

關愛同行：整全健康壓力管理社區培訓計劃
(網上教學工作坊)

 **香港大學行為健康教研中心**
Centre on Behavioral Health, HKU

香港大學知識交流基金資助項目

「關愛同行：整全健康壓力管理社區培訓計劃」網上教學指引

1) 網上教學的事前準備

- 先熟悉網上教學軟件的操作（靜音、分享螢幕等功能的操作），這有助給予參加者「安全感」。
- 若不熟識網上教學軟件的操作，建議組長們先自行下載軟件，然後找朋友測試一下相關的功能及操作。另一個可行的方案是邀請熟悉 Zoom 軟件的同工、義工作為工作坊的助手，助您解決臨場有可能遇到的技術上問題。
- 工作坊當日，組長應提早十至十五分鐘到場
- 於進行網上教學前請確保您的咪高峰與視像鏡頭運作良好。您可以運用軟件內的功能測試您的咪高峰、視像鏡頭的運作。
- 進行網上教學的環境也是重要的元素。
 - 請保持您的工作環境不受外界噪音滋擾。
 - 進行網上教學的地方是否光源充足（測試是否有背光等狀況出現）。
- 我們建議各位大使善用網上教學軟件的「等候室」功能，以確保組長可以先進入「工作坊」作事前準備。「等候室」的安排亦可讓組長們可以確認只有參加者才能進入工作坊當中。
- 進行小組時，請組長提早五至十鐘時間，讓組員進入「工作坊」測試咪高峰及視像鏡頭以及其簡單操作。這有助組員消除對網上學習的不安。
- 組長可以透過電郵於工作坊前（或工作坊後）向參加者提供筆記、工作紙等輔助學習工具，令他們可以更加安心學習及體驗身心靈的練習。

2) 基本的網上學習禮儀（供組長作參考）

- 邀請 / 鼓勵參加者開啟視像鏡頭（除了在小休、線路不穩、或有其他突發事件的情況下）。
- 為免打擾其他人並讓大家的分享能按保密原則保障，工作坊時請參加者使用耳筒 / 耳機並在一個具私隱度的地點進行學習。
- 提醒參加者把電話關上或把鈴聲調至「震動模式」或「不要干擾」（Do Not Disturb）的模式。
- 網上工作坊與實體的工作坊基本上是無大分別：請參加者應避免在工作坊期間檢查電郵、瀏覽網頁、查看電話、進食等對行為。
- 除了在發問或進行小組討論時，請組員保持咪高峰在「靜音」狀態
- 提醒組員在分享或討論的時候，避免多人同時間發言（可以邀請參加者在鏡頭前揮手，或透過文字訊息通知組長）。

3) 讓參加者建立「安全感」

- 讓參加者於小組中建立「安全感」是身心靈小組的重要部份。進行網上教學前，組長可以先透過電郵或其他途徑讓組員了解與網上工作坊的禮儀及相關的指引（請參閱網上教學電郵通知（參考範本））。
- 選取一個具私隱度的地方出席課堂並使用耳筒，是對保障組員分享及對話不致外洩。讓組員感到他們可以在一個私穩能夠得到保障的情況下進行學習，有助提昇他們的投入感。
- 鼓勵參加者打開視像鏡頭有助參加者投入學習，提昇他們的注意力。透過視像鏡頭，亦可以讓其他組員可以看見一同學習的其他學員，讓他們可以透過網上都能夠感到彼此相連的感覺。打開視像鏡頭也是組員間互相尊重的表現（就如我們在現實生活中說話時會望著對方一樣）。

- 使用 Zoom 軟件內的 Gallery View 讓他們可以見到其他參與工作坊的組員，有助建立與他人相連的感覺。
- 此外，大使亦可以在小組開始前，逐一向每位參加者打招呼、問好，建立親和感。因此我們建議導師使用網上教學軟件中的「等候室」功能。讓我們可以分批 / 逐一安排參加者加進入「課室」，並有時間向他們作簡短的問好。
- 建議組員先把不必要的應用程式關掉，避免它們在工作坊的過程中發出提示聲響。
- 提醒組員，在不說話的時候把自己的咪高峰關上（組長也可以善用軟件中給予主持人的權限協助關掉其他組員的咪高峰）。
- 組長的視線應盡量望向鏡頭（參加者 / 分享者的眼睛）；可以利用軟件內 Speaker View 讓您能夠把注意力放在正在作分享的參與加身上，有助給予「臨在」的感覺。

