

## 專題探討 (學生)

「性教育工作坊」系列			
節數	主題	學習目的	備註
(一)	青春期的轉變 (T101/01)	深入認識青春期的轉變，及其適應和處理方法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每節約八十分鐘</li> <li>● 第一節適合中一至中二學生</li> <li>● 第二節                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 友情與愛情(I)和(II)內容大致相同，但(II)有較深入討論拍拖問題。</li> <li>➢ 友情與愛情(III)適合高年級或有拍拖經驗的同學</li> </ul> </li> <li>● 第五節只適合已完成第三節或第四節的中三至中六同學</li> </ul>
(二)	友情與愛情(I) (T101/02AA)	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。	
	友情與愛情(II) (T101/02B)	了解友情和愛情的異同，並認識拍拖前需仔細考慮自己的付出和可能得到的結果。	
	友情與愛情(III) (T101/02C)	認識與戀人和諧相處的技巧及失戀後的情緒處理。	
(三)	「性」在有愛 (T101/03)	認識性與愛的關係，並學習處理性衝動的方法。	
(四)	寧缺勿濫 (T101/04)	認識性濫交所引致的後果，並帶出安全性行為的重要。	
(五)	避無可避 (T101/05)	認識避孕的原理和方法，以作將來家庭計劃之用。	
(六)	性騷擾 (T101/06)	認識性騷擾的行為及其處理方法。	
(七)	色情文化 (T101/07)	認識色情文化對青少年的影響，並學習抗拒歪曲性意識及建立正確性態度。	

自我形象		
主題	學習目的	備註
我有我型 (T102/01)	認識潮流對個人形象建立的影響及學習建立健康的個人形象。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 時間約八十分鐘</li> <li>● 適合中一至中三學生</li> </ul>

「健康生活」系列			
主題	學習目的	對象	備註
識飲識食新人類 (T103/01)	加強對均衡飲食的認識，實踐健康飲食習慣。	中一至中三學生	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每節約八十分鐘</li> <li>● 禮堂版為六十分鐘（「食得其法」沒有禮堂版）</li> </ul>
做個至「FIT」健康人 (T103/03)	認識標準體重的重要，澄清常見的體重控制謬誤。	中一至中六學生	
飲食小精靈 (T103/04)	學習閱讀食物標籤，以作出健康的選擇。		
有「營」小食多面睇 (T103/05)	認識選擇小食的重要，以達至較健康的飲食習慣。	中一至中三學生	
食得其法 (T103/06)	學習在外用膳時的健康飲食原則。	中一至中六學生	

「情『維』何物」系列		
主題	學習目的	備註
溝通全接觸 (T104/01B)	認識基本的溝通及回應技巧，從而建立良好人際關係。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每節為八十分鐘</li> <li>● 「溝通全接觸」適合沒有參加「成長新動力」中一課程「溝通篇(一)」及中二課程「傾聽篇」的中一至中三同學</li> <li>● 「與朋友相處」適合沒有參加「成長新動力」中一課程「人際篇」的同學</li> </ul>
與父母相處 － 溝通技巧 (T104/02)	學習與父母溝通的技巧及理想態度。	
與父母相處 － 處理衝突 (T104/03)	認識青少年與父母衝突的原因及其處理方法。	
與朋友相處 (T104/04)	學習與朋輩相處的原則，從而建立良好的朋輩關係。	

做個醒目自由人		
主題	學習目的	備註
做個醒目自由人 (I) (T105/01)	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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每節約八十分鐘</li> <li>• 「做個醒目自由人(I)」是基本課程，適合中一至中三學生。</li> <li>• 「做個醒目自由人(II)」適合中四至中六學生或對煙、酒及毒品已有基本認識的學生。</li> </ul>
做個醒目自由人 (II) (T105/02)	深入探討吸煙、飲酒及吸食危害精神毒品的影響，並學習拒絕技巧。	

學習「樂」與「路」		
主題	學習目的	備註
學習的技巧 (T106/02)	認識有助學習的記憶及提升專注力的方法，從而更有效地學習。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每節約八十分鐘</li> <li>• 對象為中一至中三學生</li> </ul>
紓緩壓力 (T106/03)	認識壓力對個人的影響及學習紓緩壓力的方法。	

目標在望		
主題	學習目的	備註
目標在望(I) (T107/01)	反思訂立目標的重要及其所需考慮的要素。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每節約八十分鐘</li> <li>• 對象為中四至中六學生，而沒有參加「成長新動力」中三課程「定向篇」的同學。</li> </ul>
目標在望(II) (T107/02)	學習訂立個人目標的技巧。	

升中適應		
主題	學習目的	備註
升中適應 (T108/01)	認識在升上中學時常見的心理和社交轉變及其適應方法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 時間約四十五分鐘</li> <li>• 對象為準中一學生</li> <li>• 可在禮堂進行(三十分鐘)</li> </ul>

「同」「手」無欺		
主題	學習目的	備註
「同」「手」無欺 (T109/01)	認識欺凌行為及其影響，從而提升個人的警覺性，以防止校園欺凌行為的發生。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 時間約八十分鐘</li> </ul>

離「賭」自由行		
主題	學習目的	備註
離「賭」自由行 (T110/01)	認識賭博的特質、禍害及澄清謬誤，以加強個人對賭博的自制能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 時間約八十分鐘</li> </ul>

「情緒管理」系列		
主題	學習目的	備註
抗逆配方(I) (T111/01)	認識處理壓力及負面情緒的方法，從而提升個人積極面對逆境的能力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每節約八十分鐘</li> </ul>
抗逆配方(II) (T111/02)	學習處理逆境的方法，從而提升個人對抗逆境的能力。	
處理焦慮 DIY (T114/01)	提高中學生對焦慮情緒的認識，並學習鬆弛技巧及其他有效的減壓方法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 時間約五十分鐘</li> <li>• 在禮堂舉行</li> </ul>

網上「衡」		
主題	學習目的	備註
網上「衡」 (T112/01)	認識使用互聯網的原則及與人交往須留意的事項，從而健康使用互聯網。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 時間約八十分鐘</li> </ul>