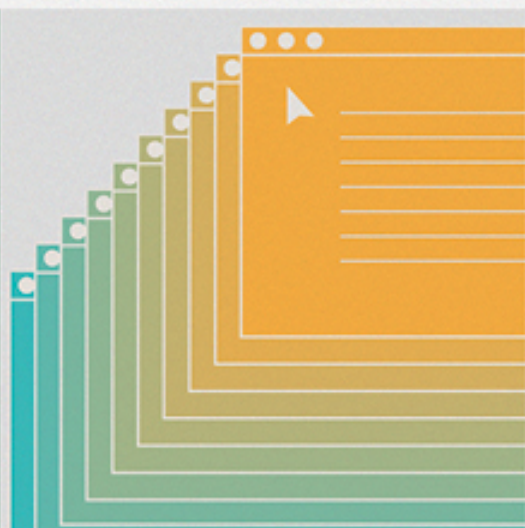
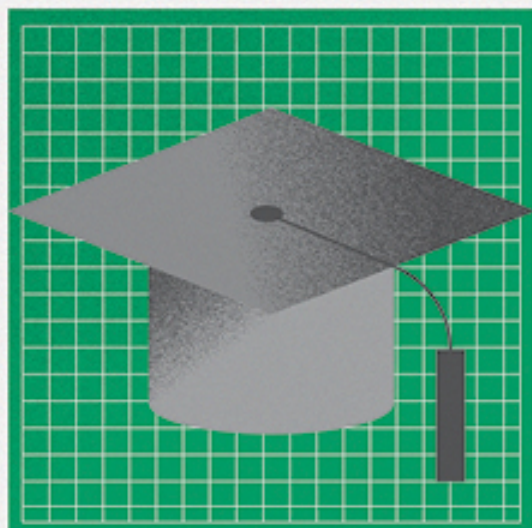
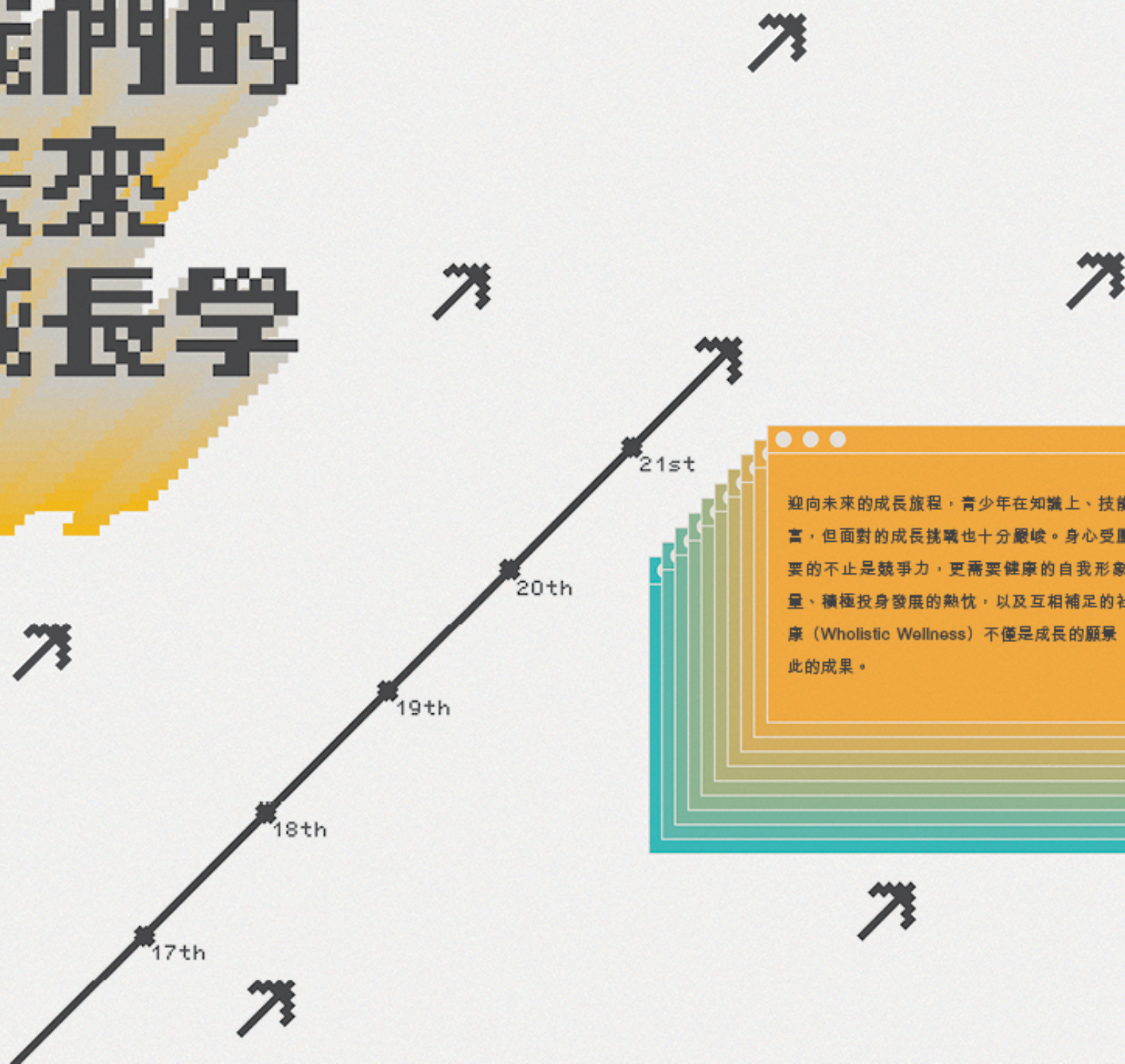




