

「精靈一代」健康生活成長計劃

心理健康量表

2010 - 2011

填表須知:

• 請依據你的觀察或看法，選出一個最能表達你意見的選擇，並用鉛筆或黑色原子筆塗黑答題紙上所選擇的方格。

例：

	極同意 <input type="checkbox"/>	同意 <input type="checkbox"/>	不同意 <input checked="" type="checkbox"/>	極不同意 <input type="checkbox"/>			
姓名	_____ (中文)			_____ (English)			
學號	_____						
級別	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
班別	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/>	

在過去四星期內，你有沒有遇到以下情況？

	經常	間中	很少	完全沒有
1 覺得自己沒有好好利用時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 覺得自己對事情猶豫不決	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 覺得有精神壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 覺得未能夠克服自己困難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 覺得不開心或者悶悶不樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 能夠開心地過日常生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 能夠面對自己困難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 因為在擔心一事情而失眠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 對自己失信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 做任何事都能夠集中精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 覺得自己是一個有用的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 大致上都覺得很開心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

須將問卷交回校方及請勿塗污
Return the questionnaire to the school and do not scribble

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃

自我效能量表

2010 - 2011

填表須知：

- 請依據你的觀察或看法，選出一個最能表達你意見的選擇，並用鉛筆或黑色原子筆塗黑答題紙上所選擇的方格。

例：

	極同意 <input type="checkbox"/>	同意 <input type="checkbox"/>	不同意 <input type="checkbox"/>	極不同意 <input type="checkbox"/>			
姓名	_____ (中文)			_____ (English)			
學號	_____						
級別	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
班別	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/>	

		完全不正確 <input type="checkbox"/>	尚算正確 <input type="checkbox"/>	多數正確 <input type="checkbox"/>	完全正確 <input type="checkbox"/>
1	如果我盡力去做的話，我總是能夠解決難題的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	即使別人反對我，我仍有辦法取得我所要的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	對我來說，堅持理想和達成目標是輕而易舉的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	我自信能有效地應付任何突如其來的事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	以我的才智，我定能應付意料之外的情況。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	如果我付出必要的努力，我一定能解決大多數的難題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	我能冷靜地面對困難，因為我可信賴自己處理問題的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	面對一個難題時，我通常能找到幾個解決方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	有麻煩的時候，我通常能想到一些應付的方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	無論什麼事在我身上發生，我都能夠應付自如。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

須將問卷交回校方及請勿塗污
Return the questionnaire to the school and do not scribble

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃

自尊心量表

2010 - 2011

填表須知：

- 請依據你的觀察或看法，選出一個最能表達你意見的選擇，並用鉛筆或黑色原子筆塗黑答題紙上所選擇的方格。

例：

	極同意	同意	不同意	極不同意			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
姓名	_____ (中文)			_____ (English)			
學號	_____						
級別	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
班別	A	B	C	D	E	S	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

	很同意	同意	不同意	很不同意
1 整體來說，我滿意自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 有時我會覺得自己一點好處都沒有。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我覺得自己有不少優點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我能夠做到與大部份人的表現一樣好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 我認為自己沒有什麼可以值得自豪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 有時我十分覺得自己毫無用處。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 我覺得自己是個有價值的人，最低限度 我與其他人有一樣的價值。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 我希望我能夠多一些尊重自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 從各方面看來，我是較傾向覺得自己是一個失敗者。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 我用正面的態度看自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

須將問卷交回校方及請勿塗污
Return the questionnaire to the school and do not scribble

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃 抗逆能力量表 2010 - 2011

填表須知：

● 請依據你的觀察或看法，選出一個最能表達你意見的選擇，並用鉛筆或黑色原子筆塗黑答題紙上所選擇的方格。

例：

	極同意	同意	不同意	極不同意			
姓名	_____ (中文)			_____ (English)			
學號	_____						
級別	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
班別	A	B	C	D	E	S	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

		1	2	3	4	5	6	7	
1	我的未來計劃是 很難實現	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	可能實現
2	當無法預料的事情發生時 我總是能找到 解決的辦法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我常常覺得困惑
3	我的家庭裡對生命中什麼是重要的體會 和我相當不同	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	和我非常相似
4	我覺得我的未來是 很有前途的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	不確定的
5	我未來的目標 我知道如何實現	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我不確定如何實現
6	我可以和誰討論個人的事情 沒有人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	朋友或是家人
7	我覺得和我的家人在一起很快樂 和我的家人在一起很不快樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	和我的家人在一起很不快樂
8	我喜愛與其他人在一起 與其他人在一起	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自己一個人
9	那些善於鼓勵我的人 一些親近的朋友和家人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	無處可尋
10	我朋友之間的連結是 弱的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	強的
11	我個人的問題 是無法解決的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	我知道如何解決

