

附件 1：“校園關愛教育活動”的“主題”建議

建議學校可圍繞以下範疇制定“主題”，並開展具體教育活動：

| 範疇 | 主題建議 | 主題涉及內容 | 建議月份 | 說明 |
|-------------|---------------|---|------|--|
| 緩解考試壓力和學習焦慮 | 迎接新學年 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 新階段/年級的學習適應策略 ✓ 建立良好的生活和學習習慣 | 9 月 | 因應暑期完結，學生重返校園學習，通過本主題，為學生進行學習適應輔導。 |
| | 提升學習技巧/緩解學習焦慮 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 正面看待測驗和考試 ✓ 有效的學習方法 ✓ 緩解考試/學習壓力和焦慮的方法 ✓ 遇壓力或焦慮時的求助途徑 | 10 月 | 因應學校的測驗和考試活動，通過本主題，為學生提供相應的輔導。 |
| 交友技巧 | 我們與愛的距離 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 兩性關係 ✓ 兩性相處 ✓ 戀愛關係 ✓ 自我保護 ✓ 求助途徑 | 11 月 | 因應即將來臨的聖誕節假期，青少年可能涉及兩性交往或爭執問題，通過本主題，讓學生正確認識男女之間的關係，建立正面的態度及基本的溝通和相處技巧。 |
| 盡責好公民 | 守法人生 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 遵紀守法 ✓ 憲法及基本法帶來的保障 ✓ 公民責任 | 12 月 | 因應 12 月 4 日為“國家憲法日”，通過本主題並配合學校“普法教育周”活動，提升學生的法治和公民意識。 |

| 範疇 | 主題建議 | 主題涉及內容 | 建議月份 | 說明 |
|--------------|------|---|----------------|---|
| 挫折不氣餒 | 逆境自強 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 正面看待挫折、失敗 ✓ 抗壓抗逆能力 ✓ 遇挫折時(例如：考試成績不佳)或困難時懂解決與求助 ✓ 學校、政府、社會提供的支援措施 | 12月 或 2月 | 因應學校派發學期/學段的成績表時間，通過本主題，為學生提供相關的輔導和教育。 |
| 善用互聯網 | 網絡素養 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 善用互聯網 ✓ 時間管理 ✓ 資訊有真偽 ✓ 成癮行為的影響 | 1月 | 因應春節假期，通過本主題讓學生做好時間管理，並能善用互聯網進行學習。 |
| 建立和諧的師生和同儕關係 | 和諧校園 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 同儕關係 ✓ 師生關係 ✓ 認識欺凌問題的影響 | 2月 | 經過半個學年，學生在學業、社交等方面有可能出現不如意，甚至不滿的情緒，容易採不恰當的方式宣洩，通過本主題，為學生提供相關輔導。 |
| 自信心 | 認識自我 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 了解自我，發揮優勢 ✓ 每人都有不同的優點和缺點（接納個體差異） ✓ 自我肯定 | 3月 | 學年已完成約三分之二，學生對自己本學年的成長已有所認識。通過本主題，適時讓學生重溫每人都有優點和缺點，要懂得欣賞自己的長處，在不足處努力，為學生餘下學期的學習，注入動力。 |

| 範疇 | 主題建議 | 主題涉及內容 | 建議月份 | 說明 |
|---------|------|--|------|--|
| 生命價值教育 | 生命可貴 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 生命的價值 ✓ 珍惜生命 ✓ 理想人生（生涯規劃） | 4 月 | 結合清明節等節日，讓學生明白生、老、病、死是人生的必經階段，而生命來之不易，要懂得珍惜，切勿輕生，並做好人生規劃，過有意義的人生。 |
| 惜福感恩 | 思考幸福 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 幸福非必然 ✓ 如何活出幸福人生 ✓ 逆境自強 ✓ 積極的人生態度 | 5 月 | 因應學生身處的階段、家庭環境及學習狀況的不同，各人對幸福的定義、所面對的困難也不盡相同，通過本主題，讓學生對幸福有正面的理解，能積極面對人生，養成正面思維。 |
| 過有意義的假期 | 善用餘暇 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 有意義的暑假規劃 ✓ 學校、政府、社會向青少年、學生提供的暑期活動、暑期實習及支援服務等 ✓ 認識暑期可能出現的陷阱和危險 ✓ 金錢價值觀 | 6 月 | 因應暑假將至，通過本主題為學生進行相關的教育及輔導，既讓學生過有意義的暑假，亦做好預防工作。 |