2025-2026年度
學校活動

我們的 未來 成長學



迎向未來的成長旅程，青少年在知識上、技能上的裝備愈見豐富，但面對的成長挑戰也十分嚴峻。身心受壓的新一代，最需要的不止是競爭力，更需要健康的自我形象、豐盈的生命力量、積極投身發展的熱忱，以及互相補足的社羣支持。全人健康（Wholistic Wellness）不僅是成長的願景，更是我們互為彼此的成果。

未來挑戰

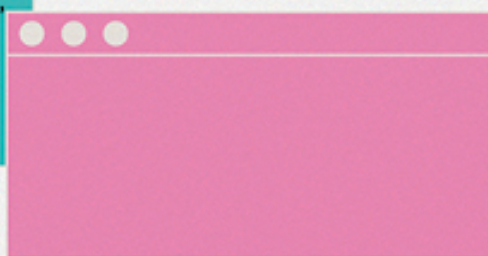
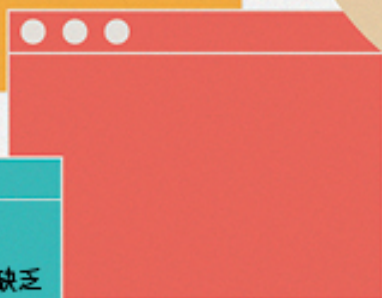
關係缺失 身心受壓卻感孤單

社交媒體雖然喧鬧，卻未能促進青少年互為彼此的支援關係。激烈競爭的學習場景，令本是互相支持的夥伴也成了強勁的對手；成長不斷受壓，卻只能獨自承受。孤獨感是新一代精神健康的重大挑戰。重新培養關愛文化，共同建立能夠互助互補的社羣，才能成為青少年成長的支援網。

網絡文化 自我形象受衝擊

線上線下融合的人生，今天已經成為青少年的生活日常。但缺乏整理與過濾的網絡資訊，不只對青少年形成價值觀的衝擊；全天候被注視的焦慮，從校園延伸至網絡的欺凌，都令自我形象虧損。

新世代不只需要「資訊素養教育」，更需要透過線下的文化活動，積極建立個人素養與美感，對自我有多面向的、正面的認知。



AI 時代 注定被顛覆的未來職場

AI 毫無疑問將會全面改變未來職場。一方面，它是未來職人必須善用的一種技能；但全方位運用 AI，也可以令一項服務、一個部門、甚至一門專業被快速取代。當工作變得不穩定又看不見未來，職業還有多大程度上可定義自我身分，規劃如何趕得上變化？

我們希望發展「全人職志」，將志趣及工作構成整全自我的一部分，才有力駕馭變化，轉危為機，開拓創新、多元的出路。



世代差異 難以彼此理解的同行者

種種變化既同時出現，而且幅度巨大，令成長中的青少年受壓亦迷惘。老師、家長是跟青少年最頻繁互動的同行者，卻不容易明白他們的身心變化，更無法掌握背後牽一髮動全身的環境因素。

過往的成長經驗彷彿難以承傳，即使想用心了解青少年，亦感覺無力感強烈，甚至衝突增多。在勞累之中，家長和老師都需要支持，一起成為陪伴新一代成長的同行者和引導者。



1. 網絡文化中 建立整全自我

- 應對網絡文化衝擊
- 自我認識



2. 建立互相支援的羣體

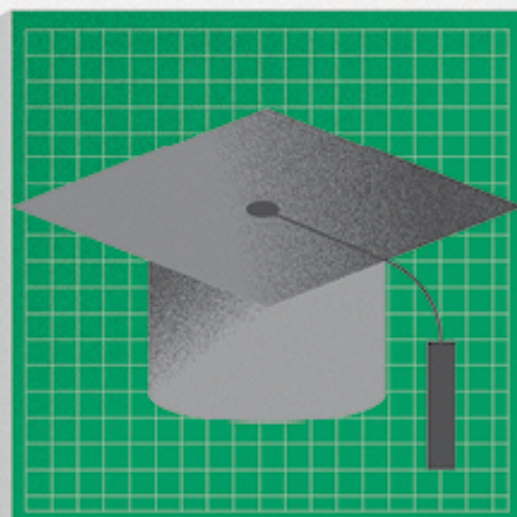
- 在人際關係中認識自己
- 學習互助精神及彼此連結
- 建立互相支持的羣體關係



