



「愛自己」系列

本系列可協助學生在不同的生活處境中學習珍愛自己，並提昇他們對自我保護的意識及能力。讓他們明白建立正確的性價值觀和正確處理負面情緒是愛自己的重要一步。



PA 1: 友情與愛情

- 協助學生澄清友情及愛情的分別
- 提昇學生對「兩性間合宜相處界線」的認識

PA 5: 友情網上行

- 協助學生提昇在網上交友的警覺性
- 協助學生確立健康網絡交友的態度

PA 2: 真心朋友

- 協助學生對潔身自愛的訊息有所反思
- 學習運用策略抗拒不良朋輩的壓力
- 學習拒絕技巧



PA 6: 情緒透視鏡

- 協助學生對情緒認知有所增加
- 增加學生表達自己感受技巧的認識
- 協助學生對關心自己及別人的訊息有所領悟

PA 3: 網樂自由行

- 提昇學生對沉迷上網的警覺性
- 提昇學生認識沉迷上網的後果
- 協助學生確立健康上網及善用網絡的態度

PA 7: 保護自己

- 協助提昇學生對性騷擾的認識
- 協助學生對保護自己技巧有進一步認識
- 協助學生反思與異性相處時應有的態度

PA 4: 身體何價？

- 協助學生對自我身體是無價的訊息有所領悟
- 建立正面的身體及生命價值觀



形式：講座、工作坊、班課或其他建議形式

內容：體驗遊戲、角色扮演、討論  
短片欣賞及個案分享

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

學生回應：

- 「友情網上行」---「可以知道上網有甚麼危險性和不可以隨意交朋友。」
- 「友情與愛情」---「能夠明白友情與愛情的分別。」

老師回應：

- 「情緒透視鏡」---「生動，能就著學生年紀設計活動」
- 「保護自己」---「遊戲有意義！」

小組(最少四節)：



PAG 8: 「友共情」友誼小組

- 協助學生對自己與人相處態度作出反思
- 學習建立良好人際關係的基本技巧

PAG 10: 「愛護自己」成長小組

- 協助學生對學習珍愛自己的身體
- 提昇學生保護自己的意識及技巧

PAG 9: 「開心天使」正向小組

- 協助學生進深認識自己及別人的情緒
- 提昇學生處理負面情緒的能力

PAG 11: 「心平氣和」情緒小組

- 增加學生對自己情緒的認知
- 協助學生提昇處理憤怒情緒的技巧

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