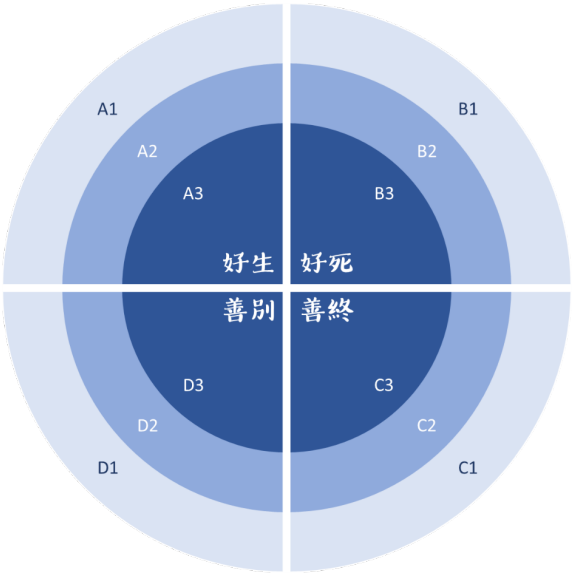
香港聖公會聖匠堂安寧服務

電話：2362 0268
電郵：hc_hbsd@skhwc.org.hk
Facebook：
https://www.facebook.com/DeathFestHK/

【說生道死】 社區生死教育講座/培訓課題



生死藍圖 四大範疇

【A】好生 Good Living	認識生命，培養活在當下的生活態度
【B】好死 Good Death	瞭解死亡，建立明確面對死亡的態度
【C】善終 Good Planning	好好做預備，計劃具體行動迎接死亡
【D】善別 Good Bye	好好說再見，學習面對告別和哀傷

課題類別	合適對象	
L1	個人參與者	如: 公眾人士
L2	社區推動者	如: 義工或前線同工
L3	活動策劃者	如: 專業同工

New Edition 04.2025

課題編號	主題	內容摘要	建議時長	課題可提供的類型 L1	L2	L3	可提供形式 講座	工作坊
		A【好生 Good Living】						
A1	生死教育初探101	認識生死教育的理念和基本知識、協助接受紓緩治療服務的兒童及青少年、長者或護老者規劃好人生晚期生活、與家人之間如何溝通後事安排。	1.5 hrs	+			◎	
A2	靜觀生死工作坊	透過認識及修習靜觀，了解個人的身心需要，鼓勵自我關懷，培養開放的心態面對生死。	2 hrs	+	+			◎
A3	照顧者的自我關懷工作坊	作為照顧者，往往會將他人的需要放在首位，或會忽略個人的需要，導至身心消耗枯竭。此工作坊透過講解及練習，學習自我照顧的方法，培養自我友善。	2-3 hrs	+	+		◎	◎
A4	藝術為本生死教育工作坊	透過不同的藝術媒體創作，例如：音樂和視覺藝術，抒發情緒，表達自己及探索生命的意義，學習珍惜生命，活好當下。	2 hrs	+	+			◎
A5	「生命樹」工作坊	透過運用「生命樹」(Trees of life)各部分的隱喻，幫助參加者回顧人生、肯定自我，從而圓滿人生。	2 hrs	+	+			◎
A6	「十分幸福」工作坊	透過短講及互動練習，認識「十個幸福的元素」（10 elements of Happiness），鼓勵參加者在生活中重拾幸福感，活出生命姿采。	2 hrs	+	+			◎
A7	「真人圖書館」分享會	面對人生的挑戰，或許過來人才會最明白當中的苦與樂。活動透過過來人，例如晚期病患者、照顧者、喪親者等的分享，讓參加者認識他們的經歷，反思生命的意義。	2 hrs	+	+		◎	◎

