



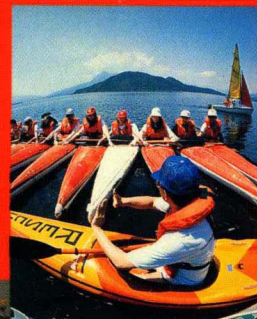
初中

社會教育

第一冊



紀士偉 · 史季雅 · 梁一鳴



NOT FOR SALE
Longman 朗文
**Complimentary
Copy**

 Longman 朗文

按照九三年社會教育科課程綱要編寫

初中

社會教育

第一冊

紀士偉 · 史季雅 · 梁一鳴


Longman 朗文

按照九三年社會教育科課程綱要編寫



610050928

初中社會教育第一冊

朗文出版亞洲有限公司

香港鰂魚涌英皇道 979 號

太古坊康和大廈十八樓

電話：811 8168

© 朗文出版亞洲有限公司 1993

本書任何部份之文字及圖片，如未獲得本社之書面同意，
不得用任何方式抄襲、節錄或翻印。

一九九三年初版

出版：朗文出版亞洲有限公司

印刷：香港

ISBN 962 00 0040 4

序言

《初中社會教育》是根據 1993 年中一至中三社會教育科課程綱要模式 I 編寫的，是一套全新的教材，並具有以下特點：

1. 資料準確

所有數據均取自最新及最可靠的資料來源，是一套能反映社會近貌的教材。

2. 彩色印刷

書中提供大量彩色圖片，包括照片、地圖和圖表。圖文並茂，有助提高學生的學習興趣。

3. 文字簡潔

全書以精煉簡潔的文字表達，有助學生理解。每課起頭均有“詞彙”表，列出與主題有關的名詞術語以及其英文翻譯。

4. 學習活動多樣化

除課文外，還編有多種不同類型的活動，增加學習趣味及加深學生對主題的認識：

- “試做做”建議富趣味性的課堂活動和練習；
- “圖片分析”鼓勵學生多作觀察，以增強分析能力；
- “其他活動”提供討論和習作的題材；
- “總結和複習”則幫助學生重溫課文重點，並自我測試對課文的理解程度。

5. 配有習作簿

每冊課本均配有習作簿。每個習作乃採用習作紙的形式編排，配合課文內容，幫助學生鞏固所學。

目錄

	頁
第一章 學習和閒暇活動	
前言	1
第一節 有效的讀書技巧	2
第二節 如何運用閒暇	11
第二章 你的健康	
前言	19
第三節 個人衛生	20
第四節 衣服和鞋襪的適當選擇	25
第五節 食物、運動和休息	29
第三章 瞭解自己	
前言	39
第六節 青春期的生理變化	40
第七節 情緒的發展	47
第八節 男女的角色轉變	53
第九節 自我的身份和意識	58
第四章 家庭和朋友	
前言	63
第十節 與家庭的關係	64
第十一節 建立幸福的家庭	69
第十二節 友儕羣體	74
第十三節 與他人建立良好的關係	79

第五章 社區及學校生活

前言	85
第十四節 地方行政組織	87

第六章 生活在香港

前言	95
第十五節 香港的地理環境	97
第十六節 香港的氣候	104

第七章 一些本地社會的問題

前言	115
第十七節 吸煙和酗酒	116
第十八節 香港較普遍的幾類疾病	124

附圖 1 19 區區議會選區圖	138
附圖 2 香港島和九龍 — 比例 1:100,000 的地圖	139

第一章 學習和閒暇活動

前言

教育不但可在學校裏進行，也可在社會和家庭裏進行。對學生來說，教育的含義就是學習。我們離開學校後，仍要繼續學習。我們要學習如何工作，如何做人，如何管理社會等等。我們不單要學習技術，還要學習知識和思想的方法。

我們在學校學習不同的科目。有些科目對我們以後踏入社會工作有幫助；有些則教導我們如何做個好市民。我們也在遊戲、

音樂和參加課外活動中，學習鬆弛緊張情緒及如何與別人合作。

在現代工業社會裏，人們的空閒時間比較多，所以更要善於利用閒暇。我們應好好分配時間，在工作之餘不忘娛樂。

在這一章中，你將學習改進閱讀的方法和溫習的技巧，以及如何妥善地安排時間。



快想想如何為自己安排既充實又多姿多采的校園生活吧！



試做做

圖1顯示一個文員如何安排一星期的生活時間。試仿照圖1的圖表，將你一個星期的生活安排編繪出來。

善用時間

善於安排時間是非常重要的。一些學生總做不完功課，考試成績又不理想，根本的原因是他們沒有好好安排時間。

你有足夠時間工作、娛樂和休息嗎？你應該好好安排時間，每天除了工作外，也要娛樂和休息。一個聰明人不會整天埋首工作，也不會沉迷於玩樂。每個人分配工作、娛樂和休息時間的方法雖不同，但首先必須考慮下列各點：

