

# 生活教育課程與價值觀教育及常識科課程內容之配合

現行的價值觀教育及常識科課程將學習內容分為第一及第二學習階段，學校可根據學習重點自行決定各級主題，給予學校及老師較大的教學空間，並鼓勵學校引入課堂以外的學習機會，包括由相關機構舉辦之健康教育計劃，藉以豐富學生的學習經驗。課程除了灌輸知識外，更加強學生的社交情緒學習及培養學生正面的價值觀和健康的生活態度。

「生活教育」課程與價值觀教育課程和常識科課程中「健康與生活」的學習範疇互相配合（詳見附表）。課程著重學生的全人發展及成長需要，並積極協助學生建立健康的生活態度，讓他們有能力及有信心為個人健康及安全作出適當及負責任的選擇。我們相信老師採用「生活教育」課程，不但可鞏固及補充學習範疇的課程內容，更可以裝備學生正確的藥物知識，透過加強社交情緒學習，亦培養學生持守正面的價值觀和提高他們面對逆境的能力，讓他們有能力及有信心為個人健康及安全作出適當及負責任的選擇。

## 第一學習階段

### （甲）知識和理解

「生活教育」課程	價值觀教育／常識科課程
<ul style="list-style-type: none"><li>－人體需要新鮮的空氣、水分、食物以維持生命</li><li>－充足的休息和適量的運動對身體健康十分重要</li><li>－均衡飲食的重要<ul style="list-style-type: none"><li>・食物的功用及所提供的營養</li><li>・食物金字塔</li><li>・認識食物的來源，學習珍惜食物</li></ul></li><li>－選擇合適的小食<ul style="list-style-type: none"><li>・食物標籤（例如：成分及有效日期等）</li><li>・選擇健康的小食</li><li>・選擇少油、少鹽、少糖的食物</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>－食物、運動及休息對健康的重要</li><li>－認識食物對健康的重要</li><li>－認識食品的烹調方法及加工食品的安全</li><li>－珍惜食物，並樂於與同學分享</li><li>－養成健康的生活及飲食習慣</li><li>－在日常生活中照顧自己（例如：保護身體、運動及休息）</li></ul>

# 生活教育課程與價值觀教育及常識科課程內容之配合

(續)

「生活教育」課程	價值觀教育／常識科課程
<ul style="list-style-type: none"> <li>－人體系統的定義</li> <li>－心、肺和腦的功能</li> <li>－肺的功能及氧氣如何循環全身</li> <li>－消化系統的功能</li> <li>－循環系統的功能</li> <li>－肝臟和腎臟的功能</li> <li>－認識身體各部分的運作，明白小心保護及愛惜身體，才能讓身體正常運作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－認識身體不同部分和器官</li> <li>－身體不同部分的功能，作為愛護身體的基礎</li> <li>－保護自己的身體</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>－認識空氣污染                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・引致空氣污染的原因</li> <li>・如何減少空氣污染</li> </ul> </li> <li>－認識二手煙                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・二手煙對身體的影響</li> <li>・說明如何避開二手煙的影響</li> <li>・指出非吸煙者有權利不吸入二手煙</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－基本的個人衛生習慣與環境衛生習慣</li> <li>－保持個人及環境衛生與安全的重要性及方法</li> <li>－了解有害物質（如毒品、煙及其他另類吸煙產品、酒精）對身體的禍害，堅拒嘗試</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>－適當地使用藥物                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・藥物標籤及擺放藥物的適當地方</li> <li>・需要在大人陪同下依照藥物標籤上的指示，正確使用藥物</li> <li>・對藥物的資料有疑問，應向有關專業人士查詢</li> <li>・藥劑師的工作</li> </ul> </li> <li>－藥物進入人體的途徑                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・藥物會影響身體運作，所以要小心用藥</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－正確處理及使用藥物的方法</li> <li>－聽從長輩、父母及照顧者的教誨</li> <li>－對使用藥物持正確態度</li> </ul>

