

「清新·生命」系列主題一覽表

青少年精神健康狀況與青少年自殺行為息息相關，因此，提升青少年精神健康實有助減低他們自殺或自毀的危機。我們推出「清新·生命」系列，目的是提昇學生、家長及老師對青少年精神健康的關注度，以及加強他們認別青少年精神健康的敏感度及方法，從而有效地預防青少年自殺。

每個主題除有講座及工作坊提供外，亦可因應學校需要而剪裁合適的內容，詳情請參看下表：

**C.1 清新的生命**

內容：

- 提升同學對常見精神健康的關注
- 協助同學了解自我精神健康狀況
- 協助同學領悟要及早求助的重要性
- 活出快樂人生小錦囊

C.2 壓力 Easy Go

內容：

- 提升同學對優劣壓力與表現的認識
- 增加對自己壓力狀況的了解
- 學習積極處理壓力的方法



對象：學生

NEW**C.3 在高中作好準備**

內容：(班本活動)

- 讓同學反思在高中時應作的心理準備及出路安排
- 協助同學以正面的態度面對高中生活的壓力
- 鼓勵同學建立互相支持及關愛的氣氛

NEW**C.4 趕走思想陷阱**

內容：

- 簡介壓力與認知、行為及情緒的關係
- 認識八大思想陷阱
- 學習趕走負面思想陷阱的方法
- 建立積極寶庫，促進健康情緒

對象：老師

C.5 「預防青少年自殺」實務工作坊

內容：

- 認識青少年精神健康與自殺關係
- 認識青少年自殺行為的特徵
- 認識預防青少年自殺及處理自殺危機的方法

對象：老師或家長

C.6 「青少年精神健康」工作坊

內容：

- 增加老師對青少年情緒健康的認識
- 認識青少年常見的精神健康問題
- 協助老師提昇為學生提供情緒輔導的技巧及預防方法

形式：講座、工作坊、入班活動或其他建議形式

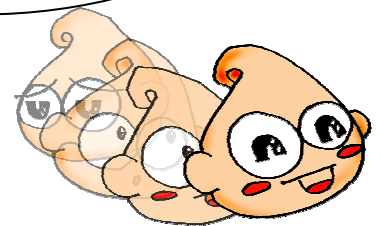
內容：體驗遊戲、角色扮演、短片欣賞、個案分享和討論

時間：一小時(時間可商議)

講員：專業社工

講員費用：學生活動每小時\$1,000，家長活動及老師活動每小時\$1,200

申請方法：填妥申請表後，傳真至 23321106，我們會有專人與你聯絡。



倘有其他主題系列，歡迎致電 23321107 與本中心社工洽談，

或到 www.lifeangel.org.hk 瀏覽