

## 課程建議書

# 戲劇與精神健康——中學生正向教育課程

## Drama for Mental Wellbeing: A Positive Education Programme for Secondary School Students

學校申請 / 課程審批 / 合作洽談

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 主辦機構 | 一口田慈善教育基金                 |
| 適用對象 | 香港中學 / 青少年服務單位 / 家長教育服務單位 |
| 建議對象 | 中二至中五學生                   |
| 課程時數 | 48 小時                     |
| 文件版本 | V1.0                      |
| 日期   | 2026 年 5 月 25 日           |

# 戲劇與精神健康——中學生正向教育課程

## 一、課程簡介

由精神科醫生、戲劇工作者及教育課程發展專家攜手研發的「戲劇與精神健康——中學生正向教育課程」，是一個專為中學生而設的 48 小時系統性學習計劃。課程以戲劇為媒介，促進學生的精神健康與全人發展，讓他們在安全且具啟發性的環境中表達情感、探索自我。同時透過孩子真誠的表達與分享，深化親子之間的理解與連結，同步推展至家長教育層面，建立更有效的溝通橋樑，從而全面支援青少年的健康成長。

課程結合情緒認識與表達、劇本創作、角色探索、演技訓練、製作訓練、演出及分享等，引導學生探索自我內在世界，理解個人情緒與他人感受，辨識不同情緒的來源與變化，並透過戲劇活動，將抽象的情緒具體呈現，從而提升學生表達情緒的能力、同理心及調適能力。學生亦會在團隊創作與排練過程中，建立溝通技巧與合作精神，學習尊重多元觀點，增強人際關係的連結。

透過角色扮演與情境模擬，學生能夠從多重視角審視生活中的挑戰與壓力，學會將情緒經驗轉化為具體的應對策略，並以正向、建設性的態度回應挑戰。期末演出與分享不僅是學習成果的呈現，更是強化自我認同與建立自信的關鍵歷程，有助鞏固學生的情緒調節能力與整體身心健康。為擴大影響力與覆蓋範圍，學校將邀請全體學生觀演並作觀後分享，使戲劇體驗成為全校共同的反思及交流平台。

課程重視家庭在精神健康中的關鍵角色，展演環節邀請家長出席，並於演出後舉行家長工作坊或觀演分享，協助家長理解青少年情緒發展與精神健康需要，提升其回應子女情緒與壓力的能力。透過參與演出及交流，家長得以更深入了解子女的內心世界，促進親子之間的有效溝通，從而建立互信、支持及正向的家庭關係，強化家庭作為青少年成長的重要支持系統。

本課程以藝術實踐為平台，除了幫助青少年實踐早前由教育局推出的《4Rs 精神健康約章》之外，更引導學生內化正向價值，培養面對逆境的韌性，並建立情緒素養、同理心與社會關懷。

## 二、課程背景與理據

現今中學生面對的壓力來源多元且複雜，學業競爭、同儕關係、家庭期望及社交媒體

所帶來的情緒困擾與心理壓力與日俱增。學校除了傳遞學術知識之外，亦須承擔培養學生情緒素養、抗逆力與良好人際互動的責任；因此，將精神健康融入校園教育，成為促進學生整體福祉與長遠發展的必要策略。同時，教育局近年積極推動家長教育，強調家校合作在支援學生成長中的關鍵角色，倡議提升家長對子女身心發展需要的理解，並建立正向、有效的溝通與管教模式，從而營造有利於青少年健康成長的家庭環境。

以戲劇作為學習媒介，具備將抽象經驗具體化、模擬現實情境及反覆試驗的獨特優勢。透過角色扮演、情境模擬與創作表達，學生可在受控且具支持性的環境內探索自身情緒、練習溝通與衝突處理，並從他人視角培養同理心與社會責任感。戲劇學習同時強調團隊協作、即時反應與自我呈現，這些能力與精神健康的核心素養（如自我覺察、情緒調節、人際溝通與自我效能）高度契合，亦有助學生將相關能力延伸至家庭情境之中，促進更健康的親子互動。

