

「積極生命」系列主題一覽表

一個積極樂觀的人生觀能有助人們遇到困難時不斷求變，亦有較大抵禦逆境的能力。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 尋找生命的意義

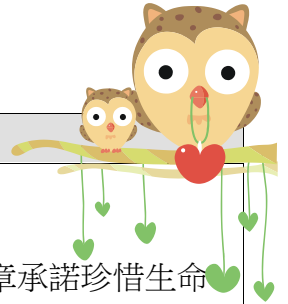
內容：

- 對自己的生命價值有所反思
- 讓學生體會欣賞自己，明白接納自己的重要性。

B.2 你最珍貴

內容：

- 讓學生明白生命可貴及簽署約章承諾珍惜生命
- 協助學生對自己及別人生命的獨特性有所反思
- 讓學生肯定與生俱來的寶貴性及重要性

B.3 不一樣的生命

內容：

- 協助學生對生命有限及幻變有所反思
- 鼓勵學生善用人生，貢獻社會及成為別人的祝福

B.4 生命，我有選擇

內容：

- 協助學生反思自我的人生方向
- 協助學生以人生規劃的概念確立自己的人生方向和目標

B.5 與人相處的藝術

內容：

- 協助學生多關愛別人及肯定幫助別人的能力
- 協助學生確立關愛別人的正面態度
- 學習正面處理與朋友的衝突及不快的事件的技巧

B.6 一團和氣校園

內容：

- 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
- 對尊重別人的說話及具體行為的認識有所增加
- 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

B.7 積極看世界

內容：

- 確立學生面對不如意事時懂得樂觀面對的態度
- 協助學生建立積極思考模式





**B.8 成為朋友的天使**

內容：

- 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
- 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
- 提升學生對處理與朋輩間的衝突及不快事件方法的認識

**B.9 成為家庭的天使**

內容：

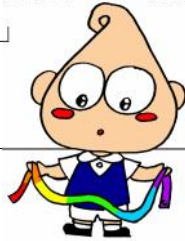
- 協助學生明白家人的關愛及照顧的日常事
- 提升學生對處理與家人的衝突及不快事件方法的認識
- 鼓勵同學多為家人設想，建立愛的循環

**小組主題(最少四節)：**

**B.10 「學長」培訓計劃**

內容：

- 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」



**B.11 「領出風采」小組**

內容：

- 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
- 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
- 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
- 學習關愛自己、關心他人

**B.12 「關愛小天使」小組**

內容：

- 協助學生對自己的生命價值有所反思
- 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
- 提供義工服務機會讓學生實踐關心別人

**B.13 「生命，我有選擇」小組**

內容：

- 協助學生進深反思自我的人生方向
- 增加學生對自我的認識
- 協助學生以生涯規劃的概念確立自己的人生方向和目標



**B.14 「我的力量」成長小組**

內容：

- 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
- 協助學生掌握反抗欺凌的技巧及自我肯定訓練 (Assertive Skills Training)

**B.15 「同一天空下」成長小組**

內容：

- 協助學生反思欺凌行為對別人所構成的傷害
- 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



**B.16 「積極小天使」小組**

內容：

- 協助學生進深建立積極思考模式
- 協助學生確立正面解決困難的態度

**學校特別計劃**

簡介：

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，請與本中心社工(2332 1107)聯絡。

**「積極生命」系列學生回應：**

「不一樣的命」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

「不一樣的命」講座---讓學生回顧、反思生命的來源及過程

服務回應

