

突破·人際事工

2023-2024年度學校活動

情緒及社交篇



認識情緒及社交

自我認識

小組

E1 不完美同學會

講座

E2 情緒是你本身的傳奇
E3 做自己的時間管理者

人際關係

小組

E4 幸會友「棋」(桌遊小組)
E5 細味啡一般的三分半鐘
E6 “Draw All You Can”
集體畫(麥克筆)創作
E7 情緒及社交小組
(組名由同學命名)

講座

E8 老友為何又發黷
E9 原來愛情是這麼一回事
E12 擁抱失去

營會

E10 能遇上是我們的小確幸
E11 凝聚同理的力量

自我認識

E1 不完美同學會 (小組)

時間：1.5小時X 6節

目的：

- 了解「羞恥感」如何影響自己
- 透過小組互動減低同學的羞恥感
- 幫助同學建立互相支援，彼此聆聽的朋輩關係

對象：缺乏動力面對
挑戰的學生

人數：6人

費用：

\$1,600/節

E2 情緒是你本身的傳奇(講座)

時間：1小時

對象：中一至中六學生

目的：

人數：不限

- 學習接納及欣賞自己的情緒
- 認識不同情緒、了解察覺及抒發情緒的方法
- 了解如何合適地表達情緒

費用：

\$3,000/次

E3 做自己的時間管理者(講座)

時間：1小時

對象：中一至中六學生

目的：

人數：不限

- 介紹「管理時間」與「自我認識」的關係
- 反思「無時間」的真正意思
- 介紹情緒如何導至拖延或逃避
- 分享如何管理自己的「心力／意志力」

費用：

\$3,000/次

人際關係

E4 幸會友「棋」(桌遊小組)

時間：1.5小時X 6節

對象：中一至中六學生/
SEN學生

人數：6人

目的：

- 透過桌上遊戲正面了解情緒，
並學習覺察自己的感受並能適當地抒發情緒
- 透過桌上遊戲學習人際溝通技巧

費用：

\$1,600/節

E5 細味啡一般的三分半鐘(小組)

時間：1.5小時X 4節

對象：中四至中六學生

人數：8人

目的：

- 基本咖啡認識，品嚐不同產地咖啡
- 以慢下來專注享受咖啡為切入點
- 以五感(視覺／聽覺／觸覺／嗅覺／味覺)專注此時刻，覺察自己的感受並能適當地抒發
- 由品嚐到嘗試親自沖一杯咖啡的過程中，學習主動慢下來專注及關心自己

費用：

\$2,200/節

E6 “Draw All You Can” 集體畫(麥克筆)創作

時間：2小時/節

對象：中一至中六學生

人數：最多40人

目的：

- 增加小組合作性，默契及建立群體
 - 共建新的可能性、激發創意及對「美感」有新的體現，加添內在資源並享受集體創作的樂趣
- # 參與者不需有繪畫經驗

費用：

\$220/人



電子報名

E7 情緒及社交小組 (組名由同學命名)

時間：1.5小時X 6節

對象：中一至中六
(受情緒困擾或
有社交困難的學生)

人數：6人

目的：

- 透過不同活動(包括遊戲、表達藝術)幫助同學互相認識
- 學習正面溝通方式和社交技巧
- 認識自己情緒
- 在小組中建立互相聆聽、接納及支持的健康關係

費用：

\$1,600/節

E8 老友為何又發癲(講座)

時間：1小時

對象：中一至中六學生

人數：不限

目的：

- 檢視惹同學「發癲」的實際例子，學習如何處理衝突，包括表達不滿或憤怒的方式
- 了解如何建立親密友誼關係

費用：

\$3,000/次

E9 原來愛情是這麼一回事(講座)

時間：1小時

對象：中一至中六學生

人數：不限

目的：

- 介紹健康戀愛關係基礎元素
- 了解如何愛己愛人
- 分享如何處理戀愛關係中的衝突

費用：

\$3,000/次

E10 能遇上是我們的小確幸(日營)

時間：4小時X 2節

對象：中一至中六學生

人數：40-60人

目的：

- 互相認識,促進人際關係
- 建立朋輩資源網絡
- 強化小組/ 班別內凝聚力

費用：

\$350/人

E11 凝聚同理的力量(營會)

時間：日營/ 兩日一夜

對象：中四至中六學生

人數：20-40人

目的：

- 協助群體成員建立真誠、互助關係
- 學習運用同理心聆聽、溝通技巧
- 覺察與明白自己與他人的情緒需要

費用：

日營: \$600/人

兩日一夜: \$1,000/人

E12 擁抱失去(講座)

時間：1小時

對象：中一至中六學生/ SEN學生

人數：不限

目的：

- 透過反思失去的經歷，
認識和接納生命有苦難的本質
- 透過反思失去的經歷，探討生命的意義，
以提升青少年的抗逆力

費用：

\$3,000/次

突破機構 人際事工



電子報名

2023-2024年度學校活動 參加表格

學校名稱：

學校地址：

聯絡人： 先生/女士 聯絡電話：

活動(代號)：

日期： (首選) (次選)

時間： (首選) (次選)

參加者班級： 人數：

活動(代號)：

日期： (首選) (次選)

時間： (首選) (次選)

參加者班級： 人數：

活動(代號)：

日期： (首選) (次選)

時間： (首選) (次選)

參加者班級： 人數：

簽名：

如有任何問題，歡迎聯絡輔導中心接待處 2632-0777

電郵：btcc@breakthrough.org.hk /

(如有需要，歡迎自行複印)



電子報名

關於突破 Breakthrough

突破機構是一間非牟利青少年文化、教育及服務機構，本著基督關懷全人發展的精神，以綜合及整全的模式，提供前瞻、創新的服務，幫助青少年發掘潛質，培育廿一世紀領袖。我們相信每個青年人無論來自什麼背景，是什麼性別，擁有什麼膚色，都擁有領袖的素質；重要的是有同路人肯定他們，給他們鼓勵，幫助他們將潛能及創意發揮出來。

 突破機構 Breakthrough



突破青年村
香港新界沙田亞公角山路33號