能力

你需要花多少時間做功課，視乎你上課時是否理解老師的講課而定。有些同學只用很少時間便完成所有功課，但有些則要用較多時間，以

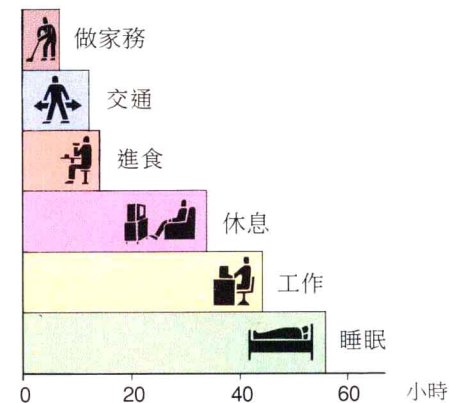
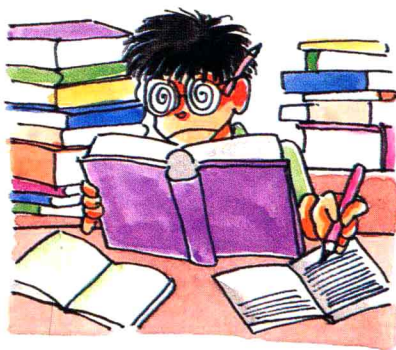


圖1 一個文員一星期的生活安排



只顧遊戲而忘記工作不是好的安排。你懂得如何使工作和娛樂平衡發展嗎？

致沒有太多娛樂的時間。無論你做功課的速度是快或慢，都應按時溫習功課，以免到考試時才臨急抱佛腳。

興趣

有些消閒活動和**興趣**需要花較多時間。如果你有興趣學彈鋼琴，你就需要每天花較多時間去練習；如果你喜歡玩乒乓球，就不必花太多時間；但若想成為出色的乒乓球運動員，你就非天天練習不可。

職責

如果你須要負起家庭或學校裏的**職責**（duty），可能就沒有太多時間去做功課或培養個人興趣。



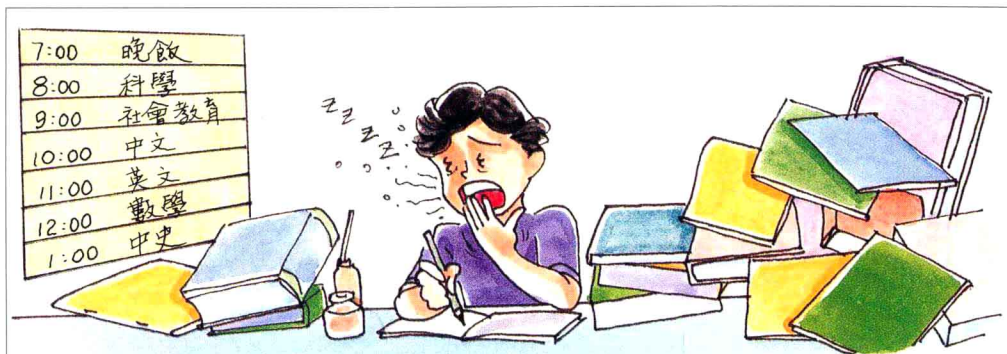
做習作紙（一）

訂立實際的目標

我們知道，在日常生活中，工作、娛樂和休息三方面應該**平衡**發展。現在讓我們研究如何安排工作的問題。我們訂立計劃時要切合實際和理智一點。強迫自己每晚工作至凌晨一點鐘，並不是一種妥當的安排，因為這樣你便得不到足夠的休息時間。你需要為自己訂立一些**實際的目標**。這些目標可根據每天、每週、每月的需要來訂立。你的最大目標可能是五年後考進理工學院，但這是較長遠的事情，所以你還是要先由近到遠地逐步訂立目標。例如，先認真做好本星期的數學，以便在終期考試時取得較理想的成績。