回應未來挑戰的四大目標

3. 發展全人職志

- 認識未來職場發展及工作文化改變
- 個人職志的尋索
- 實地職場考察



4. 協助老師及家長成為 同行者

- 認識青少年情緒
- 兩代彼此了解和溝通
- 同行者的自我關懷



未來成長學研習套

活動組合

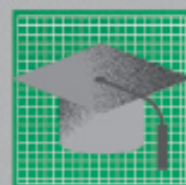
「突破」就着青少年的整全成長設計了四個範疇的豐富活動內容。就着青年人的自我形象、未來職志及情緒健康三方面，我們亦挑選了八個活動組合成「未來成長研習套」，迎向網絡世代的成長挑戰。（完整活動內容請參考 p.12-37。）



網絡文化中 建立整全自我

認識網絡文化及欺凌現象下對自我的影響，學習建立正面的自我價值及個人素養。

1. 一起成為 Digital Leader (p. 14)
2. 來一場人設工程 (p. 15)
3. 如何克服自卑感 (p. 15)



發展全人職志

認識人工智能影響下的未來工作特質與發展趨勢，探索自我的能力和性情，開創多元出路。

6. 未來工作想像指南 (p. 26)
7. 職場面對面－真人試錯圖書館 (p. 27)



建立互相 支援的羣體

了解及接納自己的情緒，學習人際溝通的技巧，建立校園關懷文化及互助安全網。

4. 老友為何又發翻 (p. 20)
5. EMO ERROR GYM－實戰篇 (p. 21)



協助老師及家 長成為同行者

認識 Gen Z 特質和成長需要，學習面對世代之間的相處矛盾，成為青少年的同行者及引導者。

8. 共同回應「未知」的旅程 (p. 34)

· 如有任何查詢，歡迎電郵 emily_jam@breakthrough.org.hk 與林小姐聯絡 ·

未來成長學研習套

進階實驗版

如有任何查詢，歡迎電郵 emily_lam@breakthrough.org.hk 與林小姐聯絡

要建立整全自我、營造與他人互相支援、彼此持分的關係，除了一系列的培育活動，更關鍵是在羣體的日常相處之中以生命互為影響。我們相信，一個能讓師生持續地實驗平等共創的平台，會是一個營造「互為彼此校園文化」的契機。而「突破」作為促進者及同行者，希望嘗試透過一整年跟學校、青少年的共同策劃，製作出屬於校園每個持分者的媒體作品。

於 2025-2026 年度，「突破」暫擬跟 2-3 間中學合作，協助學校推出「校園開咪」及「校園出版」的先導計劃。

A. 「校園開咪」廣播企劃

「校園開咪」是由「突破」同工協助老師及參與計劃的學生策劃及推動，透過 5-15 分鐘的指定時段廣播節目，為校內師生營造輕鬆且親切的文化氛圍，加強校內各持分者的連結，織成緊密的凝聚網，建立彼此支援的校園。

廣播主題及初擬內容（可開放共同規劃）

1. 訪談式內容
讓聽眾認識校內人士的不同面向，藉此拉近距離，亦從中建立聆聽生命故事，學習認識他者，破除線上社交慣性的碎片化認識，學習立體地認識別人。
2. 點唱
透過點唱環節，在校園內建立溝通平台，鼓勵師生正面地表達感受，以線下真誠的表達與聆聽，改換網絡上只讀不回及慣性隱藏的習慣。
3. 廣播劇
由師生的不同視角講述關於校園生活的故事，並配合社交媒體互動，全年間逐步演活青年人在學一年的成長和掙扎。

對象

中一至中六學生，也邀請老師一同參與。

B. 「校園出版」創作企劃

「校園出版」是由「突破」同工協助老師及參與計劃的學生策劃及推動，透過製作出版物，建立表達採訪、敘事、設計及研究的能力；並透過師生共創內容，了解個人、校園或社區故事。創作成品也設有展示分享的部分，供全校師生觀賞及回應。

初擬內容（可開放共同規劃）

1. 出版導賞
認識出版的設計形式和多樣風格。
2. 認識彼此故事
透過個人整理的工具，發掘自身已有的生活經驗。設有小組分享，讓師生彼此聆聽，讓彼此的生活經驗化為出版內容。
3. 題目構思及創作
包括個人興趣、校園生活、社區近況、社會文化關注等等。
4. 出版展示
探討如何向全校展示成果，進而付諸實踐。

對象

中三至中六學生，也邀請老師一同參與。



我們的 未來成長學 網絡文化中 建立整全自我

這系列的活動先對應刻下的「校園及網絡欺凌危機」，推展線上線下生活必須具備的「資訊素養教育」。「突破」認為應對網絡文化衝擊的關鍵在於固本培元，建立整全自我，因此亦設計了「自我認識」及「個人素養」的相關活動。

1.1 如何應對校園及網絡欺凌

講座



講解校園欺凌和網絡欺凌影響，識別欺凌行為，提供應對策略，建立共融和諧校園。講座旨在識別受人際壓力和欺凌所影響的同學，為他們提供進一步支援。



每節 45-60 分鐘



中一至中六



不限

1.2 一起成為 Digital Leader

講座



以書籍《數位公民素養課》為基礎，幫助同學思考在網絡和社交媒體的世界中如何保持公民素養 (Digital Literacy)，透過提倡網絡素養的七種能力（包括線上社交、網絡名聲、自制力），提升同學在網絡世界的安全意識和批判性思考，建立同學成為 Digital Leader。



