

學校名稱： \_\_\_\_\_

學校地址： \_\_\_\_\_

聯絡人姓名： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

聯絡人電話： \_\_\_\_\_ 傳真號碼： \_\_\_\_\_

「一掂 KO！」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別： \_\_\_\_\_ 學生人數： \_\_\_\_\_

「性不性由你」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別： \_\_\_\_\_ 學生人數： \_\_\_\_\_

「碳足一生」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別： \_\_\_\_\_ 學生人數： \_\_\_\_\_

「精神健康」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別： \_\_\_\_\_ 學生人數： \_\_\_\_\_

「網人妄為」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別： \_\_\_\_\_ 學生人數： \_\_\_\_\_

「網絡欺凌」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別： \_\_\_\_\_ 學生人數： \_\_\_\_\_

「拒煙達人」

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別： \_\_\_\_\_ 學生人數： \_\_\_\_\_

「職涯萬花筒」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別： \_\_\_\_\_ 學生人數： \_\_\_\_\_

「性騷擾No Way」講座

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別： \_\_\_\_\_ 學生人數： \_\_\_\_\_

「食物拯救隊」工作坊

優先次序	日期 (日/月/年份)	開始時間	結束時間
第一選擇			
第二選擇			

級別： \_\_\_\_\_ 學生人數： \_\_\_\_\_

# 健康校園服務

## 2022-2023

### 中學組



請將表格傳真至 2718 8200/  
本會收到申請後，將於兩星期內覆實  
查詢電話：3176 7650

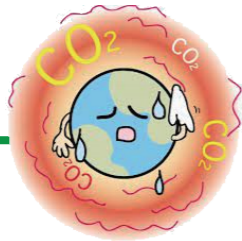
電話：3176 7650 傳真：2718 8200

# 校園講座服務

## 「一掂 KO！」講座

對象：中一至中六年級學生  
每場時間：45 - 60 分鐘 每場費用：\$900

- 目標：
1. 認識時下年青人吸毒原因
  2. 認識吸毒帶來之心身影響
  3. 學習拒絕吸毒技巧
- 形式：
1. 透過數據及剪報，讓學生了解毒品之禍害及趨勢
  2. 透過互動遊戲及短片，讓學生認識吸毒之禍害，從而拆解謬誤
  3. 透過角色扮演，學習拒絕吸毒技巧



## 「碳足一生」講座

對象：中一至中六年級學生  
每場時間：45 - 60 分鐘 每場費用：\$900

- 目標：
1. 認識全球暖化的原因
  2. 認識全球暖化的危害
  3. 讓學生思考低碳生活的實踐方法
- 形式：
1. 透過數據及剪報，讓學生認識全球暖化的情況
  2. 透過動畫及短片，認識全球暖化的危害
  3. 透過短講及遊戲，啟發學生思考低碳生活的實踐方法

## 「性不性由你」講座

對象：中二至中四年級學生  
每場時間：45 - 60 分鐘 每場費用：\$900

- 目標：
1. 讓學生認識性行為後果及責任，反省「性」和「愛」觀念
  2. 提供機會讓學生演練拒絕技巧
- 形式：
1. 透過時事及短片，讓學生認識性行為可能帶來的後果
  2. 透過角色扮演，學習如何拒絕「性」要求

## 「精神健康」講座

對象：中三或以上年級學生  
每場時間：45 - 60 分鐘 每場費用：\$900

- 目標：
- 增強青少年對精神健康的關注，簡介及早預防策略
- 形式：
- 透過短講、壓力測試問卷及短片
1. 介紹保持精神健康，如處理壓力、管理情緒的方法
  2. 辨識情緒病的徵狀，如抑鬱症、焦慮症等
  3. 精神健康急救的基本概念



## 「網人妄為」講座

對象：中一至中三年級學生  
每場時間：45 - 60 分鐘 每場費用：\$900

- 目標：
1. 讓學生認識網路交友的隱憂
  2. 明白單獨赴約的危機
  3. 讓學生認識保護自己的方法，及如何妥善處理個人資料方法
- 形式：
- 透過動畫及時事討論，讓學生認識網路交友的隱憂

## 「網絡欺凌」講座

對象：中一至中三年級學生  
每場時間：45 - 60 分鐘 每場費用：\$900

- 目標：
1. 認識網路欺凌的特性以及其種類
  2. 面對網路欺凌時的正確處理方法
  3. 認識瞭解網路欺凌的傷害與責任
- 形式：
- 透過動畫及時事討論，增強學生對網路欺凌的認識及應對的方法

# 校園講座服務

## 「拒煙達人」講座

對象：中一至中六年級學生  
每場時間：45 - 60 分鐘 每場費用：\$1,000

- 目標：
1. 認識時下年青人吸煙原因
  2. 認識吸煙的禍害
  3. 介紹拒絕吸煙方法
- 形式：
1. 透過數據及剪報，讓學生了解吸煙之禍害
  2. 透過一位年青人故事，讓學生明白吸煙帶來自己及親友之影響



## 「職涯萬花筒」講座

對象：中四至中六年級學生  
每場時間：45 - 60 分鐘 每場費用：\$900

- 目標：
1. 探索自我，為職業規劃作好準備
  2. 預防職場陷阱
- 形式：
1. 透過職業導向測試，讓學生探索自己的才能及興趣，為職前作好準備
  2. 透過真實個案，讓學生加強警覺，提防求職的陷阱

## 「性騷擾 No Way」講座

對象：中一至中三年級學生  
每場時間：45 - 60 分鐘 每場費用：\$900

- 目標：
1. 性騷擾迷思
  2. 處理騷擾的方法
- 形式：
1. 透過動畫及短片，澄清學生對性騷擾之迷思
  2. 透過角色扮演，學習處理性騷擾的方法，及幫助被性騷擾的朋輩



# 小組服務

## 「食物拯救隊」

- 目的：
1. 建立學生「珍惜食物」的習慣
  2. 關心有需要人士

對象：中學生 (4-8人)

內容：1. 理論課：1小時

2. 體驗工作坊：1.5 小時；由本會職員帶同學生於傍晚到北區街宣傳「惜食行動」、共同發掘願意捐出食物的商戶、回收、分類及篩選剩菜，並轉贈予區內低收入及有需要的家庭/長者

費用：全免



健康行動 成立於 2009 年，為非政府機構。本會宗旨為推廣健康生活，強調健康是要行動起來。因此本會藉不同途徑及活動，促進健康生活，提倡環保習慣，以提升生活質素。本會並於 2010 年 獲稅務局確認為公共性慈善機構 (IR File No. 91/9968)