

個人成長與人際關係 **上冊**



新視野 通識教育



編著 周黎明 陳家俊 嚴漢基

香港教育圖書公司

新高中適用

個人成長與人際關係 **上冊**

新視野 通識教育



編著 周黎明 陳家俊 嚴漢基

香港教育圖書公司

新高中適用

鳴謝

本出版社謹向下列提供圖片／文字資料的機構致謝：

香港特別行政區政府新聞處

本出版社已經竭力追溯所用圖片／文字資料之版權，惟尚未與部分版權持有人取得聯繫，我們在此亦一併致謝。如有遺漏，請有關之版權持有人與本社接洽，謹此致歉。

本書按照香港課程發展議會與香港考試及評核局聯合編訂、2007 年頒佈之新高中《通識教育科課程及評估指引》(中四至中六) 編印

書 名 新視野通識教育 個人成長與人際關係 上冊
編 著 周黎明 陳家俊 嚴漢基
出 版 者 香港教育圖書公司
〔商務印書館(香港)有限公司全資附屬機構〕
香港筲箕灣耀興道 3 號東匯廣場 8 樓
電話：2565 1371
網址：http://www.hkep.com
印 刷 者 中華商務彩色印刷有限公司
新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈 14 字樓
發 行 者 香港聯合書刊物流有限公司
新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：2150 2100

2009 年初版

2011 年重印

© 2009 2011 香港教育圖書公司

ISBN 978-988-200-346-0

版權所有，如未經本公司書面批准，不得以任何方式，在世界任何地區，以中文或任何文字翻印、仿製或轉載本書圖版和文字之一部分或全部。

學校查詢 香港教育圖書公司市場部
電話：2887 8018
電郵：sales@hkep.com
網址：http://www.hkep.com

編寫說明

《新視野通識教育》系列乃參照香港課程發展議會與香港考試及評核局聯合編訂的新高中《通識教育科課程及評估指引》(中四至中六)而編寫，內容涵蓋「自我與個人成長」、「社會與文化」及「科學、科技與環境」三大學習範疇，包括「個人成長與人際關係」、「今日香港」、「現代中國」、「全球化」、「公共衛生」及「能源科技與環境」六個單元。

本系列的每個單元，均分為上下兩冊；課本內的每個主題均下設不同的課題，並分為多個專題探索旅程，集中探討不同的議題，讓學生從探索旅程的起點至終點，透過課本提供的文字、圖像、剪報、數據等資料，以及大量的課堂活動和資料回應，掌握不同的知識和學習方法，並培養自主學習的能力。課本主要特色如下：

資料豐富多元，緊貼時事生活

- 於課本中加入大量的時事資料及新聞剪報、調查報告、圖片及數據等資料，務求將通識學習融入生活，並培養學生關心時事、批判時弊的能力。

培養探究精神，重視學習過程

- 課文以探索旅程劃分，以不同議題進行知識探究及技能訓練。每一個旅程，皆先由「資料大檢閱」提供基本知識或背景資料，再透過各站的活動及練習作針對性研習，最後以「要點歸納」總結課文，讓學生逐步掌握知識及研習技巧。

重視跨課題研習，貫通各單元知識

- 重視單元與單元之間的聯繫，特設「跨課題研習」，協助學生更宏觀地檢視各單元所涉及的議題的關係，有助跨課題學習，融會貫通。

啟發多元智慧，強調多角度思維

- 在選材及擬題方面，均着重思維訓練的元素，包涵不同觀點及角度，引導學生從不同層面、不同角度或不同範疇探究問題或議題進行思考。

議題層面廣泛，拓展學習視角

- 各專題探索旅程和本站皆以議題帶出研習重點，涉及不同範疇並參照課程要求編寫內容，讓學生在探究過程中掌握課程重點及要求。

配合校本評核要求，着重提升應試能力

- 各站均參照新高中文憑試要求，附有大量資料回應題及延伸回應題，讓學生透過日常學習，提升資料研習及分析能力，並逐步熟悉考試題型，掌握應試技巧。此外，各主題後均設階段性的「課後測試」，每個單元亦設有「綜合測試」，包涵跨課題題目，可分層次評估學生的能力。
- 每個單元均設專題研習，協助學生熟悉校本評核的考核模式。

