

# 初中學生生活技能課程

## 中一至中三

### 範疇：個人發展

項目	學生能夠掌握的生活技能
正面的我	☺ 擁有個人理想。
	☺ 欣賞自己的優點。
	☺ 了解自己的能力。
	☺ 發揮自己的長處。
	☺ 對自己感到滿意。
	☺ 肯定自己的能力。
解決問題	☺ 積極尋求解決困難的方法。
	☺ 在遇到困難時，保持冷靜。
	☺ 就一個問題，找出多種解決的方法。
	☺ 認識壓力的來源。
	☺ 認識壓力對自己的影響。
	☺ 在遇到困難時，保持樂觀。
自我管理	☺ 培養均衡飲食的習慣。
	☺ 保持心情愉快。
	☺ 保持適中體重。
	☺ 善用零用錢。
	☺ 計劃自己的休息時間。
	☺ 培養做運動的習慣。
自我反思	☺ 清楚自己的想法。
	☺ 清楚自己的目標。
	☺ 計劃怎樣一步一步達成目標。
	☺ 時常反省自己所做的事。
	☺ 聆聽別人給予自己的意見，並會作為參考。
	☺ 有勇氣並會不斷反省自己。