每節 45-60 分鐘



中一至中六



不限

1.3 上網都要考牌

工作坊



以參考書《失控的焦慮世代》為基礎，討論網絡文化如何重塑個人行為與認知，並影響個人道德感和希望感；透過援引不同網絡例子，邀請學生討論看法，思考如何回應；並了解線上與線下的欺凌問題，透過角色扮演，與學生對話，聆聽群體中對欺凌的看法，進一步識別欺凌行為，建立與之抗衡的價值。



每節 45-60 分鐘，5 節



中一至中六



30 人

1.4 來一場人設工程

工作坊



透過互動的角色扮演遊戲，讓學生探討如何建立能夠賺取關注與流量的人設，反思當下網絡文化如何影響個人表達自我；透過網絡及大眾文化的不同例子，嘗試書寫個人的理想人設，反思個人需要和自我形象。



每節 60 分鐘，3 節



中四至中六



30 人

1.5 如何克服自卑感

講座



此講座以《做自己就好》和《脆弱的力量》這兩本參考書的理論為基礎，幫助同學思考如何平衡「做自己」與「滿足別人期望 / 追求別人認同」之間的張力，思考社交媒體怎樣影響同學的自我價值。從學習表達脆弱、信任他人和信任自己，到建立堅強的內在和與人真實安全的關係。



每節 45-60 分鐘



中一至中六



不限

1.6 情緒解碼器

講座



此講座以沙維雅模式和感動治療為理論基礎，深入淺出地引導同學思考不同情緒所表達的信息，從成長角度了解原生家庭的關係和互動如何影響和塑造今天的自己，幫助同學進一步明白和接納自己的成長需要，並學習與情緒共處。



每節 45-60 分鐘



中一至中六



不限

1.7 EMO ERROR GYM - 理論篇

講座



以 ACT 輔導理論為基礎，發展出 E.R.R.O.R. 五種面對迷惘情緒的練習，讓學生學習在情緒中自處，並從中了解如何建立情緒彈性與抗逆力，培養整全的情緒應對系統，發展助人自助的情緒處理能力。

每節 45-60 分鐘 中一至中六 不限

1.8 Upgrade 中的身心腦朋友

講座



透過 E.H.Erikson 的《成長心理理論》、青少年期腦部發展過程，讓學生了解青少年時期的發展階段的需要，增進學生對自己青少年身份的認同，同時認識朋輩要面對的需要和挑戰，促進學生建立自助及助人能力。

每節 45-60 分鐘 中一至中六 不限

1.9 壓力轉化器

講座



結合 Kelly McGonigal 的著作《輕鬆駕馭壓力》及以情緒為本的輔導理論，讓學生從另一角度認識壓力，了解壓力如何影響情緒，認識轉化壓力成為能量，學習自我關懷，提升學生壓力管理能力。

每節 45-60 分鐘 中一至中六 不限

1.10 原來寫作可以療癒 《放心寫作》作家分享

講座



《放心寫作》是「以寫作照顧心情」為題，由作者米哈及心理輔導員連倩好小姐分享如何將心事放於寫作，又以寫作來釋放心事。並透過作者分享真實生命經歷，幫助同學學習照顧情緒和釋放壓力的方法。

每節 45-60 分鐘 中一至中六 不限

1.11 EMO CAFE 營業中

小組



介紹基本咖啡及花茶知識，透過品嚐不同茶飲，學習慢活，為生活留白，覺察情緒變化，學習照顧自己的需要；並邀請參與學生於校園內擺檔，為同學及師長提供一刻放鬆時光，建立校內的關懷文化。

每節 90 分鐘，4 節 中四至中六 不多於 8 人

1.12 當香港樂壇作為社會實踐 - 《給香港樂壇寫笑忘書》作者分享

講座



樂壇跟社會關係從來都存在，也有不同程度介入社會事件或事務，比如八、九十年代非常流行的籌款 Show，到今天樂壇會有關於城市、小眾等等的詞作，還有比如周耀輝詞班搞的社區參與，都是以不同的方式有社會實踐。《給香港樂壇寫笑忘書》作者闡述樂壇與不同時代社會實踐的關係，不論是 MV 中的香港呈現、或是疫情移民等社會浪潮將一一探討。

每節 45-60 分鐘 中一至中六 不限

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163 / 2632-0777 或電郵: yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。



我們的學 未來成長 建立互相 支援的羣體

這系列的活動一方面講授如何在人際（包括朋友、戀愛）關係之中認識自己，同時也透過工作坊學習情緒困擾的互助精神以及彼此連結、共同創作的默契，再透過小組建立互相關顧、信任及支援的羣體。



2.1 如何成為一個被別人喜歡的人

講座



此講座以《交友的科學》和《做自己就好》這兩本參考書的理論為基礎，幫助同學思考如何平衡「表達自我」與「尊重規矩」之間的張力，學習真正贏得別人喜愛和尊重的方法 — 成為一個真誠、安全、有能力了解別人需要的人。



每節 45-60 分鐘



中一至中六



不限

2.2 老友為何又發鬨

講座



以參考書《關係療癒：建立良好家庭，友誼，情感五步驟》、《史丹佛人際動力學》及《青少年生存手冊》為基礎，透過互動遊戲及故事，並結合社交媒體上的起底及報復文化作例子，與學生聚焦認識「憤怒」在社羣生活中的成因，並了解如何表達及回應憤怒，藉此中斷彼此傷害的循環，建立真誠的關係網絡。



