

「快樂巨升」

紓減學生焦慮計劃

學生活動系列

「快樂巨升」紓減學生焦慮班課工作坊

目的：

1. 減低學生焦慮感，提升快樂感；
2. 裝備學生認識正向心理學之品格優點、樂觀感及希望感的概念及應用。

實證有效

課堂特色：

1. 經香港城市大學實證研究顯示，對學生紓減焦慮，提升樂觀感、希望感和快樂感有顯著成效；
2. 以正向心理學為介入手法，提升學生面對焦慮情緒的處理；
3. 本課程透過互動遊戲、體驗活動、工作紙、人物故事、短片觀賞、小組分享及自我鼓勵的製作，整全的介入模式讓學生在思想、情感及行為方面有改變，加強未來實踐的能力。

內容重點：

第一節. 快樂，你有得揀 – 讓學生明白遇到困難，感到焦慮，可以選擇用正面的方法面對

第二節. 發揮品格優點 – 善用個人品格優點，幫助學生抵禦逆境和焦慮

第三節. 趕走負面思想 – 捕捉並趕走負面思想，轉念正向，讓學生更有信心及能量應付挑戰

第四節. 培養樂觀感 – 鞏固正向思想三步曲，及培養樂觀的其他方法，

第五節. 確立合理目標 – 訂立合理及符合現實的目標，以具體行動一步一步實踐

第六節. 常存希望 – 讓學生更有盼望和能量面對困難和焦慮

收費方式：

- a. 6 節班課 (每節 45-60 分鐘): \$1000 x 6 節 (以 35 人一班為單位計算, 即每班 \$ 5,000)
- b. 3 節連堂 (每節 90-120 分鐘): \$ 2,000 x 3 節 (以 35 人一班為單位計算, 即每班 \$ 5,000)
- c. 2 節半日課程 (每節約 150-180 分鐘): \$ 2,500 x 2 節 (以 35 人一班為單位計算, 即每班 \$ 5,000)

歡迎校方或社工提出學校需要，以便本中心剪裁活動內容及配合。

如有查詢，歡迎致電2332 1107 與本中心社工洽談，或到www.lifeangel.org.hk 瀏覽

「快樂巨升」

紓減學生焦慮計劃

學生活動系列

「作好準備」高中學生適應講座

1. 簡介焦慮徵狀及負面影響
2. 學習紓解焦慮的方法
3. 認識升高中的各項適應：學習適應、時間管理與生活調適、解難技巧等等
4. 讓學生體會欣賞自己及肯定自己的重要性

「生命有價」預防焦慮學生講座

1. 簡介焦慮徵狀及負面影響
2. 學習紓解焦慮的方法
3. 讓學生體會欣賞自己及肯定自己的重要性
4. 加強「珍惜生命」訊息，簽署「生命約章」

「幸福秘笈」正向心理學生講座

1. 學生能學到以正面的態度去面對困難、壓力或焦慮。
2. 認識正向心理學的幸福理論，從正面情緒、投入生活、正向人際關係、生活意義及成就感五方面提升學生快樂感。
3. 介紹幸福理論不同的自助方法，增強學生的解難能力及紓減焦慮壓力

活動形式：

以講座或**工作坊**形式進行，形式包括心理測驗、體驗活動、短片觀賞、短講等，每次1小時。

收費：\$1,000/1小時



老師培訓系列

「處理焦慮情緒及壓力管理」工作坊

1. 簡介焦慮徵狀及負面影響；
2. 講解正向心理學概念之運用以紓解焦慮；
3. 提供寧靜、鬆弛及減壓練習；並有小組分享。

「青少年精神健康」工作坊

1. 現今青少年情緒健康狀況分析
2. 青少年常見的精神健康問題及辨認技巧
3. 為學生提供情緒輔導的技巧及預防方法

「預防青少年自殺」實務工作坊

1. 青少年精神健康與自殺關係
2. 青少年自殺行為的特徵及辨認技巧
3. 預防青少年自殺及處理自殺危機的方法

活動形式：

時數：2-3 小時

收費：\$1,200/小時 (最少 2 小時)

歡迎校方或社工提出學校需要，以便本中心剪裁活動內容及配合。

如有查詢，歡迎致電2332 1107 與本中心社工洽談，或到www.lifeangel.org.hk 瀏覽

「快樂巨升」 紓減學生焦慮計劃

學生活動系列

「快樂巨升」紓減學生焦慮成長小組

1. 減低學生焦慮感，提升快樂感；
2. 裝備學生認識正向心理學品格優點、樂觀感及希望感的概念及應用

活動形式及特色：

- 以小組形式進行，每組最多 10 位學生參加，建議可轉介較有焦慮情緒學生參與
- 活動包括體驗活動、個人小測試、工作紙、小組討論、互動遊戲、短片欣賞等。
- 每節 1.5 小時，共 6 節。