須將問卷交回校方及請勿塗污
Return the questionnaire to the school and do not scribble

- | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|
| 12 | 當家人經歷危機或緊急時 | 我會馬上被告知 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 過一陣子後
我才会被告知 |
| 13 | 我家庭的特性是 | 沒有聯結 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 健康的團結一致 |
| 14 | 在社交場合上保持彈性 | 對我並不重要 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 對我真的很重要 |
| 15 | 我所獲得的支持來自於 | 朋友或家人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 沒有任何人 |
| 16 | 在困難的時候我的家人 | 保持對未來正面的展望 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 對未來持悲觀的看法 |
| 17 | 我的能力 | 我強烈相信 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我不確定 |
| 18 | 我的判斷和決定 | 我常常懷疑 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我完全相信 |
| 19 | 新的友誼 | 我很容易建立 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我有建立的困難 |
| 20 | 當需要時 | 沒有人可以幫助我 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 總是有人可以幫助我 |
| 21 | 認識新朋友 | 對我是困難的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 是我所擅長的 |
| 22 | 當我和他人在一起時 | 我很容易笑 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 我很少笑 |
| 23 | 面對其他人，我們家人表現出 | 對彼此不支持 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 對彼此忠誠 |
| 24 | 對我而言，想一個好的聊天話題是 | 困難的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 容易的 |
| 25 | 我親近的朋友們或家人們 | 欣賞我的特質 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 不喜歡我的特質 |
| 26 | 我擅長 | 安排我的時間 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 浪費我的時間 |
| 27 | 在我的家庭裡我們喜歡 | 各做各的事情 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 一起做事情 |
| 28 | 在困難的時候我會傾向 | 對每件事持悲觀的看法 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 找一些好的事情幫助我自己振作起來 |
| 29 | 我未來的目標是 | 不清楚的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 好好想過的 |

姓名：_____ (中文) _____ (English) 班別：_____

須將問卷交回校方及請勿塗污
Return the questionnaire to the school and do not scribble

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃

社會行為量表

2010 - 2011

填表須知：

- 請依據你的觀察或看法，選出一個最能表達你意見的選擇，並用鉛筆或黑色原子筆塗黑答題紙上所選擇的方格。

例：

極同意 同意 不同意 極不同意

姓名 _____ (中文) _____ (English)

學號 _____

級別 1 2 3 4 5 6 7

班別 A B C D E S

	完全不是我的 個性	不太像	有點像	差不多	非常符合 我的個性
1 除非別人先對我講話，一般我不願開口	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 我認為我很自信	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我對自己的外表很自信	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我是個善於交際的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 在人群中，我很難想出得體的話題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 在人群中，我通常去做符合別人需要的事，而不是提建議	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 在我與其他人意見不同時，我的觀點常佔優勢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 我認為我是個有意於左右局面的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 其他人看得起我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 我喜愛社交聚會，只是願與人們在一起	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 我很留意別人的臉色	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 我似乎無法讓其他人注意我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 我不願對其他人付太多責任	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 一個有權勢的人接近我時，我感覺很舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 我認為自己優柔寡斷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 我對自己的社交才能毫不懷疑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

須將問卷交回校方及請勿塗污
Return the questionnaire to the school and do not scribble

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃

情感量表

2010 - 2011

填表須知：

- 請依據你的觀察或看法，選出一個最能表達你意見的選擇，並用鉛筆或黑色原子筆塗黑答題紙上所選擇的方格。

例：

	極同意 <input type="checkbox"/>	同意 <input type="checkbox"/>	不同意 <input checked="" type="checkbox"/>	極不同意 <input type="checkbox"/>			
姓名	_____ (中文)			_____ (English)			
學號	_____						
級別	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
班別	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	S <input type="checkbox"/>	

	在過去 1 個月，你 有多少時候感到：	近乎沒有	很少	有時	時常	差不多每日
1 有意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 失望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 稱心如意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 無安全感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 輕鬆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 開心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 情緒低落	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 筋疲力竭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 煩躁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 辛苦/難受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 喜悅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 活力充沛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 平靜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 傷心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 緊張	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 無助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 興奮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 滿足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 驚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

須將問卷交回校方及請勿塗污
Return the questionnaire to the school and do not scribble

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃

訂立全年個人目標

2010 - 2011

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____

自我認識方面

1. 你認為何謂「精靈一代」？

2. 你覺得自己身心健康嗎？為什麼？

不健康 普通 健康

3. 你覺得自己是個有自信的人嗎？為什麼？

沒有自信 普通 有自信

4. 你覺得自己有能力應付壓力嗎？為什麼？

沒有能力 普通 有能力

5. 你覺得自己是個快樂的人嗎？為什麼？

不快樂 普通 快樂

飲食習慣方面

1. 你期望自己每天會吃多少份水果？(*一份水果，相當於一個拳頭大或砌好約一碗的各種水果)

零至一份 兩至三份 四至五份 六份或以上

2. 你期望自己每天會吃多少份蔬菜？(*一份蔬菜，等於一碟一百克各種新鮮蔬菜，

煮熟後，大概半碗的份量)

- 零至一份 兩至三份 四至五份 六份或以上

運動方面

1. 你期望自己一星期會做多少次運動?
 零至一次 兩至三次 四至五次 六次或以上
2. 你所做的運動有沒有達到中等運動強度? (*所謂中等運動強度，就是感到「呼吸加快，有點喘」，但又「可以與人正常交談」程度的運動)
 有 沒有
3. 承上題，每次花多少時間?
 零至十分鐘 十一至廿分鐘 二十一至三十分鐘 三十一分鐘或以上
4. 你期望自己能多做哪類型的運動?

