

# 星星成長課 (暑期班)

「星星成長課」讓將於19/20年度就讀中一的學童以小組形式學習有用的社交技巧，藉著暑假為中學生活作好準備。

**地點：** 香港教育大學 蕊展計劃課室

**對象：** 於2019/20學年升讀中一的學童

**日期：** 31/7, 7/8, 14/8, 21/8 (星期三)

**時間：** 下午4:00 - 6:30

**名額：** 8名

**費用：** \$1,800 (共四節)

**導師：** 馬志輝先生 Ivan (註冊社工)  
朱鑒漢先生 Alvin (活動助理)



## 節數

## 內容

第一節  
31/7

### 彈性思考(一)：與情緒做朋友

1. 情緒有用嗎？
2. 情緒多面睇 - 認識不同的情緒
3. 學習同理心，嘗試明白別人感受
4. 我要爆炸了！學習處理負面情緒的方法

第二節  
7/8

### 彈性思考(二)：我的思考習慣

1. 「捉」想法 - 認識自己的想法
2. 有彈性還是愛堅持？尋找自己的思考習慣

第三節  
14/8

### 彈性思考(三)：思考陷阱與改變想法

1. Thinking Good Doing Good - 了解自己的想法如何影響行為
2. 避免思考陷阱，學習有彈性思考
3. 改變想法 - 彈性應對社交難題

第四節  
21/8

### 總結：訂立目標，邁向中學新生活！

1. 我要更好 - 為自己訂下改善目標
2. 很想做卻做不到 - 尋找改變的動力
3. 總結及展望

- \* 每節內容或會按學童需要作出調整
- \* 觀課室會於活動期間開放，歡迎家長觀課

網上報名