本系列各單元所包含的環節如下：

課前部分

概要

簡述整個主題的重點，帶出全書的脈絡，引起學習動機。

主題腦圖

以腦圖形式展示整個主題的探究項目，並附有知識、技能、態度及價值觀幾方面的學習目標。

課前熱身處

藉圖表、漫畫、剪報等資料，從生活引入議題，並附輕鬆簡易的預習問題，讓學生先作思考。

起步點

簡述整個議題的重點，另以圖表展示所涵蓋的「專題探索」旅程的脈絡，並列出探索過程中所涉及的議題、相關概念、價值觀和態度。

探索旅程

資料大檢閱

以不同類型的資料，如文字資料、時序線、剪報、數據圖表、概念圖等，帶出整個專題的背景資料、基礎知識及概念，為學生進行整個探索旅程作好準備。

第一站

第二站

第三站

以議題帶出探究活動，學生可透過多元化的活動或資料回應題學習知識、掌握技能和培養正確的價值觀及態度。形式包括短問答、討論、角色扮演、問卷調查、心理測驗等；而資料的形式包括圖片、漫畫、剪報等。所有題目均配合考試形式，並有技能標示，且提問層層遞進，由淺入深。

補給站

提供富趣味性的補充資料，並加以解讀。另外，亦包含涉及上一站的重要概念或詞彙，以增潤知識。

不同觀點與角度

設與上一站相關的簡單議題或問題，並附有不同角度或正反兩方的意見，或以簡單腦圖展示不同論點，引導學生思考及反思。

跨課題研習

以不同跨學科、跨範疇的資料，帶出相關議題，協助學生更宏觀地檢視各單元所涉及的議題的關係。

多角度探究

由議題、引言、腦圖及小結組成，協助學生重新組織所學知識，以及從不同範疇及不同角度探討議題或問題。

要點歸納

以點列形式總結整個旅程的重點，讓學生鞏固所學。

課後部分

重點回顧室

以概念圖形式歸納課文，展示事件與事件、概念與概念之間的關係，協助學生溫習及重組所學。

學習評估班

分三部分：「鞏固你所學」測試學生的基本知識；「思考你所學」以問題協助學生溫習；「評估你所學」提供全面的評估表，讓學生自我檢討學習成果。

課後測試

對應單元主題，配合考試模式，設「資料回應題」和「延伸回應題」，設題着重多角度思考。

綜合測試

綜合整個單元的內容，配合考試模式，設「資料回應題」和「延伸回應題」，以跨學科和多角度思考為擬題方向。

專題探究

設計形式多元化的延伸活動，如專題研習、實地考察等，並提供詳盡的活動目標、內容、步驟及指引，協助學生熟習校本評估的考核模式。

延展探究

按不同主題，提供更多專題探究的題目建議。各題目附有相關的參考資料，如閱讀書目、實用網址，以及相關資料(例如數據、引文等)。

漢英索引

提供各課的重要概念詞彙，並附頁碼。



目錄

主題 1：自我了解

概要	1
主題腦圖	2
課前熱身處	4
1) 自尊、青少年行為和對未來的期望	5
專題探索 1：青少年成長充滿挑戰？	6
第一站：我可以對性要求說不？	14
第二站：情緒波動易來難去？	16
第三站：跟風還是獨行？	18
專題探索 2：自尊與將來發展有密切的關係？	23
第一站：外貌是影響自尊的最主要因素？	30
第二站：自尊決定將來成就？	32
第三站：我認識自己？	35
第四站：我能客觀和準確地掌握自我概念？	36
2) 青少年的權責	42
專題探索 1：青少年應擁有更多的權利和責任？	43
第一站：青少年擁有的權利已足夠？	48
第二站：年少責應輕？	49

