

## 升中適應課程

生活教育活動計劃（LEAP）致力為兒童及青少年提供正面而有系統的健康生活及預防教育課程，讓學生從小掌握健康生活的知識及態度。學童面對升中，除了適應新環境、新的學習模式外，還需面對朋輩、師長及生活常規的轉變。家長在子女升中階段亦擔當著關鍵的角色。升中適應課程旨在裝備學生及家長處理情緒，建立正面思維和掌握適當的技巧以成功過渡銜接期，為學生的心理健康及升中預備奠下良好基礎。

### Keep Calm • 陪你成為中學生

- 認識升中將面對的轉變，以提升學生適應轉變的能力
- 學習處理升中過渡期間出現的情緒
- 學習與家人及朋友建立有效的溝通及保持良好的關係
- 建立自我管理的能力

- 👤 小五至小六學生
- 🕒 活動時間約60分鐘
- 🎓 以班別／講座的形式進行活動



### 升中神隊友

- 認識有效的親子溝通方法
- 了解青春期的轉變
- 認識如何管理自己的情緒及壓力
- 認識如何處理子女的情緒
- 靜觀練習
- 認識如何與子女正面面對升中的挑戰

- 👤 家長
- 🕒 活動時間約90分鐘
- 🎓 以講座的形式進行活動

