

香港基督教服務處

PS33 尖沙咀中心

# 正向活動系列

學生的精神健康一向是大眾關注的事情，本中心舉辦一系列「正向活動」，提升學生對抗壓力的能力，避免他們因負面情緒而輕生或跌入毒品陷阱。

## 正向攤位活動(一)：DIY 皮革攤位

**目標：**提升學生與別人的連繫感，建立正向的校園氣氛。

**活動內容：**於校園設置 DIY 皮革攤位，讓學生體驗自製皮革物品，讓學生將自製物品送贈親朋好友，增加學生與人的連繫感，建立正向的校園氣氛。

**對象：**全校學生

**時間：**2 小時

**地點：**學校活動室/學生公共空間 /飯堂等

**費用：**商議

## 正向攤位活動(二)：禪繞體驗攤位

**目標：**增加學生紓壓的能力，建立正向的人生觀。

**活動內容：**於校園設置禪繞體驗攤位，讓學生在禪繞導師指導下體驗繪畫禪繞畫，感受如何透過禪繞達到靜心紓壓的效果。

**對象：**全校學生

**時間：**2 小時

**地點：**學校活動室/學生公共空間/飯堂等

**費用：**\$800 (包導師及材料費)

## 「正向心理學」講座

**目標：**促進學生以正向思維，以面對生活中的困難。

**活動內容：**透過「正向心理學」講座，了解何謂快樂，讓學生認識及運用正向心理學來面對壓力及挫折，預防學生吸食毒品。

**對象：**全校學生

**講座時間：**1 小時

**地點：**學校課室或演講廳

**費用：**全免

## 健康情緒教育講座

**目標：**增加學生對情緒管理的認識及提升他們面對壓力的能力。

**活動內容：**認識情緒與健康的關係，學習管理壓力的秘訣，讓學生明白維持正面思想及情緒的重要性，預防墮入以毒品處理情緒的陷阱。

**對象：**全校學生

**講座時間：**1 小時

**地點：**學校課室或演講廳

**費用：**全免

## 預防吸食危害精神毒品講座

**目標：**增加學生對毒品及吸毒禍害的認識，提升抗毒決心，強化拒絕技巧以應對毒品陷阱。

**活動內容：**透過過來人經驗分享，講解毒品特性及禍害，澄清學生對吸毒的迷思。

**對象：**全校學生

**講座時間：**1 小時

**地點：**學校課室或演講廳

**費用：**全免

## 生命故事教育展覽

**目標：**提升學生對生命及毒禍的反思，強化拒絕毒品的決心。

**活動內容：**透過戒毒康復者的生命故事分享展板及生命反思活動，讓學生了解戒毒人士的心路歷程及反思生命的意義，珍惜健康，珍惜生命，建立正面的人生價值觀。

**對象：**全校學生

**建議時段：**午膳時段 1 小時

**地點：**學校活動室或演講廳

**費用：**全免