

## 成长新动力 (基本生活技巧训练：中一课程)

节数	主题	学习目的
1	解难篇	学习解决问题的理想态度及步骤，从而提升个人解难的能力。
2	情感篇	学习适当地表达及处理情绪，从而提升个人管理情感的能力。
3	压力篇	认识压力及其适当处理方法，从而提升个人管理压力的能力。
4	沟通篇(一)	学习理想的沟通态度及技巧，从而加强个人沟通的能力。
5	人际篇	学习与朋辈相处的原则，从而建立良好的朋辈关系。
6	羣策篇	认识建立团队所需的个人技巧及态度，从而能有效地与人合作完成任务。
7	成长篇(一)	认识青少年期特征及处理成长中的挑战，从而促进个人健康成长。
8	健康篇	认识健康的概念及日常生活之保健，从而提升个人自我照顾的能力及促进精神健康。
9	悦己篇	认识个人独特之处及发掘自己的优点，从而更能欣赏自己。
10	抗诱篇	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。

### 备注

- I) 每节约为八十分钟。对象为中一学生。
- II) 如只能安排部分课程，则必须最少安排六个篇章；当中的第1至4节及第10节为核心篇章。
- III) 若贵校已或将会教授有关核心篇章内容，可申请以其他篇章代替。

**成长新动力**  
**(基本生活技巧训练：中二课程)**

节数	主题	学习目的
1	倾听篇	认识聆听及回应的技巧，从而有助建立良好人际关系。
2	价值篇	认识价值取向对个人的影响，从而在日常生活中作出适当的判断。
3	坚定篇	学习坚定的表达技巧，从而加强个人表达自己立场的能力。
4	息怒篇	学习处理愤怒的情绪，从而加强个人管理情绪的能力。
5	和解篇	学习处理冲突的技巧，从而促进与人的和谐关系。
6	成长篇(二)	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。
7	创意篇	认识有助发挥创意的态度和技巧，并应用于日常生活中。
8	自尊篇	认识自尊及其提升的方法，从而更能欣赏及肯定自己。
9	欣赏篇	学习表达欣赏，从而加强彼此的支持关系。

**备注**

- I) 每节约为八十分钟。对象为中二学生。
- II) 如只能安排部分课程，则必须最少安排六个篇章；当中的第1至5节为核心篇章。
- III) 若贵校已或将会教授有关核心篇章内容，可申请以其他篇章代替。

**成长新动力**  
**(基本生活技巧训练：中三课程)**

节数	主题	学习目的
1	分析篇	学习客观分析的态度及技巧，从而提升个人独立思考的能力。
2	逆境篇	学习处理逆境的方法，从而提升个人抗逆的能力。
3	互勉篇	学习互助互信的重要及方法，从而加强彼此间的支援关系。
4	金钱篇	学习管理金钱的原则及探讨正确的金钱价值观。
5	时间篇	学习管理时间的原则及技巧，从而更善于运用时间。
6	学习篇	反思个人学习动机及认识提升学习效能的技巧。
7	定向篇	认识订立目标的重要性，及学习有助达到目标的态度和方法。
8	沟通篇(二)	学习有效地与自己有所不同的人沟通，从而达至和谐共处。
9	「建」康篇	反思个人行为与整体社会健康之关系，并实践和推动顾己及人的健康生活方式。

**备注**

- I) 每节约为八十分钟。对象为中三学生。
- II) 如只能安排部分课程，则必须最少安排五个篇章；当中的第1及2节为核心篇章。
- III) 若贵校已或将会教授有关核心篇章内容，可申请以其他篇章代替。