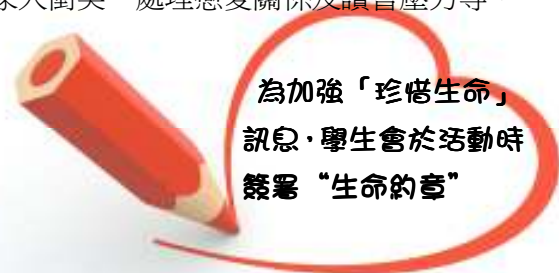


## 「關愛達人」中小學系列主題一覽表

近日，社會已出現多宗兒童及青少年**自殺個案**，有上升趨勢。原因有與家人衝突、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正向生命價值觀，增強應付以上挑戰的能力，

有助減低自殺或自毀的危機。



### 「關愛達人」系列

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

### 小組主題 (每節 1.5 小時，共 4 節)：

<b>F.10 「生命掌舵人」學生小組</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>協助學生學習情緒和壓力管理</li> <li>協助學生建立有效支援網絡</li> <li>協助學生學習建立快樂人生的方法</li> <li>* 由老師轉介較多負面情緒或低堅韌力之學生</li> </ul>	<b>F.11 「生命天使」學生訓練小組</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>協助學生明白自己的獨特性及珍貴</li> <li>鼓勵學生明白關心他人的重要，成為別人的天使</li> <li>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</li> </ul>
---	---

### 學校特別計劃

<b>F.12 「危機多面睇」教師工作坊 (3 小時)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>增加老師對情緒病(焦慮和抑鬱症)的認識</li> <li>加強老師及早識別青少年自殺念頭的能力</li> <li>讓老師學習關心抗逆力較低同學的輔導技巧</li> <li>理解青少年需要，以正面角度發掘青少年之獨特性</li> </ul>	<b>F.13 「天使家人」家長工作坊(每節 1.5 小時，至少兩節)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>讓家長學習多角度接納及欣賞子女的獨特性</li> <li>讓家長學習以正面開放的溝通增進親子關係</li> <li>讓家長學習培養子女樂觀感及希望感，面對逆境</li> <li>增加家長對情緒病的認識和適當的支援技巧</li> </ul>
--	--

歡迎校方因應學校的需要自由選配主題及形式，致電 2332 1107 與本中心社工洽談，

或到 [www.lifeangel.org.hk](http://www.lifeangel.org.hk) 瀏覽