



## 「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核心使命，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。香港有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化的認識及成長，人數約 12-15 人，詳情請參看下表：



### 「愛自己」系列



#### 講座或工作坊：

##### A.1 有愛天地

內容：

- 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

##### A.2 青春新感覺

內容：

- 協助學生對性騷擾有關概念有所認識
- 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

##### A.3 愛的關係

內容：

- 讓青少年認識真愛與迷戀的有關概念及分別
- 協助青少年對戀愛觀有正面的領悟
- 提升青少年於兩性間的合宜相處技巧

##### A.4 拒絕有辦法

內容：

- 檢視自我的性價值觀
- 反思性與愛間，愛惜及尊重自己態度的重要性
- 提升青少年拒絕發生婚前性行為的技巧

##### A.5 情到濃時

內容：

- 協助青少年有機會反思現時流行的性價值觀
- 協助青少年澄清有關婚前性行為的迷思

##### A.6 戀愛風雲

內容：

- 協助青少年確立處理感情的正確態度
- 提升青少年有關處理失戀或分手帶來的情緒困擾的技巧

##### A.7 為愛作準備

內容：

- 協助學生澄清對現代同居的迷思
- 協助學生確立健康的婚姻觀

##### A.8 當傳媒遇上性

內容：

- 協助同學有機會對要以批判角度態度看傳媒對性價值的影響

##### A.9 男女大不同

內容：

- 協助學生反思社會文化對兩性角色定型的影響
- 協助學生提升兩性相處的技巧

##### A.10 友情網上行

內容：

- 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

##### A.11 網樂自由行

內容：

- 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

小組主題(最少四節)：	
<p>A.12 「友共情」社交小組</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協助學生對自己與人相處態度作出反思</li> <li>• 學習建立良好人際關係的基本技巧</li> </ul>	<p>A.13 「華麗一族」少女成長小組</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協助學生認識自我</li> <li>• 協助學生探討愛情的迷思，確立正面的性價值觀</li> <li>• 建立正確的與異性相處之道</li> </ul> <p><i>注：可加入形象設計元素，使小組更具吸引力，詳細情況請與社工聯絡</i></p>
<p>A.14 「窗外有藍天」情緒小組</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協助學生進深認識自己及別人的情緒</li> <li>• 提昇學生處理負面情緒的能力</li> </ul>	<p>A.15 「性在有理」小組</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協助同學在性與愛間，對要愛惜及尊重自己有所反思。</li> <li>• 協助學生擴闊對兩性相處的認識，建立正面的性價值觀。</li> </ul>