

知識探究之旅 ① 初中適用

活出真我

蔡黎惠賢 編著

香港教育圖書公司

個人成長與人際關係



書 名 知識探究之旅：活出真我
編 著 者 蔡黎惠賢
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 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

2006 年初版

2008 年重印

© 2006 2008 香港教育圖書公司

ISBN-13: 978-988-200-437-5

ISBN-10: 988-200-437-7

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

簡介

《知識探究之旅》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建議而編寫，內容除涵蓋通識教育科三大學習範疇：「自我與個人成長」、「社會與文化」及「科學、科技與環境」外，亦包含獨立專題探究的主題，為學生銜接新高中通識教育科的研習奠下穩固的基礎。本系列亦參考由課程發展議會編訂的「個人、社會及人文教育」學習領域的課程指引(第三學習階段——中一至中三)，配合綜合人文科、社會教育、歷史、地理、中國歷史、經濟與公共事務、公民教育等科目，學校可按需要，靈活選用合適的單元。

為了提供一套真正能體現探究學習的教科書，各單元主要圍繞一個探究主題，其下分為多個專題探索旅程，集中探討不同的問題及議題，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題，掌握不同的知識和視角，並培養自主學習的能力。

各單元所包含的環節包括：

課前部分：

概要

簡述整個單元的重點，帶出全書的脈絡，引起學習動機。

單元腦圖

以腦圖形式，展示整個單元的探究項目，並附有知識、技能、態度三方面的學習目標。

 **課前熱身處**

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

探索旅程：

 **起點** **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及基本的知識點，讓學生對整個探索旅程有初步的了解。

 **第1站**  **第2站**  **第3站**

學生可透過多元化的活動及資料回應題學習知識、掌握技能和培養正確態度。活動形式包括討論、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。所有題目均配有技能標示，且提問有層次，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。

