

「不斷成長，經歷豐盛」
開心樹生命教育系列

主辦：開心樹社會服務

I. 提升自尊感及自信

活動名稱	活動內容
自尊感提升工作坊	高自尊感(Self-esteem)是一個人快樂自信的必要內心素質，自尊感包括：安全感、聯繫感、獨特感、能力感和方向感，我們相信青少年在成長階段若能夠擁有較高的自尊感，必有助他們日後個人發展。故此，我們預備了一系列提升自尊感的活動，配合學校個別需要而使用。
多元智能發展工作坊	多元智能發展下來已由八種增至十種以上，而且每年齡階層的訓練有所不同，開心樹可以按學校不同智能與年齡的需要，而設計其所需之發展組合。

II. 增強社交及自理能力

活動名稱	活動內容
社交技巧工作坊	在今日科技發達的社會中，已廣泛應用了電子傳訊。人們少了直接溝通的機會，因而漸漸減低面談的溝通技巧和能力，變得不懂與人相處，甚至害怕與人直接溝通。 藉著活動及遊戲，讓學生了解人與人之間的相處之道，並明白直接溝通的重要性和樂趣，使學生們透過活動，加強溝通的技巧，提升社交能力，擴闊人際圈子。
情緒管理工作坊	香港人生活壓力大，導致情緒起伏不定和負面思維，經常處於煩燥不安狀態，兒童及青少年也不例外。部份年輕一代沒有處理負面情緒的訓練，變得抑鬱和暴躁、產生社交障礙、甚至患上情緒病和精神病，更有自毀自殺的傾向。我們設計這個工作坊，希望讓學生明白不同情緒的由來，以及處理方法和技巧，NLP 身心語言程式學的一些簡單技巧易明易用，有助學生管理自己的情緒，成為一個精神健康的人。
抗逆工作坊	在充滿挑戰的環境中生存，抗逆能力(AQ)是其中一樣很重要的生存之道。現今的兒童及青少年，大多被標籤為抗逆能力低，無法獨自面對困難，甚至採取逃避方式，成為隱蔽青年，更甚者便自尋短見，結束自己的生命。 我們相信從小便要開始培養和訓練兒童的抗逆能力，讓他們懂得獨自正面面對問題、困難或錯折。這個工作坊主要培訓學生的正向思維和解難能力。

- 工作坊每節收費將根據工作坊內容而有調整，另作個別商議
- 建議工作坊不少於 4 節；人數不多於 15 人；並每節約 1.5-2 小時

III. 個人成長

活動名稱	活動內容
知足感恩講座	<p>香港物質充裕，小孩子認為個人要擁有的東西是必然的，容易變得追求物質，不懂珍惜。在擁有很多的同時仍然感到不快和經常埋怨，更有自毀傾向。相反，較貧窮地方的人生活雖面對經濟困難，物質缺乏，但仍然每天努力地、快樂地生活著，甚少自殺。原因是那些人心存感恩，滿足於自己所有的東西。</p> <p>我們透過講座讓學生們了解貧窮人士的生活，令他們明白幸福非必然，並且如何可以知足感恩，具體地珍惜和分享自己所擁有的幸福。</p>
放眼世界講座	<p>放眼世界，增廣見聞，了解其他國家發生的事情，對個人成長十分有幫助；我們嘗試透過講座和活動，從不同角度去了解世界，帶出世界上有很多美好的事物，同時也指出一些不好的事物，幫助學生對自己的生命作出反思。</p>
生命有價講座	<p>時下的青少年，部份比較自我中心，忽略其他人的感受和需要；又或是對生命失去熱誠和衝勁，只追求物質享受。加上電子產品的極速發展，使青少年容易忽略人際間的寶貴關係。</p> <p>我們希望透過講座，讓學生們明白生命的可貴之處：如何活得精彩有意義。生活有時候不是在乎我們做多少事情，而是在乎我們如何享受生命。享受生命是一個過程，當中包括個人的成長與人格培養，人與人之間的互相尊重、欣賞和愛護。講座亦會談論死亡，從而令學生們明白能活著並非必然，被愛也非絕對。希望學生有所反思，懂得珍惜生命和今日所擁有的一切。</p>
關懷愛滋兒童講座	<p>向同學們簡介愛滋病，並且分享與柬埔寨愛滋病孤兒們相處的經驗，讓同學也關懷不同地區的不幸愛滋病患者，同時減少對感染者的歧視</p>

