

照顧好自己

講座

做自己的行為管理者

活動內容及目的：整合暢銷書《原子習慣》，以及心理學家Donald Winnicott和Angela Duckworth的研究，幫助同學了解如何堅毅面對困難；學習持續成長、追求進步，並有效地達成個人目標

對象：中一至中六
時間：45-90分鐘
人數：不限

做自己的時間管理者

活動內容及目的：整合暢銷書《So Good They Can't Ignore You》、《深度工作力》及《與成功有約》，幫助同學建立具滿足感及行動力的生活，運用「緊急／重要矩陣」工具學習設計和規劃生活內容，平衡外界的期望與自己的內在需要。

對象：中一至中六
時間：45-90分鐘
人數：不限

情緒是你本身的傳奇

活動內容及目的：整合約翰鮑比的《依附理論》及暢銷書《改造焦慮大腦》，增強同學覺察情緒需要和情感信息的能力，認識照顧情緒的方法。同時以互動和體驗的方式，學習適當地表達自己和別人的聆聽者，加強朋輩之間的聯繫感，建立校內情緒支援的朋輩網絡。

對象：中一至中六
時間：45-90分鐘
人數：不限

EMO解碼器

活動內容及目的：整合各心理輔導理論和約翰鮑比的《依附理論》，幫助同學加深了解表面情緒背後的個人成長需要，透過了解原生家庭對自我形象、人際關係建立上的影響，促進同學關顧自己需要、思考成長方向，建立健康的自我形象。

對象：中一至中六
時間：45-90分鐘
人數：不限

擁抱失去

活動內容及目的：整合不同哀傷輔導理論，透過反思失去的經歷，鼓勵同學探索生命意義，提升面對苦難的抗逆力，建立健康地面對哀傷的成長經驗。

對象：中一至中六
時間：45-90分鐘
人數：不限

抑鬱不是一種選擇，但陪伴是。

活動內容及目的：整合暢銷書《心靈的傷，身體會記住》、電影《年少日記》及各心理輔導理論，幫助同學加深對情緒疾病的認識，提升同學對自己和朋輩情緒健康的關注及尋求幫助的動機。灌輸同學之間彼此守望（guard）及建立支持網絡的重要性，藉此強化（empower）同學的能力感和信心。

對象：中三至中六
時間：45-90分鐘
人數：不限

壓力轉化器

活動內容及目的：透過凱莉·麥高尼格的著作《輕鬆駕馭壓力》，幫助同學從另一角度認識壓力，學習如何轉化壓力帶來的能量，提升他們面對挑戰的能力，改善同學處理壓力的彈性和韌力。

對象：中一至中六
時間：45-90分鐘
人數：不限

Upgrade中的身心腦朋友

活動內容及目的：透過艾利克森的《成長八階》、《青少年期腦部發展》，讓同學明白在不同階段中，心理、生理、社交發展及需要上，與情緒狀況的關係，促進同學的自我認識及個人關懷，並學習自助及助人的技巧，以提升朋輩之間的聯繫感。

對象：中一至中六
時間：45-90分鐘
人數：不限

資訊過載世代的辨識與運用

活動內容及目的：講解接觸資訊時可能會出現的問題與挑戰，如何應付虛假資訊、過濾氣泡、碎片化以及網絡欺凌等問題，學習成為一位負責任的網絡使用者。

對象：中一至中六
時間：45分鐘
人數：不限

小組

擁抱失去

活動內容及目的：透過藝術創作、歌曲和電影分享等體驗活動，讓同學嘗試接觸和反思失去的經歷，表達內心感受，尋找「失去」的意義，以提升抗逆力，經歷個人成長。

對象： 中一至中六
時間： 1.5小時 x 6次
人數： 8人

不完美同學會

活動內容及目的：利用表達藝術和遊戲互動，幫助缺乏動力的同學彼此認識並接納自己不完美的部分，提供安全空間容讓同學接觸和表達內心需要，藉此抒緩情緒壓力、提升自我關顧和表達能力，以建立健康的自我形象。

對象： 中一至中六
時間： 1.5小時 x 6次
人數： 6人

抑鬱不是一種選擇，但陪伴是。

活動內容及目的：用表達藝術和遊戲互動方式，提供一個安全空間讓同學表達自己的需要，分享所面對的困難，從互相分享中建立彼此支援的關係網絡，學習如何更妥善照顧和明白情緒，幫助同學減少孤獨感，建立尋求幫助的價值觀。

對象： 中一至中六
時間： 1.5小時 x 6次
人數： 6人



細味啡一般的三分半鐘

活動內容及目的：介紹基本咖啡知識，並透過品嚐不同產地咖啡，學習慢活，以五感（視覺／聽覺／嗅覺／觸覺／味覺）覺察自己的感受變化，學習在生活中留白，照顧自己的需要。

對象：中四至中六
時間：1.5小時 x 4次
人數：6人

Draw all you can: 集體創作

活動內容及目的：透過麥克筆的集體創作，讓同學表達個人情緒和想法，透過觀察他人的作畫，並共同創作，學習跟他人連結，感受彼此的狀態，體驗在無聲的溝通中合作與建立默契，發現不同人對「美」的呈現。

對象：中四至中六
時間：2小時 x 1次
人數：10-40人

