



## 「積極生命」系列主題一覽表

一個積極樂觀的人生觀是有助人遇到困難時會不段求變，亦有較大的抵禦逆境的能力。學生在成長過程中難免會遇到不同的障礙，若有效處理這些負面情緒及強化其方向感，能有效提高他們的抗逆能力。

因此，「積極生命」系列，是協助學生尋找生命的意義，發現自己的獨特，並學習積極正向的思想，正確認識情緒。從而使他們更有力量去學習關心別人。

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作更深化的認識及成長，人數約 12-15 人，詳情請參看下表：

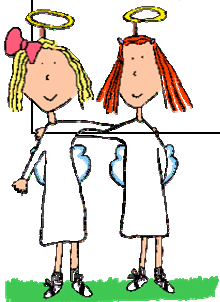
### 「積極生命」系列

講座或工作坊：	
B.1 <u>尋找生命的意義</u>  內容： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 對自己的生命價值有所反思</li> <li>● 讓學生體會欣賞自己，明白接納自己的重要性。</li> </ul>	B.2 <u>不一樣的生命</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 讓學生明白自己生命的可貴</li> <li>● 協助學生對自己及別人生命的獨特性有所反思</li> <li>● 讓學生肯定自己與生俱來的寶貴性和重要性</li> </ul>
B.3 <u>生命掌舵人</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 協助學生反思自我的人生方向</li> <li>● 協助學生以人生規劃的概念確立自己的人生方向和目標</li> </ul>	B.4 <u>四季人生</u>  內容： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識生命的始終，認識死亡的意義</li> <li>● 協助學生對自己的生命目的有所反思</li> <li>● 對個人存在意義及面對人生的限制有所領悟</li> </ul>
B.5 <u>感恩這一課</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 讓學生學習對生活中所擁有的心存感激，並用各種方式表達出來。</li> <li>● 讓學生學習感恩以培養積極的生活態度。</li> </ul>	B.6 <u>與人相處的藝術</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 協助學生對自己可以關愛別人及幫助別人的能力加以肯定</li> <li>● 協助學生確立關愛別人的正面態度</li> <li>● 學習正面處理與朋友的衝突及不快的事件的技巧</li> </ul>
B.7 <u>一團和氣校園</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 協助學生對欺凌及其所造成的傷害和影響的認識有所增加</li> <li>● 對尊重別人的說話及具體行為的認識有所增加</li> <li>● 協助學生體會以愛心尊重自己和別人，明白建立和諧校園氣氛的重要性</li> </ul>	B.8 <u>成為家庭的天使</u> 內容： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 協助學生體會家人的關愛及照顧</li> <li>● 提升學生對處理與家人的衝突及不快事件方法的認識</li> <li>● 協助學生體會成為家人的生命天使的重要性</li> </ul>



<p><b>B.9 成為朋友的天使</b></p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>協助學生明白關心別人的重要性，鼓勵他們於朋輩間要以愛相待</li> <li>學習有效主動關心別人的方法，協助學生建立社群支持網絡</li> <li>提升學生對處理與朋輩間的衝突及不快事件方法的認識</li> </ul>	<p><b>B.10 積極看世界</b></p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>確立學生面對不如意事時懂得樂觀面對的態度</li> <li>協助學生建立積極思考模式</li> </ul>
---	--

<p><b>小組主題(最少四節)：</b></p>	
<p><b>B.11 「學長」培訓計劃</b></p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>為校內的學長提供有關生命成長的培訓、學習溝通技巧、關愛學弟學妹技巧、領導遊戲技巧、義工技巧訓練及義工服務等；預備他們成為關心學弟學妹的「大哥哥、大姐姐」</li> </ul>	<p><b>B.12 「領出風采」小組</b></p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>專為學生團隊組織(如領袖生等組織)提供生命成長培訓活動</li> <li>透過遊戲及個案情境處理，協助學生反思及澄清自己所擔當任務的應有角色</li> <li>協助學生學習面對可能出現的角色衝突處境及學習處理技巧</li> <li>學習關愛自己、關心他人</li> </ul>
<p><b>B.13 「關愛小天使」小組</b></p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>協助學生對自己的生命價值有所反思</li> <li>進深學習有效主動關心別人的方法，協助學生建立社群支持網絡</li> <li>提供義工服務機會讓學生實踐關心別人</li> </ul>	<p><b>B.14 「生命掌舵人」小組</b></p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>協助學生進深反思自我的人生方向</li> <li>增加學生對自我的認識</li> <li>協助學生以生涯規劃的概念確立自己的人生方向和目標</li> </ul>
<p><b>B.15 「我的力量」成長小組</b></p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>提升學生的自信心及能力感，以減低他們經常被欺凌的自卑形象</li> <li>協助學生掌握反抗欺凌的技巧及自我肯定訓練(Assertive Skills Training)</li> </ul>	<p><b>B.16 「同一天空下」成長小組</b></p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>協助學生反思欺凌行為對別人所構成的傷害</li> <li>協助學生轉化自身的欺凌行為，如教導他們如何管理個人負面的情緒</li> </ul>
<p><b>B.17 「積極小天使」小組</b></p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>協助學生進深建立積極思考模式</li> <li>協助學生確立正面解決困難的態度</li> </ul>	<p><b>學校特別計劃</b></p> <p>簡介：</p> <p>按學校需要剪裁特別生命教育計劃，為全校學生提供有系統的生命教育計劃。詳細情況，請與本中心職員張燕莉或胡詠嫻姑娘(23321107)聯絡</p>



**服務回應**

「積極生命」系列學生回應：

「不一樣的生命」講座：每個人都是獨一無二的

「尋找生命的意義」講座：讓學生認識生命很寶貴

「積極生命」系列老師回應：

「積極看世界」講座---「能觸動學生投入,也帶出正面抗逆態度」

「不一樣的生命」講座---讓學生回顧、反思生命的來源及過程」