

×
LET'S

+
GROW
+

全人發展計畫

生涯
規劃

生命
教育

正向
生命

預防
成癮

LET'S GROW計畫

簡介

疫後有不少情緒問題、社交焦慮，青少年個人成長問題湧現。

本機構三年計劃拓展視野，連繫他人，共享社區為重點，推出LET'S GROW計畫，計劃包括生命教育、正向生命、生涯規劃及預防成癮四大系列活動，不同系列活動以不同理念及工作手法（詳見內文）。現誠邀 貴校合辦下列活動，攜手合作，以協助學童處理在成長遇到多方面問題。



生命教育 系列活動

理念

過去，香港學童受疫情及不穩定的社會政治環境氣氛影響及停課等影響，局限人際社交活動發展。

另一方面移民潮的湧現，學童面臨朋友離別、老師離任和轉換等，產生極大的情緒困擾、學習壓力及適應等問題，令他們對現實感到失落，失去生活的意義感。

當學童的負面情緒和創傷經歷無法疏理，久而久之產生抑鬱，情感麻木，失去生存的動力，容易產生輕生的念頭，甚至了結生命。

有見及此，本機構希望透過一系列的生命教育活動，讓本港學童探索自己生命的意義和價值、學習面對人生分離，建立正向生活態度面對生活中種種困難，提昇個人的抗逆力，預防學童的自傷害行為和自殺危機。



L01 生命探索 小組

目的：本小組透過藝術形式介入，讓參加者以正向態度評價自己的生命故事、探索人生意義、建立正向態度以面對身邊生離死別及規劃人生方向。同時，建立參加者互相支持的網絡，共同面對生命的困難。

內容	人數	時間及節數	費用	備註
·正向態度面對生命 ·探索人生意義 ·建立朋輩支援網絡	6-8人	每節2小時 共6節	\$3000	小組

L02 情緒 溫度計

目的：讓參加者能覺察自己的情緒，敏銳辨識覺察自己的正、負情緒及其帶來的影響，提昇個人對正負情緒的盛載能力。

內容	人數	時間及節數	費用	備註
·辨識覺察自己的情緒 ·認識不同情緒的作用 ·學習面對不同情緒	不限	1小時	\$1200	講座/ 工作坊

L03 你有壓力、 我有壓力

目的：參加者能認識壓力，如何以正向的態度看待及面對壓力，讓參加者學習如何鬆弛放下。

內容	人數	時間及節數	費用	備註
·了解壓力的好處及壞處 ·學習面對壓力的方法	不限	1小時	\$1200	講座/ 工作坊

L04 同理心

目的：參加者能提升同理心、明白他人的情緒及需要，在校園實踐關懷他人的文化。

內容	人數	時間及節數	費用	備註
·辨識他人的情緒及需要 ·學習表達同理心	不限	1小時	\$1200	講座/ 工作坊

L05 善意溝通 工作坊

目的：學生不時面對人際關係(家人、朋友)的糾結和衝突，難免會惡言相向或討好地表達自己。工作坊助參加者透過「自我覺察」的訓練，學習表達自己的觀察、感受、需要及請求，促進溝通，改善人際關係。

內容	人數	時間及節數	費用	備註
·辨識自己感受及需要 ·學習有效、善意溝通	30人	1小時	\$1200	工作坊

L06 人生目標 心靈拼貼

目的：參加者以直覺選擇有關其人生目標的圖像，從圖窺探自我解讀的理想人生和人生目標。

內容	人數	時間及節數	費用	備註
·建構理想人生 ·建立人生目標	30人	1小時	\$1200	工作坊

L07 從敘事取向 (Narrative approach) 看人生

目的：部分參加者或許會過份放大著眼於自己的缺點，甚至自我作負面的標籤及身份認同(例如「失敗的人」)。社工從敘事取向助參加者分享自己的人生，讓參加者豐富及重新定義自己的人生故事。

