

生命教育講座（中學）

簡介

基金會有以下講座系列，每個主題講座 1 - 1.5 小時，費用為\$1500/小時。

我們盼望透過以下不同系列的主題講座，包括閱讀、學習技巧、認識情緒等，讓同學重新思考學習的意義，找到適合自己的學習技巧，從而恢復學習動力；也盼透過認識及辨識自己的情緒，再而學習健康表達自己的情緒。

主題及內容一覽

以下是過去一些主題或分享內容，也可視乎學校需要，以《超凡學生手記》系列的內容設計新的主題講座。

主題	內容
閱讀	➤ 建立閱讀的習慣 ➤ 《超凡學生手記》相關內容
信念躍進	➤ 突破自我設限 ➤ 成敗觀 ➤ 自信心
學習策略與時間管理	➤ 學習技巧和方法 ➤ 時間象限 ➤ 不同質量的時間 ➤ 先機與學習的週期
生涯規劃	➤ 自我認識 ➤ 工作價值觀 ➤ 目標與夢想
情緒初探	➤ 認識喜怒哀懼 ➤ 認識正面情緒 ➤ 認識負面情緒及內在語言 ➤ 健康表達情緒

生命教育工作坊（中學）

簡介

基金會有兩類的工作坊，分別是：主題工作坊，以及領袖生訓練工作坊。每個主題的工作坊為 2-6 節，節數可視乎學校需要而調整，每班人數 10 - 20 人，每節費用\$2,000。

我們設計了不同主題及內容的工作坊，包括學習技巧、認識情緒、生命成長等。盼望透過工作坊的分享和與互動，讓學生更深發現與認識自己，藉著經歷簡單的接納，由心生出一份真實感與希望感，帶動生命的成長與突破。

領袖生訓練工作坊旨在培訓一些學生領袖，協助他們成為學校的學長，成為其群體的前行者，將祝福帶給校內其他同學，內容可商議。

工作坊詳情

每節工作坊約 1.5 小時，包括遊戲活動、主題分享、小組討論等。

主題	內容	節數
學習動力與策略	➤ 突破自我設限 ➤ 自信心 ➤ 先機 ➤ 目標與夢想	2-4
學習旅程與時間管理	➤ 讀書多面看 ➤ 時間象限 ➤ 不同質量的時間 ➤ 讀書的四大週期	2-4
情緒初探	➤ 認識喜怒哀懼 ➤ 認識正面情緒 ➤ 認識負面情緒及內在語言 ➤ 健康表達情緒	2-4
激發自信心	➤ 重新認識自信心 ➤ 突破設限 ➤ 踏出安舒區 ➤ 無懼失敗	2-4
自我認識	➤ 接納與欣賞自己 ➤ 四大性格類型 ➤ 七種性格特質 ➤ 自我發現與成長	2-4
領袖、解難、溝通	➤ 領袖的特質 ➤ 解難與多角度思考 ➤ 溝通與團隊合作	2-6