

## 专题探讨 (学生)

| 「性教育工作坊」系列 |                                 |   |   |
|------------|---------------------------------|---|---|
| 节数         | 主题                              | 学习目的                                      | 备注  |
| (一)        | <b>青春期的转变</b><br>(T101/01)      | 深入认识青春期的转变, 及其适应和处理方法。                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每节约八十分钟</li> <li>● 第一节适合中一至中二学生</li> <li>● 第二节                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ <b>友情与爱情(I)</b> 适合中一至中三学生</li> <li>➢ <b>友情与爱情(II)</b> 有较深入讨论拍拖问题。</li> <li>➢ <b>友情与爱情(III)</b> 适合高年级或有拍拖经验的同学</li> </ul> </li> <li>● 第五节只适合已完成第三节或第四节的中三至中六同学</li> </ul> |
| (二)        | <b>友情与爱情(I)</b><br>(T101/02AA)  | 认识与异性相处的态度, 并了解恋爱前应考虑的因素, 从而与异性建立良好的人际关系。 |   |
|            | <b>友情与爱情(II)</b><br>(T101/02B)  | 了解友情和爱情的异同, 并认识拍拖前需仔细考虑自己的付出和可能得到的结果。     |   |
|            | <b>友情与爱情(III)</b><br>(T101/02C) | 认识与恋人和谐相处的技巧及失恋后的情绪处理。                    |   |
| (三)        | <b>「性」在有爱</b><br>(T101/03)      | 认识性与爱的关系, 并学习处理性冲动的方法。                    |   |
| (四)        | <b>宁缺勿滥</b><br>(T101/04)        | 认识性滥交所引致的后果, 并带出安全性行为的重要。                 |   |
| (五)        | <b>避无可避</b><br>(T101/05)        | 认识避孕的原理和方法, 以作将来家庭计划之用。                   |   |
| (六)        | <b>性骚扰</b><br>(T101/06)         | 认识性骚扰的行为及其处理方法。                           |   |
| (七)        | <b>色情文化</b><br>(T101/07)        | 认识色情文化对青少年的影响, 并学习抗拒歪曲性意识及建立正确性态度。        |   |

| 自我形象                     |                             |  |
|--------------------------|-----------------------------|--|
| 主题                       | 学习目的                        | 备注   |
| <b>我有我型</b><br>(T102/01) | 认识潮流对个人形象建立的影响及学习建立健康的个人形象。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 时间约八十分钟</li> <li>● 适合中一至中三学生</li> </ul> |

| 「健康生活」系列                 |                         |         |   |
|--------------------------|-------------------------|---------|---|
| 主题                       | 学习目的                    | 对象      | 备注  |
| 识饮识食新人类<br>(T103/01)     | 加强对均衡饮食的认识, 实践健康饮食习惯。   | 中一至中三学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 每节约八十分钟</li> <li>• 礼堂版为六十分钟 (「食得其法」没有礼堂版)</li> </ul> |
| 做个至「FIT」健康人<br>(T103/03) | 认识标准体重的重要, 澄清常见的体重控制谬误。 | 中一至中六学生 |   |
| 饮食小精灵<br>(T103/04)       | 学习阅读食物标签, 以作出健康的选择。     |         |   |
| 有「营」小食多面睇<br>(T103/05)   | 认识选择小食的重要, 以达至较健康的饮食习惯。 | 中一至中三学生 |   |
| 食得其法<br>(T103/06)        | 学习在外用膳时的健康饮食原则。         | 中一至中六学生 |   |

| 「情『维』何物」系列                |                           |   |
|---------------------------|---------------------------|---|
| 主题                        | 学习目的                      | 备注  |
| 沟通全接触<br>(T104/01B)       | 认识基本的沟通及回应技巧, 从而建立良好人际关系。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 每节为八十分钟</li> <li>• 「沟通全接触」适合没有参加「成长新动力」中一课程「沟通篇(一)」及中二课程「倾听篇」的中一至中三同学</li> <li>• 「与朋友相处」适合没有参加「成长新动力」中一课程「人际篇」的同学</li> </ul> |
| 与父母相处 – 沟通技巧<br>(T104/02) | 学习与父母沟通的技巧及理想态度。          |   |
| 与父母相处 – 处理冲突<br>(T104/03) | 认识青少年与父母冲突的原因及其处理方法。      |   |
| 与朋友相处<br>(T104/04)        | 学习与朋辈相处的原则, 从而建立良好的朋辈关系。  |   |