每節 45-60 分鐘



中一至中六



不限

2.3 我談的那場戀愛

講座



以 John Bowlby《依附理論》為基礎，與學生反思對親密感和戀愛關係的價值觀，並以線上交友為處境，剖析當中的文化反映青年人的情感需要，如何從中學會保護自己，建立擁有健康界線的感情關係。



每節 45-60 分鐘



中三至中六



不限

2.4 擁抱失去

講座



透過回顧日常失去的經歷，並整合不同的哀傷輔導理論，探討失去面對的歷程。並透過不同的故事，鼓勵學生從失去中探索生命意義，提升面對挫敗的抗逆力，從挫敗的歷程中成長。



每節 45-60 分鐘



中一至中六



不限

2.5 EMO ERROR GYM – 實戰篇

工作坊



透過團體及體驗式活動、小組分享方式，建立校內的情緒關注組，了解校園內的情緒需要，以 E.R.R.O.R 五種應對手法為基礎，推動學生建立情緒自助及互助行動，建立校園關懷文化及互助安全網。



每節 90 分鐘，5 節



中三至中六



20 人



2.6 Draw all you can – 我們的集體創作

工作坊



Draw All You Can 以簡單藝術元素為基本，加上心理學概念，集眾人之力自由繪出一幅豐富美麗的畫作。透過麥克筆的集體創作，讓學生表達情緒和想法，透過觀察他人的創作，進一步學習共同創作，與人連結，感受彼此狀態，體驗無聲的溝通與互動，建立共創的默契。

🕒 每節 120 分鐘 🏠 中四至中六 👤 10-40 人

2.7 減壓工作坊

工作坊



a. 心緒流藝術體驗（流體畫）

利用流體畫和自我概念中的三大分類，包括：社會的我、理想的我和現實的我以藝術認清思緒，得到啟發；從藝術探索中，明白內在的需要，並增進個人成長。活動亦適合羣體連結，加深彼此認識。

b. Circle Painting—集體畫（塑膠彩）創作

以「圓圈繪畫」集體畫，讓同學互相建立信任、默契；彼此連結，建立羣體。並可以此進行退修安靜及默想。值此激發創意，對「美感」有新的體現及共同建立集體創作歷程。

🕒 a. 每節 45-60 分鐘
b. 每節 150 分鐘 🏠 中三至中六 👤 6-10 人 1 組
8-12 人 1 組

2.8 Offline GAME – 桌遊小組

小組



透過參與桌上遊戲，協助學生認識自己的感受與情緒狀態，在真實的人與人互動中學習表達感受，建立健康的競爭情緒，同時學習與人合作，強化個人的人際互動能力。

🕒 每節 90 分鐘，6 節 🏠 中一至中六 👤 不多於 8 人

2.9 不完美同學會

小組



利用表達藝術和遊戲互動，在安全且可信任的羣體中，正視個人不完美的部分與受挫的經歷，接觸個人內心需要，舒緩情緒壓力，提升自我關顧能力。

🕒 每節 90 分鐘，6 節 🏠 中三至中六 👤 不多於 8 人

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163 / 2632-0777 或電郵: yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。



我們的 未來成長學 發展全人 職志

這系列的活動一方面講解未來職場發展以及工作文化的改變，繼而帶領同學發掘自己的性格特質、熱忱與專長，再加上文化產業現場的導賞與講解，既包括宏觀講述，亦重視個人職志的尋索，更有實地的考察，期望讓參與的同學由內而外想像未來發展。



3.1 未來工作想像指南

講座



講解近年工作發展的改變，從人工智能與自由工作文化，了解香港處境中青年人面對的潛在挑戰，又如何作好準備，探索未來職場發展的可能性。

🕒 每節 45-60 分鐘 🏠 中四至中六 👤 不限

3.2 生涯規劃工作坊 1.0 (選科巡禮篇)

工作坊



透過性格工具，個人職業代碼 (Holland Codes)，幫助學生了解個人性情及能力取向，從中連結個人興趣，從志趣中發掘未來方向；課程期望鼓勵學生在思考未來發展時，多以個人特質為本，建立富個人優勢的路徑，培養投身不同領域的信心。

🕒 每節 60 分鐘，2 節 🏠 中三至中六 👤 30 人

3.3 生涯規劃工作坊 2.0 (性格志趣篇)

工作坊



透過 DISC 及十六型性格等工具，協助同學進一步了解個人能力傾向，並從志趣層面，了解未來可能的發展方向；整個人特質與能力，從生活化的個人興趣中，完成個人自述，學習掌握個人所長，結合未來職志，以個人為本思考發展方向。

🕒 每節 60 分鐘，2 節 🏠 中四至中六 👤 30 人

3.4 生涯規劃工作坊 3.0 (未來職志篇)

工作坊



講解近年工作文化的改變，並了解人工智能如何影響未來職場生態，認知未來需要的能力，思考個人特質與志趣如何結合職志發展；工作坊亦會邀請不同界別人士作分享，講解個人特質與志業的關係，展示如何發展主流外的職志。