本課程由精神科醫生、戲劇工作者及教育課程發展專家聯合研發，結合臨床專業、藝術實務與課程設計經驗，旨在將理論與實踐緊密銜接，確保活動既具心理安全與專業引導，又富創造性與可操作性。課程亦回應教育局家長教育的發展方向，於整體設計中融入家長教育元素，包括透過觀演、分享會及工作坊，促進家長理解子女的情緒經驗與成長需要，並提升其回應與支援子女的能力。

透過系統化的 48 小時課程設計，課程由淺入深地幫助學生建立情緒識別與表達技巧、掌握情緒調適策略、提升同理心與人際互動能力。安排全校學生觀演及分享觀後感，讓戲劇成果從個別學習延伸至全校層面，進一步推動精神健康教育、促進同理心擴散，並營造更具關懷與連結的校園文化。與此同時，邀請家長觀演及參加工作坊或分享活動，將學生的學習歷程轉化為家校共同經驗，深化彼此理解，從而擴大學習影響與效能，強化家庭與學校之間的支持網絡。

將精神健康議題置於正向教育與全人發展的框架下，有助轉化危機處理為能力建構，把「問題」視為可學習、可練習的經驗；同時，配合家長教育的推展，能進一步鞏固學生在家庭層面的支持基礎。透過藝術實踐所培養的自我表達與自我肯定，學生得以增強面對挑戰時的韌性與積極應對態度，而家長亦能在理解與回應中成為促進子女精神健康的重要同行者。基於上述社會脈絡、政策導向、戲劇介入的教育價值，以及跨專業團隊的整合性設計，本課程為學校提供一套兼具專業性、實踐性與可持續發展潛力的精神健康促進方案，適用於校本課程、課後活動及家長教育等多元場景之推行。

### 三、課程對象與基本資料

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 建議對象 | 中二至中五學生                   |
| 建議人數 | 每組 20-30 人                |
| 總時數  | 48 小時                     |
| 建議模式 | 1.5 小時 x 32 節；3 小時 x 16 節 |
| 授課語言 | 粵語為主，可按學校或機構需要加入普通話元素     |
| 建議場地 | 活動室、禮堂、舞蹈室、多用途室或黑盒劇場      |
| 成果形式 | 原創短劇、期末展示、學生分享、家長分享、家長工作坊 |

### 四、課程目標

1. 以戲劇實踐促進中學生的精神健康與全人發展，幫助學生建立情緒素養、同理心與面對逆境的韌性，並強化人際互動與自我表達能力。同時結合家長教育，推動家校協作，共同支援學生成長，並透過全校學生觀演及分享，將學習成果進一步擴展至整體校園。
2. 情緒覺察：提升學生辨識與覺察自身及他人情緒的能力，並促進其在家庭情境中更有效地理解與回應他人情緒。
3. 情緒表達：引導學生以言語、肢體與藝術表現恰當及健康地表達情緒，並透過家長教育活動，提升家長對子女情緒表達方式的理解與接納。
4. 情緒調適：教授並練習實用的情緒調適與壓力應對策略，促成自我調節能力，同時增強家長支援子女情緒管理的知識與技巧。
5. 同理與人際：透過角色扮演與團隊創作，培養同理心、溝通技巧與合作能力，並促進學生將相關能力延伸至家庭互動及全校層面的觀演分享之中，擴大同理與理解的影響力，改善親子關係及校園氛圍。
6. 自信與自我效能：透過排練與公開分享，提升學生的自信、自我肯定與公眾表達力，並讓家長及全校學生見證子女與同儕的成長歷程，強化正向回饋與支持，促進更廣泛的學習共鳴。
7. 家校連結與家長教育：配合教育局家長教育方向，設計多元化家長參與模式（如觀演、分享會及工作坊），提升家長對青少年精神健康及發展需要的認識，促進正向管教與有效溝通，建立互信、支持及具回應力的家庭環境；同時透過全校學生觀演及分享，延伸家校合作的影響至整體校園，強化家庭對學生精神健康的 support 網絡。
8. 制度化與可持續性：提供可在校本課程或延伸活動中持續運作的教學模式與評估指標，並促進家長教育元素的長遠融入，推動家校合作的持續發展；亦可配合全校觀演及分享