- 講座不限人數；建議每節講座約 45 分鐘
- 講座價格會因應學校要求而作出調整，例如於講座期間進行活動(材料和預備時間另計)
- 建議可於講座後參與關懷行動作為跟進活動(詳情見下表)

IV. 關懷長者

活動名稱	活動內容
關懷長者講座及親子關懷長者探訪	<p>隨著人口老化，近年香港的長者人數迅速增加。大多數長者感到自己脫節落後，身體健康每況愈下，漸漸被遺忘，心理上感到不快、無助和孤單，故承受著很大的生活壓力。</p> <p>透過講座，我們讓學生了解香港長者的情況，喚起他們對長者關愛的心，培養他們的敬老精神。同時，我們安排親子探訪長者的活動，讓學生經歷向長者送上暖暖的問候，與父母或家人一同身體力行地關心有需要的獨居長者。</p>

- 講座不限人數；建議每節講座約 45 分鐘
- 講座價格會因應學校要求而作出調整，例如於講座期間進行活動(材料和預備時間另計)
- 親子探訪將不會收費，但需先進行關懷長者講座；探訪活動需時約 3 小時
- 探訪時段大約可安排於節日前，例如農曆新年、端午節、中秋節等等。若想安排其他時段，再作個別商議；建議探訪人數約 10-30 對親子

V. 關懷行動

活動名稱	活動內容
行動顯愛心	學生們可準備小禮物如頸巾，讓我們送給有需要的獨居長者。一方面讓學生們參與分享和關懷；另一方面也讓有需要的長者得到關愛和支持的機會。
「小禮物」收集行動	收集鉛筆、擦膠等文具；新襪子、衣服；精品小禮物等，送給貧窮國家的學生和孤兒。
節約午餐	鼓勵同學參加節約午餐，參加者將以一樽食用水及兩片麵包作為午餐。學校原本用作購買當天飯盒的費用，扣除活動開支(麵包和水)後節省的午餐費用將安排捐出作為開心樹貧困地區服務的慈善用途(例如支持貧童上學或孤兒生活費等)。
貧富宴	<p>學生也可參加貧富宴。參加者需要抽籤，少部份同學會享用 Pizza 或肯德基等富宴；大部份同學則以清水及麵包作午餐，讓同學一嘗箇中感受。</p> <p>貧富宴建議在禮堂進行，期間由老師或同學主持節目，為同學打氣。活動後我們會預備海報讓學校向同學報告獲支持孩子的名單及資料內容。</p>
紅色便服日	開心樹現時養育的孤兒約有 400 名，在柬埔寨其中有愛滋病孤兒院(彩虹橋)，有孤兒 100 名，在印度海得拉巴資助一間有 5,000 名愛滋病人(大部是寡婦和貧童)的診所。建議學生捐出\$20 幫助愛滋病小朋友便可穿便服上學。我們同時會免費提供介愛滋病的展板給學校，以及送給參與的同學每人一個襟章。

- 關懷行動不作收費，煩請學校安排把送贈的小禮物或物資直接送到開心樹的辦公室。如活動涉及捐款，歡迎校方可向本會提供捐款名單，安排給學校及家長發出捐款收據。

VI. 服務體驗團

活動名稱	活動內容
柬埔寨文化 體驗服務團	<p>開心樹於柬埔寨服務孤兒和垃圾山的貧困居民，他們的生活環境和需要與我們香港的生活截然不同。古語有云讀萬卷書不如行萬里路，透過實地了解，親身經歷，和幫助較弱勢一群的行動，相信學生們將會得到更多切實的體會和反思。</p> <p>體驗服務團以文化體驗、義工服務和成長訓練為目的。開心樹有專人帶領行程及內容，學校必須有老師隨團。行程內容及家長參與可另行商議安排。</p>

- 服務體驗團最少人數為 15 人，年齡大約 4 年級或以上。
- 學校可考慮於聖誕節、農曆新年、復活節或暑假出團；團費根據行程和季節而有所不同，可另作商議。