 **終點** **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：

 **要點回顧室**

以概念圖形式歸納課文，協助學生溫習。

 **學習評估班**

載有「鞏固你所學」、「思考你所學」及「評估你所學」三個環節。前兩者以不同形式的題目讓學生重溫所學，「評估你所學」則提供一全面的評估表，以自我檢討學習效果。

 **延伸活動廊**

設計形式多元化之延伸活動，如專題研習及實地考察等，同時提供詳盡的活動目標、內容、步驟及指引，協助師生進行校本評估。

 **參考資料館**

提供精選詞彙、閱讀書目及實用網址，讓學生在課後自學。

活出真我： 我認識自己嗎？

概要

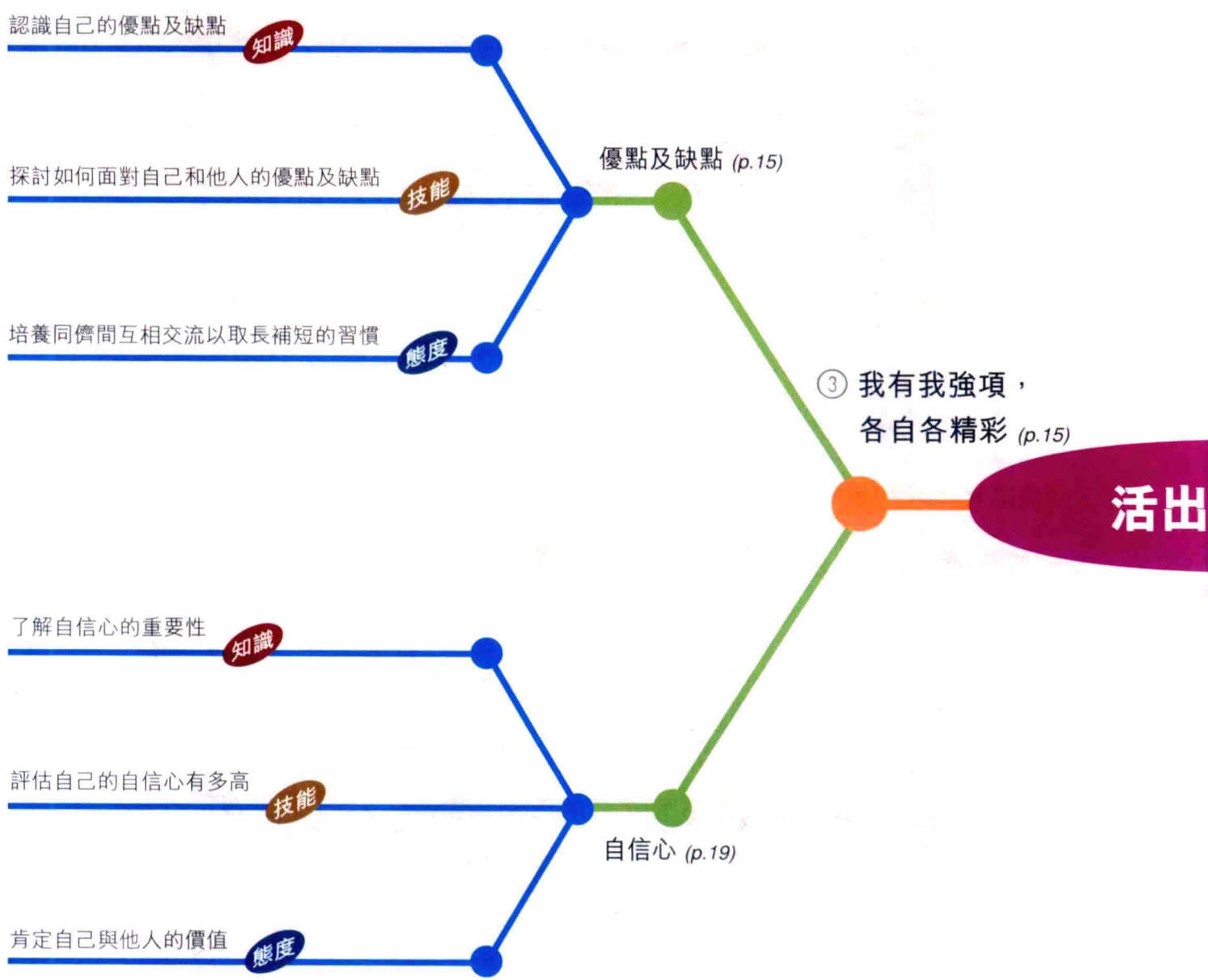
青春期間，青少年在生理及心理方面均處於轉變較急的階段。生理上，青少年發育迅速，體重及身高都顯著增加。此外，男女各有不同特徵，如男生臉上長鬍子，女生乳房漸漸隆起等。這些特徵稱為「第二性徵」。青少年要明白，這些生理變化雖然大致相同，但亦會因先天或後天因素影響而因人而異。先天因素如家族遺傳，後天因素如生活環境等。

面對突如其來的生理轉變及同儕間的差異，青少年要知道這都是正常現象。由於每個人都有不同的特徵，就像身高及指紋一樣，所以要彼此尊重及接納，不以同儕的特點為取笑對象。

在心理上，青少年在成長中要對自己有更清楚的認識，包括性格、優點及缺點等。各人性格不同，可嘗試發掘自己屬於哪種性格。心理學家認為每個人都有不認識自己的地方，稱為「盲目區」。透過與人交往及內省，有助我們真正了解自己，縮小「盲目區」。

青少年要學習積極發揮優點，改善缺點，並欣賞同儕的長處，取長補短。只要認識自己，發揮所長，自信便會慢慢建立起來。青少年要懂得尊重及欣賞自己與他人，在社羣中與人和諧共處，使身心得以健康發展，踏上愉快成長路。

單元腦圖



真我

① 你我共成長， 男女大不同 (p.1)

青春期的生理變化 (p.1)

認識青春期成長的生理特徵

知識

探討男與女成長的生理差異

技能

認同自己的生理特徵

態度

② 自我認識， 接納自我 (p.6)

世上只有一個「我」 (p.6)