互聯網使用方面

1. 你預計自己每天會花多少時間使用互聯網?

義工服務方面

1. 你期望自己全學年義工服務時數是：_____小時
2. 你如何實踐而達到以上的義工服務時數? 最想參加哪類型的義工活動?

人際關係方面

1. 你覺得自己人際關係如何? 為什麼?
 很差 普通 很好

總括來說，你認為自己可以如何改善而成為身心健康的人?

保良局何蔭棠中學
「精靈一代」健康生活成長計劃
健康餐單設計比賽
2010 - 2011

參與班別： _____

餐單對象： _____

套餐名稱： _____

請完成以下各部分。

1. 主菜： _____

材料及調味料：

2. 飲品： _____

成分：

3. 甜品： _____

材料及調味料：

4. 套餐營養價值：

請於下列空位繪畫上述套餐。

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃

青少年健康飲食習慣

2010 - 2011

天才教育專家研究兒童腦部發育：10種零食損智商

【本報訊】脆卜卜的薯片、香噴噴的炸雞翼、甜膩膩的雪糕，甚至蛋撻、菠蘿包，都是小孩子最愛的零食。曾任大學天才教育顧問的專家卻列出包括上述食品的「十大不良零食」，警告家長切勿讓子女多吃這些零食，否則可能會影響兒童智力發展。

記者：黎國剛、蔡元貴

「十大不良零食」的弊病是高糖、高鹽，含人造色素，甚或經過高溫油炸。曾任中文大學天才教育委員會顧問的兒童發展專家郭文玉指出，這些食物不利兒童吸收腦部所需的脂肪酸，多吃會影響腦部與四肢協調力，甚至可以造成過度活躍。

郭文玉根據個人十多年來研究兒童教育及科學界的調查，歸納出十種不良的零食，包括雪糕、薯片、汽水、紙包檸檬茶、朱古力、炸雞翼、果味飲品、夾心餅、蛋撻、甚至菠蘿包。她引述美國過去的一項研究指出，四成半至五成患有過度活躍症的兒童，都有吸取過量人造色素及防腐劑的問題。

擾亂兒童注意力

郭文玉解釋，人體腦部超過一半是脂肪，其中的脂肪酸擔當傳送訊息的重任。含有添加劑的零食令脂肪酸功能受損，而其含有的化學物質可能危害腦細胞，擾亂兒童的注意力。

醫學界也指出，零食最大問題是缺乏兒童發育所需的營養，反而阻礙小孩攝取正常營養。家庭醫生關嘉美指出，家長給子女吃零食，往往使得孩子沒有胃口吃正餐，缺乏正餐提供的營養，自然會影響兒童腦部和四肢的發育。她表示，市面上紛陳古靈精怪的零食，不少都含有人造色素、防腐劑，甚至可能含有有毒重金屬，傷害腦部及中樞神經。即使沒有不良添加劑，一些高鹽的零食也不宜子女食用，以薯片為例，小孩吃慣了高鹽份的食物，就會覺得其他食物都不好味，不肯進食，導致營養不良。

腦部細胞由脂肪酸與氨基酸組成，脂肪酸普遍存在於五穀、奶和魚等正餐食物當中，關嘉美說，若子女只吃零食，就會沒胃口吃正餐，因而無法吸收足夠的脂肪酸，就會影響腦部發育。

不過關嘉美認為，並非所有零食都是不健康的，以雪糕為例，其實一些高質素的雪糕含有豐富奶類，對兒童有益，又例如一些採用純正牛奶煉製的朱古力，一樣富於營養，「有可能完全唔畀細路仔食零食，咁樣會好枯燥。」

須注意零食成份

郭文玉建議，家長應該讓子女多吃五穀和蔬果，加上適量的肉、魚和奶品，這些食物都含有幫助兒童腦部發展的纖維素、維他命、礦物質和蛋白質，而魚油更含有腦部所需的 DHA 脂肪酸。

本報記者訪問了一些家長，他們都說有給子女吃零食的習慣；家長黃太表示，其八歲大的女兒常飲提子汁和吃夾心餅，不過雞翼則多數買滷水的，少吃炸雞翼。關嘉美建議家長讓子女在飯後吃一點零食，滿足他們，最好挑些有營養的零食，例如芝士、蜜糖、果仁和高纖餅乾等等，家長並須注意零食的包裝，看清楚有沒有不良或不明的成份。