機制，建立更具擴散效應的校園精神健康推廣模式。

## 五、預期學習成果

### 1. 情緒覺察與理解

- 學生能準確辨識並命名自身與他人的情緒，描述相應的身心反應及可能成因，並透過觀演及分享，從同儕的真實經驗中擴闊對情緒表達與理解的視野。
- 家長能提升對青少年情緒發展特徵的理解，更敏銳地察覺子女的情緒變化與需要。
- 全校學生透過觀演及分享，接觸精神健康與情緒教育主題，從而受惠並建立更深的情緒覺察。

### 2. 情緒表達與溝通

- 學生能以正向及健康的方式表達情緒，並在互動中運用恰當的言語與肢體表達，且透過公開觀演與分享，學習欣賞不同的表達方式。
- 家長能運用更具回應性及非批判性的溝通方式，促進子女表達內心感受。
- 全校學生透過觀演及分享，進一步理解情緒表達的重要性，促進校園內更開放、真誠的溝通文化。

### 3. 情緒調適與應對

- 學生能在日常生活中運用多項情緒調適策略與正向思維，在壓力情境中採取建設性的行為回應，並從觀演內容中借鑑不同應對方式。
- 家長能掌握基本情緒支援技巧，協助子女面對壓力與情緒困擾，並提供適切支持或尋求專業協助。
- 全校學生可透過觀演及分享，認識更多處理壓力與困難的方法，延伸課程的教育效益至整體校園。

### 4. 同理心與社交技能

- 學生能理解並準確陳述他人觀點，作出理性且富同理心的回應，並在觀演及分享中加深對不同處境的理解。
- 學生能透過整個學習經驗中學習有效解決分歧，與同儕合作完成任務。
- 家長能更理解子女在人際關係中的處境，並以同理心回應其社交及成長挑戰。
- 全校學生藉由觀演及分享，培養對他人處境的同理與尊重，擴闊人際理解的層面。

### 5. 自信與公開表達

- 學生在班內或學校活動中更主動發言與分享，並展現更高的自我肯定；透過演出及分享，進一步增強公開表達的能力與信心。
- 家長透過觀演與分享活動，能正向回饋子女的表現，強化其自信與自我效能。

- 全校學生通過觀演及分享，見證同儕成長，提升校園內的參與感與自我肯定。

## 6. 人際連結與支持網絡

- 學生與同儕的互動更為融洽，彼此支持增加，建立正向的同儕關係。
- 家長與子女之間的溝通更為開放與有效，親子關係中的信任與理解有所提升。
- 家校之間建立更緊密的協作關係，共同支援學生的精神健康發展。
- 全校學生透過觀演及分享，共同參與校園關懷文化的建立，進一步強化整體支持網絡。

## 7. 課程產出與延伸影響

- 透過全校學生觀演及分享，擴大課程的影響力，使更多學生受惠。
- 完成最少一場校內或公開演出或分享會，並結合家長參與元素（如觀演、座談或回饋環節），促進家校互動。
- 提交學生反思日誌或小組創作紀錄，並可配合家長回饋資料，作為多角度成效評估依據。
- 建議學校將本課程部分教案及家長教育活動納入校本課程或延伸項目，推動持續發展，呼應教育局家長教育的長遠方向。

## 六、課程內容大綱（48 小時）

課程建議以 6 個單元進行。建議以 1.5 小時 x 32 節或 3 小時 x 16 節或模式進行，亦可按照學校或機構要求調整。以下內容大綱可作為提交、審批及排期之用。

| 單元 | 主題      | 預期學習成果      | 時數 |
|----|---------|-------------|----|
| 1  | 情緒認識與表達 | 1 2 3 4     | 6  |
| 2  | 劇本創作    | 1 2 3 4 5 6 | 9  |
| 3  | 角色探索    | 1 2 3 4 5   | 9  |
| 4  | 演技訓練    | 1 2 3 4 5 6 | 9  |
| 5  | 製作訓練    | 1 2 3 4 5 6 | 9  |
| 6  | 演出及分享   | 5 6 7       | 6  |

### 單元一：情緒認識與表達（6 小時）

重點：建立情緒覺察、表達與調節能力

- 認識基本情緒（喜、怒、哀、樂、恐等）及其身體反應
- 情緒詞彙擴展與精準表達（如「失望」vs「挫敗」）

- 情緒與行為的關係（觸發點與反應模式）
- 透過戲劇遊戲探索情緒（如情境即興、情緒模仿）
- 非語言表達：肢體、表情、聲線
- 安全表達情緒的方法（如角色代入、象徵性表達）
- 基本情緒調節技巧（呼吸、轉念、暫停）
- 設計簡單「情緒分享任務」（如與家長對話或觀察練習），促進學生將所學延伸至家庭情境

