

個人成長與人際關係 **下冊**



# 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 **下冊**



# 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 下冊  
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 978-988-200-365-1

---

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](mailto: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



重溫上冊的學習重點及相關概念，並以腦圖形式帶出各主題的關係，讓學生溫故知新。

### 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。



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。



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



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。



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。





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。



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。



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。



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。



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



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。



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。



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。



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。



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)。



提供各課的重要概念詞彙，並附頁碼。

# 目錄

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 前哨站 .....                         | 1         |
| 課前熱身處 1 .....                     | 4         |
| <b>主題 2：人際關係</b>                  |           |
| 概要 .....                          | 5         |
| 主題腦圖 .....                        | 6         |
| 課前熱身處 2 .....                     | 8         |
| <b>1) 青少年在不同人際關係中的身份與角色 .....</b> | <b>9</b>  |
| 專題探索：青少年要面對不同的人際關係？ .....         | 10        |
| 第一站：青少年時期的人際關係有何特徵？ .....         | 19        |
| 第二站：人際關係最影響青少年的身份建立？ .....        | 23        |
| 第三站：青少年活在別人的期望下？ .....            | 24        |
| <b>2) 青少年人際關係的轉變 .....</b>        | <b>32</b> |
| 專題探索 1：青少年的人際關係會有轉變？ .....        | 34        |
| 第一站：渴求獨立自主是不對嗎？ .....             | 37        |
| 第二站：從眾壓力和要求被接納對人際關係有重要影響？ .....   | 38        |
| 專題探索 2：青少年與不同羣體的關係有何轉變？ .....     | 43        |
| 第一站：成長，會拉開與家人的距離？ .....           | 47        |
| 第二站：我可以與老師成為朋友嗎？ .....            | 48        |
| 第三站：家人和師長不及朋輩親？ .....             | 50        |
| 第四站：約會行為無底線？ .....                | 51        |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 專題探索 3：傳媒與通訊科技如何影響人際關係？ .....     | 56        |
| 第一站：傳媒，傳播甚麼？有甚麼影響？ .....          | 61        |
| 第二站：通訊科技促進了人際關係？ .....            | 62        |
| <b>3) 對人際間衝突的反思 .....</b>         | <b>67</b> |
| 專題探索：如何處理人際衝突？ .....              | 68        |
| 第一站：人際衝突無可避免？ .....               | 74        |
| 第二站：如何處理家人間的衝突？ .....             | 75        |
| 第三站：化解朋友衝突有妙法？ .....              | 77        |
| 第四站：避免衝突或維護個人誠信，該如何抉擇？ .....      | 79        |
| <b>4) 與人建立關係.....</b>             | <b>85</b> |
| 專題探索 1：建立和維繫關係有哪些技巧？ .....        | 87        |
| 第一站：怎可友情永在？ .....                 | 92        |
| 第二站：自衛機能會損害人際關係？ .....            | 94        |
| 第三站：青少年沒盡家庭責任會帶來甚麼問題？ .....       | 95        |
| 第四站：和諧家庭難建立？ .....                | 97        |
| 專題探索 2：社會和諧與個人自由，孰輕孰重？ .....      | 102       |
| 第一站：社會和諧與個人自由可共存？ .....           | 105       |
| 第二站：如何在社會和諧與個人自由之間作取捨？ .....      | 107       |
| 專題探索 3：建立歸屬感、尊重自己和尊重別人有何重要？ ..... | 110       |
| 第一站：人不可無歸屬感？ .....                | 112       |
| 第二站：人必自重，而後人重之？ .....             | 113       |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 5) 香港青少年參與社區事務.....    | 118 |
| 專題探索：社區事務與青少年何干？ ..... | 119 |
| 第一站：社區事務與我無關？ .....    | 124 |
| 第二站：參與社區事務途徑多？ .....   | 125 |
| 重點回顧室.....             | 130 |
| 學習評估班.....             | 132 |
| 課後測試.....              | 134 |
| 綜合測試.....              | 138 |
| 專題探究.....              | 142 |
| 延伸探究.....              | 144 |
| 漢英索引.....              | 145 |



同學在《個人成長與人際關係(上冊)》的課本中，已學習過主題1「自我了解」的有關知識，你還記得當中提到的學習重點和概念嗎？

## 重點回顧

### 學習重點

#### 1) 自尊、青少年行為和對未來的期望

- 青少年會遇到生理變化、情緒波動、羣性發展的需要等不同的成長挑戰，這都會影響青少年自尊的建立。(上冊 pp.6 - 13)
- 自尊受多種因素影響，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、父母的管教方式、文化因素等。(上冊 p.23 - 26)

