




「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斷求變，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，要有效處理這些負面情緒及強化其方向感，才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：	
<p>B1 尋找生命的意義 </p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 對自己的生命價值有所反思 ● 讓學生體會欣賞自己，接納自己的重要性。 	<p>B2 不一樣的生命</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生明白自己生命的可貴 ● 協助學生對自己及別人生命的獨特性有所反思 ● 讓學生體會及肯定本身與生俱來的寶貴性的重要性
<p>B3 四季人生 </p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識生命的始終，進一步認識死亡的意義 ● 協助學生對自己的生命目的有所反思 ● 對個人存在意義及面對人生的限制有所領悟 	<p>B4 積極看世界</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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
<p>B5 生命掌舵人</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 協助學生反思自我的人生方向 ● 協助學生有機會以人生規劃的概念確立自己的人生確立方向和目標 	<p>B6 成為家庭的天使</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 協助學生體會家人的關愛及照顧 ● 提升學生對處理與家人的衝突及不快事件方法的認識 ● 協助學生體會成為家人的生命天使的重要性
<p>B7 一團和氣校園 與本會圓融坊合辦</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提升學生自重與尊重別人之意識，學習彼此和諧共處 ● 認識欺凌行為或衝突事件與干犯罪行之關係，以免誤墮法網 ● 面對欺凌行為或身處衝突事件時，應有的回應態度或合宜的處理方法 <p>* 建議講座或工作坊後，配合「和平大使」學長訓練和「同一天空下」成長小組的推行，效果更佳</p>	

<p>B8 成爲朋友的天使 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 協助學生明白關心別人的重要性，鼓勵他們於朋輩間要彼此關懷 • 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 • 提升學生對處理朋輩間的衝突及不快事件方法的能力 	<p>B9 與人相處的藝術 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • 協助學生確立關愛別人的正面態度 • 如何處理與朋友的衝突及不快的事件
<p>B10 肩起生命 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 協助同學確認生命的珍貴性，因而在與人相處中要用負責任、欣賞及尊重的態度 	<p>B11 消費有道·謝絕消「廢」 </p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 協助學生反思社會的消費文化 • 協助學生認識消費文化對個人的影響

<p>小組主題(最少四節)：</p>	
<p>B12 「TOUCH 快樂」小組 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 協助學生確立正面的生命價值觀 • 協助學生提昇對自我的了解 • 協助學生確立積極的思考模式 	<p>B13 「生命掌舵人」小組 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • 協助以生涯規劃的概念確立自己的人生確立方向和目標
<p>B14 「和平大使」學長訓練 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 協助學生對欺凌、欺凌行爲、其所造成的傷害和影響的認識有所增加 • 協助學生體會以愛心尊重自己和別人，對建立和諧校園氣氛的重要性 • 協助學生在校擔任和平大使，在校推廣和諧校園文化 	<p>B15 「同一天空下」成長小組 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 協助學生反思欺凌行爲對別人所構成的傷害 • 協助學生轉化自身的欺凌行爲，如教導他們如何管理個人負面的情緒

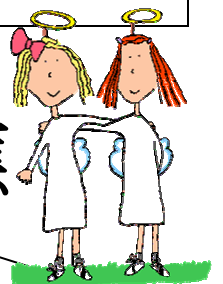


<p>B.16 「成為樂觀天使」小組 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 協助學生進深建立積極思考模式 • 協助學生確立正面解決困難的態度 	<p>B.17 「H.E.L.P.」學長培訓計劃 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 為校內的學長提供有關生命成長的培訓、學習溝通技巧、關愛學弟學妹技巧、領導遊戲技巧、義工技巧訓練及義工服務等；預備他們成為關心學弟學妹的「大哥哥、大姐姐」
<p>B.18 「領袖的生命」深入培訓計劃 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 專為學生團隊組織(如領袖生、學生團契、學生會職員、社會服務團等組織)提供生命成長培訓活動 • 學習關愛自己、關心他人 	<p>B.19 生命的足跡 內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 協助朋輩輔導員反思生命的珍貴之處，確定自己在關愛的工作上可擔當重要的角色 • 協助參加者有機會反思及整理自己作輔導員所需具備的要素

誠意推介

<p>學校特別計劃</p>	<p>「生命之旅」探索日營</p>
<p>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，請與本中心職員張燕莉或胡詠嫻姑娘(23321107)聯絡</p>	<p>簡介： 協助學生從心靈處探索自己，認識生命的始終，了解生命的意義，以提昇學生生命質素。 此計劃特別適合高中課程或在校擔當朋輩輔導員的學生參與。 有關收費及詳細情況，請致電 2332 1107，與張燕莉姑娘聯絡</p>

服務回應



「積極生命系列」學生活動回應

「生命掌舵人」講座---「反思自己的目標，鼓勵我去追求自己的人生」

「積極看世界」講座---「令我知道應樂觀面對生命中的障礙」

「積極生命系列」老師活動回應

「尋找生命的意義」講座---「讓學生反思生命的可貴及自我的肯定」

「與人相處的藝術」講座---「情境分析時的時事生活實例很能配合主題」