



「關愛達人」系列

近年，社會已出現多宗兒童及青少年自殺個案，數目亦有上升趨勢。原因包括與家人衝突、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。本系列設計是提昇青少年的精神健康及正向生命價值觀，增強應付不同人生及成長的挑戰之能力，從而減低自殺或自毀的危機。



<p>F1: 生命有價</p> <ul style="list-style-type: none"> 協助學生尋找自己生命的獨特性，加強「珍惜生命」訊息 讓學生體會欣賞自己及肯定自己的重要性 	<p>F6: 戀愛風雲</p> <ul style="list-style-type: none"> 協助學生確立對感情的正確觀念及態度 提昇學生如何處理分手及所帶來的情緒困擾的技巧
<p>F2: 讀書 GoGoGo</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓學生反思面對讀書壓力對自己的影響 鼓勵學生以正面態度面對讀書壓力 讓學生學習處理讀書壓力的方法 	<p>F7: 家·點愛</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓學生認識與家人關係之壓力來源 讓學生覺察與家人相處之壓力及其影響 鼓勵學生以積極正面的態度及技巧與家人共處
<p>F3: 樂觀新一代</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓學生明白「樂觀感」的重要性 讓學生學習培養樂觀感的方法與技巧 加強學生建立積極正面的思想模式 	<p>F8: 目標人生</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓學生明白高希望感的重要性 協助學生學習訂立人生的合宜目標 協助學生學習及理解希望感與個人目標的關係
<p>F4: Happy Net我創造</p> <ul style="list-style-type: none"> 協助學生理解正向人際關係的重要性 讓學生認識正向心理學建立幸福的元素 協助學生學習建立有效支援網絡的技巧 	<p>F9: 活在當下</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓學生反思對「生命」和「死亡」的看法 協助學生尋找生命的積極意義 讓學生學習於有限的生命中活出無限的人生
<p>F5: 再見·不再見</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓學生學習如何面對失落和失去的情緒 加強學生學習對失落有多角度的思維 	<p>老師回應：</p> <ul style="list-style-type: none"> 影片、圖片、歌曲生活化； 令學生能將訊息聯繫現實生活！ 以短片提供真實個案讓同學了解更深 內容吸引，多互動環節，令同學十分投入 講者演繹生動、投入、使同學樂於參與活動



形式：講座、工作坊、班課、日營或其他建議形式

內容：體驗遊戲、角色扮演、短片欣賞、個案分享和討論

時間：一小時或以上(時間可商議)

講員：專業社工

講員費用：每小時\$1,200

申請方法：填妥申請表後，傳真至 2332 1106



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

小組主題 (每節 15 小時，共 3-5 節)：

FG10: **「生命掌舵人」學生小組**

- 協助學生學習情緒和壓力管理
 - 協助學生建立有效支援網絡
 - 讓學生學習建立快樂人生的方法
- 建議老師轉介較多負面情緒或低堅韌力學生參與



FG11: **「生命天使」學生訓練小組**

- 協助學生明白自己的獨特性及珍貴
- 鼓勵學生明白關心他人的重要，成為別人的天使
- 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

* 歡迎商議特別剪裁計劃或主題活動