專題探索 2：社會對青少年充滿期望，亦造成壓力？	54
第一站：青少年須建立怎樣的價值觀？	57
第二站：不從眾，會有壓力？	59
3) 與時下青少年相關的趨勢.....	65
專題探索：反潮流並不容易？	66
第一站：精明的消費者不易做？	75
第二站：不可一，不可再？	77
第三站：網上世界黑白難明？	80
第四站：青少年須擴闊空間、服務社區？	81
4) 掌握及發展各項生活技能.....	85
專題探索：掌握生活技能對青少年極為重要？	86
第一站：應盡早掌握生活技能？	94
第二站：應付逆境技能對青少年的成長重要？	96
第三站：學習生活技能應從日常生活做起？	99
重點回顧室.....	106
學習評估班.....	108
課後測試.....	110
延展探究.....	115
漢英索引.....	116



1

自我了解

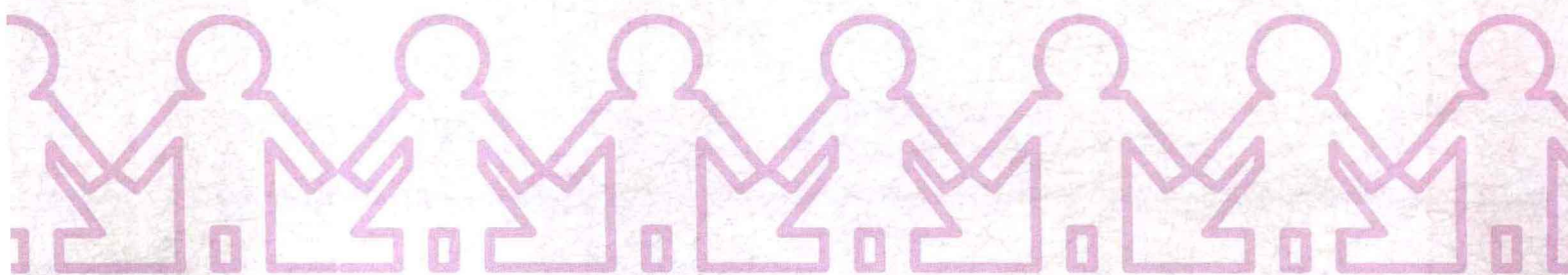
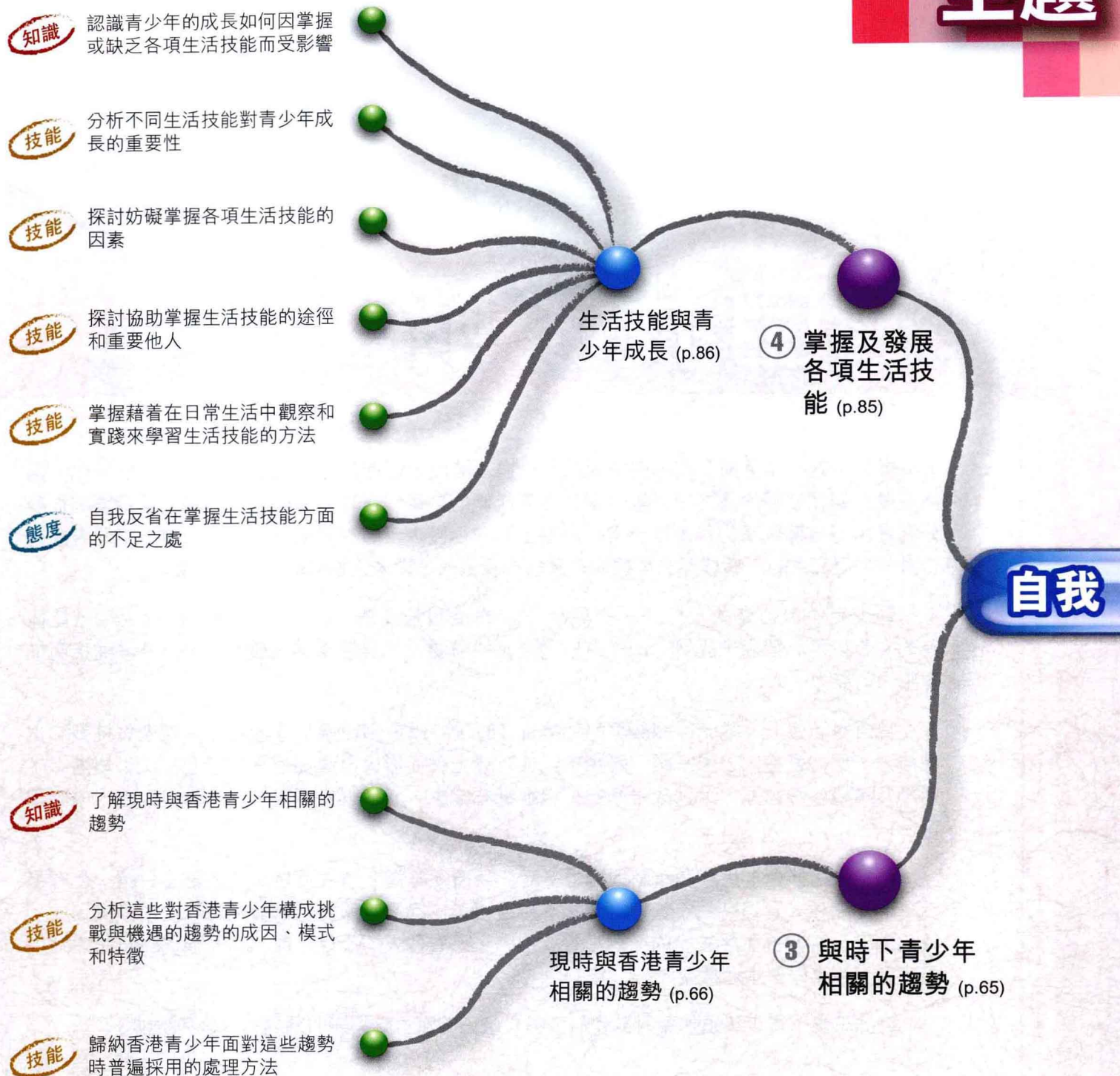
青少年處於兒童期至成人期中間的成長過渡階段，會遇到不同的成長挑戰，生理變化、情緒波動與羣性發展的需要等因素，都會影響他們的自尊。自尊對青少年的行為影響深遠，很多研究指出，自尊較高的青少年通常行為較正面和積極，較能對未來充滿期望。但是每個人總有自身的局限和潛能，應該要有客觀而準確的自我概念，對未來抱有較合理的期望。