🕒 每節 60 分鐘，2 節 🏠 中三至中六 👤 30 人

3.5 職場面對面－真人試錯圖書館

工作坊



透過不同行業人士分享，從他們的職涯回顧中，了解在傳統與新興行業的轉換中，如何在嘗試與改錯的摸索中，確立職志並建立面對高競爭社會的情緒彈性並自我接納的抗逆思維。

🕒 每節 60 分鐘 🏠 中三至中六 👤 30 人

3.6 試一次做編輯

工作坊



網絡媒體盛行的時代，大家都有機會成為自己的小編。「突破」的編輯以互動、遊戲方式幫助同學認識及體驗編輯工作。另外工作坊會引導同學閱讀，學習欣賞並提升閱讀樂趣。

🕒 每節 90 分鐘 🏠 中一至中六 👤 不多於 15 人

3.7 共遊文化生活空間

參觀及分享



書店不只是賣書，咖啡店也不只是賣咖啡。現今社會談的是價值消費，除了貨品本身，我們還在銷售什麼？在一個複合式的經營空間，究竟為顧客設計了哪樣的體驗？

🕒 每節 45 分鐘 🏠 中一至中六 👤 15 人

3.8 嘗試，直至我們找到出路： 青少年如何擁抱試錯精神

講座



青少年在成長過程中少不免面對失敗，透過分享「Trial and Error Lab」實驗室的創辦和實踐，幫助同學理解失敗、試錯精神和價值，提升積極正面心態和生命韌力。

🕒 每節 45-60 分鐘 🏠 中一至中六 👤 不限

3.9 城市散步學－以香港作為起點

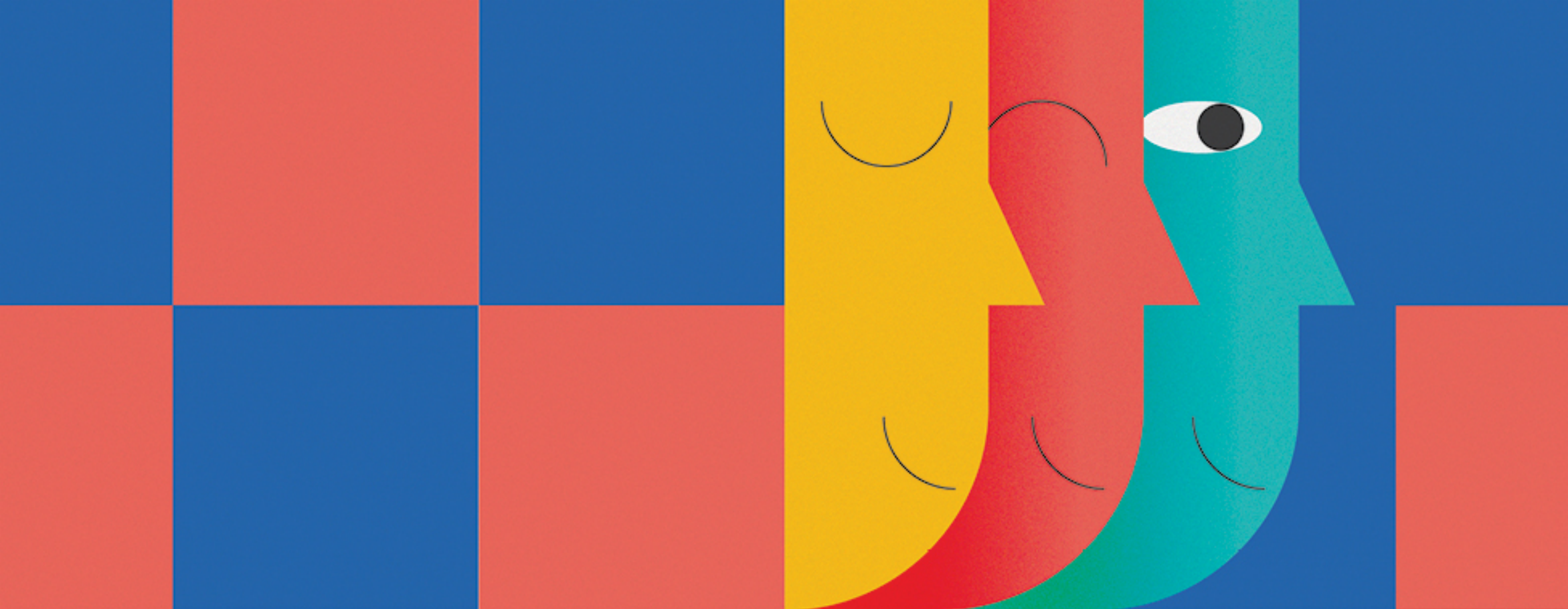
講座



《城市散步學》作者分享城市觀察、散步學與認識城市的方法，在漫遊我城的步伐中，思索如何紮根這城。

🕒 每節 45-60 分鐘 🏠 中一至中六 👤 不限

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163 / 2632-0777 或電郵: yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。



我們的 未來成長學 協助家長及老師 成為同行者

除了回應青少年的成長挑戰，他們身邊的同行者也很需要支持。家長和老師面對青少年的成長變化以及大環境的轉變，適應並不容易。透過講座、工作坊及休整餐會，我們除了提供認識青少年情緒以及成長需要的資訊，也協助青少年身邊「大人」的自我關懷。