#### 2) 青少年的權責

- 青少年擁有的權利包括享有12年免費教育、接受政府全面資助的職業訓練等，責任則包括孝順父母、關心社會等。(上冊 p.44 - 46)
- 青少年在接受社會賦予的權責之餘，亦要建立個人的價值觀和抗衡從眾壓力，並滿足社會對他們的期望。(上冊 p.54 - 56)

#### 3) 與時下青少年相關的趨勢

- 與時下青少年相關的趨包括消費行為模式、濫用藥物、網上活動、課外活動和社會參與等，這些趨勢對青少年的成長帶來挑戰，並提供了成長的機遇。(上冊 p.66 - 74)
- 青少年應緊慎面對不同的潮流趨勢，加以思考和判斷，建立正確的價值觀，以應付成長的挑戰和把握機遇。(上冊 p.66 - 74)

#### 4) 掌握及發展各項生活技能

- 為了面對成長和生活所需，青少年需要有一定的生活技能，例如訂立目標、化解衝突、建立關係、管理時間和財政、應付逆境等。(上冊 p.86 - 90)
- 青少年應盡力克服妨礙掌握生活技能的因素，例如不切實際的期望和個人的不足之處等。(上冊 p.91 - 93)



## 相關概念

**青春期：**是指由兒童逐漸過渡至成年人的階段，約由 10 歲至 20 歲。（上冊 p.6）

**青少年的羣性發展：**青少年在青春期間會逐漸脫離家庭的圈子，成為獨立的個體，但這並不代表他們希望過孤獨的生活，而是在這個階段中與朋輩建立較父母更密切的關係。（上冊 p.13）

**自尊：**指人們對自己能力和價值的總體印象，幫助人們認定自己是個怎樣的人、可以做些甚麼、做得有多好、獲多少人認同與接受。（上冊 p.23）

**權利和責任：**權利是指個人或羣體合理的權力與利益，跟義務相對；義務則指個人或羣體按法律規定或在道德上應盡的責任。（上冊 p.43）

**朋輩：**指年齡相若，地位、能力相似及關係友好的人。（上冊 p.13）

**朋輩影響：**青少年較受朋輩影響，渴望從朋輩圈中獲取歸屬感和安全感，獲朋輩接納可增加他們的自信心。（上冊 p.25）

**從眾：**跟從大多數人的意見或流行的做法行事。