青少年作為社會的一分子，被賦予一定的權利和責任，其中有些是只有青少年才能擁有的。青少年心智尚未成熟，即使有融入社會的需要，也要建立個人價值觀，以及具備抗衡從眾壓力的能力。

當面對社會上一些流行而顯著的趨勢時，青少年須採用合適的處理方法，以應付挑戰和把握機遇，例如避免因只顧享樂、濫用藥物或沉迷上網而影響財政和學業，甚至犯法；慎選課外活動及積極參與社區，以助改善學業、促進身心健康，增進人生體驗以及加強與其他人的聯繫等。

為加強在社會上生存和活動的能力，青少年還須掌握多項生活技能，如訂立目標、化解衝突、建立關係、管理時間、管理財政和應付逆境等，盡力克服妨礙掌握生活技能的因素，並了解協助青少年掌握生活技能的途徑和重要他人，反省個人的不足之處，以及通過在日常生活中觀察和實踐來學習生活技能。

總的來說，青少年須加深對自我的了解，以正確面對成長期間遇到的挑戰與機遇。



腦圖

了解

① 自尊、青少年行為和對未來的期望 (p.5)

青少年期的成長挑戰 (p.6)

認識青少年期的生理變化、情緒波動與羣性發展的需要

知識

掌握處理青少年期成長挑戰的方法

技能

培養坦然和積極面對生理特徵和發育差異的態度

態度

青少年的自尊與行為和抱負的關係 (p.23)

了解自尊的涵義和影響自尊的因素

知識

比較不同社經背景、學業成績或父母教導子女方式的青少年的自尊、行為和抱負

技能

分析對自我的認識程度

技能

說明客觀而準確的自我概念的重要性

技能

掌握建立客觀而準確的自我概念的方法

技能

接受個人局限和發展個人潛能

態度

青少年的權利和責任 (p.43)

了解香港青少年的權利和責任

知識

討論為何部分香港人贊同給予青少年更多權利和責任，其他香港人卻不同意

技能

② 青少年的權責 (p.42)