# 生活教育課程與價值觀教育及常識科課程內容之配合

## (乙) 技能

「生活教育」課程	價值觀教育／常識科課程
－分析技巧 ・探討父母、朋友及傳媒對選擇小食的影響	－養成健康生活及飲食習慣 －養成克己自律和責任感，學會照顧自己
－社交技巧 ・鼓勵主動認識新朋友，學習互相接納	－適當地運用語言或非語言的方式與他人溝通 －樂於與朋友一起遊玩，共用閒暇時光
－處理不同意見的技巧 ・互相接納及尊重不同意見，協商解決方法 ・可向朋友表明立場而仍能保持友誼 ・建立有效的溝通技巧以處理衝突	－在簡單的兩難情況下作出抉擇 －解決日常生活紛爭的技巧 －以正面態度向家人表達自己的情緒、感受和需要 －有禮貌，在不同場合，都能展現律己和尊重場合的態度行為

## (丙) 價值觀和態度

「生活教育」課程	價值觀教育／常識科課程
－從幼培養健康的飲食習慣 －培養健康生活態度	－對健康生活，包括：飲食習慣、作息及運動等各方面持積極的態度，並實踐健康生活方式
－在群體中學習互相尊重及關懷別人的感受，並建立和諧的關係 －與朋友相處的適當態度	－珍惜與家人、朋輩及周遭的人的和諧關係 －與同學互助互愛，樂意一起學習 －當與友儕發生衝突，能互諒互讓
－每個人都是獨一無二，擁有不同的思想、喜好及性格 －鼓勵尊重別人的意見，學習互相接納	－尊重個人獨特性（例如：喜好與厭惡、素質與能力、思想與感受） －認識自己的強弱項，接納自己的獨特性，珍惜生命 －以友善和接納的態度，主動結交新朋友
－適當使用藥物才對身體有幫助，不適當使用藥物會影響身體運作	－對使用藥物持正確態度

## 第二學習階段

### (甲) 知識和理解

「生活教育」課程	價值觀教育／常識科課程
<ul style="list-style-type: none"> <li>－神經系統的功能</li> <li>－呼吸系統的功能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－身體主要系統及器官功能</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>－藥物的知識                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・藥物的定義</li> <li>・醫生處方藥物及成藥</li> <li>・使用藥物的正確態度</li> <li>・不適當使用藥物的影響</li> <li>・藥物以外的其他選擇（例如：均衡飲食、休息、運動、早睡早起等）</li> <li>・健康的生活方式有助身體健康運作，減少依賴藥物的機會</li> </ul> </li> <li>－吸煙對個人和社會構成的影響                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・認識吸煙可能引起的疾病（例如：肺癌、心臟病、肺氣腫、中風）</li> <li>・預防以上疾病的方法</li> <li>・吸煙及煙草對社會的影響（例如：增加醫療負擔、破壞環境生態）</li> </ul> </li> <li>－二、三手煙對人體的影響                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・如何避免二、三手煙</li> </ul> </li> <li>－電子煙的影響</li> <li>－酒精對身體的影響                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・酒精可能引起的疾病（例如：肝癌、肝硬化）</li> <li>・預防以上疾病的方法</li> </ul> </li> <li>－使用酒精／危害精神毒品的影響                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用酒精／危害精神毒品的影響、面對的法律責任及潛在危機</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－健康生活方式（例如：作息定時、健康飲食）</li> <li>－常見疾病的主要成因，對身體健康的影響及預防方法</li> <li>－知道影響個人健康及安全的因素</li> <li>－了解吸食毒品、濫用物質對個人、家庭和社會的影響</li> <li>－認識吸食毒品和濫用物質有關的法例和嚴重後果</li> </ul>