4) 小組分享

- 假如會利用軟件內的 Breakout Room (小組討論空間) 的功能，請給予參加者（約一分鐘的）時間作準備。提醒他們可以選擇不進入或提早離開小組討論的環節，或者可以選擇在小組裡面保持緘默、或作少量的分享。給予他們按自己的感覺和需要參與小組討論或分享。
- 由小組返回大組時，組長可以邀請小組的代表向大家分享討論的成果（若有此安排，請導長在分組前預先通知所有組員在小組討論後會有分享的安排）。此外，也可以請每位參加者都以簡短的句子分享他們實踐各種活動當中的感受、想法，或困難。鼓勵組員把分享的內容集中於「當下此刻」。
- 在分享時，組長可以先利用軟件中 Mute All 功能，然後請想作分享的組員自行開啟咪高峰。
- 於網上作討論時，組長應多用「我們 / 我哋」的字眼，而減少運用「我」或者「你」的描述，有助建立組員與組員之間的連繫感。

5) 把教學變得簡單

- 研究顯示，一般成年人於網上學習的專注力大概有 20 分鐘。我們也鼓勵鼓勵組長們把工作坊改為 3 節 1 小時的網上教學。這安排有效令受惠者的學習更加有效率，讓大家事半功倍。
- 在課程的流程設計上，我們建議導師以讓講解 (psychoeducation) 與體驗 (experiential) 的部份輪流交替。組長可以安排十分鐘的講解環節，然後十分鐘時間作體驗學習，然後讓組員稍作分享，然後再作開展新的話題，如此類推。
- 建議於工作坊中段時間向參加者提供約 5-10 分鐘的小休（讓他們可以關上鏡頭）。
- 小休後或是在分享後，可以邀請組員作簡單的身心練習（約三分鐘的練習便可，如「靜觀呼吸」或是簡單的「身體掃描」）作「軟著陸」(soft-landing)，讓他們安頓身心，再作後續的活動。

網上教學電郵通知（參考範本）

您好，

多謝您報名參與由 [機構及大使名稱] 舉辦的 [工作坊 / 活動名稱]。由於疫情關係，我們的活動將改由網上 ZOOM 作教學。以下是參加工作坊的相關資訊及登入資訊。若有任何疑問，請聯絡您的活動導師 [您的名字及聯絡方式]。

參與網上課堂須知

1. 網上授課將會透過 ZOOM 應用程式進行。您可以選擇使用網上的版本（免安裝），但您亦可以選擇先下載並安裝與您的電腦 / 平板電腦 / 手機相容的版本。
2. 為保障各參加者分享之內容按小組協議保密，請參加者 準備耳機及具私穩度的環境 參加課程，以免小組的分享內容外洩。
3. 請大家選擇一個 有穩定的網絡連線 的地方出席課堂。請大家在出席課程時，稍作環境上作合適安排。
4. 工作坊設有「等候室」的安排，組長會在每節課堂前十五分鐘讓大家進入「課室」作準備。我們建議大家預留五至十分鐘的時間進入課堂的「等候室」。
5. 出席課堂的時候，我們會邀請大家開啓您的視像鏡頭（在小休或其他特殊的狀況下除外）。您可以控制版面的左下角選取「開啟 / 關閉視像」以開啓或關上您的視像鏡頭。
6. 您的咪高峰會預設為「關上」，在參與討論或發問時，請按「開啓咪高峰」的按鈕。對話後，請自行把咪高峰設回「靜音」狀態（大使亦會協助組員設回「設音」）。
7. 所有環節將不設錄影。因此組長不會為缺席小節的朋友提供片段重溫，請各參加者準時於網上出席活動。

網上課堂的登入資訊

工作坊連結：[\[網上連結\]](#)

登入密碼：[\[提供登入密碼（供以手機或平板電腦登入的用戶使用）\]](#)

您可以透過以上的連結於上課當日 X 時 X X 分起，進入工作坊作測試視像鏡頭及咪高峰。假如您是使用智能電話或平板電腦，進入工作坊時系統或需要您提供登入密碼。

我們會盡力作連線系統及後備系統的測試，務求工作坊能夠順利進行。若課堂期間出現斷線及其他不能預計的狀況，大家可以再次透過此連結再此回到工作坊當中。

祝
身心平安

[你的名字]

「關愛同行：整全健康壓力管理社區培訓計劃」大使