

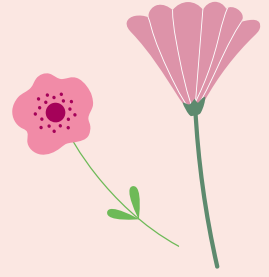
突破·人際事工



2024-2025年度學校活動



突破機構簡介



機構簡介

突破機構是以基督信仰為基礎的青少年機構，五十多年來藉媒體及人際接觸，啟發香港青年探索生命，關心社會，活出積極人生。

本年度機構學校活動的重點方向



青少年成長面對不同壓力，包括學業、人際、戀愛、家庭關係、尋索前路等，不少研究也顯示越來越多青少年面對不同程度的精神困擾，情況令人擔憂，而對青少年家長的支援也同樣關鍵。

面對時代急速變遷，我們一方面觀察到年輕人能迅速適應，並醞釀出創新的意念；另一方面，也相信要幫助年輕人運用創意突破困難、結合新方法回應自身和社羣需要。除學習單項技能與知識，更需要懂得與他人同理協作、彼此尊重，互為資源。

本年度的學校活動有以下三方面重點：

精神健康 - 「照顧好自己」和「建立好關係」

- 突破輔導中心至1975年成立至今，致力關注青少年身心靈健康。除提供個別輔導服務外，亦跟機構其他團隊一起為中學及大專院校提供各類預防及治療性的服務，如情緒健康講座、教師培訓、營會活動和各類小組。
- 為回應中學生在情緒上的不同需要，期望本年度的各項中學生及家長講座/小組能配合學校的具體需要(包括教育局「校園·好精神」資助)，支援學生減輕壓力、改善人際關係，及提升效能感和抗逆力。
- 青少年在成長過程中容易迷失方向或失去信心，若處理不當容易引發精神或情緒的問題。我們希望透過有關講座及小組，結合不同心理學理論，幫助青少年從認識及照顧自己開始，從而提升與人相處的能力，建立良好的人際關係

職涯探索- 「生涯好規劃」

- 突破機構多年來藉歷奇、營會、真人圖書館、領袖訓練、職場體驗及鼓勵青年人勇於嘗試的「Trial and Error Lab」項目等不同方式，幫助青少年認識自我、發掘個人獨特性、建立面對未來挑戰的能力和心態。藉不同工作坊、小組和講座，期望幫助每一位學生了解自身價值，探索未來發展的多元可能。

家長支援 - 「家長好學習」

- 家庭是青少年成長的最重要基礎。不少家長都表示隨著子女成長，與他們相處及溝通越來越困難，子女不願意與自己分享，彼此關係漸漸疏離。除以突破機構出版的「當子女說你好煩」和「當子女機不離手」內容提供家長講座和工作坊，我們亦協助家長認識青少年子女和加強雙方溝通的講座和課程。
- 為配合教育局「家長教育課程架構」的四個核心範疇，突破機構亦樂意在「認識青少年發展」、「促進青少年健康、愉快及均衡的發展」，和「促進家長身心健康」幾方面，協助學校制定適切的具體方案，詳情請跟有關同事聯絡商討。



建立好關係

講座	工作坊	小組	營會
老友為何又發鬍	你有你型格	幸會友「棋」	遇上你們是我的小確幸
原來愛情是這麼一回事	媒體素養工作坊		凝聚同理的力量
人設是如何煉成的			Group to Team領袖訓練營

照顧好自己

講座	工作坊	小組	營會
做自己的行為管理者		擁抱失去	
做自己的時間管理者		不完美同學會	
情緒是你本身的傳奇		抑鬱不是一種選擇，但陪伴是。	
EMO解碼器		細味啡一般的三分半鐘	
擁抱失去		Draw all you can: 集體創作	
抑鬱不是一種選擇，但陪伴是。			
Upgrade中的身心腦朋友			
壓力轉化器			
資訊過載世代的辨識與運用			