對青少年的獨特期望和壓力 (p.54)

認識社會對青少年在建立個人價值觀方面的獨特期望

知識

認識社會施加予青少年的從眾壓力

知識

分析建立個人價值觀和抗衡盲目從眾的方法

技能

奉行正確價值觀，不盲目從眾

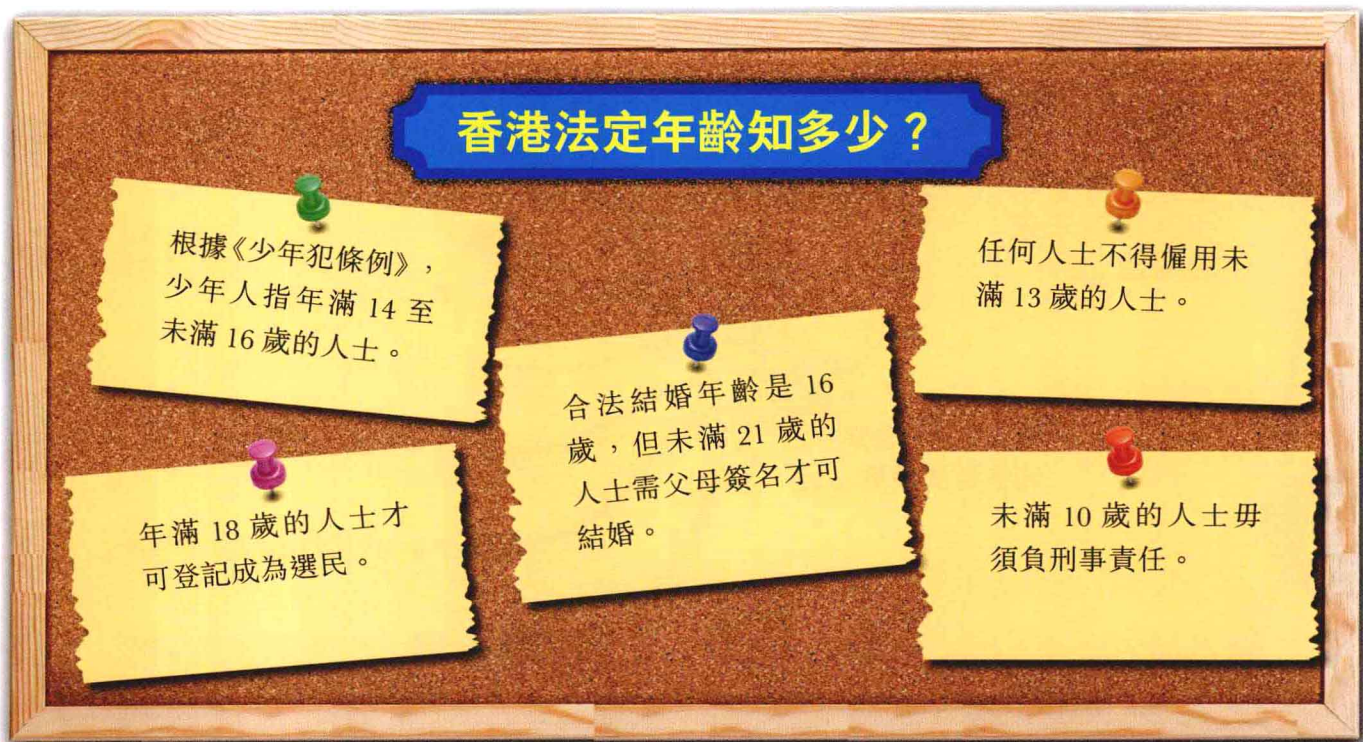
態度



課前熱身處

青少年為過渡至成年期須作何準備？

細閱以下有關香港法定年齡的資料，然後回答問題。



- 根據香港《少年犯條例》，少年人指哪些年齡的人士？
- 以下是有關香港對不同年齡人士的規定的描述，如果是正確的，請在右方空格內加「✓」，不正確的，請加「✗」。

(a) 香港《少年犯條例》所指的少年人，需負刑事責任。	☐
(b) 年滿 16 歲已可不用父母簽名結婚。	☐
(c) 年滿 21 歲才可做選民。	☐
(d) 未滿 13 歲不可工作。	☐
- 你認為青少年在由兒童時期過渡至成人階段期間，須作何準備，以使未來在社會適應得更好、生活更愜意？為甚麼？