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃

開始運動的方法

2010 - 2011

- 嘗試不同類型的運動
 - ✓ 例如，緩步跑、踏單車、做籃球、舉啞鈴等，這樣，在任何天氣下，都可以進行適當的運動。
- 找出最享受的運動
 - ✓ 做完一次運動後，找出哪一部分你最享受，例如在健身中心裡，最喜歡使用單車機和划艇機，那麼，你就主要做自己享受的運動，這樣可以令運動的過程更有樂趣。
- 量度運動結果
 - ✓ 量度肌肉數量不太容易，量度體重未必能直接反映運動量，如是者，這些量度使我們容易放棄運動；最好就是量度跑步的距離、掌上壓的次數等，這些數字可以令我們更有動力去繼續運動。
- 由易至難
 - ✓ 以緩步跑為例，一開始先跑一些較短的距離，然後逐步的增加目標，這是培養興趣的好方法。
- 建立運動目標
 - ✓ 開始運動前，問自己做運動為了達到什麼目標：鍛鍊肌肉？減肥？每次只建立一個目標，這樣可以增強推動力。當達成了之後，再建立另一個目標。
- 建立死線
 - ✓ 為你的目標建立一條死線，把它寫在紙上和張貼在當眼處，如床頭，這樣可以不斷提醒自己。
- 訂立計劃
 - ✓ 當你建立了目標，下一步便是訂立你的計劃，這是為了將目標具體化，變成實際的行動。可以問自己一些問題，如：「我會做哪一種運動？」、「一個星期會做多少次運動？」等，計劃的內容要詳細，這樣對達成目標有幫助。
- 依循計劃
 - ✓ 盡量依照著計劃進行，如果一天覺得有點疲累，那麼當天的運動強度便減少。記著：你做運動的時間愈多，你就愈容易將它變成習慣。
- 與有運動習慣的人一起做運動
 - ✓ 如果跟你做運動的同伴很容易放棄，那麼你也容易受他影響，跟他一起

放棄。相反地，如果你的朋友堅持的話，你也會持之以恆。好的同伴可以令我們更容易達成目標，培養成運動的習慣。

- 增加推動力

- ✓ 如果覺得自己不能依循計劃進行，那麼要為自己增加一點推動力，例如獎勵、懲罰等。

資料來源：

WebMD

<http://www.webmd.com/>

Stepcase Lifehack

<http://www.lifehack.org/>

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃

健康的飲食習慣

2010 - 2011

節食減肥 健康大敵

節食一向是減肥人士最為愛好的選擇之一。不過，最近有一項堪稱歷史上最大規模的關於減肥問題的研究表明，對於絕大多數減肥者而言，節食後體重很容易反彈，患中風、心肌梗塞和糖尿病的風險也隨之激增，健康受到很大威脅。

體重反彈

在快節奏的現代生活中，用節食手段減肥是人們最普遍的選擇之一。不過，據英國《每日郵報》9日報道，美國科研人員8日晚在《美國心理學家》上公布了一份有史以來在減肥問題上最詳細、最全面的研究報告。這份報告表明，對減肥者而言，節食起不了任何作用。

美國加利福尼亞大學研究人員分析了30多份針對數千名減肥者的研究，得出結論認為，通過節食減肥，一開始可能有效果，但是大多數人在很短時間內體重就會反彈，反彈的數字甚至超過了他們減去的體重。

研究人員特雷西·曼博士說，通過節食，人們一開始可能會減去5%至10%的體重。但是，這段「蜜月期」過去以後，體重就會「卷土重來」。約三分之二節食者在4至5年時間裏體重回復到了原來水準，或者更高。

還有一份針對1.9萬名男性展開為期4年的研究顯示，大多數體重上升的人在研究開始之前曾經節食減肥。報告還說，實際情況可能更糟，因為大多數人不願意讓研究者知道自己體重上升。

風險翻番

體重反彈帶來的健康問題不容忽視。

報告說，節食導致體重在短時間內反覆上升和下降，這會使減肥者因為心臟病發作，包括心肌梗塞，而死亡或過早死亡的幾率激增一倍。

研究人員在報告中把節食減肥形象地稱為「溜溜球」式減肥。「溜溜球」是一種通過線扯動忽上忽下的輪形線軸玩具。研究人員認為節食對體重的影響像「溜溜球」一樣很不穩定，這可能會增加減肥者患中風和糖尿病的危險，還會影響免疫系統，使人體面對疾病更加脆弱。

曼博士說：「我們決定深入分析每一份研究，研究人員跟蹤節食者達2至5年之久。最後我們得出結論，他們當中大多數人如果當初沒有通過節食來減肥，反而會更健康。」

他舉例說，如果沒有節食，這些減肥者的體重不至于在後來反彈到比原來還高，也不必遭受減肥和反彈過程中的種種生理和心理痛苦。

曼博士總結說，節食的好處「少之又少」，而節食的潛在傷害實在太大。「它（節食減肥）不應該被作為一種安全有效的治療肥胖的方式。」

鍛煉為上

研究人員認為，與節食相比，鍛煉是一種更有效的減肥手段。

他們在報告中建議，希望減輕體重的人們應該拋棄「嚴格控制卡路裏」的節食手段，而把定期鍛煉和均衡飲食結合起來。“鍛煉可能是保持減肥成果的關鍵因素，”報告說，「關於減肥問題的研究總是表明，鍛煉最多的人減去的體重也最多。」

《每日郵報》在報道中說，英國近年來正在掀起節食減肥的熱潮。然而在許多研究減肥問題的專家看來，風靡一時的減肥食譜華而不實。保持正常體重的關鍵在于長期努力。

肥胖研究協會的貝姬·朗說：「保持有益健康的體重，並不是以某一體重數字為目標來決定是否節食，而是努力改變影響一生的飲食習慣。」（何柳）

保良局何蔭棠中學

訓導組

危害精神毒品

(2010-2011)