生涯好規劃

講座	工作坊	小組	營會
未來工作想像指南 - 從趨勢、出路到職志尋索	生涯規劃工作坊	探索棋兵	
	選咩科巡禮	尋找另類職志 - 工藝師體驗小組	
	職場面對面		

家長好學習

講座	工作坊	小組	營會
當子女說你好煩 - 如何與青少年溝通	精神健康急救證書課程 (關懷青少年版)		
當子女機不離手			
喜怒無常? 協助子女調節情緒			
協助子女建立正面的自我形象			

建立好關係

講座

老友為何又發翻

活動目的與內容：以暢銷書《青少年生存手冊》、《史丹佛人際動力學》及人際動力學輔導理論為基礎，透過互動遊戲及故事形式，與同學一起思考人際關係中的迷思，聚焦認識「憤怒」在校園中出現的原因，並學習如何表達及回應憤怒，藉此幫助同學更有效建立真誠關係。

對象： 中一至中六
時間： 45-90分鐘
人數： 不限

原來愛情是這麼一回事

活動目的與內容：透過約翰鮑比的《依附理論》，幫助同學反思自己渴望擁有戀愛關係的原因，認識自己在親密關係中的需要，學習建立擁有健康界線的感情關係，並學會在關係中保護自己。

對象： 中一至中六
時間： 45-90分鐘
人數： 不限

人設是如何煉成的

活動目的與內容：讓同學了解社交媒體的「人設」是如何出現，「人設」作為一種自我表達及展示，如何影響線下的自我形象建立，認識在使用社交媒體建立「人設」的時需要留意的地方。

對象： 中四至中六
時間： 40分鐘
人數： 不限

工作坊

你有你型格

活動目的與內容：透過性格透視 (Personality Dimensions) 了解自己與他人的性格及價值觀取向，掌握其中的優勢、在人際及個人生活中面對的限制，了解壓力來源，尊重彼此差異，學習溝通及提升合作能力。

對象：中四至中六/SEN學生
時間：3小時 x 1次 / 1.5小時 x 2次
人數：24人

媒體素養工作坊

活動目的與內容：透過角色扮演活動，模擬內容製作者及傳遞者 (媒體)，設身處地了解媒體的操作方式，並且明白事實核查、注意法例要求，持守媒體及資訊素養的重要性。

對象：中四至中六
時間：1.5小時 x 1次
人數：不多30人

小組

幸會友「棋」

活動目的與內容：透過參與桌上遊戲(Boardgame)，協助同學覺察自己的感受及情緒狀態，學習用適當的方式來表達個人感受，提升整理個人情緒的能力，再者學習與同學的合作，達至有效的人際相處及溝通。

