



「共創成長路」X 正向心理

基督教家庭服務中心轄下的 YOU CAN - 潛能發展中心(下簡稱 YOU CAN)將推行 2013-2015 年將軍澳區「共創成長路」賽馬會社區青少年培育計劃。YOU CAN 擁有多年舉辦此計劃的經驗。近年，更配合正向心理為基礎，並引入表達式藝術與經驗學習為介入手法，為中學度身訂造不同的學生培訓計劃。而是次計劃亦以上述手法推行。

服務地區：將軍澳、西貢及黃大仙區

對象：中一至中三未曾參與過往「共創成長路」之學生，並對以下範疇有較大需要：

- 學習動機
- 情緒管理

人數：每間學校 12 至 20 人

日期：2013 - 2015 年（與學校商議）

費用：全免

目標：

- 促進參加者的情緒管理能力、提升自我效能；從而加強參加者的抗逆力。
- 參加者擁有「正向心理學」所指，愉快的生活、投入的生活及有意義的生活。

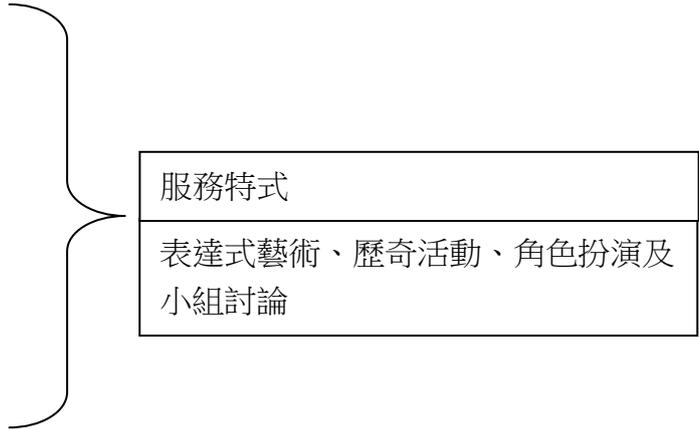
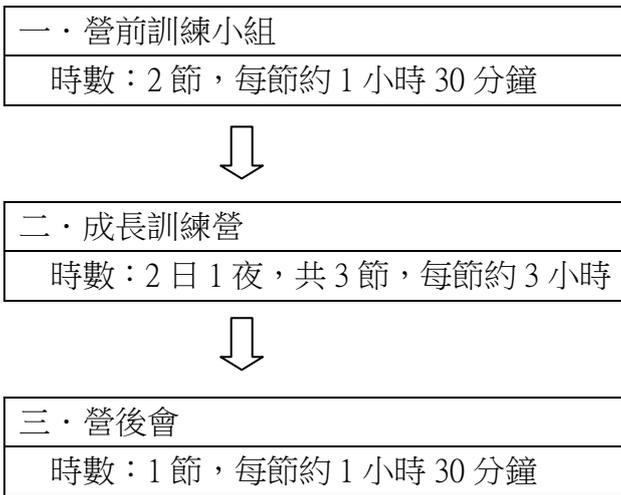
理論架構：

正向心理與「共創成長路」青少年正面發展重點

青少年正面發展構念與正向心理有一個重大的共同點，就是兩者都並非以問題出發，而是直接提出青少年如何能更健康正向地發展。而本計劃的理論框架如下：

正向心理學	「共創成長路」青少年正面發展重點
愉快的生活 擁有快樂回憶，懂得 <u>感恩</u> ，及對將來的生活感到 <u>有希望</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 促進參加者的<u>情緒控制</u>和<u>表達能力</u> ● 提升參加者的<u>自我效能感</u> ● 促進參加者的<u>採取行動能力</u> ● 促進參加者的<u>分辨是非能力</u> ● 促進參加者的<u>認知能力</u> ● 加強參加者的<u>抗逆能力</u> ● 認同參加者的<u>正面行為</u> ● 提升參加者的<u>心靈質素</u> ● 提升參加者與<u>健康成人</u>和<u>益友</u>的<u>聯繫</u>
投入的生活 能發現、發展及運用自己的長處	
有意義的生活 能找到運用自己長處追尋生活目標和理想	
喜樂關係 透過建立正面情感支持及回饋	

活動流程：



回條

致：基督教家庭服務中心 YOU CAN - 潛能發展中心

電話：2750-2269

傳真：2796-6790

電郵：yan@cfsc.org.hk

本校欲了解「共創成長路」賽馬會社區青少年培育計劃詳情，請與以下教職員聯絡。

學校名稱：_____

負責老師：_____

職位：_____

電話：_____

電郵：_____