B【好死 Good Death】								
B1	「從死看生」活動	透過個人反思、體驗活動、個案分享、小組討論等形式，引導參加者由個人層面反思自己對死亡的態度和想法，認識不同文化和宗教的死亡觀。	1.5 hrs	+	+	+	◎	◎
B2	生死教育知識培訓	針對專業同工或有意投身助人工作的人士而設，提升參加者對以下主題的認識和基礎實務技巧，包括：個人預備、殯葬知識、與服務對象談論生死的技巧、哀傷支援的技巧。	8 hrs		+	+	◎	◎
B3	花牌/迷你墓碑/迷你棺木製作工作坊	透過簡單的美勞手作形式探討好死的意義。	1-2 hrs	+				◎
B4	「生死遊花園」體驗活動	藉着參觀殯葬設施、墓地等與死亡相關的地方，啟發參加者對生死的思考。	2-4 hrs	+	+	+		◎
B5	與兒童講生死	學習透過不同媒介與兒童討論生死議題。	2-4 hrs	+	+	+	◎	◎
B6	「故事說生命」親子繪本工作坊	透過生死教育繪本分享、小遊戲及小手工，讓家長和孩子可以在輕鬆愉快的環境下認識和討論生死。	2 hrs	+	+			◎
B7	「天災人禍」體驗工作坊	透過體驗遊戲，讓參加者在安全的環境下體驗失去不同人和事物，及討論箇中的感受。	2 hrs	+				◎
B8	「讀死書」閱讀及分享會	在每節活動中，主持人會預先推介與死亡議題相關的書藉，並透過分享會讓參加者輕鬆地談生論死，確立個人生死觀。	2 hrs	+				◎
C【善終 Good Planning】								
C1	生前預囑	1）了解何為預設醫療指示，探討其對病人及家人的重要性以及其執行細節。2）認識病人和照顧者選擇在居處離世的安排時需注意事項，及執行細節的重點。	1.5 hrs	+	+		◎	
C2	生前遺囑	認識何為平安紙及持久授權書，了解其效力，保障範圍，以及執行細節。	1.5 hrs	+	+		◎	
C3	生前叮囑	透過認識「人生四道」，讓參加者及其家人反思及重新認識生命的意義，促進他們的連結及傳承。	1.5 hrs	+	+		◎	
C4	晚期照顧實務支援講座	認識晚期病人症狀管理、實務支援及身心社靈的需要，學習陪伴晚期病人完成生命最後的旅程。	2-3 hrs	+	+		◎	
C5	「留下來的故事」編製生命紀念冊工作坊	通過為晚期病人製作「生命紀念冊」，聯繫家庭成員的感情、理解晚期病人的過去和心願，承傳智慧。	2-4 hrs	+	+	+		◎
C6	「我的時光寶盒」生死教育桌遊工作坊	運用「我的時光寶盒」桌上遊戲，回顧個人、家庭、社交、信仰與及生命足跡，從而肯定自我的生命價值。	2 hrs	+	+			◎
D【善別 Good bye】								
D1	善別支援初探	了解喪親者一般出現的身心反應、認識「哀傷週期」和支援喪親者的基礎技巧。	2 hrs	+	+		◎	◎

D2	善別支援進深培訓	了解喪親者一般出現的身心反應及複雜性哀傷的表現，分享哀傷情緒的轉化及建立持續性聯繫的方法。	2-4 hrs		+	+		◎
D3	好好告別分享會	此活動適合於工作環境或團體內面對突然死亡事件的人仕。透過了解事實、認識面對死亡事件的身心反應、分享感受及表達思念，學習好好說再見。	1.5 hrs	+	+	+		◎
D4	遺物整理與轉化工作坊	將先人留下來的物件改造成日常可用的物品，藉此建立與逝者的持續性相連感，好好面對哀傷。	2-4 hrs	+	+	+		◎
D5	後事安排實務指南	基本殯儀知識：認識香港殯儀程序、殮葬方法、遺體捐贈、器官捐贈的方法及意義。	2 hrs	+	+		◎	
D6	「非常死亡」的喪親者支援	認識香港非自然死亡(自殺、意外等)的殯葬流程及其喪親者的特別需要，了解如何支援非自然死亡人士的家屬。	1.5 hrs	+	+	+	◎	
D7	如何協助兒童/青少年面對喪親哀傷	認識如何引導受喪親影響的兒童及青少年表達情感及處理哀傷。	1.5 hrs	+	+		◎	◎

收費及報名方法

每小時收費細則：

課題類別 \ 參加人數	工作坊		講座	
	10人以下	20人以下	30人以下	60人以下
L1	1200	1600	1200	1500
L2	1500	2000	1500	1800
L3	1800	2400	1800	2100

*活動時長以1小時起計，其後以半小時起計
*特別要求或須另外收費，例如：偏遠地區交通費、課堂材料費或額外人手

報名方法：

查詢請致電2362 0268 ，申請活動請透過Google form填寫基本資料，我方負責同事收到資料後會盡快致電回覆

→申請表格捷徑