

成長新動力
(基本生活技巧訓練：中一課程)

節數	主題	學習目的
1	解難篇	學習解決問題的理想態度及步驟，從而提升個人解難的能力。
2	情感篇	學習適當地表達及處理情緒，從而提升個人管理情感的能力。
3	壓力篇	認識壓力及其適當處理方法，從而提升個人管理壓力的能力。
4	溝通篇(一)	學習理想的溝通態度及技巧，從而加強個人溝通的能力。
5	人際篇	學習與朋輩相處的原則，從而建立良好的朋輩關係。
6	羣策篇	認識建立團隊所需的個人技巧及態度，從而能有效地與人合作完成任務。
7	成長篇(一)	認識青少年期特徵及處理成長中的挑戰，從而促進個人健康成長。
8	健康篇	認識健康的概念及日常生活之保健，從而提升個人自我照顧的能力及促進精神健康。
9	悅己篇	認識個人獨特之處及發掘自己的優點，從而更能欣賞自己。
10	抗誘篇	認識煙、酒及危害精神毒品的禍害，從而加強個人面對引誘時的拒絕技巧，作出明智的抉擇。

備註

- I) 每節約為八十分鐘。對象為中一學生。
- II) 如只能安排部分課程，則必須最少安排六個篇章；當中的第 1 至 4 節及第 10 節為核心篇章。
- III) 若 貴校已或將會教授有關核心篇章內容，可申請以其他篇章代替。

成長新動力
(基本生活技巧訓練：中二課程)

節數	主題	學習目的
1	傾聽篇	認識聆聽及回應的技巧，從而有助建立良好人際關係。
2	價值篇	認識價值取向對個人的影響，從而在日常生活中作出適當的判斷。
3	堅定篇	學習堅定的表達技巧，從而加強個人表達自己立場的能力。
4	息怒篇	學習處理憤怒的情緒，從而加強個人管理情緒的能力。
5	和解篇	學習處理衝突的技巧，從而促進與人的和諧關係。
6	成長篇(二)	認識與異性相處的態度，並了解戀愛前應考慮的因素，從而與異性建立良好的人際關係。
7	創意篇	認識有助發揮創意的態度和技巧，並應用於日常生活中。
8	自尊篇	認識自尊及其提升的方法，從而更能欣賞及肯定自己。
9	欣賞篇	學習表達欣賞，從而加強彼此的支持關係。

備註

- I) 每節約為八十分鐘。對象為中二學生。
- II) 如只能安排部分課程，則必須最少安排六個篇章；當中的第1至5節為核心篇章。
- III) 若貴校已或將會教授有關核心篇章內容，可申請以其他篇章代替。

成長新動力
(基本生活技巧訓練：中三課程)

節數	主題	學習目的
1	分析篇	學習客觀分析的態度及技巧，從而提升個人獨立思考的能力。
2	逆境篇	學習處理逆境的方法，從而提升個人抗逆的能力。
3	互勉篇	學習互助互信的重要及方法，從而加強彼此間的支援關係。
4	金錢篇	學習管理金錢的原則及探討正確的金錢價值觀。
5	時間篇	學習管理時間的原則及技巧，從而更善於運用時間。
6	學習篇	反思個人學習動機及認識提升學習效能的技巧。
7	定向篇	認識訂立目標的重要性，及學習有助達到目標的態度和方法。
8	溝通篇(二)	學習有效地與自己有所不同的人溝通，從而達至和諧共處。
9	「建」康篇	反思個人行為與整體社會健康之關係，並實踐和推動顧己及人的健康生活方式。

備註

- I) 每節約為八十分鐘。對象為中三學生。
- II) 如只能安排部分課程，則必須最少安排五個篇章；當中的第 1 及 2 節為核心篇章。
- III) 若 貴校已或將會教授有關核心篇章內容，可申請以其他篇章代替。