（上冊 p.55）

**從眾的影響：**從正面而言，適當的從眾可讓青少年得到同輩的肯定和認同，有助建立自信和自尊；從負面而言，盲目從眾會窒礙青少年對自身價值的建立，容易受不良價值觀所影響。（上冊 p.56）

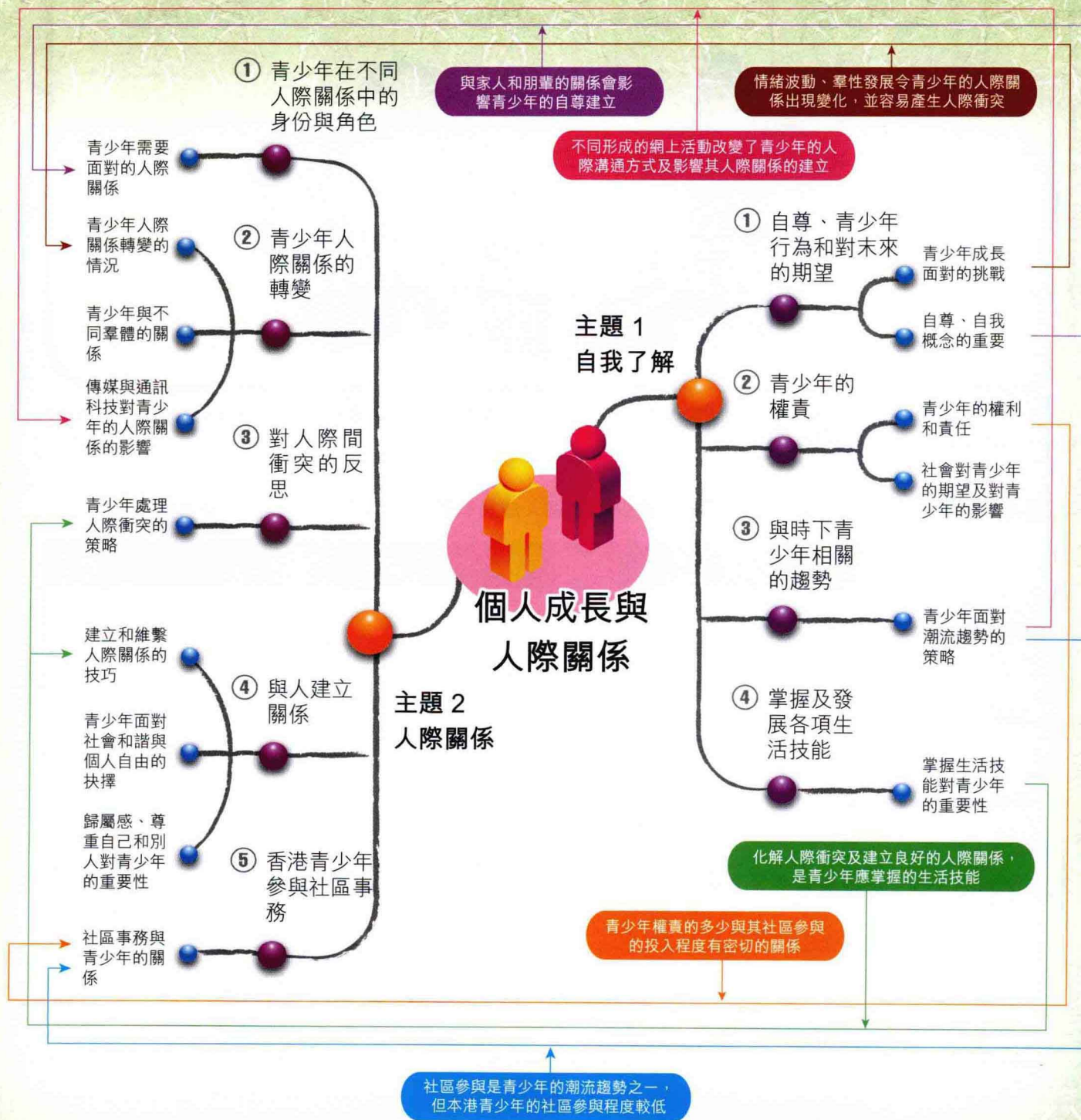
**社區參與：**社區成員自覺地參加社區事務以影響社區的權力運作，以及分享社區建設成果的行為和過程。（上冊 p.74）

**社區參與的形式：**社區參與的形式十分多樣化，例如參加社區活動、加入社區組織、就社區事務向政府表達意見等。（上冊 p.74）

**化解衝突：**可透過接觸、合作、溝通、安撫等方式，有效地化解人際衝突。（上冊 pp.86 - 87）

## 各主題的關係腦圖

在以上重點及概念的基礎上，我們將在主題 2「人際關係」進一步學習新的知識，及深入探究更多的議題，下面的腦圖，可顯示兩個主題的關係。





## 課前熱身處 1

細閱以下資料，然後回答問題。

教授，時下青少年多對生命和生活抱消極的態度，你認為可以怎樣改善這現象呢？

我認為有三個方法。首先，要協助青少年認識自己，欣賞個人的獨特性，以提升他們的自信心及肯定自我的價值和需要。之後，要讓年青人學習改善人際關係，促進人與人之間的溝通及相處。最後，就要提升青少年對社區的歸屬感，令他們學習珍惜環境，透過參與社區活動，加強社區和青少年之間的聯繫，令他們感到被社會接納。



(資料來源：紀潔芳：〈關愛生命——生死教育教學之探討〉，轉載自香港基督教服務處，<http://hkcs.org/cnews/c247/c2470320.htm>，為方便設題，部份文字經過改寫。)

1. 根據資料，關愛自己、別人和社區，對青少年的個人成長有甚麼好處？

資料理解及推論

| 對青少年個人成長的好處 |  |
|-------------|--|
| 關愛自己        |  |
| 關愛別人        |  |
| 關愛社區        |  |

