

## 敞開心結課程大綱

都市人生活壓力逼人，很容易會引致不同程度的情緒問題，本課程是以身心健康角度去分析不同階段的問題所帶來的困擾，並檢視個人在壓力下的反應，及協助學員認識各種心理困擾的情況及有效處理情緒/壓力的方法。

本課程另一大特色是加插了「生命教育」的元素，協助學員敞開心扉去認識生命的終結過程，學習如何面對喪親之苦痛，如何從中解脫出來，如何從容及尊嚴地走完人生最後的一程。讓學員達致助人自助，在家庭或群體生活中，關懷鄰居、朋友及家人，以坦白面對人生終極課題。

單元	課題
一.	情緒智商
二.	壓力與逆境
三	精神健康
四	生活轉變
五	生活管理
六	生命教育(一)
七	生命教育(二)