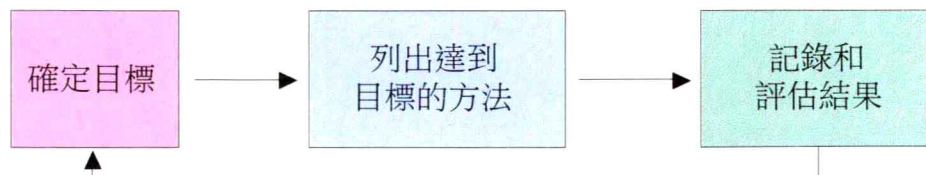
試做做

再翻看你繪製的一星期時間分配圖表。你仍覺得滿意嗎？你認為需要修改嗎？請與你的同學討論。



在訂立目標時要符合實際

下面向你提供一個擬訂目標的簡單方法。這個方法分為三個步驟：



如果效果不滿意，你可以由第一個步驟重新擬訂。

改進閱讀技巧

很多同學說“我想多看一些書，可惜不夠時間。”看來同學需要改進他們的閱讀技巧。騎單車需要技巧，而這種技巧是需要經過學習的；同樣，我們也要學習和改進閱讀的技巧。

同學在做功課時要經常翻查參考書，他們這樣做可能出了些甚麼差錯呢？

- 一、選錯了參考書；
- 二、浪費不少時間去閱讀不適用的內容。

選擇正確適用的書籍

老師吩咐你做歷史作業，內容是有關“古埃及的房屋”，你怎樣查閱有關的資料呢？

- 一、到學校的圖書館查找有關的書籍。
- 二、每個圖書館都設有一個分科目的索引櫃，索引櫃裏的咭片是按英文字母順序排列的。當你翻查到“埃及”（Egypt）條目之後，你會見到“埃及地理”、“埃及經濟”和“埃及歷史”等分科目的咭片。
- 三、你找到“埃及歷史”的咭片後，就會知道圖書館裏有哪些關於這個科目的書。在咭片上書名的旁邊有一個編碼，這個編碼顯示這本書存放在圖書館裏的哪一個架上。

很多圖書館採用杜威（Dewey）系統將書本編列號碼。所有的書都根據不同科目編上不同的號碼，編號由 000 至 999。例如，大部份有關地理和歷史書的編號是由 900 至 999。排列方法如下：

- 900 地理及歷史
- 910 一般地理
- 920 傳記
- 930 上古時代歷史
- 940 現代歐洲歷史
- 950 現代亞洲歷史
- 960 現代非洲歷史
- 970 北美洲歷史
- 980 南美洲歷史
- 990 世界其他地方的歷史

你在哪一個編號裏可找到古埃及歷史的書籍呢？

圖書館內有關埃及歷史的書籍不只一本，你怎樣才可選到一本最適合你的呢？首先應該明白你需要的是哪些資料，然後：

- 一、閱讀書的目錄；
- 二、看看書內的插圖；
- 三、詳細閱讀各篇章的標題；
- 四、閱讀封套上有關書本和作者的簡介。

這樣做可幫助你選擇到最適用的那本書。

試做做

練習運用這些技巧，請老師出一個題目，讓你去查閱有關的書籍。你也可利用這本教科書來練習。譬如老師要你解答一條問題，看看你要花多少時間才可從書中找出答案。

圖 1



圖 2



上面兩張圖片顯示些甚麼？

你懂得如何利用它們來查找你需要的書籍嗎？

閱讀書本內最適用的部份

你只需要找出有關古埃及房屋資料的章節，不必要將全書讀完。但你怎樣才可找到你所需要的章節呢？

- 一、使用書中的索引，找出你所要的項目，例如：“房屋”。
- 二、將書快讀一遍，看看有沒有一些與你所要查閱的項目有關的章節或圖片。
- 三、你找到所需的章節後，先將內文略讀一遍，留意一些重要的字眼，例如：“房屋”。

應付功課和考試

有些同學覺得功課的壓力很重。如果你能夠善用時間，溫習前先訂立目標，就不會感到功課的壓力。但幾乎所有同學都覺得考試的壓力非常重。如何才能消除考試的壓力呢？首先，讓我們瞭解你和你的同學對考試有甚麼感受。

試做做

你是否贊成下列有關考試的句子。在“是”或“非”欄下加“✓”號。

	是	非
1 我喜歡考試。	☐	☐
2 考試是一種折磨。	☐	☐
3 我在考試前夕應溫習到深夜。	☐	☐
4 只有沒頭腦的人才需要溫習功課。	☐	☐
5 考試並不重要。	☐	☐
6 如果我考試不合格，我便不能升學。	☐	☐
7 考試只靠運氣。	☐	☐
8 考試時，只需要寫下我所懂得的東西。	☐	☐
9 明白問題的要求和小心作答。	☐	☐
10 字體潦草不是問題。	☐	☐

與老師和同學討論“試做做”的答案。你能提出一些消除考試壓力的方法嗎？如果你想在考試時有信心，便要做好準備工夫。你有提高學習效果和增強記憶力的良方妙法嗎？有些同學有超人的記憶力，能將讀過的課文一字不漏地記在腦裏，他們實在非常幸運。但對其他大部份同學來說，努力學習和複習才是最重要。你不要以為長時間坐在書桌前看書便是學習的最好方法。以下是一些有效的複習方法：

一、將課文重點抄錄在咭片或小筆記簿上。

二、朗讀課文，並用錄音機錄起來。

三、請你的朋友或家人考問你。

四、列出並牢記重要的字眼。

五、編繪圖表，幫助你記憶課文的重點。

六、自創一些短句幫助記憶。

以下是你溫習功課時要注意的事項：

- 一、請教老師指出需要溫習的部份。
- 二、考慮實際效果，不要一次溫習太多內容。
- 三、制訂溫習功課的時間表。
- 四、如果你需要輔導，便要請老師、父母、兄姊或朋友幫忙。
- 五、不要一次只溫習一個科目。如果你有兩小時的溫習時間，最好將時間分配好，溫習兩至三個科目。
- 六、留出一點時間來參加課外活動，也要有充足的休息時間。

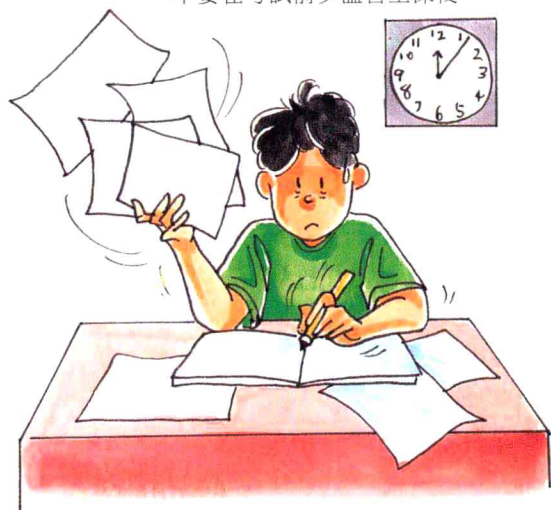


別忘記在溫習之後鬆弛自己的身心



學生在自修室溫習功課

不要在考試前夕溫習至深夜



不要匆忙趕往試場



帶備所有需要的文具



要得到充份的休息並
準時赴考；也要避免在
考試前做劇烈的運動



小心閱讀試題



在試場上要小心聆聽監考老
師的指示



考試完畢後必須
鬆弛一下



圖2 應付考試的一些建議

其他活動

1. 在下列的表格內，填上你為自己訂立的目標。在“目標”一欄，寫下你這個星期的目標。在“解決方法”一欄，寫下你要達到目標的方法。到了下個星期，將結果填上，然後與同學討論是否達到目標及其成敗得失。如果你已達到目標，則再訂立出新的目標。如果所定的目標仍未能達到，也不需要氣餒，可從新再試一次，或想出一些更好的解決方法。

目標	解決方法 (達到目標的方法)	結果

2. 與老師一起到學校的圖書館去。請老師解釋查找圖書的方法。然後由老師出幾個題目，試一試你能否查找到有關的書本。

總結和複習

- 我們要善於安排工作和娛樂的時間，在工作之餘不忘記娛樂；但也不可沉迷於玩樂而忘記工作。（你每星期花多少時間溫習功課和娛樂？）
- 掌握良好的溫習和閱讀技巧，可使你的學習事半功倍。



參加課外活動的益處

參加課外活動是很重要的，它能夠：

- 一、幫助你學習怎樣與別人合作；
- 二、使你有機會結識新朋友；
- 三、讓你發掘自己的潛質和培養興趣；
- 四、使你有機會學習怎樣去組織學校的學會。



參加課外活動，既快樂又可學習技能