



「關愛達人」中小學系列主題一覽表

近日，社會已出現多宗兒童及青少年自殺個案，數目亦有上升趨勢。原因包括與家人衝突、處理戀愛關係及讀書壓力等。此現象與青少年如何面對成長挑戰及其生命價值有著密切的關係。

系列設計是提升青少年的精神健康及正向生命價值觀，增強應付以上挑戰的能力，從而減低自殺或自毀的危機。

講座或工作坊：	
F.1 生命有價 <ul style="list-style-type: none"> 協助學生尋找自己生命的獨特性 讓學生體會欣賞自己及肯定自己的重要性 加強「珍惜生命」訊息，簽署「生命約章」 	F.2 戀愛風雲 <ul style="list-style-type: none"> 協助學生確立對感情的正確觀念及態度 提昇學生如何處理分手及所帶來的情緒困擾的技巧
F.3 讀書GoGoGo <ul style="list-style-type: none"> 讓學生反思面對讀書壓力對自己的影響 鼓勵學生以正面態度面對讀書壓力 讓學生學習處理讀書壓力的方法 	F.4 家·點愛 <ul style="list-style-type: none"> 讓學生認識與家人關係之壓力來源 讓學生覺察與家人相處之壓力及其影響 鼓勵學生以積極正面的態度及技巧與家人共處
F.5 樂觀新一代 <ul style="list-style-type: none"> 讓學生明白「樂觀感」的重要性 讓學生學習培養樂觀感的方法與技巧 加強學生建立積極正面的思想模式 	F.6 目標人生 <ul style="list-style-type: none"> 讓學生明白高希望感的重要性 協助學生學習希望感與個人目標的關係 協助學生學習訂立人生的合宜目標
F.7 Happy Net 我創造 <ul style="list-style-type: none"> 讓學生認識正向心理學建立幸福的元素 協助學生理解正向人際關係的重要性 協助學生學習建立有效支援網絡的技巧 	F.8 活在當下 <ul style="list-style-type: none"> 讓學生反思對「生命」和「死亡」的看法 協助學生尋找生命的積極意義 讓學生學習於有限的生命中活出無限的人生
F.9 再見·不再見 <ul style="list-style-type: none"> 讓學生學習如何面對失落和失去的情緒 加強學生學習對失落有多角度的思維 	<p style="text-align: center;">學生回應</p> <p>「樂觀新一代」：有很多互動，令我明白樂觀的重要性</p> <p>「家·點愛」：能夠從各個角度分析理解家人互動</p> <p>「再見·不再見」：令我有更多積極的想法</p>

小組主題 (每節 15 小時，共 4 節)：	
F.10 「生命掌舵人」學生小組 <ul style="list-style-type: none"> 協助學生學習情緒和壓力管理 協助學生建立有效支援網絡 讓學生學習建立快樂人生的方法 * 由老師轉介較多負面情緒或低堅韌力之學生 	F.11 「生命天使」學生訓練小組 <ul style="list-style-type: none"> 協助學生明白自己的獨特性及珍貴 鼓勵學生明白關心他人的重要，成為別人的天使 讓學生在校園內延續關愛行動，宣揚積極「珍惜生命、關心他人」的訊息

學校特別計劃	
F.12 「危機多面睇」教師工作坊 (3 小時) <ul style="list-style-type: none"> 增加老師對情緒病(焦慮和抑鬱症)的認識 加強老師及早識別青少年自殺念頭的能力 讓老師學習關心抗逆力較低同學的輔導技巧 理解青少年需要，以正面角度發掘青少年之獨特性 	F.13 「天使家人」家長工作坊 (每節 15 小時，至少兩節) <ul style="list-style-type: none"> 讓家長學習多角度接納及欣賞子女的獨特性 讓家長學習以正面開放的溝通增進親子關係 讓家長學習培養子女樂觀感及希望感，面對逆境 增加家長對情緒病的認識和適當的支援技巧

老師回應

「Happy Net 我創造」：以短片提供真實個案讓同學了解更深

「目標人生」：影片、圖片、歌曲生活化；好！令學生能將訊息聯繫現實生活！

「生命有價」：講者演繹生動、投入、使同學樂於參與活動

歡迎致電 23321107 與本中心
 社工洽談，或到
www.lifeangel.org.hk 瀏覽