## 單元二：劇本創作（9 小時）

重點：以自身經驗轉化為故事，促進自我理解

- 故事基本結構（起承轉合、衝突與轉變）
- 主題發掘：校園壓力、人際關係、自我認同
- 角色與情節設計（目標、障礙、選擇）
- 對白寫作技巧（自然語感與潛台詞）
- 小組共創劇本（合作與協商）
- 將個人情緒經驗轉化為戲劇情節
- 劇本朗讀與初步修訂

## 單元三：角色探索（9 小時）

重點：探索劇本內角色的性格、感受、反應並創作人物背景故事，從而學習了解情緒的來源，培養同理心，並連結家庭關係理解

- 精準命名角色的情緒及身體反應
- 情緒辨識與換位思考
- 探討情緒與行為的關係
- 角色分析與人物背景建構（包括家庭背景與成長經驗）
- 透過角色視角反思親子互動與溝通模式

## 單元四：演技訓練（9 小時）

重點：提升表達能力與自信心

- 基本舞台訓練（站位、走位、專注力）
- 聲線訓練（音量、語速、情感）

- 肢體訓練 ( 姿態、節奏、空間感 )
- 即興表演 ( 反應力與創造力 )
- 情境演練 ( 生活片段再現 )
- 與對手互動 ( 聆聽與回應 )
- 表演中的情緒真實性
- 練習以正向及具建設性的方式表達衝突與需要，強化日常及家庭溝通能力

### 單元五：製作訓練 ( 9 小時 )

重點：由導師擔任監製及導演，為演練及期末展示作出準備，並建立家校共同參與的基礎：

- 為以下崗位分工及訓練：導演助理、舞台監督、舞台助理、舞台設計 / 佈景設計、道具設計 / 道具管理、服裝設計 / 服裝管理、化妝及髮型設計、燈光設計 / 燈光技術、音響設計 / 音響技術、視訊 / 投影技術、後台管理、換景員等
- 排練與整體整合 ( 走台、技術配合 )
- 籌劃演出觀眾體驗 ( 包括家長參與安排、簡介內容及回饋方式 )，促進家長教育的有效推展

### 單元六：演出及分享 ( 6 小時 )

重點：整合學習成果，促進反思、正向表達、親子互動及家校互動

- 公開演出 ( 校內或小型演出，邀請全校學生及家長觀演 )
- 演後分享 ( 觀眾回饋、演員感受，讓全校學生透過觀演及分享共同受惠 )
- 設立家長教育環節 ( 如演後座談、專題分享、工作坊或導賞 )，提升家長對青少年情緒與精神健康的理解
- 自我反思 ( 學習歷程與情緒轉變 )
- 小組回顧 ( 合作經驗與挑戰 )
- 將戲劇經驗連結現實生活 ( 正向應用 )
- 促進家長與子女之間的對話與交流，強化親子理解與支持

## 七、教學方法與策略

本課程採用體驗式學習、應用戲劇及反思式學習的綜合模式，強調「體驗——展示——回饋——反思——轉化」的循環，使學生不只參與活動，更能把活動中體驗到的情緒、選擇、合作與困難提煉成可遷移的學習，並延伸至日常生活及家庭情境之中。透過演出、觀演及

分享，學習成果亦可由參與學生擴展至全校層面，讓更多學生從中受惠，進一步提升校園內對精神健康與正向教育的關注。

在教學策略上，課程同時融入家長教育元素，強調家校協作與雙向理解。透過設計具延展性的學習任務（如情緒觀察、簡單親子對話或反思分享），鼓勵學生將課堂所學帶回家庭，促進親子之間的溝通與情感連結。

此外，課程設有家長參與機制，包括觀演、演後分享、專題講座或工作坊等，讓家長能從學生的戲劇呈現中理解其內心經驗與成長歷程，並在專業引導下掌握回應子女情緒與壓力的基本策略。此舉不僅提升家長對青少年精神健康的認識，亦有助建立更具回應力與支持性的家庭環境。同時透過全校學生觀演及分享，進一步擴大課程的教育效益與影響範圍，營造更具關懷與連結的校園文化。