姓名：_____

班別：_____

學號：_____

1. 很多青少年都認為「K仔」、「E仔」後果輕微，不易上癮，你同意嗎？為什麼？

2. 以下哪一種是吸食「K仔」後的徵狀？如果正確的話，請在空格內加上√。

- 小便赤痛及出血
- 肺積水
- 膀胱容量減少
- 耳水不平衡
- 腎功能受損

3. 小明因販賣毒品被捕，他的最高刑罰是什麼？

- A. 監禁二至四年
- B. 監禁七年
- C. 監禁十四年
- D. 終身監禁及罰款五百萬元

4. 以下說話是屬於哪一種拒絕毒品的技巧？

「我約了朋友，再搵你吧！」

「食白粉不如去食腸粉啦！」

「阿哥話衫可以亂著，但藥唔可以亂食。」

「食大麻慘過蛀牙啊，仲食？」

「我好忙啊，一陣去打波，一齊吖！」

「你條尾未郁我就知你想點，算吧啦你！」

5. 服食搖頭丸可以減肥嗎？為什麼？

保良局何蔭棠中學

訓導組

百毒不侵

(2010-2011)

姓名：_____ 班別：_____ () 日期：_____

一)引入活動

「濫藥的原因」

學生以四人為一組，討論濫藥的原因，並填寫在下方表格內：

青少年濫藥的可能原因是：

二)深入理解

「濫藥的謬誤」

試依照下表左欄所列有關濫藥的謬誤進行討論，並於右欄寫出濫藥的害處。

濫藥的謬誤	事實
• 濫藥的行為會較易被朋友接納	•
• 濫藥不會上癮	•
• 濫藥可以提神	•
• 濫藥可以解悶	•
• K仔毒性較其他藥物低，經常吸食也不會損害身體	•
• 濫藥是有型的表現	•
• 濫藥可以幫我消除煩惱	•

三)電影鑑賞

電影簡介：故事講述四名捕風少年，終日聯群結黨，沉迷毒品，以收數、劈友為生，人生變得失去目標。阿彤（朱茵飾）喜歡四處遊蕩，結識了古惑仔阿峰（黃貫中飾），因貪玩而染上毒癮，之後因懷孕而淪落街頭。

同學看畢電影後，請思考下列問題，然後與其他同學分享個人心得。

「生命渣FIT人」

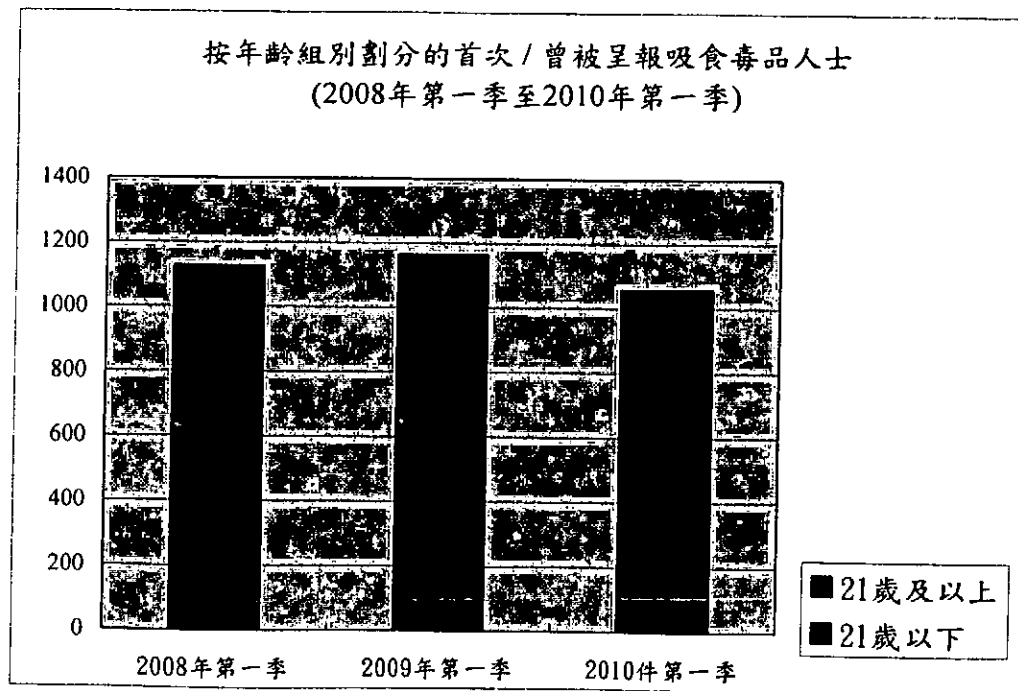
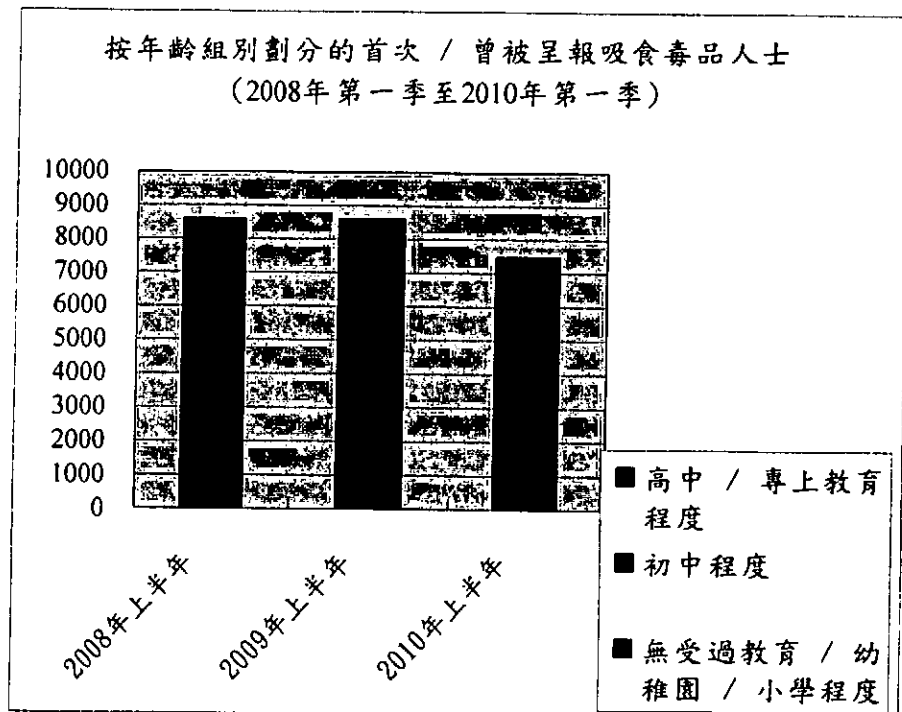
1. 片段中的人物分別面對甚麼逆境?
2. 他們各自以甚麼方法來逃避問題?
3. 這種方法對他們日後帶來甚麼影響?
4. 如果你是阿彤（朱茵飾）的朋友，你會如何協助她戒除濫藥習慣?