## (乙) 技能

「生活教育」課程	價值觀教育／常識科課程
<p>－分析的技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・辨識煙草商的銷售策略</li> <li>・建立慎思明辨能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－分析有關個人健康的資料，並作出適當的考慮和抉擇</li> <li>－理智謹慎，不會盲目輕信互聯網上的資訊及輕率轉發訊息</li> <li>－辨識並拒絕接觸媒體（電視、雜誌和互聯網）帶有不良成分的資訊</li> </ul>
<p>－朋輩影響</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・辨識朋輩的影響及如何處理朋輩壓力</li> <li>・希望得到朋友認同的同時，也要考慮安全問題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－處理青春期的心理及社交方面的轉變</li> <li>－增進人際關係及自我肯定的技巧</li> <li>－在友儕壓力下仍堅拒不當行為（例如：拒絕煙、酒、危害精神毒品及物質濫用）</li> <li>－以正面積極的方法，表達自己的情緒和感受</li> </ul>
<p>－處理壓力的技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・辨識壓力的來源（例如：環境、家人、朋友、自己）</li> <li>・辨識在壓力下可能出現的生理反應</li> <li>・正面處理壓力的方法</li> <li>・增強抗逆能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－處理壓力及挫折（例如：朋輩壓力、學業、情緒）</li> <li>－了解自己的需要，抱負和優點，以及如何面對自己的弱點</li> <li>－向家人，朋輩及其他長輩表達個人的焦慮、緊張及疑問，並在有需要時為自己或朋友向長輩、輔導人員或機構尋求協助</li> </ul>
<p>－處理欺凌的技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・旁觀者在欺凌事件中的角色</li> <li>・如何阻止欺凌事件的發生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－意識到個人的行為會對自己及他人有正面或負面的影響</li> <li>－在日常生活中，建立處理和減低危機的策略（例如：安全、健康、人際關係）</li> <li>－處理壓力及挫折（例如：朋輩壓力、騷擾）</li> <li>－在友儕壓力下仍堅拒不當行為（例如：欺凌）</li> <li>－尊重和珍惜生命</li> </ul>
<p>－作決定的技巧</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・分析各選擇可能帶來的後果及風險</li> <li>・慎思明辨，衡量後果才作決定</li> <li>・透過思考過程，培養學生分析能力，建立自信心，從而肯定自我</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－在日常生活中，建立處理和減低危機的策略（例如：安全、健康、人際關係、物質濫用）</li> <li>－增進人際關係及自我肯定的技巧</li> </ul>

# 生活教育課程與價值觀教育及常識科課程內容之配合

(續)

「生活教育」課程	價值觀教育／常識科課程
<ul style="list-style-type: none"> <li>－表明及堅定立場的技巧                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・認識適當的態度有助拒絕朋友而不會失去友誼</li> <li>・認識及練習能保持友誼的有效拒絕策略</li> <li>・如何面對不合理的邀請</li> </ul> </li> <li>－應用拒絕技巧於日常生活中（例如：拒絕煙、酒、危害精神毒品及物質濫用）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－在友儕壓力下仍拒絕賭博、吸毒、濫用物質、抽煙、飲酒的要求</li> <li>－掌握情緒處理及拒絕誘惑的技巧</li> <li>－以平和、樂觀和堅毅的態度面對生活的困難、引誘和挑戰</li> <li>－以正面積極的方法，表達自己的情緒和感受</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>－溝通技巧                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・認識身體語言的重要</li> <li>・運用身體語言表達有禮自信的態度</li> <li>・學習有效溝通技巧處理衝突</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－增進人際關係及自我肯定的技巧</li> <li>－當與友儕發生衝突，能互諒互讓</li> <li>－有禮貌，在不同場合，都能展現律己和尊重場合的態度行為</li> <li>－以關懷和友愛的態度與朋友相處</li> </ul>

## (丙) 價值觀和態度

「生活教育」課程	價值觀教育／常識科課程
<ul style="list-style-type: none"> <li>－多留意別人的需要，鼓勵主動關心朋友，關顧別人感受</li> <li>－尊重朋友的意見</li> <li>－鼓勵積極面對問題，處理負面情緒，愛惜身體，珍惜生命</li> <li>－鼓勵多發掘自己的長處，欣賞自己</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>－培養同理心，關注別人的感受，不以取笑別人為樂</li> <li>－欣賞每個人的獨特之處，尊重各人有不同的優點與缺點</li> <li>－以積極樂觀和堅毅勤奮的態度面對功課和考試的壓力，並以正確方法舒緩</li> <li>－尊重與珍惜生命</li> </ul>