認識自己的獨特之處

知識

認識何謂「盲目區」

知識

分析自己的性格特點

技能

探討在面對自我及他人的特徵時
應抱持的信念

技能

學習接納自己的特點

態度



課前熱身處

我認識自己有多少？

試填寫以下資料，然後以四人為一組，與組員分享你的名字、學歷、家庭、嗜好、優點、缺點及性格。

7. 我的性格
我會形容自己的性格
是 _____
_____。

2. 我的學歷
我來自 _____
_____,
很高興來到這所學校，跟大家一起學習。

1. 我的名字
我是 _____，
大家可稱呼我為 _____，因為
_____。

3. 我的家庭
我在家中排行第 _____，還有
_____ 個兄弟及
_____ 個姊妹。

4. 我的嗜好
我的嗜好包括 _____

_____。

5. 我的優點
我認為自己的優點是

_____。

6. 我的缺點
我認為自己的缺點是

_____。

一 你我共成長，男女大不同

專題探索：踏入青春期的有甚麼生理變化？



以下為有關本次探索旅程中各站的資料，請細心閱讀，然後開始專題探索之旅吧！

青春期間身高體重快速增加

青春期指我們11至19歲的人生階段。在此期間，女性身高每年平均增加8公分，體重增加8至9公斤；男性身高每年平均增加10公分，體重增加10公斤。

一般來說，生長的速率與性成熟程度有密切關係。例如大部分女性是在身高增加速率的最高峯後，才出現第一次月經。在整個發育過程中，男性的身高及體重都超越女性。但是在青春期的首兩、三年，女性會因為早熟，身高體重增加速率大於男性呢！