保良局何蔭棠中學

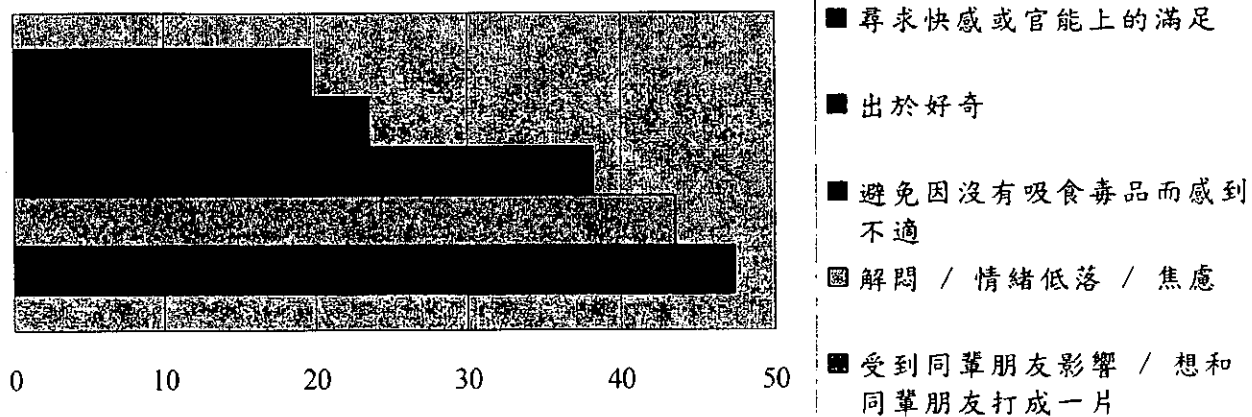
「精靈一代」健康生活成長計劃

毒品禍害的討論

2010 - 2011



按現時吸食毒品原因劃分的2010年上半年被呈報吸食毒品人士



資料來源：藥物濫用資料中央檔案室

- 根據資料，大部分吸毒人士在廿一歲之前開始吸毒，你認為有什麼原因令這個情況出現？有什麼措施可以針對這個趨勢？
- 大部分青少年吸毒原因是受到朋輩影響，如果你的好朋友慫恿你吸食危害精神毒品，你會用什麼方法拒絕？
- 有人認為吸食危害精神毒品能令人神志不清，當遇上不開心或困難之際，可以解悶或避免情緒低落，你認為這種面對困難的方法正確嗎？為什麼？

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」 健康生活成長計劃

性教育工作紙

2010 - 2011

芬蘭浴職員與未成年少女性交判囚 3 年

【明報專訊】28 歲芬蘭浴職員與男鄰居的 13 歲繼女拍拖，二人在兩個月內性交逾 10 次，男方不但要求正值經期的女童不戴安全套性交，更強迫女童為他口交。他昨在高院承認與未成年少女性交等罪名，被判囚 3 年，法官更怒斥他把女童視為性玩偶。