1

自尊、青少年行為和對未來的期望



青少年會遇到不同的成長挑戰，如生理變化、情緒波動與羣性發展的需要，若不懂得處理，可能會影響他們的自尊。

自尊受多項因素影響，例如性別差異、外貌、學業成績、家人的支持、朋輩的接納、社經地位、父母的教導方式、文化因素等。擁有較高自尊的青少年往往行為較正面和積極，較能對未來充滿期望。自尊是自我概念的其中一個組成部分。個人應該要有客觀而準確的自我概念，以助認清個人的局限與潛能，從而接受局限和發展潛能，對未來有較合理的期望。

以下是相關專題探索的概念圖，請細心閱讀，初步了解在探究過程中所涉及的議題、概念、價值觀和態度。

專題探索 1 青少年成長充滿挑戰？

探索過程	重點議題
我可以對性要求說不？	- 仍處求學和成長階段的青少年應否發生性行為？ - 如何避免因性衝動而發生性行為？ - 如何婉拒男／女朋友的性要求？
情緒波動易來難去？	- 處理不了情緒時，應向誰求助？ - 如何成熟而有效地處理自己的情緒？
跟風還是獨行？	- 為何青少年重視朋輩關係？ - 當本身的意願與朋友的不同，又希望維持和朋友的關係時，怎麼辦？

相關概念	相關價值觀和態度
青春期、第二性徵、性衝動	坦然和積極面對生理變化
情緒	善於應變
朋輩	尊重朋友

專題探索 2 自尊與將來發展有密切的關係？

外貌是影響自尊的最主要因素？	- 若人們想藉由改變外貌來提高自尊，須注意甚麼事項？ - 外貌是否影響你自尊的最主要因素？
自尊決定將來成就？	- 自尊在多大程度上決定個人將來的成就？ - 現時你會選擇提高自尊還是催谷學習？
我認識自己？	- 你會如何向人介紹自己？ - 你對自己認識有多深？
我能客觀和準確地掌握自我概念？	- 你眼中的你跟別人眼中的你相同嗎？ - 如何提高掌握客觀而準確自我概念的能力？

