

失敗教育 & 避免內耗

實務課程

A PRACTICAL COURSE ON FAILURE EDUCATION

課程以**認知行為治療 (CBT)** 為框架，協助參加者培養抗逆力，從挫折中學習，並將失誤轉化為成長機會。
Framed by **Cognitive Behavioral Therapy (CBT)** techniques and value, this course aims at helping students to build resilience and learn from setbacks

認識情緒
Emotion Awareness

思想陷阱
Thinking Traps

理性思維
Rational Thinking

行為反應
Behavioural Responses

應對技巧
Coping Methods

課程元素



專題短講
Mini Lecture



互動體驗
Interactive
Experiences



解說環節
Debriefing

如學校有其他元素希望加入，可與服務團隊商議

*課程設有前測後測問卷，完成小組後將整理問卷成評估報告予參與學校查閱。

TARGETS 對象:

- 以粵語或英語作為母語的中學生
- Secondary school students who speak Cantonese or English

COURSE & SESSION DURATION 課程時數及節數:

- 每節45-60分鐘，可提供5-6節（視乎學校需要）
- Each session lasts 45-60 minutes, with 5-6 sessions available (depending on the school's needs)

SERVICE FEE 服務收費:

- 每年設有10個免費小組名額，先到先得
- 10 free group places are available each year on a first-come, first-served basis

如有查詢，請聯絡Cherry（電郵至cherrychang@bokss.org.hk 或致電 3413 1556）

For enquiries, please contact Cherry (E-mail: cherrychang@bokss.org.hk / Tel: 3413 1556)