

青少年的生命既多姿多采，而且十分寶貴。他們在成長的過程中面對著不同大小的逆境，而對部份因缺乏朋輩支援或缺乏解決問題技巧的青少年而言，他們容易產生負面甚至做出傷害自己的行為。為防止青少年自殺，本中心特別推出「抗逆 • 生命」系列，主要協助青少年體驗生命的可貴外，也協助他們反思如何處理失落的情緒並學習如何留意及關心自己和身邊人的負面情緒，並學習適當的求助方法。

S.1 解難達人

內容：

- 協助學生明白成長逆境中解難的步驟及重要性
- 促進學生運用創意於不同逆境應用解難的方法
- 協助學生建立積極的生活態度來面對困難



S.2 抗逆百份百

內容：

- 協助學生檢視自己面對逆境時的態度
- 協助學生學習運用正面思考處理逆境



S.3 情緒透視鏡

內容：

- 協助學生對情緒認知有所增加
- 提高學生自己負面情緒的敏感度
- 提升學生處理負面情緒的能力



S.4 窗外有藍天

內容：

- 協助學生處理失落和失去的感受
- 增強學生解決困難的能力
- 讓學生認識求助途徑

S.5 朋友的守護者

內容：

- 協助學生辨識身邊同學的負面情緒狀態
- 加強學生如何關愛有失落情緒的身邊人
- 教導學生如何回應網上自殺組群的同學



S.6 生命多面睇

內容：

- 讓學生體會生命的可貴及獨特
- 讓學生明白珍惜生命的意義
- 協助學生學習面對網上自殺組群的應有態度



S.7 堅毅真本色

內容：

- 探討自我紀律、永不放棄及持續追求目標的重要性
- 讓學生反思面對困難時的態度
- 促進學生認識堅毅的方法



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：每小時\$1,000

申請方法：填妥申請表後，傳真至 2332 1106，我們會有專人與你聯絡。

尚有其他主題系列，

歡迎致電 2332 1107 與本中心社工洽談，

或到 www.lifeangel.org.hk 瀏覽

基督教香港信義會「生命天使」教育中心