28 歲蔡姓被告早前承認 5 項與未成年少女發生性行為罪名，以及 1 項與向 16 歲以下少女嚴重猥褻罪。

女童向心理專家指出，事後她被母親大罵及遭其他男性鄰居嘲弄，令她自覺失去貞操後發生了重大改變。專家評定其創傷後遺症嚴重，自我形象低落，她事後搬往與親父同住，又與童黨為伍，操行轉壞。事件令她常發噩夢並做出自殘行為，至今仍憎恨被告，認為他出獄後會報復，但又拒絕見心理輔導。

其母則自責引狼入室，現時已與同居男友鬧翻，想關心女兒亦感束手無策。

法官斥尋性玩偶 毀女童前途

法官張慧玲斥責被告，指他趁女童經期時不戴避孕套性交，甚至強迫女童為自己口交並在其口內射精，只考慮個人性慾而罔顧女童感受；為阻女童分手，更以自殺或自殘方式相脅：「咁大個人，27 歲（案發時），用 o 的咁嘅行為威脅個 13 歲女童，簡直係不可饒恕！你只係視女童為性玩偶，唾手可得，鍾意幾時發泄就幾時，毀咗無知少女嘅一生！」

案情指出，被告自 2005 年起常到訪女童的家，去年 5 月女童到被告家玩耍時，被告突抱著女童並親吻她，最後與她性交。此後兩個月，二人拍拖並多次性交，但控方只起訴當中 5 次性交及 1 次口交行為。去年 8 月，女童母親獲悉事件後即往報案。

【案件編號：HCCC400/09】

1. 就個案而言，男女相方是自願發生性行為，卻因此違反法例。對於個人自由、戀愛的表現有沒有衝突？
2. 為甚麼法例只規範男方的刑事責任？這合理嗎？
3. 利用法例規範青少年發生性行為，能否奏效？
4. 在傳統的中國習俗，十多歲的女子成為他人的妻子、妾侍是平常的事，但現今的法例卻把「合法性交年齡」定為16歲，你認為兩者有沒有矛盾？
5. 愈早發生性行為患性病的機會是成正比嗎？年齡與患性病有沒有直接的關係？
6. 「愛」與「性」兩者的關係是否有必然性？

資料來源：通識網

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃

性教育工作紙

2010 - 2011

援交 V.S. 被賣？自願 V.S. 受害？

作者 勵馨基金會研發部 2010.06.20

雛妓是自願還是受害者？根據勵馨基金會的調查與實務經驗發現，約六成的少女被迫於集團經營的色情行業從事性交易，而其進入色情行業的歷程大多因為愛的匱乏、成就感的匱乏、逃家後經濟的匱乏，而從事性交易，勵馨認為，此種匱乏之下的選擇，當然是受害者，因而呼籲社會大眾應以性剝削取代援交的說法。

令人難過的是，社會大眾對兒少從事性交易的印象已從被賣、待救援，轉變至自願性而減少認同；且現今媒體多強調當事人的拜金、奢華行為，更加深民眾的負面形象。

勵馨基金會委託波仕特線上市調針對 20-65 歲的成人共 6,467 人進行調查，其中 3,491 人 (53.98%) 認為性交易個案多為自願，當中有 2,602 人 (74.53%) 則認為虛榮拜金是自願主因。民眾認為少女/年從事性交易主因都是自願的，佔 54%，當中認為從事性交易的少女/年都是拜金虛榮，佔 74.53%。但事實上，勵馨的另一份針對性交易孩子的調查發現，約有 60% 的當事人遭到仲介或誘騙，而進入集團操控的色情行業，絕大多數從事性交易的孩子是『匱乏』之下的選擇。

色情行業集團化，少女成人口販賣受害者

這是勵馨基金會在 2009 年 10 月到 12 月間，經由全國北中南 6 所兒少性交易安置單位與後續追蹤單位的同意與協助下，共有 180 位當事人填答，其中有 174 份有效問卷，包括 2 位青少男，172 位青少女。此次調查發現性交易類型有巨大的改變，近六成受訪者表示，所從事為集團經營之色情行業，當中以坐檯最高；這些青少女表示自己是經由仲介、誘騙或被迫的狀態下從事性交易，此一現象，與一般人認為性交易多為個體戶、無雇主的形態不同。

少女第一次從事性交易的年齡下降

調查發現，初次從事性交易年齡大多數為 14-16 歲，佔總數 60.3%，最小的個案為 8 歲，若與勵馨基金會於 1993 年做過類似調查比較，當時從事性交易最

小年齡為 11 歲，凸顯兒少從事性交易的年齡有降低趨勢，值得關注。

新任兒童局局長張秀鶯表示，在民國 84-98 年間共查獲近 7 千件的兒少性交易案件，發現年齡以 14-18 歲共佔 88%，年齡有年輕化的趨勢，這些孩子的家庭多數功能不彰，孩子從事性交易多半出自於外力壓迫造成，種種結構性因素為造成兒少從事性交易的主因。

