



「抗逆 • 生命」系列

青少年的生命多姿多采，而且十分寶貴，他們在成長的過程中面對著不同大小的逆境，而對部份因缺乏朋輩支援或缺乏解決問題技巧的青少年而言，他們容易產生負面甚至做出傷害自己的行為。為提昇青少年的抗逆力，本中心特別推出此系列。本系列可協助學生體驗生命的可貴，也協助他們反思如何處理失落的情緒並學習如何留意及關心自己和身邊人的負面情緒，學習適當的求助方法。

D1: 友情精華遊

- 掌握以欣賞及尊重的態度與人相處
- 讓學生掌握正確的交友態度及技巧
- 學習有效主動關心別人，建立社群支持網絡



D2: 抗逆百份百

- 協助學生檢視自己面對逆境時的態度
- 協助學生學習運用正面思考處理逆境



D3: 情緒透視鏡

- 協助學生對情緒認知有所增加
- 提高學生自己負面情緒的敏感度
- 提昇學生處理負面情緒的能力



D4: 窗外有藍天

- 協助學生處理失落和失去的感受
- 增強學生解決困難的能力
- 讓學生認識求助途徑

D5: 堅毅真本色

- 探討自我紀律、永不放棄及持續追求目標的重要性
- 讓學生反思面對困難時的態度
- 促進學生認識堅毅的方法



D6: 生命多面睇

- 讓學生體會生命的可貴及獨特
- 加強學生如何關愛有失落情緒的身邊人
- 協助學生學習面對網上自殺組群的應有態度

D7: 升中適應講座 (適合小五至中一學生)

- 讓學生在身心方面盡早適應中學的學校生活
- 學習以積極態度面對升中可能出現的困難
- 認識升中成長的自我認同及迷惘



除提供講座及工作坊提供外，亦可提供小組服務。
如需特別剪裁計劃或主題活動，請與本中心社工(Tel: 2332 1107)聯絡

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