透過將學生學習歷程與家長教育有機結合，課程形成「學生學習——家長理解——家庭回應——學習鞏固」的良性循環，進一步強化學習成效，並回應教育局推動家長教育及全校參與模式的發展方向。

## 八、評估方法

本課程建議採用形成性評估與總結性評估並行，重視學生在歷程中的參與、反思及能力轉化，而不只評核最終表演成果。同時，評估設計結合家長教育元素，透過多方回饋與家校協作，全面掌握學生在校內及家庭情境中的轉變與成長。

### （一）形成性評估

- 出席與投入程度
- 課堂合作態度與專業表現
- 聆聽與回應能力
- 小組分工與責任承擔
- 反思及分享
- 學生於家庭情境中的實踐情況（如情緒表達、親子溝通），可透過簡短家長回饋或學生記錄反映

## (二) 總結性評估

- 期末小組原創劇場作品展示 ( 結合家長觀演及回饋 )

學生填寫情緒與社交發展評估表 ( 可設前後測比較 )

- 教師與戲劇導師觀察記錄、同儕評分表與家長回饋問卷 ( 涵蓋對學生情緒表達、人際互動及整體轉變的觀察 )
- 家長教育成效評估 ( 如家長對青少年情緒理解、溝通方式及支援能力的自評變化 )
- 作品性評量：演出錄像、反思日誌與小組報告
- 焦點訪談或案例跟進 ( 包括學生及家長 )，以補充量化數據的質性洞察
- 全校學生觀演後的分享活動、觀後感、短文回饋或班級討論紀錄，可作為課程影響力與校園層面滲透的補充評估材料

## (三) 建議評估比重

| 評估項目                                    | 建議比重 |
|---|------|
| 課堂參與及專業態度 ( 投入程度、合作表現及學習態度 )            | 15%  |
| 學生情緒與社交發展評估 ( 前後測評估，涵蓋情緒覺察、表達、調適及人際能力 ) | 25%  |
| 導師觀察記錄及 / 或同儕評分 ( 課堂表現、團隊合作及角色投入 )      | 15%  |
| 期末創作展示 ( 戲劇作品質素、表達能力、整體呈現及全校演後分享 )      | 20%  |
| 學習歷程與反思 ( 學生反思日誌、小組紀錄及應用轉化 )            | 10%  |
| 家長教育與家校互動成效 ( 整合家長回饋問卷、觀演回應、親子溝通轉變等 )   | 15%  |

## 九、導師資歷

由專業舞台工作者及演員周漢寧訓練及帶領的導師團隊，以互動有趣的手法教學，同時分享實戰經驗，提升學生興趣及學習效果。

### 有關周漢寧

被譽為新生代演員中最具可塑性的實力派之一的周漢寧，擁有香港演藝學院戲劇學院學士 ( 榮譽 ) 學位，主修表演。演藝工作涵蓋舞台劇、電影及電視。

### 舞台劇

曾參與十多個舞台劇演出，包括於 2025 年第 53 屆香港藝術節《罪與罰》中飾演文國權。2025 年，周漢寧首次擔任監製，與著名演員梁雍婷共同策畫及主演演讀劇場《靜止的宇宙在閃爍》，大獲好評，成為一時佳話。

## 電影

曾演出超過 15 套電影，憑《燈火闌珊》的迷失少年「Leo」獲提名第 41 屆香港電影金像獎最佳新演員。隨後憑《白日之下》的自閉症男童「明仔」及《年少日記》的聽障少年「蛋糕」而獲得更廣泛注目及好評。與此同時，演技精湛的周漢寧勇於突破角色框框，於《爆裂點》中飾演惡霸「魚蛋」，同樣入型入格。最新作品為《一個男人和一個女人》，獲著名管虎導演賞識，與大師級演員黃渤大演對手戲。

## 電視

周漢寧憑《教束》中「莊子」一角為人熟悉，隨後參與不同的電視演出。2025 年憑優酷《絕命法官》中的「馬山寶」一角，贏得全國口碑。

## 十、顧問團隊

### 精神科專家顧問：陳國齡醫生

陳國齡醫生為香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系榮譽臨床副教授，香港精神科醫學院副院長（2019 至 2022 年），前瑪麗醫院精神科部門主管，於公營醫療系統退休後私人執業，並擔任多項公職及顧問。專業著作包括《揭開神秘的面紗：瑪麗醫院兒童及青少年精神科個案實錄》，教育和支持患者及照顧者樂觀面對精神問題及提供預防方法。