50% 青少年(年)曾有性創傷 誘騙從事性交易成受害者

在從事性交易前，近一半受訪者表示曾有不愉快性經驗，包括遭到藥物控制、脅迫甚至性侵害，勵馨認為，政府相關單位應主動了解業者的操控方式，避免更多的無知少女/年陷入。

研究結果也發現，不少青少年(年)遭受家人誘騙從事性交易或遭到性侵害，近 80% 曾經離家出走、30% 曾有自殺經驗等，勵馨基金會認為，這些經驗皆可能造成這些孩子為順應現實的生存環境，在匱乏之下『選擇』從事色情行業。

社工員李彥蓉表示，在實際服務經驗中看見，業者多以利誘操控孩子，或溫情攻勢讓孩子產生情感依附，因而成為性剝削的「受害者」。這並不是孩子們一開始的選擇，這些孩子因學業低成就、使自我價值感低落，加上遭受性創傷經驗，外在資源的缺乏，使孩子容易呈現自我放棄的心態，而遭色情行業再次被剝削，期待媒體及社會各界不再標籤化這些孩子，不再以責備批評的眼光看待他們。

台北市社會局兒童及少年福利科科長陳淑娟呼應表示，社會只看見孩子們表面的自願性交易行為，其實其自願背後有更大的利益黑手在剝削少女。因此政府與民間都有責任倡導這樣的警訊並予以改變。

正視兒少被害事實，建構完整保護網

勵馨基金會表示，大部分兒少從事性交易的原因，是過去的性創傷以及資源匱乏所導致。國內外研究皆發現性創傷產生的無力感、背叛感或被羞辱感，將會改變受害者對世界的認知或扭曲價值觀，種種外在因素皆是促使個案從事性交易的原因。

勵馨基金會執行長紀惠容強調，兒童及青少年從事性交易行為絕非自願。但因為媒體的過度渲染報導與污名，造成社會大眾的負面觀感，導致政府與社會各界皆不願對被害兒少伸出援手。然若政府未能及時因應、改變防制策略，將造成更多的兒少落入黑暗的深淵。

思考問題：

1. 有少女認為援交可以輕鬆賺外快，既有禮物，又有美食，比認真打工來得簡單。你認為這心態能否歸咎於社會經濟衰退，青少年出路日漸狹窄？
2. 援交的原因有多種：有人歸咎學校性教育、道德教育不足；有人歸咎於家庭問題，令少女以援交為方式反抗；也有人歸咎少女自甘墮落。你還能舉出其他導致少女援交的原因嗎？你認為哪個原因最重要？
3. 現今科技發達，援交少女大多透過討論區、援交網頁結識對象進行援交，互聯網或要加強監管，但這也會讓人憂心網絡言論自由被箝制。你認為監管和自由之間，何者較重要？
4. 有少女認為援交和賣淫不同，只是吃飯、聊天的應酬，性交易是其次。但保安局局長李少光卻直指援交是網上賣淫，而警方對此大力打擊。你認為警方大力打擊能否針對少女援交的心態而對症下藥？

Sources: Gcyouth.net

保良局何蔭棠中學

「精靈一代」健康生活成長計劃

性教育工作紙

2010 - 2011

不安全性行為可傳乙肝

【本報訊】不安全性行為除了有機會感染愛滋病，更可傳播乙型肝炎。港大內科學系肝臟科講座教授黎青龍昨透露，接獲年紀最輕、經性接觸感染急性乙肝的患者只有十八歲，亦有卅多歲男子在內地濫交中招，呼籲任何年紀人士都要注意安全性行為。此外，近年聲稱補肝的中成藥多不勝數，黎青龍平均每月接獲一宗亂服中成藥或中藥傷肝病例，更曾有死亡個案。

最年輕個案僅 18 歲

黎青龍指，急性乙型肝炎可經紋身、針灸、穿環、或針筒傳播，但針灸及穿環多採用即棄用料，故真正經此途徑感染乙肝個案少之又少，反而經性行為感染個案非罕見，當中不少為十多至廿多歲年輕人，最年輕的只有十八歲，更有三十多歲男士承認在內地不安全性行為後受感染。

市面上愈來愈多聲稱護肝補肝的產品，但部分成分不明，黎青龍呼籲市民不要亂服，因平均每月接獲一宗服用中藥或中成藥傷肝個案，部分更要輪候肝臟移植，甚至曾有病人不幸死亡，「好多人本身個肝咩事都有，但食健康食品食到傷肝。」

本港每十二人有一人屬慢性乙肝帶病毒者，黎青龍指九成個案在患者出生至一歲前受父母或緊密照顧者傳染，患者有兩成半至四成機會死於肝癌或肝硬化，必須每半年驗血檢查肝功能，及照超音波檢查有否患肝癌，更必須遠離酒精，及慎用中成藥及健康食品。

1. 不安全性行為可引致什麼後果？意外懷孕屬於不安全性行為的不良影響嗎？對當時人帶來什麼影響？
2. 近年來，性濫交、一夜情、未成年性行為等在青少年間十分普遍，背後的原因是什麼？試以家長、學校及政府的角度，思考如何可以推廣安全性行為。
3. 學校是否應該增加性教育的課程？為什麼？

資料來源: gcyouth.net