

聖公會(澳門)蔡高中學

心理健康

(理好健康，美好人生)

姓 名：學生輔導員 蔡柳妮

日 期：2010年6月28日

心理健康

1. 青少年成長受環境影響，應着重：

- ◆ 加強與其他人的聯繫
- ◆ 提升情緒管理和分辨是非的能力
- ◆ 促進抗逆與建立積極信念能力
- ◆ 明確身份和提升心靈質素

心理健康

2. 以全人發展的論點。青少年的發展應包括身、心、社交、靈性各方面的平衡需要。正面成長的範疇包括：

- ◆ 生理發展
- ◆ 智力發展
- ◆ 心理和情感發展
- ◆ 社交發展

心理健康



大型活動



小組活動



講座



早禱



宗教課



班務課

心理健康



成長適應



親職教育



生涯規劃



性教育



情緒管理



人際社交

主要範疇

中一至中三成長課

- ◆ 中一課題：升中大不同、共創成長路
- ◆ 中二課題：情緒管理、預防網絡成癮
- ◆ 中三課題：選科講座、
價值觀(金錢、愛情、家庭)

中一(一)

生理

環境

心理



升中大不同：遇到的生活
轉變及自我形象的改變。

中一(二)

樂觀感

自我
效能感

歸屬感



共創成長路—青少年
正面成長計劃。
以青少年的成長和能
力發展為主的課程。

中二(一)



情緒ABC—認識個人情緒的徵兆及學習處理方法。



中二(二)

「沉迷上網」的徵兆

網絡成癮的分類

你是否沉迷上網？

沉迷上網對青少年的影響？

我想改變，可以怎樣做？



不再迷網：網絡成癮

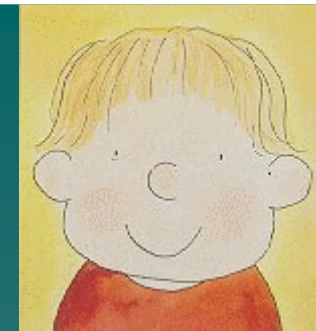
由於過度使用互聯網
受到嚴重的影響和傷害。

中三(一)



向左走向右走—
選科五大原則。

中三(二)