### 課程發展團隊：一口田慈善教育基金

成立於 2008 年的一口田慈善教育基金，致力推動兒童教育、青少年教育及家長教育，透過舉辦不同類型的項目、講座、活動及多媒體平台，倡導在注重知識教育的同時，更着重品格的培育、美藝的修養、智慧的提煉，以及心靈的提升，幫助年青一代全方位充實自己，建立積極及正面的人生觀。基金的恆常教育項目服務，包括每年為超過 50 間學校提供校本課後學習及支援計劃，以及提供 SEN 學習支援計劃、新來港學童支援計劃及非華語學童支援計劃等；亦曾主辦、合辦及贊助多個項目，合作單位包括香港貿發局、香港品格教育協會、灣仔區議會屬下食物及環境衛生委員會、香港銅鑼灣工商業聯合會、香港紅十字會、奧比斯、香港兒童癌

病基金、小童群益會、安徒生會、博愛醫院、保良局、香港有品運動、陳校長免費補習天地、香港社區組織協會及香港痲痺協會等。[www.seedland.org.hk](http://www.seedland.org.hk)

## 十一、收費欄位

以下為建議收費欄位，可按學校要求填寫單次、整體或分階段收費。若學校需要報價單版本，可於此基礎上另行整理。

| 項目    | 內容 / 單位   | 金額 ( HKD )                             |
|-------|---|--|
| 課程費用  | 48 小時課程 / 每組 HKD2,000<br>( 不含家長工作坊或家長分享會專家主持，費用另議 )             | 96,000                                 |
| 課程設計費 | 教材設計、活動工作紙、評估工具   | 已包含                                    |
| 物資費   | 簡單道具、文具、列印材料  | 展演之場地、佈景及道具由學校提供，其他開支實報實銷              |
| 交通費   | 外出到校或跨區交通   | 已包含                                    |
| 成果展示費 | 額外排練 / 演出支援   | 已包含                                    |
| 總額    | 整體報價  | 96,000                                 |
| 付款方式  | 首期：簽約後 30 個工作天內<br>中期：單元 3 展開後 30 個工作天內<br>尾期：單元 5 展開後 30 個工作天內 | 首期：全數之 40%<br>中期：全數之 30%<br>尾期：全數之 30% |

## 十二、推行安排與注意事項

1. 本課程可按校方或機構需要調整對象年級、班數、節數及上課時段，並可因應學校整體發展需要，規劃配套的家長教育活動（如講座、工作坊或分享會），以配合課程推行。
2. 如學校或機構期望課程更貼近學生正向教育、價值教育、生涯規劃、家長教育或班級經營，可於內容設計階段加入相應主題，並建議同時規劃學生與家長雙軌並行的學習內容，以加強整體成效。
3. 若學校需要以普通話戲劇、雙語活動或跨學科模式推行，建議另行商議語言比例及教材調整。
4. 如涉及公開演出、錄影、家長觀課或校內展示，建議於課程開始前釐清場地、時間及行政安排，並預早規劃家長參與形式（如觀演安排、演後分享或回饋機制），以確保流程順暢及達致家長教育目的。

5. 如有特殊教育需要學生、情緒支援需要或班別管理需要，建議於開課前提供相關背景，便於導師調整活動強度與分組安排。
6. 如課程需要成效報告，建議同步進行前後測、導師觀察表、學生反思及簡短訪談記錄，並加入家長回饋問卷或訪談，以多角度評估學生轉變及家長教育成效。

### 十三、聯絡資料及備註

|         |   |
|---------|---|
| 機構名稱    | 一口田慈善教育基金   |
| 聯絡人     | 張永康   |
| 電話      | 3583 3300   |
| 電郵      | pius@seedland.hk  |
| 地址 / 網站 | 17A, North Point Industrial Building, 499 King's Road, Hong Kong<br>www.seedland.org.hk |
| 備註      | 本文件所列內容可按學校或機構實際需要作進一步微調。   |

—— 完 ——