問題時，應協助他們尋求適當的方法

三『不』原則 3 『**NO**』 **PRINCIPLE**

不傷人、不害己、不破壞

No harm to others /yourself, no destruction

明辨是非 **WISDOM TO DO JUDGMENT**

需要分辨是非黑白，理性地處理問題



互相坦誠 **BE HONEST**

- 盡量坦白分享個人感受，不應企圖掩飾自我
- 若有錯失，應勇於向朋友認錯
- 於適當時作出提醒和勸告

設立底線 **SET BOUNDRIES**

- 朋友間相處應保持原則及自己的底線
- 不要為了討好別人而做出違背意願的事



太過自我中心
Self-centered

只是為了利益而交往
Emphasis on Benefit

不受歡迎的朋友

總是評論
別人的生活
Always make
judgement on
others

- 遇到被強逼做一些非法或不道德的事情時，要堅決拒絕
- 當難以處理時，需向老師、家長、社工或專業人士尋求協助

欺負同學
Bullying

愛嚼舌根、
說人是非 Many Goosip

對於承諾
總是言而無信
Untrustworthy



TIPS



互相聆聽
分享
Sharing



- 了解對方興趣/ 喜好
- 尊重對方意願
- 保障私隱



- 不恰當的提問
- 有你講，冇人講
- 批評他人/ 太直白

多觀察
Observation

- 留意環境是否合適
- 觀察對方反應
- 保持適當社交距離

真誠
Sincere

循序漸進
Step by
Step

有權選擇
Right to
choose

朋友金字塔



損友

欺凌者 / 傷害過你的人。

社交健康 **Social Health**

通過積極地建立社交網絡，建立良好的人際關係。

E.g. 參與和貢獻所屬團體或社群

從而與別人及社會建立
正向聯繫 (Positive Connection) &
歸屬感 (Sense of Belonging)



那一項不是交友原則裡面的三『不』原則?
Which are not included in the 3『NO』 Principle?

- A. 不傷人 No harm to others
- B. 不害己 No harm to yourself
- C. 不破壞 No destruction
- D. 不真誠 No Sincere



學校社工 SCHOOL SOCIAL WORKER

地點：G07

駐校時間：星期一至五

welcome!

Stationing Days: Monday to Friday

區愷雪姑娘
Ms Hazel Au



黃賢明先生
MR jim Wong