自尊、性別差異、朋輩、社經地位、父母教導子女方式	建立正確的自尊心
自我概念	自我接納



專題探索 I：青少年成長充滿挑戰？



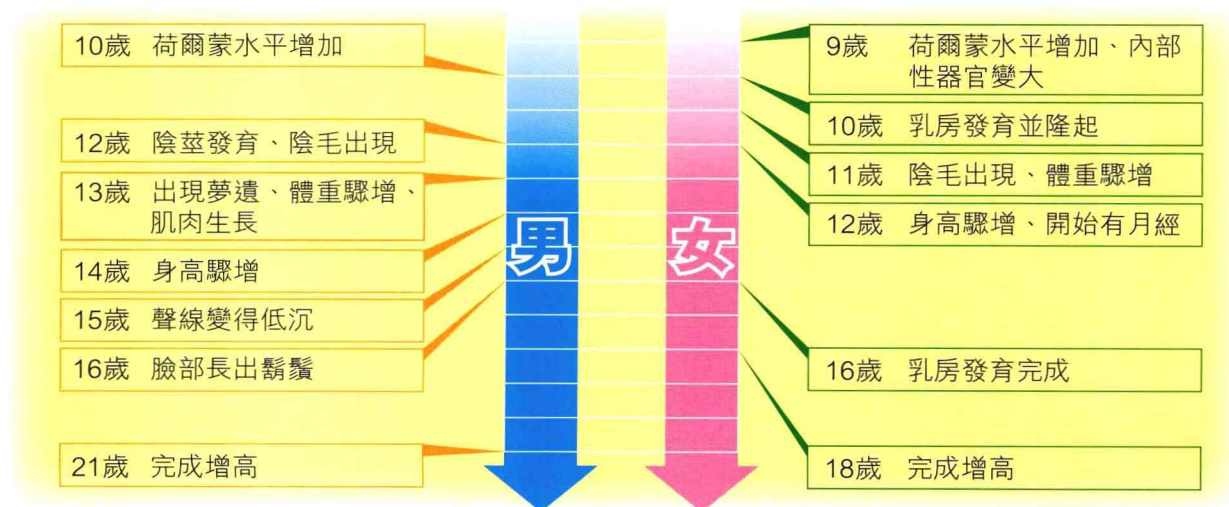
以下是有關本次探索旅程中各個站的資料，請細心閱讀，然後開始專題探索之旅吧！

少年在約十至二十歲時的生理變化 基礎知識及概念

青春期的生理變化是由兒童逐漸過渡至成年人的階段，約由 10 歲至 20 歲，這時人類生殖器官的正常功能開始作用，而第二性徵也逐漸出現。儘管青春發育有一定的規律，然而每個人的發育時間皆不同，發育較一般情況早的，稱為早熟，較一般情況遲的，稱為遲熟。每個人生理變化出現的先後次序亦可能有異。

青春期的基本生理變化		
性別	男	女
青春開始年齡	約 10 至 14 歲	約 8 至 12 歲
兩性共有的第二性徵	腋下和性器官附近長毛；皮膚可能因皮脂和汗液增加了分泌，間或出現阻塞而長出暗瘡；性情方面亦逐漸注重個人的儀態和身體的成長，對異性也開始產生興趣	

第二性徵平均開始年齡



身體出現的明顯變化，令青春期男女容易產生疑問、憂慮和尷尬。其實，影響發育的因素有先天和後天之分，遺傳得來的特徵非人力所能控制，應盡量接受自己的特點，毋須刻意與他人比較，也不用過分擔憂，應保持心境開朗，積極地生活。多注意飲食營養和多做有益身心的運動，可補先天的不足。