內容	人數	時間及節數	費用	備註
·認識敘事取向的視野角度 ·豐富及重新定義自己的人生故事	30人	1小時	\$1200	工作坊

L08 墓誌銘

目的：參加者回顧自己人生及展望未來人生，以正面的角度總結人生。參加者設計個人墓誌銘，了解自己人生的有限性，反思自己的人生價值及理想人生，讓他們盡早為自己規劃人生。

內容	人數	時間及節數	費用	備註
·設計個人墓誌銘 ·反思人生價值及理想人生	30人	1小時	\$1200	工作坊



「正向生命」系列活動



理念

為學生及家長提供一系列的預防性講座、發展性及治療小組。

學生講座主要是透過個案短片及報章報導來提升學生對於欺凌的法律及道德意識，並讓學生對於欺凌的影響有更多認識；而發展性小組方面是透過能力為本(Strengths-based approach)為介入手法，提昇參加者的自我認識、學習處理問題及情緒控制等能力，並發展參加者的能力及潛能。

治療小組以多元理論介入，讓參加者了解自己成癮/欺凌行為背後的需要、思想及感受，提昇自信心，建立和諧人際關係。

學生講座

P01 「友愛@ 學堂」

目的：宣揚校園友愛訊息，讓學生學習校園關愛文化。

內容	人數	時間及節數	費用	備註
·以互動形式與學生分享及探討校園欺凌事件 ·認識欺凌的定義、種類及影響 ·短片個案分析及討論 ·學習積極面對欺凌事件，建立和諧校園	不限	1小時	\$1200	建議低年級與高年級之學生分開進行

P02 預防網絡欺凌學生講座				
目的：學習正確使用互聯網，認識如何在網絡保護自己。				
內容	人數	時間及節數	費用	備註
<ul style="list-style-type: none"> ·網絡欺凌的定義及成因 ·網絡欺凌的影響及其相關的刑法 ·網絡欺凌的案例及對事主的傷害 ·宣揚「有品上網」，建立尊重他人的文化 	不限	1小時	\$1200	建議低年級與高年級之學生分開進行

P03 預防交友陷阱學生講座				
目的：宣揚校園友愛訊息，讓學生學習校園關愛文化。				
內容	人數	時間及節數	費用	備註
<ul style="list-style-type: none"> ·網絡交友潛在的問題及風險 ·網絡交友的案例 ·網絡交友陷阱的類型 ·學習保護個人私隱 	不限	1小時	\$1200	建議低年級與高年級之學生分開進行

學生小組

P04 雜耍友情 Teen				
目的：增加朋輩關愛及支持，學習如何面對失敗，提升參加者自信心。				
內容	人數	時間及節數	費用	備註
<ul style="list-style-type: none"> ·透過學習雜耍及集體遊戲，增強同學之關係，提升參加者社交能力，共創友誼 ·學習經歷失敗，達至成功，提升同學成功經驗，學會面對失敗及從中學習 ·基本雜耍技巧，包括扯鈴、轉碟及拋波等 	8人	1.5小時/6節	\$3000	建議低年級與高年級之學生分開進行

P05 情緒小主人				
目的：讓學生認識情緒，學習接納自己的情緒及恰當的處理方法，從而建立正面的人際關係。				
內容	人數	時間及節數	費用	備註
<ul style="list-style-type: none"> ·透過活動認識不同情緒及其情緒反應，學習與情緒共存，提升管理情緒的能力 	6-8人	1小時/6節	\$3000	建議低年級與高年級之學生分開進行

P06 社交小達人				
目的：提升學童自我表達及社交技巧，並學習接受勝負，提升抗逆力。				
內容	人數	時間及節數	費用	備註
<ul style="list-style-type: none"> ·透過體驗式活動增強同學溝通技巧，提升參加者社交能力 ·學習調適過程中因勝負引發的情緒 	6-8人	1小時/6節	\$3000	建議低年級與高年級之學生分開進行

P07 寶寶 Grow up!				
目的：透過活動，讓小一增強執行能力，從而適應小學生活。				
內容	人數	時間及節數	費用	備註
<ul style="list-style-type: none"> ·透過不同活動，例如學習聽從指令、自我收拾及認識情緒等，提升同學自理能力 	6人	1小時/6節	\$3000	小一學生