認識青少年情緒系列

配合教育局中學家長教育課程：範疇二「促進青少年健康、愉快及均衡的發展」

4.1 當子女機不離手：

家長如何應對 AI 世代下的教養挑戰

講座



參考《當子女機不離手》和《失控的焦慮世代》，幫助家長認識 Gen Z 身份迷失的一代成長的挑戰，及使用手機和抑鬱焦慮的關係。從而反思作為家長在教養上如何抗衡手機文化，增加現實世界的吸引力，提升對網絡世界的免疫力。

1-1.5 小時

家長

不限

4.2 喜怒無常？協助子女調節情緒

（辨識及支援青少年情緒健康需要）

講座



認識青少年階段的心理及情緒特點與需要，透過情緒取向治療理論了解情緒系統的運作，幫助家長明白辨識子女情緒的重要，學習協助子女調節情緒的溝通方法及家長身心健康的重要。

1-1.5 小時

家長

不限

4.3 失敗乃成長之母：

家長如何支持青年面對挫敗

講座



社會上談成功之道很普遍，對失敗的著墨卻甚少。面對現今的焦慮世代，安全至上成為了其中一種家長的教養方式，卻稍弱了青少年的反脆弱力。是次講座旨在促進家長理解青少年遇到挫敗時會出現的情緒和行為，幫助青少年預備、經驗和回應失敗，以提升抗逆能力，並培養堅毅精神。

1-1.5 小時

家長

不限

4.4 驚怒哀樂情緒卡

工作坊



提升家長個人對情緒認識，以情緒表達個人的需要，學習如何與子女用情緒溝通。活動會從情緒卡中了解自己的情緒狀況，認識情緒的能量及情緒的多變性。

2 小時

家長

20 人

4.5 精神健康急救證書課程

（關懷青少年版）

工作坊



幫助家長認識精神健康的概念、認識抑鬱症、焦慮症、飲食失調、濫用藥物、思覺失調的特徵及相關危機，以及理解精神健康急救的重點技巧。

14 小時
(4 個半天 / 2 個全天)

家長

20 人

家長自我關懷系列

配合教育局中學家長教育課程：範疇三「促進家長身心健康」

4.6 關懷家長心

講座



以原生家庭對自我成長 / 需要的關連促進家長對子女教養及期望的影響，並反思教養模式或期望調整的需要。

1-1.5 小時

家長

不限

4.7 身心覺察工作坊

工作坊



打開身體不同感官觸覺，連繫大自然的療愈能力，透過感官連繫自己，放慢節奏，聆聽內心感受，互相分享。

1-1.5 小時

家長

10-16 人

4.8 家長療癒藝術體驗工作坊

工作坊



第一部分：DIY 護手霜工作坊——透過與雙手的接觸，回顧自己的人生（努力）故事，再藉對雙手的照顧 / 肯定，提升家長自我接納及自我照顧的意識和能力，促進家長的身心健康。第二部分：DIY 我的承载力——透過製作不同形態的承載物品，回顧家長在面對不同壓力下自己的狀態，再藉藝術創作，提醒家長自我照顧的重要。

2 小時

家長

10 人

兩代溝通系列

配合教育局中學家長教育課程：範疇一「認識青少年發展」及範疇三「促進家長身心健康」

4.9 兩代溝通（認識篇） - 家長如何面對世代之間的相處矛盾

講座（實體 / 網上）



當孩子說出「你都不明我！」這句話時，許多家長都會感到困惑與無助。在這個快速變遷的時代，我們不難發現，青少年在思考模式、價值觀和行為選擇上，往往與父母輩的成長經驗存在明顯差異，讓親子關係陷入「說不通、管不動」的困境。是次講座讓家長透過香港本地研究數據，了解兩代人之間的觀念差異；共同探討如何在差異的基礎上建立相互理解，反思如何成為子女所接受的陪伴者。

1 小時

家長

不限

4.10 兩代溝通（應用篇） - 劇集討論會



透過「對讀」方式將《為何我們無法成為理想中的大人？》一書中的香港青年人處境、過去十年本地有關青少年的研究數據整理，對讀其他劇集文本，引發家長對相關青年議題的理解、反思與討論如何「互為彼此」。

第一節：以「陪伴」為核心出發的冒險旅程

第二節：如何對抗「社交世界」的孤獨？

第三節：世代之間除了排拒，還有哪些可能？

1-1.5 小時，3 節

家長

8-30 人

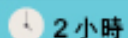
兩代溝通系列（續）

4.11 親子溝通互動工作坊

工作坊



工作坊以嶄新的模式建立互信交流平台，促進家庭之間的交流和溝通，讓兩代之間能夠重新認識和理解對方的需要，給家庭製造歡樂時間。



2 小時



家長及青少年



40 人

4.12 共同回應「未知」的旅程

分享會



由《為何我們無法成為理想中的大人？》作者主講，探討青年面貌，理解青年在成長面對的張力及挑戰，共同尋找應對的方式，以「彼此」找出未來的答案。



1 小時



教育工作者



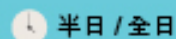
全校教師

4.13 教師發展日日營

營會



「突破」團隊與學校共同制定為老師而設的發展日活動內容，其中包括團體活動、青少年專題講座、休整安靜練習、藝術工作坊及另類體驗活動，旨在促進老師身心靈健康、建立團隊及了解青少年文化。



