

「積極生命」系列主題一覽表

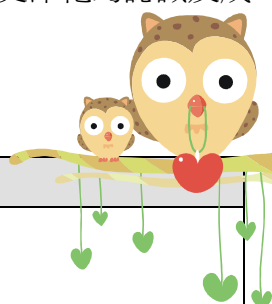
一個積極樂觀的人生觀能有助人們遇到困難時不斷求變，亦有較大抵禦逆境的能力。學生在成長過程中難免會遇到不同的障礙，若有效處理這些負面情緒及強化其方向感，能有效提高他們的抗逆能力。

因此，「積極生命」系列，是協助學生尋找生命的意義、發現自己的獨特，並學習積極正向的思想、正確認識情緒，從而使他們更有力量去學習關心別人。

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作更深化的認識及成長，人數約 12-15 人，詳情請參看下表：

「積極生命」系列

講座或工作坊：	
<p>B.1 尋找生命的意義</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 對自己的生命價值有所反思 讓學生體會欣賞自己，接納自己的重要性。 	<p>B.2 你最珍貴</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓學生明白生命可貴及簽署約章承諾珍惜生命 協助學生對自己及別人生命的獨特性有所反思 讓學生及肯定本身與生俱來的寶貴性的重要性
<p>B.3 不一樣的生命</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 協助學生對生命有限及幻變有所反思 鼓勵學生在生活轉變中活出生命的價值 勉勵學生善用人生，貢獻社會及成為別人的祝福 	<p>B.4 生命，我有選擇</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 協助學生反思自我的人生方向 協助學生有機會以人生規劃的概念確立自己的人生確立方向和目標
<p>B.5 積極看世界</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 確立學生面對不如意事時懂得樂觀面對的態度 協助學生建立積極思考模式 	<p>B.6 與人相處的藝術</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 探討朋輩間可能遇到的衝突 提升如何處理與朋輩間的衝突及不快的事件的技巧 學習與人相處尊重的技巧
<p>B.7 一團和氣校園</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 提升學生自重與尊重別人之意識，學習彼此和諧共處 認識欺凌行為或衝突事件與干犯罪行之關係，以免誤墮法網 面對欺凌行為或身處衝突事件時，應有的回應態度或合宜的處理方法 <p>* 建議講座或工作坊後，配合「和平大使」學長訓練或「同一天空下」成長小組的推行，效果更佳</p>	<p>B.8 成為朋友的天使</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> 協助學生明白關心別人的重要性，鼓勵他們於朋輩間要彼此關懷 學習有效主動關心別人的方法，協助學生建立社群支持網絡 提升學生對處理朋輩間的衝突及不快事件方法的能力





B.9 成為家庭的天使

內容：

- 協助學生體會家人的關愛及照顧
- 提升學生對處理與家人的衝突及不快事件方法的認識
- 鼓勵同學多為家人設想，建立愛的循環

B.10 禮多人不怪

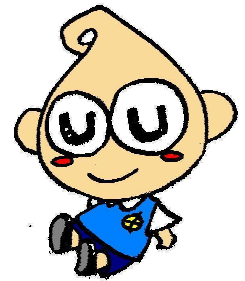
內容：

- 讓學生明白「與人相處、互相尊重」的重要性
- 協助學生辨識在不同的人際、處境及自我角色中有禮的多元化及選擇

B.11 消費有道·謝絕消「廢」

內容：

- 協助學生反思社會的消費文化
- 協助學生認識消費文化對個人的影響



小組主題(最少四節)：

B.12 「TOUCH 快樂」小組

內容：

- 協助學生確立正面的生命價值觀
- 協助學生提昇對自我的了解
- 協助學生確立積極的思考模式

B.13 「生命，我有選擇」小組

內容：

- 協助學生進深反思自我的人生方向
- 增加學生對自我的認識
- 協助以生涯規劃的概念確立自己的人生確立方向和目標

B.14 「和平大使」學長訓練

內容：

- 協助學生對欺凌、欺凌行爲、其所造成的傷害和影響的認識有所增加
- 協助學生體會以愛心尊重自己和別人，對建立和諧校園氣氛的重要性
- 協助學生在校擔任和平大使，在校推廣和諧校園文化

B.15 「同一天空下」小組

內容：

- 協助學生反思欺凌行爲對別人所構成的傷害
- 協助學生轉化自身的欺凌行爲，如教導他們如何管理個人負面的情緒



B.16 「TEEN 使心」成長小組

內容：

- 協助學生明白自己生命的獨特，對自己生命價值有所反思
- 進深學習主動關心他人的技巧，協助學生建立積極互愛社群
- 提供義工服務機會實踐關心別人





B.17 「成為樂觀天使」小組

內容：

- 協助學生進深建立積極思考模式
- 協助學生確立正面解決困難的態度



B.18 「H.E.L.P.」學長培訓計劃

內容：

- 為校內的學長提供有關生命成長的培訓、學習溝通技巧、關愛學弟學妹技巧、領導遊戲技巧、義工技巧訓練及義工服務等；預備他們成為關心學弟學妹的「大哥哥、大姐姐」

B.19 「領袖的生命」深入培訓計劃

內容：

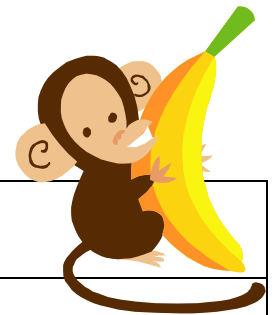
- 專為學生團隊組織(如領袖生、學生團契、學生會職員、社會服務團等組織)提供生命成長培訓活動
- 學習關愛自己、關心他人

B.20 生命的足跡

內容：

- 協助朋輩輔導員反思生命的珍貴之處，確定自己在關愛的工作上可擔當重要的角色
- 協助參加者有機會反思及整理自己作輔導員所需具備的要素

誠意推介



<p>學校特別計劃</p>	<p>「生命之旅」探索日營</p>
<p>簡介： 按學校需要剪裁特別生命教育計劃，為全校學生提供有系統的生命教育計劃。詳細情況，請與本中心社工(23321107)聯絡。</p>	<p>簡介： 協助學生從心靈處探索自己，認識生命的始終，了解生命的意義，以提昇學生生命質素。 此計劃特別適合高中課程或在校擔當朋輩輔導員的學生參與。 有關收費及詳細情況，請致電 2332 1107，與本中心社工聯絡。</p>



服務回應

「積極生命系列」學生活動回應

- 「不一樣的生命」講座---「令我非常感動，知道人生的希望」
- 「積極看世界」講座---「令我知道應積極樂觀面對生命中的障礙」

「積極生命系列」老師活動回應

- 「尋找生命的意義」講座---「讓學生反思生命的可貴及自我的肯定」
- 「與人相處的藝術」講座---「能舉出近日報章同學與家人衝突作例，加深印象」