對象：中一至中六
時間：1.5小時 x 6次
人數：6人



如有任何查詢，歡迎聯絡李小姐2632-0163。 電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk

營會

遇上你們是我的小確幸

活動內容及目的：讓同學於營會的挑戰中互相了解彼此個性和強弱，學習有效的人際溝通技巧，學會彼此欣賞，強化小組／班別的凝聚力，協助學生於校內建立朋輩資源網絡。

對象：中一至中六
時間：日營
人數：30人以上

凝聚同理的力量

活動內容及目的：認識什麼是「同理心」，學習主動聆聽的溝通技巧，了解及明白自己與他人的情緒需要，學習回應並建立真誠互助的關係。

對象：中四至中六
時間：日營 / 兩日一夜
人數：30人以上

Group to Team領袖訓練營

活動內容及目的：透過團隊解難活動，發掘隊員的獨特角色，學習在不同處境中分工配搭，發揮各人所長，學習面對團隊限制，處理衝突，了解如何帶領團隊完成目標。

對象：學生領袖
時間：日營 / 兩日一夜
人數：30人以上



如有任何查詢，歡迎聯絡李小姐2632-0163

電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk

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

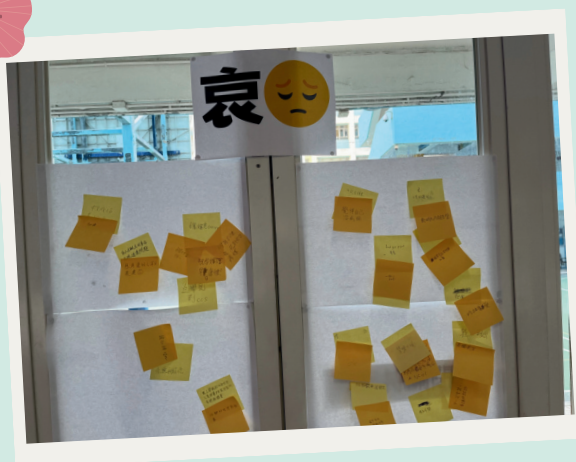
活動內容及目的：介紹基本咖啡知識，並透過品嚐不同產地咖啡，學習慢活，以五感（視覺／聽覺／嗅覺／觸覺／味覺）覺察自己的感受變化，學習在生活中留白，照顧自己的需要。

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



生涯好規劃

講座

未來工作想像指南 —— 從趨勢、出路到職志尋索

活動內容及目的：講解近年工作發展的大趨勢，包括AI、自由工作、香港處境等等，討論發展職涯所需要的個人特質與態度，以及一些職場探索的可能性。

對象：中四至中六
時間：45分鐘
人數：不限

工作坊

好好生涯規劃工作坊

活動內容及目的：透過個人職業代碼（Holland's Code），幫助同學了解個人性情及能力取向，並從個人興趣中發掘未來發展的可能性；希望同學能在工作坊中了解個人需要及追求，並在選科及未來職業中探尋路向，了解個人志業方向。

對象：中一至中六/SEN學生
時間：1.5小時 x 5次
人數：全級（分班進行）

選咩科巡禮

活動內容及目的：透過個人職業代碼（Holland's Code），幫助同學了解個人性情及能力取向，了解高中選科的原則，並認識高中至大專的升學路徑，了解未來發展所需具備的學科配搭，學習規劃個人發展路徑。

對象：中一至中六/SEN學生
時間：1.5小時 x 5次
人數：全級（分班進行）

職場面對面

活動內容及目的：透過不同行業人士分享，了解他們如何發現自己的強弱，並找到今天所發展中的志業，認識不同新興及傳統行業之外，亦了解新時代的就業模式，了解行業前景。

對象：中四至中六
時間：1.5小時 x 1次
人數：全級（分班進行）

小組

探索棋兵

活動內容及目的: 透過不同桌上遊戲讓同學反思個人重視的價值, 從中尋找未來可發展的方向, 並認識個人能力特質, 拉闊同學對生涯規劃及職志的想像。

對象: 中四至中六/SEN學生

時間: 1.5小時 x 6次

人數: 6人

尋找另類職志－工藝師體驗小組

活動內容及目的: 透過工藝學習以及與工藝師對談, 認識文創行業發展和所需的能力和心態, 整理個人成長的經驗, 了解個人能力和興趣, 探尋未來發展的多元性。

對象: 中四至中五

時間: 1.5小時 x 4次

人數: 8-10人



如有任何查詢, 歡迎聯絡李小姐2632-0163 電郵: yd_admin@breakthrough.org.hk

家長好學習

講座

當子女說你好煩 - 如何與青少年溝通

活動內容及目的: 用《當子女說你好煩》家長教育書籍, 提升家長對青少年子女的認識及了解, 從而建立良好的溝通模式。

對象: 家長
時間: 60-90分鐘
人數: 不限

當子女機不離手

活動內容及目的: 運用《當子女機不離手》家長教育書籍, 讓家長了解管教金字塔的概念, 明白子女打機背後的成長需要, 學習同理心及我的訊息溝通技巧, 從而商討有效運用手機的方法。

對象: 家長
時間: 60-90分鐘
人數: 不限

喜怒無常? 協助子女調節情緒

活動內容及目的: 透過情緒取向治療理論了解情緒系統的運作, 明白情緒是與生俱來的, 認識情緒的功用及學習穩定子女情緒的方法, 從而學習良好的溝通方法, 使家長能更明白子女的需要及感受, 建立更親密的親子關係。