P08 專注Easy!				
目的：透過桌遊，讓學童提升專注力訓練，包括聽覺、視覺及手眼協調能力。				
內容	人數	時間及節數	費用	備註
<ul style="list-style-type: none"> ·透過遊戲方式進行學習，桌遊的競爭性與樂趣性，可以讓同學全情投入在遊戲體驗中，讓同學提升持續性注意力 	6人	1小時/6節	\$3600	建議低年級與高年級之學生分開進行

家長工作坊

內容	人數	時間及節數	費用	備註
<p>P09 溝通無障礙家長工作坊</p> <p>目的：明白自身溝通模式對青年人的影響，學習如何與青少年有效溝通。</p> <p>·了解青春期青少年成長的需要及改變，學習家長心態上適應及改變，檢視家長的角色及行為，拉近與子女的關係</p> <p>·個案分享讓家長學習親子衝突時的處理手法</p>	不限	1小時	\$1200	

內容	人數	時間及節數	費用	備註
<p>P010 家長療癒工作坊</p> <p>目的：透過藝術及靜觀活動，專注及觀察自己的身心感受，提升自我覺察及減壓。</p> <p>·在創作過程中，家長可以暫時放下平日的工作，將時間留給自己，專注當下及放鬆心情</p>	15人	1.5小時	\$2000	

親子工作坊

內容	人數	時間及節數	費用	備註
<p>P011 親子桌遊奇遇記</p> <p>目的：透過親子共同玩桌遊，學習互相欣賞及提升親子關係。</p> <p>·透過遊戲過程，共同體驗及訂立規則，提升親子之間合作及了解</p>	6-8對親子	1.5小時	\$2500	建議低年級與高年級之學生分開進行

生涯規劃系列活動

理念

生涯規劃，從來都是人生中一個重要的課題。不但影響著同學的選科，亦與未來的職業相關。然而，同學對這個議題未必有太多的想法，因此在升學就業的銜接階段或會顯得手足無措。生涯規劃的理念，在於鼓勵同學定立個人的目標，並規劃自己的未來，從而逐步踏上理想之路。本系列活動強調認識自我、目標定立及心態調整，容讓同學於過程裏漸漸了解個人的需要，並辨別自己的方向。至於活動的議題涵蓋個人特質、升學資訊、面試技巧等層面，活動方式則有講座、工作坊、情境模擬，致力協助同學裝備自己，應對未來的挑戰。



內容	人數	時間及節數	費用	備註
<p>C01 高中生涯桌遊工作坊</p> <p>目的：促使學生反思選科與職業的關係，並推動學生思考生涯規劃包含的元素。</p> <p>·認識人格特質及職業的聯繫</p> <p>·學習定立目標的方法</p> <p>·提高面對生涯階段轉變的適應能力</p>	4-8人	每節2小時 共3節	\$1800	可因應學校需要面議

內容	人數	時間及節數	費用	備註
<p>C02 大學聯招講座</p> <p>目的：認識大學聯招辦法的概念及程序，同時了解選科的方向。</p> <p>·認識大學聯招的程序及重要性</p> <p>·辨識選科的考慮因素</p>	不限	1小時	\$1200	可因應學校需要面議

C03 本地多元 前途講座	目的：使學生認識不同前途路向（E-APP、職訓局、就業輔助計劃），鞏固學生為升學作雙重準備的想法。			
內容	人數	時間及節數	費用	備註
·了解多元升學的途徑 ·明白雙重準備的作用	不限	1小時	\$1200	可因應學校需要面議

C04 升學面試 工作坊	目的：了解升學面試的基本準備，亦鍛鍊面試技巧。			
內容	人數	時間及節數	費用	備註
·促進對升學面試的認知 ·了解面試應有態度	15-30人	1.5小時	\$1800	可因應學校需要面議

C05 模擬面試	目的：了解面試的強項、弱項及可改善地方。			
內容	人數	時間及節數	費用	備註
·評估個人面試的優缺點 ·評估小組面試的優缺點	15人或 以上	按參與 人數	\$80 (每位同學)	可因應學校需要面議