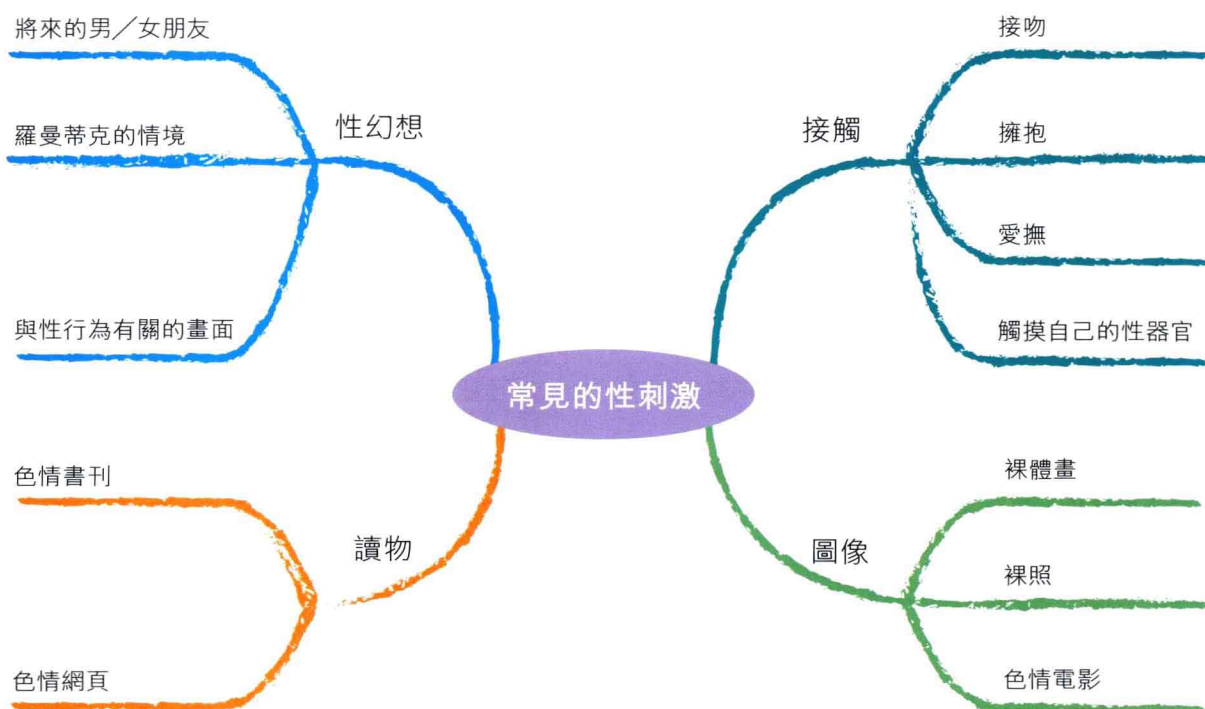
青春期會產生性衝動

為了繁殖後代，人和其他動物一樣，都有性慾，那是兩性渴求得到愛和滿足性官能感受的慾望。這種人類的原始需要在兒童期處於沉睡狀態，到青春期時，兩性之間會互相愛慕、親近，甚至出現性衝動，即產生與異性發生性行為的強烈慾望，這是青少年最常見的成長挑戰之一。

性衝動主要受到荷爾蒙及性器官逐漸成熟的影響，然而，有很多因素皆會加強和引發性衝動，例如視覺、聽覺和觸覺刺激、性幻想等。



資料 1 男女有親密接觸，容易引發性衝動。



資料 2 性刺激舉隅



如何處理性衝動？

對於青春期的青少年男女來說，性衝動是正常不過的，他們往往因好奇而接觸色情媒體，繼而產生性幻想。對性衝動處理不當，可招致婚前性行為、懷孕、濫交、性病等不良後果，仍處求學和成長階段的青少年，由於未能承擔有關的責任問題和後果，怎樣避免性衝動而造成不良的後果，至為重要，因此要多作羣體活動，盡量避免單獨相處，男女雙方更要訂立及嚴守親密界線，減少親密接觸，並一起參與更多羣體社交活動。此外，培養健康的性知識，以及把注意力集中在有益身心的活動，均是控制性衝動的好方法。

青春期的心理特徵

基礎知識及概念

在青春期，除了生理變化外，青少年的思想、情緒和行為亦有極大的變化，因而出現以下各種心理特徵：

青春期的心理	
1. 產生性的疑惑	對各種性生理變化感到不知所措，對戀愛和異性產生憧憬，對如何與異性相處則感到困惑。
2. 着重自我形象	非常重視外貌儀表和別人對自己的看法，一旦自覺未能符合一般人所說的標準，便懷疑自己是否具備「魅力」，因而鬱鬱寡歡、感到挫折和不安，甚至自卑和否定自己的價值。
3. 尋求獨立、反叛	對父母師長的權威產生懷疑，要建立自己獨特的想法和價值觀，因而尋求獨立和出現反叛心態。
4. 要求安全感	渴望獲得安全感和朋輩接納，因而喜歡跟從朋輩的做法，甚至為此而追隨潮流和崇拜偶像。
5. 勇於嘗試、好勝	對很多事情都有興趣、求知慾強，並且具冒險精神，但有時會過於好勝及衝動。
6. 好奇	記性好、思考敏捷，滿有理想與幻想，甚至愛思索人生哲學問題。
7. 感情豐富、情緒化	熱情和富正義感，但易受生理變化和外界事物影響而變得情緒化，時而興高采烈，時而意志消沉。
8. 情緒波動	在生理、心理與社交方面的轉變均較為急速，若遇到矛盾和困難，而不懂解決，則會感到迷惘，情緒大幅波動。

情緒是甚麼？

基礎知識及概念

情緒是人們受到某種刺激時所產生的身心激動狀態，它不會無緣無故產生，人、事、物與其他內在的刺激皆會引發情緒。

同樣的事件，對每個人所引起的情緒不一定相同，原因是情緒本身為主觀的經驗，大多是個人認知判斷的結果。情緒包含複雜的情感性反應和生理變化，稱為情緒反應，包括四個層面：

情緒反應	
層面	解釋／例子
1. 生理反應	例如心跳加速、呼吸急促、血管擴張或收縮等
2. 心理反應	例如高興、惶恐不安、憎恨、嫉妒、厭惡
3. 認知反應	個人就引起情緒的情境或事件所作的解釋與判斷
4. 行為反應	個人因情緒而表現出來的外露行為

