


「愛自己」系列主題一覽表

「關愛別人，珍惜生命」是生命天使教育中心的使命，生命教育的目的在於使人愛惜生命、尊重生命，關懷生命。要做到關愛別人，就必先關心自己。學生在成長過程中因應生理及心理的轉變，難免遇上挫折及迷惘，情緒亦容易波動。面對價值觀混淆的社會中，特別面對性價值觀，學生所面對的挑戰是十分多。於 2001 年，香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心調查顯示青少年當遇有情緒困擾時會出現自殺行為，如割手腕、服食過量藥物等。而衛生署 04 年資料指香港墮胎率為 29.2%，成為世界之冠。無論是自殘行為或婚前性行為對青少年日後亦會留下不可磨滅的傷口。因此，透過「愛自己」系列，協助學生在不同的生活處境中，學習去珍愛自己，並提升他們對自我保護的意識及能力，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。

每個主題除有講座及工作坊提供外，亦備有四節的小組，協助學生在該主題上有更深入的認識及成長，人數約 12-15 人，詳情請參看下表：

「愛自己」系列講座或工作坊：

<p>A.1 <u>友情與愛情</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> 協助學生澄清對友情及愛情的分別 提升學生對於兩性間合宜相處界線的認識 </p>	<p>A.2 <u>保護自己</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> 協助學生對性騷擾有關概念的認識程度有所提升 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 </p>
<p>A.3 <u>真心朋友</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> 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 </p>	<p>A.4 <u>情緒透視鏡</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> 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關愛別人的訊息有所領悟 </p>
<p>A.5 <u>網樂自由行</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> 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 </p>	<p>A.6 <u>友情網上行</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> 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 </p>
<p>A.7 <u>身體何價？</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> 協助學生對自我身體是無價的訊息有所領悟 學習拒絕援交 從而建立正面的生命價值觀 </p>	



小組主題(最少四節)：	
A.8 「友共情」小組 內容： <ul style="list-style-type: none"> • 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 	A.9 「愛護自己」成長小組 內容： <ul style="list-style-type: none"> • 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學習保護自己的技巧
A.10 「少女心」小組 內容： <ul style="list-style-type: none"> • 協助學生認識自我 • 協助學生探討愛情的迷思，確立正面的性價值觀 • 建立正確的與異性相處之道 	A.11 「心平氣和」情緒小組 內容： <ul style="list-style-type: none"> • 增加學生對自己情緒的認知 • 協助學生提升處理憤怒情緒的技巧
A.12 「開心天使」小組 內容： <ul style="list-style-type: none"> • 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 	

服務回應