

健康網「樂」小組 (中學) 2019

小組目的:

1. 認識沉迷上網及其他網絡危機
2. 透過學習認知行為治療之主要概念，反思自己的網絡行為
3. 培養健康的網絡使用態度及習慣

小組設計: (可根據學校需要彈性處理)

對象: 中一至中六有需要之學生

人數: 8至15人

節數: 4至6節

時間: 每節45分鐘至1.5小時

地點: 校內

收費: \$ 500/節(體驗價)

小組形式:

透過解說、活動、遊戲、個案分享、短片、小組討論及分享、工作紙等形式達到以上小組目的。

小組內容:

1. 認識網絡危機，從生理、心理、社交及環境等方面入手，讓同學認識沉迷上網的徵狀及影響，避免墜入網上交友陷阱、個人私隱、不良資訊、網絡欺凌等網絡危機。
2. 認識認知行為治療中非理性思想等主要概念，反思自己的網絡態度及行為，學習正面的情緒及思想。
3. 學習有效的時間管理，與同學訂立健康自律生活的目標。
4. 學習使用電子產品的正確姿勢及舒緩運動等健康知識。

服務申請表

本校有意邀請香港家庭福利會到校提供以下服務:

健康網「樂」小組 (中學)	
小組節數	_____ 節 (不少於四節) X \$ 500 <input type="checkbox"/> 組前面談 (不另收費) <input type="checkbox"/> 組後重聚 (不另收費)
建議舉辦時間	
建議舉辦日期	
建議活動對象	
建議活動人數	
備註:	

*申請須知:

請於活動前最少一個月申請，香港家庭福利會收到申請後會在七個工作天內覆函確認收費及小組細節。學校於收到本會覆函後，申請才算作實。

學校名稱: _____

學校地址: _____

負責人及職位: _____

聯絡電話: _____

傳真號碼: _____

電郵地址: _____

如有查詢，歡迎賜電 2549 5106 與駱螢雪姑娘或黃詠樟姑娘聯絡。

本會專用

接受申請

申請編號: _____

不接受申請

費用: _____

負責同事: _____

備註: _____