半日 / 全日



教育工作者



全校教師

4.14 新青年工作者休整營

營會



從教學的工作中抽身，放慢節奏，聆聽自然，覺察個人的身心靈需要，在寧靜中照顧自己，在分享中彼此療癒，在好好照顧青年人之先，好好照顧自己，慰問勞苦盡心的自己，在張力中叫叫氣。



日營 / 兩日一夜



教育工作者



全校教師

4.15 輔導技巧培訓工作坊

工作坊



此工作坊旨在提升教師支援和輔導有情緒困擾之學生的信心與能力。內容包括教授基礎輔導技巧、識別有情緒困擾或自殺風險的學生、個案分析、實踐演練，為學生提供更有效的支持，建立良好師生關係和校園支援網絡。



3 小時



教育工作者



全校教師

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163 / 2632-0777 或電郵: yd_admin@breakthrough.org.hk 與我們聯絡。

如有任何查詢，歡迎致電 2632-0163 / 2632-0777 或電郵：yd_admin@breakthrough.org.hk



網絡文化中建立整全自我

認識網絡文化及欺凌現象下對自我的影響，學習建立正面的自我價值及個人素養。

- ☐ 1.1 如何應對校園及網絡欺凌
- ☐ 1.2 一起成為 Digital Leader
- ☐ 1.3 上網都要考牌
- ☐ 1.4 來一場人設工程
- ☐ 1.5 如何克服自卑感
- ☐ 1.6 情緒解碼器
- ☐ 1.7 EMO ERROR GYM – 理論篇
- ☐ 1.8 Upgrade 中的身心腦朋友
- ☐ 1.9 壓力轉化器
- ☐ 1.10 原來寫作可以療癒
- ☐ 1.11 EMO CAFE 營業中
- ☐ 1.12 當香港樂壇作為社會實踐 — 《給香港樂壇寫笑忘書》



建立互相支援的羣體

了解及接納自己的情緒，學習人際溝通的技巧，建立校園關懷文化及互助安全網。

- ☐ 2.1 如何成為一個被別人喜歡的人
- ☐ 2.2 老友為何又發癲
- ☐ 2.3 我談的那場戀愛
- ☐ 2.4 擁抱失去
- ☐ 2.5 EMO ERROR GYM – 實戰篇
- ☐ 2.6 Draw all you can – 我們的集體創作
- ☐ 2.7 減壓工作坊
- ☐ 2.8 Offline GAME – 桌遊小組
- ☐ 2.9 不完美同學會



發展全人職志

認識人工智能影響下的未來工作特質與發展趨勢，探索自我的能力和性情，開創多元出路。

- ☐ 3.1 未來工作想像指南
- ☐ 3.2 生涯規劃工作坊 1.0 (選科巡禮篇)
- ☐ 3.3 生涯規劃工作坊 2.0 (性格志趣篇)
- ☐ 3.4 生涯規劃工作坊 3.0 (未來職志篇)
- ☐ 3.5 職場面對面 – 真人試錯圖書館
- ☐ 3.6 試一次做編輯
- ☐ 3.7 共遊文化生活空間
- ☐ 3.8 嘗試，直至我們找到出路：青少年如何擁抱試錯精神
- ☐ 3.9 城市散步學 — 以香港作為起點



協助老師及家長成為同行者

認識 Gen Z 特質和成長需要，學習面對世代之間的相處矛盾，成為青少年的同行者及引導者。

家長

- ☐ 4.1 當子女機不離手：家長如何應對 AI 世代下的教養挑戰
- ☐ 4.2 喜怒無常？協助子女調節情緒
- ☐ 4.3 失敗乃成長之母：家長如何支持青年面對挫敗
- ☐ 4.4 驚怒哀樂情緒卡
- ☐ 4.5 精神健康急救證書課程 (關懷青少年版)
- ☐ 4.6 關懷家長心
- ☐ 4.7 身心覺察工作坊
- ☐ 4.8 家長療癒藝術體驗工作坊
- ☐ 4.9 兩代溝通 (認識篇) — 家長如何面對世代之間的相處矛盾
- ☐ 4.10 兩代溝通 (應用篇) — 劇集討論會
- ☐ 4.11 親子溝通互動工作坊

老師

- ☐ 4.12 共同回應「未知」的旅程
- ☐ 4.13 教師發展日日營
- ☐ 4.14 新青年工作者休整營
- ☐ 4.15 輔導技巧培訓工作坊



突破
BREAKTHROUGH

優 惠 級

突圍青年村
香港新界沙田亞公角山路33號
電話：(852)2632-0000
傳文傳真：(852)2632-0388
電郵地址：breakthrough@breakthrough.org.hk

Breakthrough Youth Village
33, A Kung Kok Shan Road, Sha Tin, N.T., Hong Kong
Tel: (852) 2632-0000
Fax: (852) 2632-0388
Email: breakthrough@breakthrough.org.hk