

主辦機構：



資助：



生命教育課程系列（三）

壓力和情緒管理訓練（線上）

Stress and Emotion Management Online Training

2024年7月27日 | 何灝生教授
嶺南大學 STEAM教育及研究中心 前總監

做最好的自己， 享最美的人生

- 成績再重要， 不及自己的人生重要
- 成績和考試、 入名校賺大錢， 都只是工具目標
- 做到自己的最好， 已是真的最好， 再逼自己只會損害健康， 反會使自己失準
- 追求自己的真善美， 人生不是向別人「交功課」

同學要堅守的守則

- 健康是最重要的本錢；天賦的健康本錢人人不同；多也好少也好，請認真珍惜
- 天天學習天天向上，天天都有點進步，是很快意的事情
- 休息、康樂、學業、興趣、自理，都不可偏廢；在能力可及的範圍內分擔少少的家務，就更好
- 不要跟不講理的人爭辯，不用理會別人如何看自己，但求心安理得
- 不能解決的事情要向可信任的人求助

家長應堅持的守則

如何守護孩子和年青人守護生命

1. 首先要讓他們信任我們、樂意跟我們溝通 (十分重要) (什麼會損害自信心?)
2. 要自小養成他們自立的能力(十分重要)
3. 要懂得順應他們不同階段的能力，有序開發潛能(十分重要)
4. 要懂得鼓勵之道，切忌出口傷人：傷害家人自信心或自尊心的說話。(十分重要)
5. 要善待自己。(十分重要)
6. 有時要懂得「應等該等」之道，不要急。(善待自己第一是閒即「勿急燥」)
7. 要懂得輕鬆之道，不要繃緊，愛護生命。(善待自己第二懂養生)
8. 要以身作則，學無止境。(善待自己第三終身學習)
9. 要懂得定心之道，知本末便不易被妄心牽引。(善待自己要知「定」)
10. 父母切忌在子女面前爭執，數對方的不是或暗示對方的不是。(善待自己懂放下自己)
11. 緊記：窮則變，變則通；永不放棄的是追求生命的價值。(最重要)

回答預留問題 & 討論

歡迎提問！



本次活動評價

問卷鏈接已通過ZOOM發送：

<https://forms.gle/oGft7pRxpcC5bgYM8>