



# 高中學生生活技能課程

## 中四至中七

### 範疇：個人與群性發展

項目	學生能夠掌握的生活技能
了解與接受自己	☺ 擁有個人理想。
	☺ 以開放的態度面對批評。
	☺ 接納和喜歡自己。
	☺ 發揮自己的長處，改善自己的短處。
明白他人和與人相處	☺ 掌握良好的與人相處的方法。
	☺ 處理朋友間的衝突。
	☺ 與別人建立友誼。
	☺ 懂得設身處地，顧及他人的感受。
拒絕濫用藥物、酗酒和吸煙	☺ 拒絕有關濫用藥物的引誘。
	☺ 拒絕有關吸煙或酗酒的引誘。
	☺ 考慮吸煙、濫用藥物和酗酒對自己、朋友和家人的影響。
	☺ 避免自己染上酗酒、吸煙或濫用藥物的習慣。
婚姻和家庭的責任	☺ 在結婚時，考慮各種足以影響婚姻的因素。
	☺ 在選擇配偶時，考慮甚麼可以使婚姻愉快。
	☺ 在準備為人父母時，考慮孩子與婚姻的關係。
	☺ 面對作為父母的責任及難處。
逆境自強	☺ 在面對逆境時，可隨機應變。
	☺ 在面對困難時，掌握解決難題的能力。
	☺ 在犯錯時，從錯誤中學習。
	☺ 在面對逆境時，激勵自己。
體能訓練與健康之道	☺ 掌握保持身體健康的方法。
	☺ 掌握保持心理健康的方法。
	☺ 在生病時，護理自己的身體。
	☺ 培養均衡的飲食習慣。
合作與團隊精神	☺ 在參與活動時，留心聽取他人的意見。
	☺ 在參與活動時，與人合作，以達成團隊目標。
	☺ 在帶領活動時，鼓勵沒有責任心的組員向他自己和他人負責任。
	☺ 在參與活動時，處理合作過程中的衝突。

項目	學生能夠掌握的生活技能
<b>領導能力</b>	☺ 在參與學校或課堂活動時，帶領同學參與討論。
	☺ 組織和策劃活動。
	☺ 在帶領活動時，妥善分配組員的工作。
	☺ 號召其他同學參與活動。
<b>減壓與情緒處理</b>	☺ 處理學業上遇到的壓力。
	☺ 掌握令自己開心的方法。
	☺ 控制自己的情緒。
	☺ 在面對壓力時，用正確和適當的途徑抒發情緒。
<b>反思能力</b>	☺ 時常自我反思，檢討自己做事成敗的因由。
	☺ 向自己承認錯誤。
	☺ 在反省的過程中，得到學習的機會。
	☺ 擁有反思的勇氣和耐力。
<b>思考與表達能力</b>	☺ 用恰當的方法去表達感受和意見。
	☺ 運用不同的途徑反映自己的意見。
	☺ 在參與學校/課堂活動時，與同學互相交流意見。
	☺ 具有多角度的思考和分析能力。
<b>兩性關係與正確的性知識</b>	☺ 與異性開展正常的朋友關係。
	☺ 與異性維持正常的朋友關係。
	☺ 與異性開展男女戀愛的關係。
	☺ 與異性維持男女戀愛的關係。
<b>運用閒暇時間</b>	☺ 發掘多方面的興趣。
	☺ 發展一些興趣，令自己在閒暇時的生活更充實和愉快。
	☺ 選擇一些切合自己興趣的康樂活動。
	☺ 善用餘暇，參與自己所喜愛的課外活動。
<b>理財能力</b>	☺ 做到量入為出，不會過份浪費。
	☺ 不隨便向他人借錢。
	☺ 為自己開立帳簿。
	☺ 做好財政預算。
<b>作出決定</b>	☺ 訂立自己人生中的各種目標。
	☺ 策劃如何達到人生中的各種目標。
	☺ 就一個問題，找出多種可行的解決辦法。
	☺ 獨立處事，先分析每件事的處理方法，然後作出最好的決定。