收費：\$1500/節 x 6 節

「見焦拆焦」處理焦慮治療小組

內容：

1. 認識焦慮徵狀及對身體、思想及行為負面影響
2. 辨識過度焦慮對生活壓力的影響，特別是學習及社交方面
3. 靜觀鬆弛練習及紓減焦慮的有效方法技巧
4. 學習建立均衡生活：目標訂定、情緒時間管理、理性思考
5. 體會欣賞自己及肯定自己的重要性



此小組建議老師識別高焦慮及較有需要的同學參與

活動形式：小組形式進行，形式包括心理測驗、體驗活動、短片觀賞、短講等。

此小組建議老師識別高焦慮及較有需要的同學參與

收費：\$1000/節 x10 節

「幸福秘笈」-正向心理家長講座

家長培訓系列

目的：

1. 提升家長對正向心理學的認識；
2. 提升家長應用正向心理學減低子女焦慮的技巧；
3. 協助家長對積極正向的思考模式有正面的領悟。

內容：

1. 認識青少年焦慮現況及徵狀辨識；
2. 正向心理學簡介，讓家長從新的角度去認識快樂的選擇；
3. 幸福秘笈：介紹正向心理學的幸福理論，從正面情緒，投入，正向人際關係，正向生活意義及成就感五方面提升家長對子女情緒健康的關注，協助子女紓減焦慮，提升快樂感。

時間：約 1 至 1.5 小時

收費：\$1200/小時

歡迎校方或社工提出學校需要，以便本中心剪裁活動內容及配合。

如有查詢，歡迎致電2332 1107 與本中心社工洽談，或到www.lifeangel.org.hk 瀏覽

「快樂巨升」

老師培訓系列

紓減學生焦慮計劃

主題一：「青少年精神健康急救證書課程」

本港高中學生高焦慮情緒漸成爲社會關注的議題，一項調查指出 40.7%的受訪者出現輕度至嚴重焦慮症狀，該比率較美國同類調查的 33.2%爲高，其中以中學生之焦慮是最高(浸大,2008)。近年學制改革，焦慮比率更有上升趨勢。另一項調查顯示 1290 高中學生中，有 38.9%爲可能及極可能個案，實須及早介入，避免演化爲精神病(信義會,2014)。

何謂「精神健康急救」？

「精神健康急救」是指當遇上精神突發事故而無法即時獲得專業治療時所提供的援助。其應用層面廣，包括中小學、大學學院、社福機構、工商業機構、紀律部隊及不同政府部門等等。是次訓練以澳洲 ORYGEN 研究中心課程及香港青少年常見精神問題而設計。

課程內容：

1. 何謂精神健康急救
2. 精神健康急救五部曲
3. 及早識別及認識青少年常見之精神病，包括：抑鬱症、焦慮症、飲食失調、物質濫用及精神分裂症
4. 辨認青少年精神危機出現時的徵狀及介入手法
5. 認識協助青少年康復及社區資源的運用

證書：

修畢全期課堂者將獲頒由香港心理衛生會發出之「精神健康急救基礎課程」修業證書，此乃中港澳唯一獲澳洲墨爾本大學精神科學系 ORYGEN 研究中心認可於香港頒發的證書。

導師簡介：

戴蓮梅女士 -- 「精神健康急救」認可導師

本會「生命天使」教育中心及「學校社會工作組」中心主任，資深註冊社工；擁有和解員及社會工作碩士學位(精神健康)資歷，具20年以上富豐處理個案輔導及推行活動的經驗；亦具10年以上督導中學學校社會工作服務及青少年活動經驗。專責督導之個案性質涵蓋抑鬱症、焦慮症、強迫症、自閉症、成癮行爲、自殺、家庭暴力及曠課等；並爲全港中小學校學生、老師和家長提供生命教育及精神健康訓練。

梁玉娟女士 -- 「精神健康急救」認可導師

本會「天朗中心」中心主任，資深註冊社工，具有 17 年以上從事邊青及戒毒服務，經常面對及處理服務對象因吸毒而引發之精神問題；並協助處理家人的抑鬱、焦慮的情緒。具豐富前線服務及處理危機經驗，曾過去主責推動中醫針灸治療吸毒後遺症計劃、開發智能手機應用程式等工作。

時數： 14 小時 (分 2 天舉行，3 節)

收費： 10-15 人 = \$12000 ; 16-20 人 = \$16000

歡迎校方或社工提出學校需要，以便本中心剪裁活動內容及配合。

如有查詢，歡迎致電2332 1107 與本中心社工洽談，或到www.lifeangel.org.hk 瀏覽