激發我們在青春期間發育的腺體分佈圖



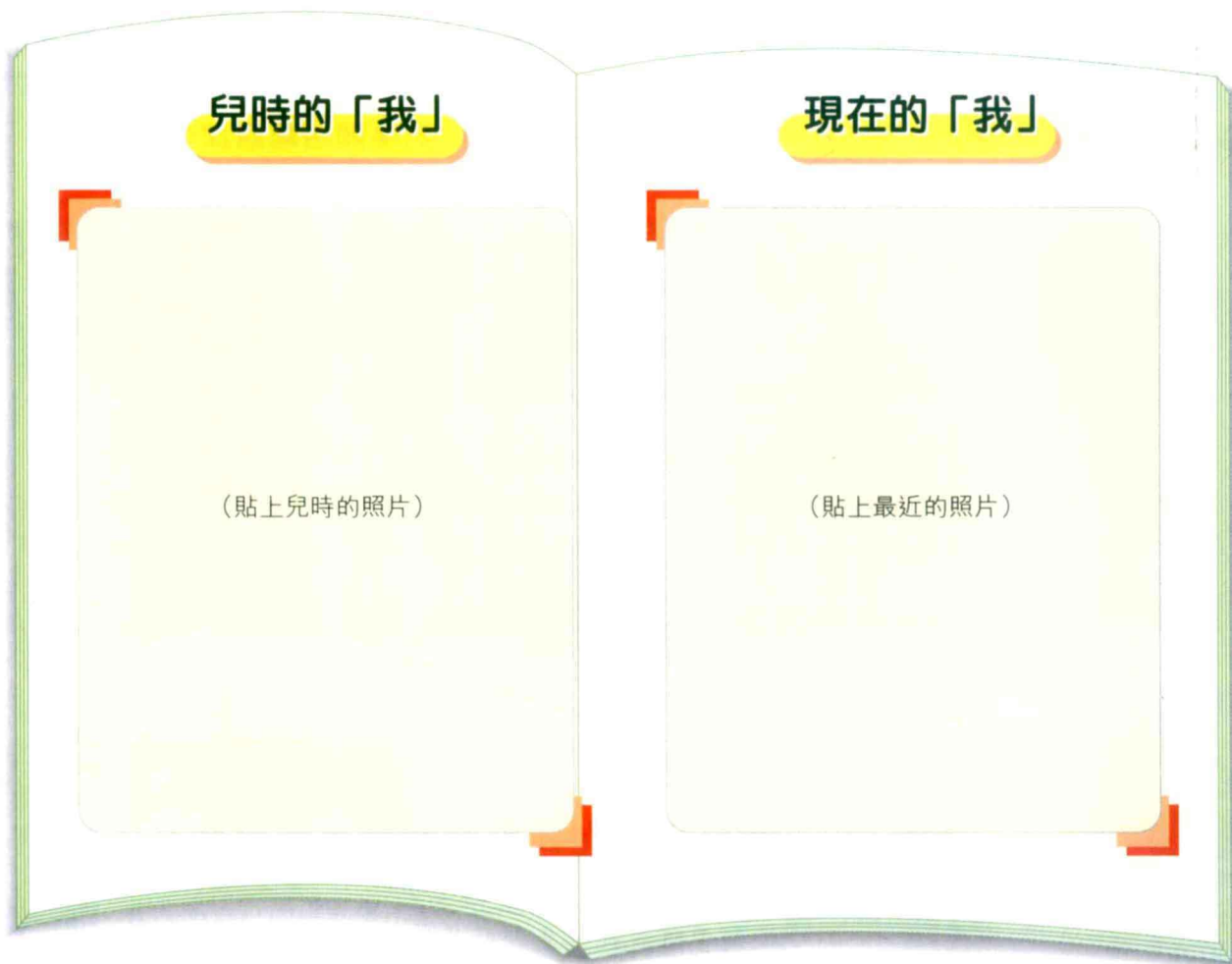
思考點

1. 剛踏入中一的你，有沒有發覺自己的身體有甚麼變化？
2. 你認為男與女的身體有何不同？



第1站 我改變了多少？

搜集一張兒時的照片及一張近照（全身照更佳），貼在相簿內，再仔細比較這兩幀照片，看看兒時的「我」與現在的「我」有甚麼不同。



1. 仔細觀察後，我發覺現在的「我」：

比較

- 比兒時的「我」高，現在我的身高有 _____ 厘米。
- 比兒時的「我」重，現在我的體重有 _____ 公斤。
- 比兒時的「我」 _____ ，現在我的 _____ 。

2. 你是否滿意自己於成長中的生理轉變？為甚麼？試簡單說明。

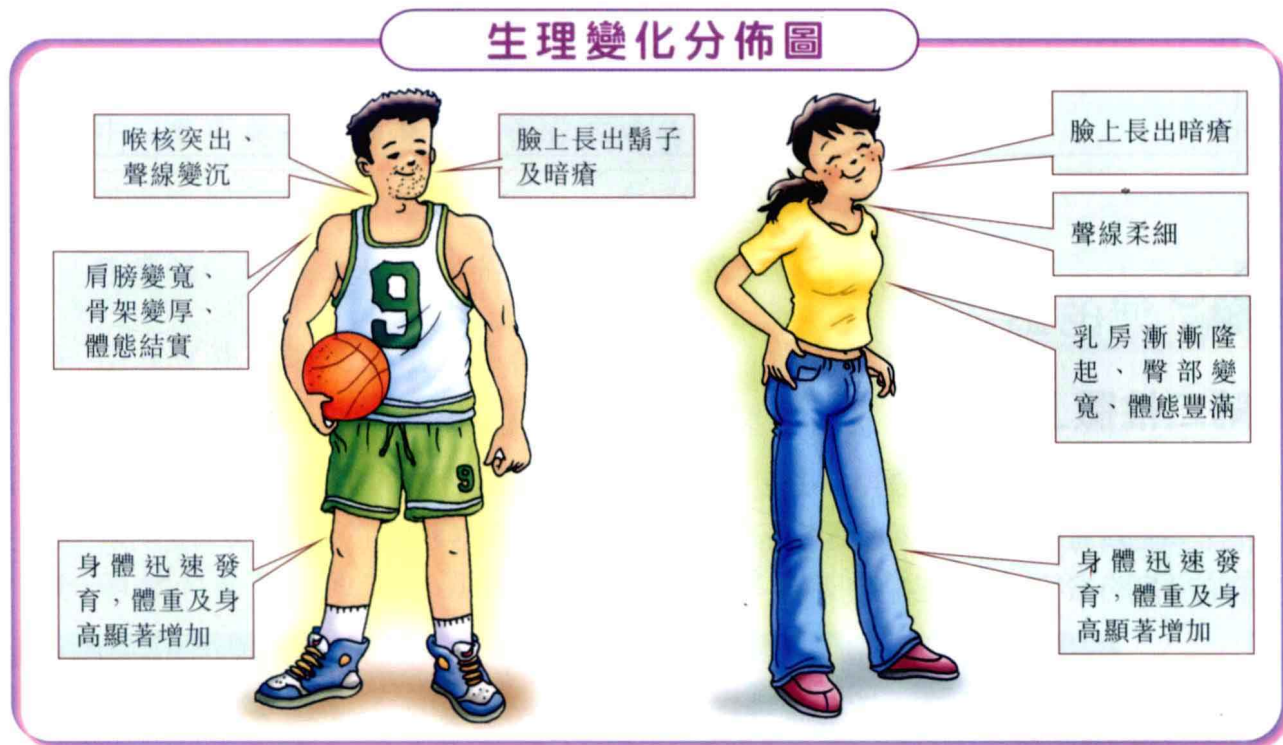
反思



第2站

男與女真的有天淵之別嗎？

細閱以下資料，然後回答問題。



1. 踏入青春期，男生與女生在生理上有甚麼相同及不同的變化？

資料理解及比較

2. 除以上差異外，你能否搜集相關資料，指出男生與女生在生理上其他不同之處？

資料搜集及比較

男生



女生



3. 青春期發育雖有一定規律，但仍會受先天及後天因素影響，你能分別指出這些因素嗎？ **猜想**

先天因素	後天因素



「第二性徵」的涵義

兒童大概自11歲開始踏入青春期。此時，身體內的腺體會分泌不同的性荷爾蒙，使青少年的生殖器官及其他身體組織趨向成熟。隨着身高及體重的變化，男生與女生的性別特徵會更明顯。這些不同的性別特徵稱為「第二性徵」。

	男	女	兩性均有
第二性徵	♂ 骨架寬厚、體型健碩 ♂ 肩膀變寬、肌肉結實 ♂ 臉上長出鬍子，腋下及陰部均長毛 ♂ 喉核突出，聲音變沉 ♂ 睪丸產生精子 ♂ 夜間偶有夢遺	♀ 皮下脂肪積聚、體態豐滿 ♀ 臀部變寬、乳房隆起 ♀ 只有腋下及陰部長毛 ♀ 聲線柔細 ♀ 卵巢產生卵子 ♀ 開始月經	♂♀ 身體迅速發育，體重及身高顯著增加 ♂♀ 全身組織及器官趨於成熟 ♂♀ 面部出現暗瘡或粉刺

資料 7 青春期出現的「第二性徵」

此外，青春期發育雖有一定的規律，但亦會受先天及後天因素影響。先天因素包括家族遺傳基因，如父母的身高；後天因素則包括生活環境、健康狀況、飲食習慣及運動習慣等。



要點歸納

來到這個旅程的終點站，請細閱以下要點，以總結所學。

- 踏入青春期，青少年的身高及體重除了會迅速增加外，男生與女生的身體都會有不同的變化，使兩性分別更明顯，例如男生臉上會長出鬍子，女生體態則變得豐滿。這些生理變化稱為「第二性徵」。
- 生理變化的速度受先天及後天因素影響，前者例如家族遺傳，後者則如生活環境。因此，生理變化的速度會因人而異。
- 面對尚未來臨的青春期轉變，青少年毋須感到焦慮或不安，更不用刻意與別人比較。在先天及後天因素的影響下，人與人之間有差異實屬正常。青少年要肯定及接納自己的生理特徵，以建立應有的自信。



資料 2 小學生（左）與中學生（右）在踏入青春期前後於身形體態上有明顯差別

二 自我認識，接納自我

專題探索：世上只有一個「我」？

起點 資料大檢閱

以下為有關本次探索中旅程各站的資料，請細心閱讀，然後開始專題探索之旅吧！

獨特的指紋

人體大部分皮膚均以鑽石形的凹溝折疊而成，但手掌、手指、腳底及腳趾的皮膚卻會產生一系列的隆起及凹溝，形成直線、拱狀、螺紋或圈狀的形態。它們的排列變化很大，其外形亦因人而異，即使是雙胞胎也會有點不同。19世紀，西方數位科學家開始提倡在法庭上以指紋鑑定個人身份。捷克解剖學家普金杰於1833年確定每個人的指紋是獨特的。



資料3 圖為人類的指紋，常見的分為圈狀、拱狀或螺紋。

（資料來源：《牛頓現代科技大百科：人體醫學(I)－人體的奧秘》，1989年）

源自中東的「九型性格」.....

原來性格可大致分為九種，稱為「九型性格學」。此說源自中東，最初是由一些族長為了方便管治其族人而發明的，但真正來自何地、何時，以及由誰人發明，已無從考究。此說將人的性格分為九類，各有不同特質，包括：

1. 跟從原則者：自我要求高、喜歡批評自己與別人、講求公平、公正、原則。
2. 成就他人者：愛成就他人、忘我、盡責、善解人意、喜歡受人重視。
3. 成就者：擅於計算、辦事能力強、自信、喜歡別人奉承。
4. 憑感覺者：憑感覺做事、追求心靈刺激、自我、幻想力強、感性。
5. 理性分析者：好學、不重視物質生活、重視精神溝通、不擅交際。
6. 尋找安全者：愛發問、追求安全感、容易衝動、喜愛思考、缺乏自信。
7. 創造可能者：愛玩、活力十足、喜歡說話、沒有耐性、率性而為。
8. 保護者：領袖型、愛保護別人、喜歡挑戰、愛改革、容易心軟。
9. 維持和諧者：有耐性、和藹可親、人緣好、愛附和別人、做事沒有規劃、固執。

（資料來源：「概括九型人格」網站，2005年）

接納自我的涵義

怎樣才算是健康地接納自我？



從心理健康的角度來看，一個能正面看待自我的人，對自己的能力、個性、操守、價值觀、容貌、健康狀況、朋友、家庭等等，都持有一種樂觀、悅納的態度。這樣的人對自己較肯定、較有信心。

一個真正能自我接納、有信心的人，通常對其他的人、事、物也有一種寬容、接納的態度。這種人通常在人際關係上較能與人和睦相處、尊重他人，而不會過於以自我為中心，或是自我防衛。在處事方面，則較能量力而為，而面對挑戰及接受批評時，也能以平常心面對。



認識自我 —— 你就是一座金礦

哲學家尼采曾說：「聰明的人只要能認識自己，便甚麼都不會失去。」其實，每個人都有巨大的潛能，都有自己獨特的個性及長處。只要努力不懈，每個人都可以擁有成就。

認識自我，是每個人自信的基礎及依據。即使你處境不利，但只要認識自我、擁有自信，優勢依然存在。能否真正認識自我、肯定自我及把握自我發展，很大程度上影響或決定着一個人的前程。換言之，你是渺小而平庸，還是美好而傑出，很大程度上取決於你的自我意識程度如何，取決於你是否能夠擁有真正的自信。因此，認識自我，你就是一座金礦。擁有自信、自主、自愛，你就一定能夠在自己的人生中展現出應有的風采。

（資料來源：中國人民健康網，2005年）

思考點

1. 你是傾向「九型性格中」哪類性格的人？
2. 你能否完全接納自己的特徵？真正的接納自我？



第7站 你手與我手有何不同？

以四人為一組，完成以下活動，並將觀察所得記錄下來。

活動1：一「模」一樣

請各組員把自己的拇指伸出，細心觀察，然後於橫線上繪畫自己及組員的指模，並在括號內寫上他／她的名字。

			
()	()	()	()

活動2：手掌大比併

各組員把手掌伸出，互相比併，觀察後把發現記錄下來。

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (1) 誰的手掌最長？ _____ | (2) 誰的手掌最短？ _____ |
| (3) 誰的手掌最大？ _____ | (4) 誰的手掌最小？ _____ |
| (5) 有沒有其他發現？ _____ | |

1. 各人的指模是否相同？若不是，可否分別形容各人的指模有何不同之處？

資料理解及比較

2. 手掌大及長有甚麼好處？手掌小及短的好處又是甚麼？兩者又各有甚麼限制？

分析

3. 你能否總結今次活動的「大發現」？

歸納

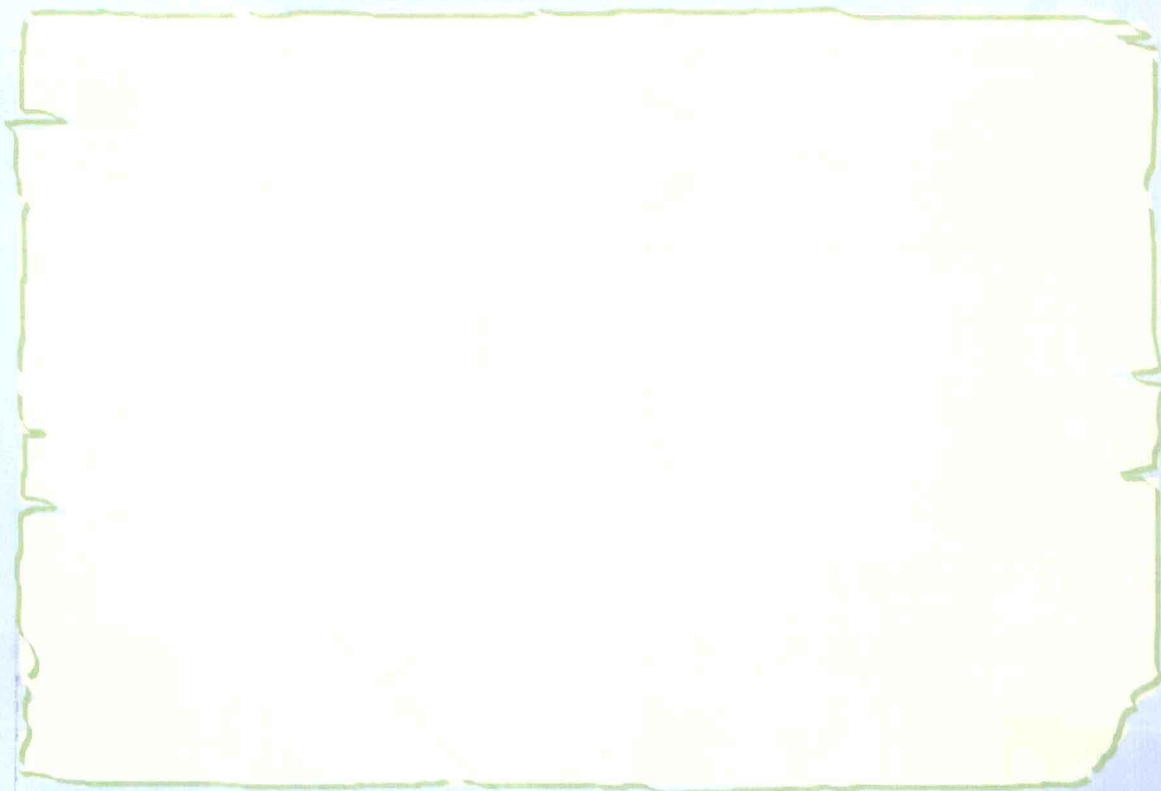


第2站

我了解自己的性格嗎？

窺探內心世界

這是一個心理測驗，請在以下方格隨意繪畫一棵樹，然後看看下面的分析結果。



分析結果建議

樹有根：表示你為人務實穩重。
 樹無根，而且沒有橫線表示地面：表示你欠缺自律品質，喜愛投機。
 樹在方格中央：你為人有點刻板。
 樹很粗壯：表示你為人有自信。
 樹很小：你自尊心不足。
 樹上有果實：表示你觀察力強，追求物質享受。
 樹上有枝、有葉和有幹：表示你處事周詳。

1. 你是否認同分析結果？哪方面你最不認同？為甚麼？

發表見解

2. 根據以上分析，你最欣賞自己哪方面的性格？為甚麼？

發表見解

3. 將分析結果與鄰座同學分享，並根據他／她對你的認識，詢問其對分析結果的意見。從他／她的意見中，你對自己的性格有沒有新發現？

溝通及發表見解



開啟你的「盲目區」

很多人以為自己最了解自己，其實不然。據學者祖夏爾 (Johari) 分析，人的內心有4個窗口：