2. 試就資料中提到的改善青少年生活態度的三個方法，分別舉出一項建議。

發表見解

---



---



---



## 2

# 人際關係

一般香港青少年常處身於不同類型的人際關係中，包括正規羣體和非正規羣體，這些關係各具相同和相異的特徵。

在不同的人際關係中，青少年的身份和角色有所不同，能否符合別人的角色期望，是建立人際關係的重要因素；青少年應如何建立身份和加深理解自己的角色？

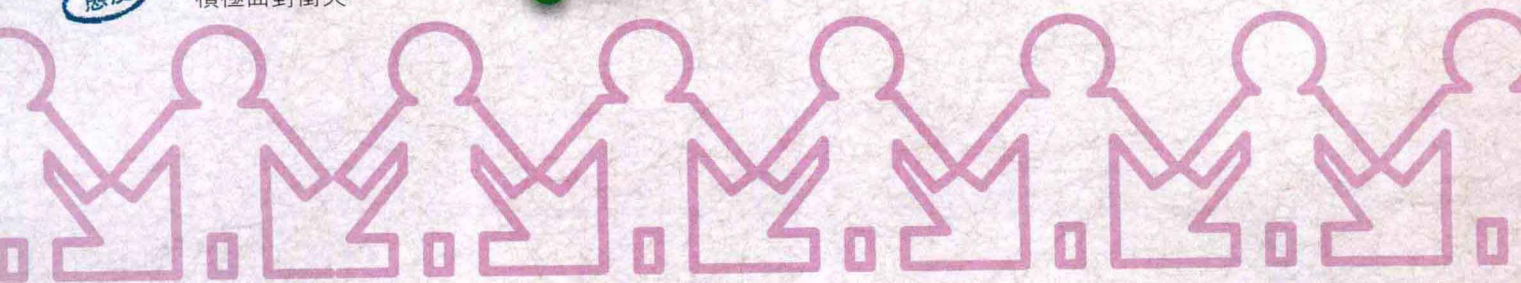
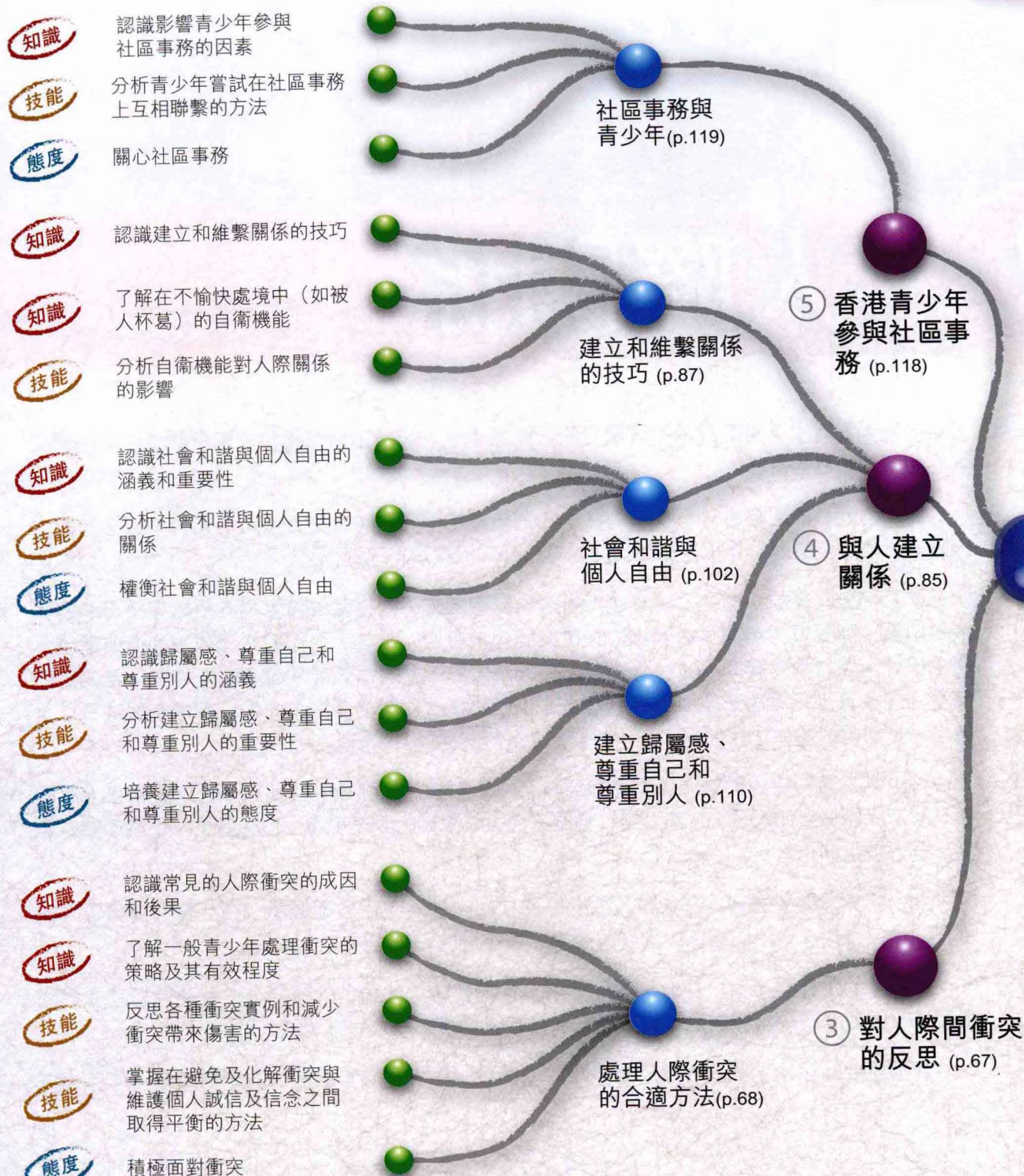
青少年在成長的過程中，與身邊不同人的關係會有不同程度的轉變，其中以與父母的關係最為明顯。隨着青少年對生活知識的建構與認知抱有個人看法，他們對父母灌輸的價值觀或會產生懷疑，開始追求獨立自主。青少年在這個階段中，會轉而至從朋輩身上取得對自己的認同感覺，這令青少年與朋輩的關係有所轉變，也引起應否從眾的問題。此外，青少年與師長以至於與約會對象的關係也會漸趨密切，而與兄弟姊妹的爭端則會減少。