對象: 家長
時間: 60-90分鐘
人數: 不限

協助子女建立正面的自我形象

活動內容及目的: 從心理學理論中認識自信心與自我概念的理論, 同時認識艾瑞克森 (E. Erikson) 的《社會心理發展階段》中青少年發展需要, 讓家長調節與青少年子女相處的方式, 建立良好的親子關係, 幫助子女建立正面自我形象

對象: 家長
時間: 60-90分鐘
人數: 不限

工作坊

精神健康急救證書課程 (關懷青少年版)

活動內容及目的: 運用由心理衛生會引進的證書課程, 讓家長了解精神健康急救的理念及常見青少年的精神情緒疾患, 學習合適的應對方法, 讓有需要之青少年及早得到支援。

對象: 家長
時間: 14小時 (4個半日 / 2天全日)
人數: 15人

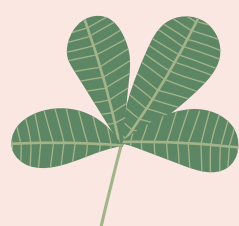


如有任何查詢, 歡迎致電2632 -0777 與輔導中心職員聯絡。 電郵: btcc@breakthrough.org.hk

曾合作學校

上水風采中學
大埔三育中學
中華基督教會全完中學
中華基督教會銘基書院
中聖書院
元朗商會小學
天主教崇德英文書院
天主教鳴遠中學
文理書院（九龍）
加拿大神召會嘉智中學
台山商會中學
田家炳中學
佛教志蓮中學
沙田崇真中學
沙田循道衛理中學
東華三院李潤田紀念中學
東華三院馮黃鳳亭中學
保良局顏寶鈴書院
宣道會陳瑞芝紀念中學
皇仁舊生會中學
香港中國婦女會中學
香港仔工業中學
香港仔浸信會呂明才書院
香港扶幼會許仲繩紀念學校
香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學
香港真光中學
香港道教聯合會鄧顯紀念中學
馬鞍山崇真中學
基督教中國佈道會聖道迦南書院
基督教宣道會宣基中學
順德聯誼總會李兆基中學
黃埔宣道小學
嗇色園主辦可譽中學暨可譽小學（中學部）
筲箕灣官立中學
聖公會基樂小學
聖母無玷聖心書院
聖嘉勒女書院
聖羅撒書院
萬鈞匯知中學
葵涌蘇浙公學
嘉諾撒書院
嘉諾撒聖方濟各書院
寧波第二中學
趙聿修紀念中學

德望中學
寶覺中學
鐘聲慈善社胡陳金枝中學
港澳信義會慕德中學
中華基督教會基朗中學
明愛莊月明中學
香港中國婦女會馮堯敬紀念中學
鄧肇堅維多利亞官立中學
順德聯誼會譚伯羽中學
中華基督教會基元中學
播道書院
筲箕灣東官立中學
東華書院
聖公會曾肇添中學
中華傳道會李賢堯紀念中學
聖公會基孝中學
基督書院
沙田循理衛理中學
中華基督教會協和書院
粉嶺禮賢會中學
匯基書院（東九龍）
東華三院郭一葦中學
靈糧堂劉梅軒中學
神託會培敦中學
保祿六世書院
五旬節聖潔會永光書院
中華基督教會銘賢書院
聖公會白約翰會督中學
香港教育工作者聯會黃楚標中學
裘錦秋中學（元朗）
天主教普照中學
陳瑞祺（喇沙）書院
玫瑰崗學校（中學部）
香港神託會培基書院
博愛醫院八十週年鄧英喜中學
循道衛理聯合教會李惠利中學
基督教崇真中學
大埔救恩書院
五旬節林漢光中學
迦密中學（愛民邨）
東華學院
香港中文大學
香港城市大學



如有任何查詢，歡迎致電2632 -0777 與輔導中心職員聯絡

電郵：btcc@breakthrough.org.hk

或

聯絡李小姐2632-0163

電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk

