



## 情緒健康教育講座及工作坊 - 預約表格

為推動情緒健康教育，本中心誠意為機構舉辦情緒教育講座及工作坊（參下表），每場活動時間約 90 分鐘。如 貴機構有意參加，請在適當活動項目的括號內加「✓」，並填寫有關資料，傳真至 2776 9090 或電郵至 info@rerc.org.hk。如有任何查詢，歡迎聯絡培育部黃小姐（電話 2776 6333，內線 253；Whatsapp：64068382）。

(一) 情緒健康教育 - 講 座	
對象：學生 / 青少年 / 老師 / 導師 / 家長 (不限人數) 每場活動時間約 90 分鐘	
( )	<p><b>(1) 主題：當世界不像你預期</b></p> <p>內容：每個人都會在生活上遇到不如意的事，悲傷情緒可能會因而產生。讓青少年了解悲傷情緒的正面意義，並介紹正確的接納、舒緩及調適方法。</p>
( )	<p><b>(2) 主題：正正得正</b></p> <p>內容：青少年在成長路上難免遇上挫折或困難。是次講座以美國正向心理學家馬丁·沙利文 (Dr. Martin Seligman) 提倡的正向心理學，幫助他們建立積極的信念和盼望，以面對生活上可能出現的逆境和負面情緒。</p>
( )	<p><b>(3) 主題：突破 comfort zone</b></p> <p>內容：當遇到困難或恐懼時，青少年往往以逃避的方法去處理，逃避就好像他們的「安全地帶」(comfort zone)，卻很容易會造成惡性循環。是次講座介紹簡單的心理治療形式，幫助他們循序漸進地離開安全地帶，並建立面對恐懼的能力及信心。</p>

(二) 情緒健康教育 - 工 作 坊	
對象：學生 / 青少年 / 老師 / 導師 / 家長 (建議人數: 30-35 人) 每場活動時間約 90 分鐘	
( )	<p><b>(4) 主題：見焦拆焦</b></p> <p>內容：焦慮是青少年人時常遇到的情緒困擾。透過互動遊戲，讓他們了解焦慮的定義和特徵，以及處理焦慮情緒的方法。</p>
( )	<p><b>(5) 主題：舒心彩繪</b></p> <p>內容：是次活動源自禪繞的理念，透過繪畫線條、圖案和填色，讓青少年專注在細緻的繪畫步驟上，從而學習安定思緒，享受當中的平靜和輕鬆的感覺。</p>
( )	<p><b>(6) 主題：情緒溫度計</b></p> <p>內容：透過互動活動，幫助青少年察覺自己遇到不同刺激時可能會出現的憤怒情緒，了解潛藏在憤怒底下的種種原因，並實踐處理和調適憤怒的步驟。</p>
( )	<p><b>(7) 主題：正向生活 go go go</b></p> <p>內容：藉個人身心思維循環練習活動，幫助青少年了解正向思維的定義和重要性，分辨正面和負面思想，並探討如何運用個人特質、優點和正面的人際關係等，面對逆境和負面情緒。</p>
( )	<p><b>(8) 主題：從來只得我一個</b></p> <p>內容：利用輕鬆的實踐性活動，幫助青少年提升對自我性格特質的認識，鼓勵他們學習接納自己，並在群體中適當地表達自我。</p>



**講座及工作坊講者：心靈秘密花園工作團隊**

**作者簡介：**

**張佩斯**—婚姻及家庭治療師、資深兒童及青少年工作者  
**姚錦雯**—資深中學老師、輔導員、香港大學教育系哲學博士

**講座或工作坊費用\$4500/場**

\*若有需要可向本中心申請資助，詳情請與培育部黃小姐聯絡( 電話 27766333·內線 253;WhatsApp: 64068382 )。

**擬舉行日期、時間及人數：**

\*請刪去不適用者

<p><b>首選：</b></p> <p>日期：20____年____月____日 (星期____)</p> <p>時間：____午____至____</p> <p>*對象：學生/青少年/老師/導師/家長 人數：____</p>	<p><b>次選：</b></p> <p>日期：20____年____月____日 (星期____)</p> <p>時間：____午____至____</p> <p>*對象：學生/青少年/老師/導師/家長 人數：____</p>
--	--

**課程訂購**

編號	《心靈秘密花園》訂購項目	定價	優惠價【九折】	數量	總數
AA1574	導師本	HK\$100.00	HK\$90.00		
AA1573	學員本	HK\$68.00	HK\$61.20		
運費 (訂購金額滿\$1,000 元或以上可免運費，東涌、赤柱、愉景灣及離島除外)		HK\$85.00	(樓梯搬運費另計)		
<b>總數量及金額</b>					

\*備註：訂購學生本 25 本或以上，導師本可享五折優惠。

機構名稱：\_\_\_\_\_

機構地址：\_\_\_\_\_  搬運樓梯\_\_\_\_\_層 (\*需加運費)

負責人：\_\_\_\_\_ 電 郵：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日 期：\_\_\_\_\_

發票 / 收據抬頭 ( 如與機構名稱不同 )：\_\_\_\_\_

**《心靈秘密花園》簡介**

這套青少年情緒健康教育教材，由兩位資深青少年工作者所撰，希望培養青少年的情緒健康，發展良好的人際關係，使他們在成長路上即使遇到挫折，依然有勇氣和強壯的心靈面對挑戰。

本教材共有八個情緒主題，內容均結合豐富的輔導理論和經驗，並精心設計各種調適情緒的活動，讓青少年了解七大關鍵情感，體會轉化情緒的心靈力量。