青少年人際關係的轉變亦受傳媒和通訊科技所影響。人際衝突若處理不善，會損害人際關係，甚至令關係終結；所以，青少年有需要認識人際衝突的處理策略。但在避免及化解衝突時，勿忘個人誠信和信念。

青少年亦需要學懂建立和維繫人際關係的技巧。注意善用自衛機能、在社會和諧與個人自由之間作出權衡、在不同關係中建立歸屬感、尊重自己和尊重別人。

青少年參與社區事務，亦會影響他們對自身於社會上的角色的認知，以及他們與社會之間的聯繫，因此，青少年有需要認識影響其參與社區事務的因素和方法。

青少年若能深入了解上述關於人際關係的課題，將有利反省改進，並能為過渡至成年作好準備。



# 腦圖

## 關係

### ① 青少年在不同人際關係中的身份與角色 (p.9)

#### 青少年要面對的人和人際關係 (p.10)

認識人際關係的涵義

知識

認識一般香港青少年常面對的人際關係的類型

知識

分析一般香港青少年常面對的人際關係的特徵

技能

分析影響青少年在不同關係中建立身份的因素

技能

反思在不同關係中青少年的角色期望和行為

技能

保持理性，不盲目扮演別人期望的角色

態度

#### 青少年人際關係轉變的原因 (p.34)

認識青少年對獨立自主的渴求、從眾壓力和獲社會接納的需要

知識

分析渴求獨立自主、從眾壓力和要求被接納對青少年人際關係的影響

技能

接納人際關係的轉變

態度

#### 青少年與不同羣體關係的轉變 (p.43)

了解青少年與其父母之間的代溝及縮窄代溝的方法

知識

歸納青少年與父母、兄弟姊妹、師長、朋輩和約會對象的關係的轉變

技能

分析約會行為模式的轉變，並探討現時趨勢是否可取和會否影響親密關係的持續性

技能

### ② 青少年與家人、師長、朋輩和約會對象的關係的轉變 (p.32)

#### 傳媒與通訊科技對人際關係的影響 (p.56)

認識大眾傳媒的種類

知識

探討傳媒通過廣告、明星及在電影與電視肥皂劇中描繪的生活方式等對青少年人際關係的影響

技能

分析通訊科技如何改變青少年的溝通方式和人際關係

技能

培養善用通訊科技的習慣

態度



## 課前熱身處 2

### 跟其他人的關係對你的成長重要嗎？

細閱以下有關兩名青少年戒煙的資料，然後回答問題。

#### 兩名曾戒煙的青少年的自白

父母工作忙碌，沒有時間陪伴我，再加上自己經不起朋友的引誘，一年前，我第一次抽煙，後來煙癮愈來愈大，抽煙日多，還出現了頭痛症狀。及後父母加強照顧，在父母的關懷和支持下，我決心戒煙，現在已脫離煙民行列。

甲

我有五年煙齡。當初因為覺得吞雲吐霧有趣而吸煙，家人又沒有反對，便繼續吸煙的習慣。後來，前男友一句「要日後老婆身體好」令我戒煙，但與他分手後，我便失去了戒煙的動力，因此故態復萌。

乙

1. 根據資料，甲當初為何吸煙？後來為何成功戒煙？
2. 根據資料，乙為何一度戒煙？後來為何不再戒煙？
3. 承上兩題，你認為二人吸煙或戒煙，跟其他人有何關係？試填寫下表。

| 人物 | 吸煙或戒煙與他人的關係 |
|----|-------------|
| 甲  |             |
| 乙  |             |

4. 你會受身邊的人影響而去做或不做某些事情嗎？跟其他人的關係對你的成長重要嗎？