



「愛自己」系列主題一覽表

「關愛別人，珍惜生命」是生命天使教育中心的核心使命，要做到關愛別人，就必先關心自己。在價值觀混淆的社會中，學生面對十分多挑戰及疑惑，特別是性價值觀。香港有調查顯示當青少年遇有情緒困擾時會出現自殺行為，如割手腕、服食過量藥物等。而根據衛生署的資料顯示，在 2007 年合法終止懷孕的少女(18 歲以下)人次為 327 人，即幾乎每日都有 1 名少女墮胎。無論是自殘行為或婚前性行為，青少年日後亦會留下不可磨滅的傷口。因此，透過「愛自己」系列，協助學生在不同的生活處境中學習珍愛自己，並提升他們對自我保護的意識及能力。讓他們明白建立正確的性價值觀和正確處理負面情緒是愛自己的重要一步。

每個主題除有講座及工作坊提供外，亦備有四節的小組，協助學生在該主題上有更深化的認識及成長，人數約 12-15 人，詳情請參看下表：

「愛自己」系列



講座或工作坊：	
A.1 友愛天地 內容： • 協助學生澄清友情及愛情的分別 • 提升學生對「兩性間合宜相處界線」的認識	A.2 男女大不同 內容： • 協助學生反思社會文化對兩性角色定型的影響 • 協助學生提升兩性相處的技巧
A.3 愛的關係 內容： • 讓學生認識「真愛」與「迷戀」的分別 • 協助學生對戀愛觀有正面的領悟 • 提升學生於兩性間的合宜相處技巧	A.4 青春新感覺 內容： • 協助學生認識兩性相處的親密界線及心理狀況 • 檢視自我心理成熟狀況 • 提升學生確立兩性相處的界線的技巧
A.5 情到濃時 內容： • 協助學生反思現時流行的性價值觀 • 協助學生澄清有關婚前性行為的迷思與後果	A.6 拒絕有辦法 內容： • 協助學生檢視自我的性價值觀 • 反思性與愛的關係，學習愛惜及尊重自己 • 提升學生拒絕發生婚前性行為的技巧
A.7 戀愛風雲 內容： • 協助學生確立處理感情的正確態度 • 提升學生有關處理失戀或分手帶來的情緒困擾的技巧	A.8 為愛作準備 內容： • 協助學生澄清對現代「同居」的迷思 • 協助學生確立健康的婚姻觀
A.9 免受騷擾話你知 內容： • 協助學生對與性騷擾有關的概念有所認識 • 協助學生對保護自己的技巧有進一步了解 • 協助學生反思與異性相處時應有的言行舉止	A.10 身體何價 內容： • 協助學生對「自我身體是無價」的訊息有所領悟 • 協助學生了解援交現象與學習拒絕援交 • 協助學生建立正面的身體及生命價值觀
A.11 當傳媒遇上性 內容： • 協助同學以批判的態度看傳媒對現行性價值觀的影響	



A.12 網樂自由行

內容：

- 提昇學生對沉迷上網的警覺性
- 協助學生認識沉迷上網的後果
- 協助學生確立健康上網及善用網絡的態度



A.13 網絡 ENTER 急轉彎

內容：

- 提昇學生對在網絡世界自我負責的意識
- 加強學生對上載資訊陷阱的警覺性
- 協助學生認識在網絡保護自己及他人的方法



A.14 友情網上行

內容：

- 協助學生提昇在網上交友的警覺性
- 協助學生確立健康網絡交友的態度

A.15 網上情迷

內容：

- 協助學生反思現時網絡戀愛的現象
- 提昇學生對網絡戀愛陷阱的警覺性
- 協助學生了解健康的交友方式



小組主題(最少四節)：

A.16 「友共情」社交小組

內容：

- 協助學生對自己與人相處態度作出反思
- 學習建立良好人際關係的基本技巧

A.17 「華麗一族」少女成長小組

內容：

- 協助學生認識自我
- 協助學生探討愛情的迷思，確立正面的性價值觀
- 建立正確的與異性相處之道

註：可增加形象設計元素，使小組更具吸引力

A.18 「窗外有藍天」情緒小組

內容：

- 協助學生進深認識自己及別人的情緒
- 提昇學生處理負面情緒的能力

A.19 「性在有理」小組

內容：

- 反思性與愛的關係，學習愛惜及尊重自己
- 協助學生擴闊對兩性相處的認識，建立正面的性價值觀

學校特別計劃

簡介：

按學校需要剪裁特別計劃，為學生提供以「愛自己」系列為題，並以「生命教育」為基礎的性教育計劃。詳情請與本中心社工(2332 1107)聯絡。

誠意推介



服務回應

「愛自己系列」學生活動回應

「青春新感覺」講座---「有趣味性，認識了很多兩人相處的界線」

「戀愛風雲」工作坊---「能詳細解釋又與同學互動，令工作坊不沉悶」

「愛自己系列」老師活動回應

「情到濃時」講座---「能以活動及多媒體帶出事例，對學生有積極作用。」

「當傳媒遇上性」講座---「影片、圖片、歌曲生活化，好!令學生能將訊息聯繫現實生活!」