C06 放榜講座	目的：了解放榜的準備事項，並調整應對放榜的心態。			
內容	人數	時間及節數	費用	備註
·掌握放榜流程及預備事項 ·認識改選科目的策略 ·學懂以平常心面對放榜	不限	1小時	\$1200	可因應學校需要面議



預防成癮教育系列活動

理念

青少年面對不同的成長階段，建構自我發展，若青少年在缺乏有利的環境支持和個人適應不良，難免產生精神壓力如緊張、焦慮及抑鬱，甚至不知不覺陷入迷惘之中，並依賴各種刺激物和行為來舒緩減壓，這些不良行為如過度瀏覽社交網頁、電玩、吸煙、飲酒、消費、賭博、吸毒等，結果令青少年荒廢學業，影響家庭關係，甚至隱蔽家中，一蹶不振。

有見及此，本計劃系列以預防成癮為核心基礎，設計不同的教育講座及小組活動，為青少年提供支援服務，協助青少年了解成癮背後核心原因，關顧個人的成長需要，學習面對負面情緒和壓力的正確梳理方法，提昇個人的條理感(Coherence)，強化個人的抗逆力(Resilience)，提昇個人的效能感、樂觀感和歸屬感。

目的：認識成癮行為的誘因，自我評估，提昇抗拒誘惑及成癮的意識，促進朋輩接納關懷，學習合宜的應對方法。

形式	時間及節數	費用	備註
·A01 抗拒誘惑攤位遊戲日	1節 (2-3小時)	\$20000 (全校)	- 工作人員4-5位 - 費用包括活動計劃書，攤位6個及所需攤位物資及獎品
·A02 認識成癮講座	1節 每節1-1.5小時	全級講座： \$2500 入班講座： 每班\$1200	- 工作人員2-4位，視乎對象人數而定 - 費用包括講座內容設計及所需活動物資
·A03 戒癮小組輔導	6節 每節75分鐘	\$3600	- 工作人員1對8人 - 費用包括內容設計及所需活動物資

2003 — 2023年度曾合作之中學及小學名單： (排名不分先後)