做個有錢人

向目標出發—訂定目標。

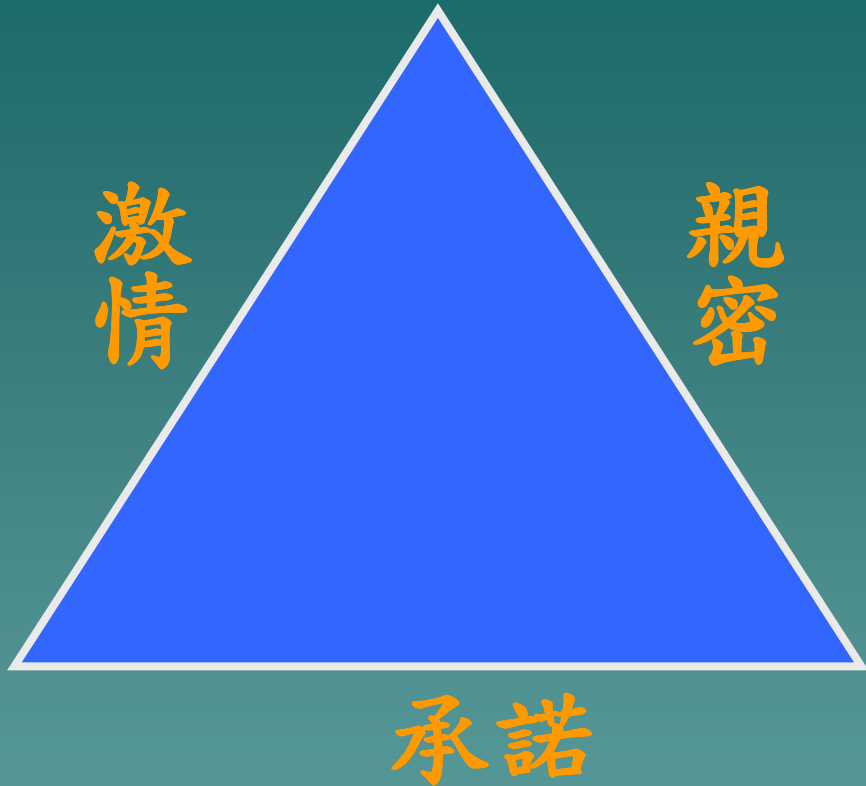
**順利升班
科科一百分**

**發大達
環遊世界**

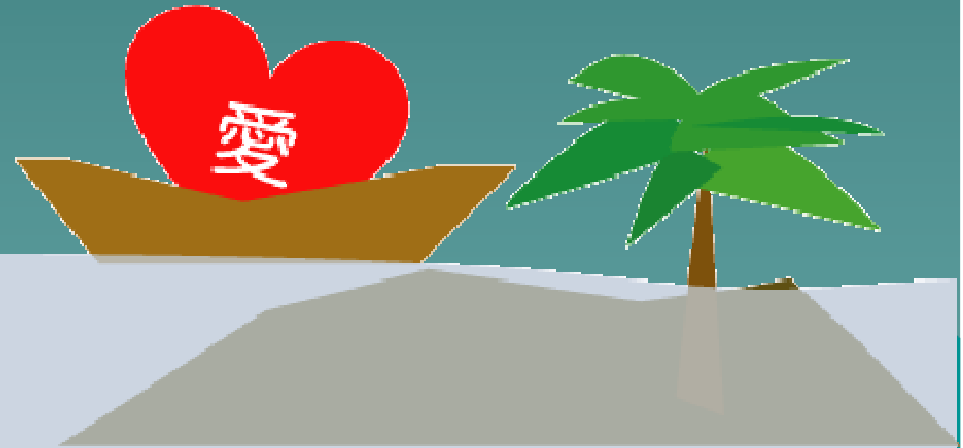


吾愛吾家—讓學生知道
自己在家中扮演的角色
及與家人之互動關係。

愛



True Love—
認識迷戀與真愛



愛的三角形理論

中一至中三活動訊息(三)

中一

吸煙多面體

中二

Cool Team
有計

中三

無藥一樣

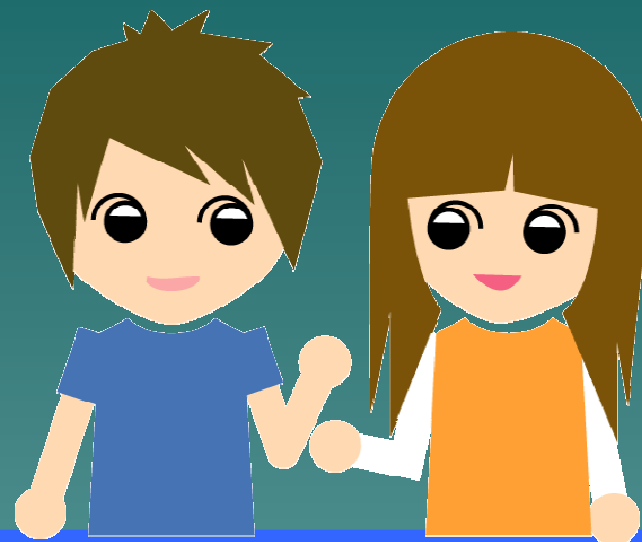
Cool

邀請司法警察局、防治藥物依賴廳、法務局一講及預防青少年吸煙、濫藥問題、校園欺凌及犯罪問題。

中四至中六成長課

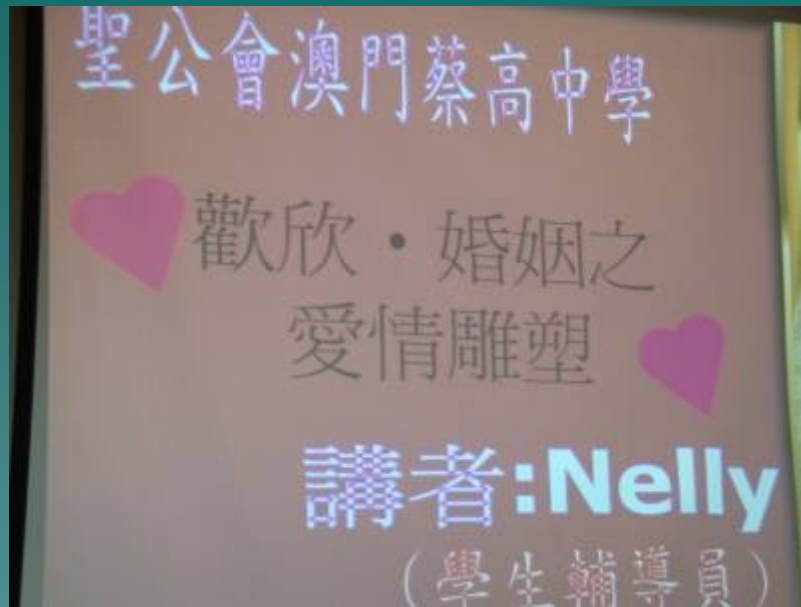
- ◆ 中四課題：愛戀青春系列、預防問題賭博
- ◆ 中五課題：歡欣婚姻系列、預防問題賭博
- ◆ 中六課題：升學輔導

中四活動訊息(一)



性教育—建立愛與性的
正確觀念。

中五活動訊息(一)



性教育—建立家庭與婚姻的觀念。

中四至中五活動訊息(二)



預防問題賭博—認識賭博的成癮性及了解賭博帶來的禍害。

中六活動訊息(一)



升學輔導—想過一個怎樣的大學生活及環境。

家長講座



過去三年在校成功推行的大型活動



九型人格

綠羽毛行動～和諧校園活動

關愛四川體驗學習之旅



生命騎士至激日
～生涯規劃活動

成長心連心家校活動

義工探訪

小老師山區探訪

揮出本領歷奇領袖學生訓練營



綠羽毛行動～ 和諧校園



小老師山區探訪

關愛四川體驗學習之旅



九型人格

揮出本領歷奇領袖學生訓練營

生命騎士至激日





義工探訪



成長心連心～家校合作

Q&A 時間

The End...