

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



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