中學

- | | | |
|--------------------|---------------------|-------------------|
| 1.金文泰中學 | 2.何文田迦密中學 | 3.真光女書院 |
| 4.何文田官立中學 | 5.聖若瑟書院 | 6.中華傳道會安柱中學 |
| 7.聖貞德中學 | 8.中華傳道會劉永生中學 | 9.聖羅撒書院 |
| 10.中華基督教會基協中學 | 11.聖匠中學 | 12.中華基督教會何福堂書院 |
| 13.聖母中學 | 14.中華基督教會銘基書院 | 15.聖文德書院 |
| 16.中華基金中學 | 17.聖公會陳融中學 | 18.潔心林炳炎中學 |
| 19.聖公會梁季彝中學 | 20.嘉諾撒聖家書院 | 21.聖公會李炳中學 |
| 22.新生命教育協會呂郭碧鳳中學 | 23.聖公會曾肇添中學 | 24.基孝中學 |
| 25.聖公會鄧肇堅中學 | 26.中華基督教會基朗中學基朗中學 | 27.瑪利諾中學 |
| 28.高雷中學 | 29.沐恩中學 | 30.觀塘瑪利諾書院 |
| 31.伍華中學 | 32.迦密愛禮信中學 | 33.迦密聖道中學 |
| 34.迦密梁省德學校 | 35.觀塘官立中學 | 36.旅港開平商會中學 |
| 37.觀塘功樂官立中學 | 38.迦密唐賓南紀念中學 | 39.香港道教聯合會圓玄第三中學 |
| 40.香港仔浸信會呂明才中學 | 41.五邑司徒浩中學 | 42.天主教普照中學 |
| 43.天主教培聖中學 | 44.香港道教聯合會圓玄第二中學 | 45.香港中國婦女會中學 |
| 46.香港管理專業協會李國寶中學 | 47.樂善堂梁錫琚書院 | 48.樂善堂楊葛小琳中學 |
| 49.樂善堂顧昭文中學 | 50.香港專業教育學院(屯門分校) | 51.薈色園主辦可譽中學暨可譽小學 |
| 52.香港華人基督教聯合會真道書院 | 53.樂善堂梁植偉紀念中學 | 54.佛教正覺中學 |
| 55.佛教孔仙州紀念中學 | 56.薈色園主辦可藝中學 | 57.仁愛堂陳黃淑芳紀念中學 |
| 58.仁濟醫院第二中學 | 59.佛教覺光法師中學 | 60.佛教黃藻森學校 |
| 61.佛教何南金中學 | 62.仁濟醫院靚次伯紀念中學 | 63.新界鄉議局南約區中學 |
| 64.新會商會中學 | 65.保良局唐乃勤中學 | 66.路德會呂祥光中學 |
| 67.保良局八三總理中學 | 68.新界喇沙中學 | 69.順德聯誼總會翁祐中學 |
| 70.新亞中學 | 71.路德會西門英才中學 | 72.東華三院甲寅年總理中學 |
| 73.路德會天主教鳴遠中學 | 74.余振強紀念中學 | 75.明愛屯門馬登基金中學 |
| 76.伯特利中學 | 77.東華三院邱子田紀念中學 | 78.東華三院伍若瑜夫人紀念中學 |
| 79.東華三院辛亥年總理中學 | 80.馬鞍山崇真中學 | 81.鳳溪廖萬石堂中學 |
| 82.裘錦秋中學(葵涌) | 83.元朗公立中學校友會鄧兆棠中學 | 84.沙田培英中學 |
| 85.將軍澳官立中學 | 86.孔教學院郭佩珍中學 | 87.曾壁山中學 |
| 88.釋慧文中學 | 89.沙田佛教慈航智林紀念中學 | 90.天水圍循道衛理中學 |
| 91.大埔官立中學 | 92.梁省德中學 | 93.惠橋英文中學 |
| 94.梁文燕紀念中學(沙田) | 95.上水官立中學 | 96.屯門天主教中學 |
| 97.南屯門官立中學 | 98.港澳信義會慕德中學 | 99.彩虹天主教英文中學 |
| 100.匯知中學 | 101.東涌天主教學校 | 102.地利亞修女紀念學校(協和) |
| 103.鄧肇堅維多利亞官立中學 | 104.基督教香港信義會元朗信義書院 | 105.公理高中書院 |
| 106.伊利沙伯舊生會中學 | 107.文理書院(香港) | 108.聖士提反書院 |
| 109.寧波第二中學 | 110.慈幼英文學校 | 111.屯門官立中學 |
| 112.明愛柴灣馬登基金中學 | 113.香港管理專業協會羅桂祥中學 | 114.職業訓練局邱子文高中學校 |
| 115.培僑中學 | 116.天主教慈幼會伍少梅中學 | 117.香港神託會培敦中學 |
| 118.葵涌蘇浙公學 | 119.聖公會蔡功譜中學 | 120.天主教郭得勝中學 |
| 121.順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 122.長沙灣天主教英文中學 | 123.聖公會蔡公譜中學 |
| 124.何東中學 | 125.葛量洪校友會中學(觀塘) | 126.仁濟醫院羅陳楚思中學 |
| 127.天主教母佑會蕭明中學 | 128.基道中學 | 129.香港航海學校 |
| 130.聖公會呂明才中學 | 131.香港道教聯合會圓玄第一中學 | 132.天主教鳴遠中學 |
| 133.元朗天主教中學 | 134.靈糧堂怡文中學 | 135.聖母院書院 |
| 136.新界鄉議局元朗區中學 | 137.香港五邑商工總會陳南昌紀念中學 | 138.五旬節聖潔會永光書院 |
| 139.東華三院張明添中學 | 140.香港道教聯合會圓玄學院第一中學 | 141.靈糧堂劉梅軒中學 |
| 142.香港教育工作者聯會黃楚標學校 | 143.王肇枝中學 | 144.蕭明中學 |
| 145.中華基督教會基智中學 | 146.基督教崇真中學 | 147.天主教母佑會蕭明中學 |
| 148.文理書院(九龍) | 149.瑪利曼中學 | 150.梁式芝書院 |
| 151.中華基督教會全元中學 | 152.香港專業管理協會李國寶中學 | |