| 做个醒目自由人                      |   |   |
|------------------------------|---|---|
| 主题                           | 学习目的                                      | 备注  |
| 做个醒目自由人<br>(I)<br>(T105/01)  | 认识烟、酒及危害精神毒品的祸害，从而加强个人面对引诱时的拒绝技巧，作出明智的抉择。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每节约八十分钟</li> <li>● 「做个醒目自由人(I)」是基本课程，适合中一至中三学生。</li> <li>● 「做个醒目自由人(II)」适合中四至中六学生或对烟、酒及毒品已有基本认识的学生。</li> </ul> |
| 做个醒目自由人<br>(II)<br>(T105/02) | 深入探讨吸烟、饮酒及吸食危害精神毒品的影响，并学习拒绝技巧。            |   |

| 学习「乐」与「路」          |                              |   |
|--------------------|------------------------------|---|
| 主题                 | 学习目的                         | 备注  |
| 学习的技巧<br>(T106/02) | 认识有助学习的记忆及提升专注力的方法，从而更有效地学习。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每节约八十分钟</li> <li>● 对象为中一至中三学生</li> </ul> |
| 纾缓压力<br>(T106/03)  | 认识压力对个人的影响及学习纾缓压力的方法。        |   |

| 目标在望                  |                     |   |
|-----------------------|---------------------|---|
| 主题                    | 学习目的                | 备注  |
| 目标在望(I)<br>(T107/01)  | 反思订立目标的重要及其所需考虑的要素。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每节约八十分钟</li> <li>● 对象为中四至中六学生，而没有参加「成长新动力」中三课程「定向篇」的同学。</li> </ul> |
| 目标在望(II)<br>(T107/02) | 学习订立个人目标的技巧。        |   |

| 升中适应              |                           |  |
|-------------------|---------------------------|--|
| 主题                | 学习目的                      | 备注   |
| 升中适应<br>(T108/01) | 认识在升上中学时常见的心理和社交转变及其适应方法。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 时间约四十五分钟</li> <li>● 对象为准中一学生</li> <li>● 可在礼堂进行(三十分鐘)</li> </ul> |

| 「同」「手」无欺              |                                     |           |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------|
| 主题                    | 学习目的                                | 备注        |
| 「同」「手」无欺<br>(T109/01) | 认识欺凌行为及其影响，从而提升个人的警觉性，以防止校园欺凌行为的发生。 | ● 时间约八十分钟 |

| 离「赌」自由行              |                                |           |
|----------------------|--------------------------------|-----------|
| 主题                   | 学习目的                           | 备注        |
| 离「赌」自由行<br>(T110/01) | 认识赌博的特质、祸害及澄清谬误，以加强个人对赌博的自制能力。 | ● 时间约八十分钟 |

| 「情绪管理」系列              |                                  |                      |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------|
| 主题                    | 学习目的                             | 备注                   |
| 抗逆配方(I)<br>(T111/01)  | 认识处理压力及负面情绪的方法，从而提升个人积极面对逆境的能力。  | ● 每节约八十分钟            |
| 抗逆配方(II)<br>(T111/02) | 学习处理逆境的方法，从而提升个人对抗逆境的能力。         |                      |
| 处理焦虑 DIY<br>(T114/01) | 提高中学生对焦虑情绪的认识，并学习松弛技巧及其他有效的减压方法。 | ● 时间约五十分钟<br>● 在礼堂举行 |

| 「健康使用互联网」系列        |  |                      |
|--------------------|--|----------------------|
| 主题                 | 学习目的                                       | 备注                   |
| 网上「衡」<br>(T112/01) | 认识使用互联网的原则及与人交往须留意的事项，从而健康使用互联网。           | ● 时间约八十分钟            |
| 网上危机<br>(T115/01)  | 让同学对「网络欺凌」的现象加深了解，提高他们的警觉性，并学习如何处理及预防网络欺凌。 | ● 时间约六十分钟<br>● 在礼堂举行 |