

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)	青春期的转变 (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"> ● 每节约八十分钟 ● 第一节适合中一至中二学生 ● 第二节 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 友情与爱情(I) 适合中一至中三学生 ➢ 友情与爱情(II) 有较深入讨论拍拖问题。 ➢ 友情与爱情(III) 适合高年级或有拍拖经验的同学 ● 第五节只适合已完成第三节或第四节的中三至中六同学
(二)	友情与爱情(I) (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。	
	友情与爱情(II) (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。	
	友情与爱情(III) (T101/02C)	认识与恋人和谐相处的技巧及失恋后的情绪处理。	
(三)	「性」在有爱 (T101/03)	认识性与爱的关系, 并学习处理性冲动的方法。	
(四)	宁缺勿滥 (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)	避无可避 (T101/05)	认识避孕的原理和方法, 以作将来家庭计划之用。	
(六)	性骚扰 (T101/06)	认识性骚扰的行为及其处理方法。	
(七)	色情文化 (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
我有我型 (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"> ● 时间约八十分钟 ● 适合中一至中三学生

「健康生活」系列			
主题	学习目的	对象	备注
识饮识食新人类 (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"> • 每节约八十分钟 • 礼堂版为六十分钟 (「食得其法」没有礼堂版)
做个至「FIT」健康人 (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 (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 (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 (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 (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"> • 每节为八十分钟 • 「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 • 「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
与父母相处 – 沟通技巧 (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 (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 (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 (I) (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"> ● 每节约八十分钟 ● 「做个醒目自由人(I)」是基本课程，适合中一至中三学生。 ● 「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。
做个醒目自由人 (II) (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 (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"> ● 每节约八十分钟 ● 对象为中一至中三学生
纾缓压力 (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) (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"> ● 每节约八十分钟 ● 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。
目标在望(II) (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 (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"> ● 时间约四十五分钟 ● 对象为准中一学生 ● 可在礼堂进行(三十分鐘)

「同」「手」无欺		
主题	学习目的	备注
「同」「手」无欺 (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 (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) (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) (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 (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 ● 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」 (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 (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 ● 在礼堂举行