小學

- | | | |
|-----------------|----------------------|----------------------|
| 1.太古小學 | 2.油麻地天主教小學(海泓道) | 3.聖公會主愛小學 |
| 4.嘉諾撒聖瑪利學校 | 5.聖公會基恩小學 | 6.元崗學校(小學) |
| 7.聖母小學 | 8.元朗官立下午小學 | 9.聖伯多祿天主教小學(下午校) |
| 10.元朗光明學校下午校 | 11.香港道教聯合會石圍角小學(上午校) | 12.香港道教聯合會石圍角小學(下午校) |
| 13.樂華天主教小學 | 14.元朗朗屏村東莞學校 | 15.閩僑小學 |
| 16.金巴崙長老會耀道小學 | 17.和謙學校 | 18.黃埔宣道小學 |
| 19.大坑東宣道小學 | 20.基督教宣道會宣基小學 | 21.迦密愛禮信小學 |
| 22.天水圍官立小學 | 23.薈色園主辦可暉學校 | 24.保良局張凝文小學 |
| 25.路德會沙崙學校 | 26.沙田公立美林小學 | 27.基法小學(月華街) |
| 28.天主教聖安德肋小學 | 29.胡素貞博士紀念學校 | 30.伍旬節靳茂生小學 |
| 31.海墘街官立小學 | 32.石籬天主教小學 | 33.聖公會基樂小學 |
| 34.天主教柏德學校 | 35.香海正覺蓮社佛教黃藻森學校 | 36.惇裕學校 |
| 37.佛教慈敬學校 | 38.大埔舊墟公立學校(寶湖道) | 39.佐敦谷聖若瑟天主教小學 |
| 40.香港浸信會聯會小學 | 41.上水惠州公立學校 | 42.佛教蓮社學校 |
| 43.中華基督教會基法小學 | 44.金巴崙長老會耀道小學 | 45.香港南區官立小學 |
| 46.九龍灣聖約翰天主教小學 | 47.聖安多尼天主教小學 | 48.天主教佑華小學 |
| 49.中華基督教會蒙黃花沃小學 | 50.聖公會聖提摩太小學 | 51.合一堂學校 |
| 52.聖十架小學 | 53.聖三一堂小學 | 54.瑪利諾神父教會學校(小學部) |
| 55.聖公會德田李兆強小學 | 56.聖公會李兆強小學 | |

過往活動花絮

義工訓練及服務



成癮教育



錫安社會服務處

LET'S GROW - 全人發展計劃

合作回應表

*請☑出合適的

	活動編號及名稱	舉行日期	舉行時間	班級	人數
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

備注：此仍活動確認合作回應表，經雙方確定舉行活動日期和時間及訂定合作協議書後，機構發出活動發票，雙方必須遵守合作協議書內容細則執行，校方須於活動舉行後 30 天內繳付活動費。如有任何查詢歡迎致電：23448989 與黃錦明先生或黃玉明姑娘聯絡。

<<活動內容及時間可按 貴校實際需要而作出修改。>>

貴校填寫後傳真到：2790 1111 黃錦明先生收

學校名稱：_____

聯絡人姓名：_____ 職位：_____

聯絡電話：_____ 聯絡人電郵：_____

傳真號碼：_____ 學校蓋章：_____

學校地址：_____

填表日期：_____

由機構填寫 致：_____ 老師/駐校社工(傳真：_____)

本機構於_____年____月____日接獲 貴校邀請舉辦_____ (活動編號)，現由_____

社工負責統籌，如對該活動有任何垂詢，請致電 23448989 與上述社工聯絡。

關愛畫廊



墓志銘工作坊



雜耍小組




家長溝通工作坊




職涯探索






 (852)2344 8989

 info@zss.org.hk

 (852)2790 1111

 觀塘牛頭角道馬蹄徑一號寶恩大廈一及二樓