

繽紛社會教育 1A

自我與家庭篇

胡慧賢

曹永昌

劉佩蓉

謝恩慈

TCL

H
87
H8
2000
sec.1
wk.td.A
c.2



活動

作業

教師版

6133 42435
續
紛

社會教育

1A

自我與家庭篇

G 633.98

030

活
動
作
業



01518380

教師版

胡慧賢 曹永昌 劉佩蓉 謝恩慈



文達出版(香港)有限公司

MANHATTAN PRESS (H.K.) LTD.

鳴謝

本出版社謹向下列提供照片、插圖及其他資料的機構致謝：

香港特別行政區(香港特區)社會福利署 香港特區政府統計處

香港特區食物環境衛生署 香港特區政府新聞處

香港特區康樂及文化事務署 香港特區衛生署

香港特區臨時市政局 香港特區臨時區域市政局

香港特區區議會 香港牙醫學會 香港家庭計劃指導會

醫院管理局 太陽報 明報 星島日報 蘋果日報

至於查究無由的版權持有人，一旦有機會也必致以謝意。

出版 文達出版(香港)有限公司
香港新界葵涌華星街八至十號
華達工業中心B座六樓一至六室

©文達出版(香港)有限公司 2000

版權所有，未經本版權持有人允許，不得翻印、儲藏於可重現系統，或以任何方法及形式(電子、機械、影印、錄音等)傳播任何部分。

第一版 2000年

承印 志豪印刷廠

ISBN 962-990-031-9

ISBN 962-990-040-8 (教師版)

責任編輯 葉茹、葉潔雲 設計 梁鎮華、余育銓、梁志豪 攝影 王穎灝
繪圖 譚文東、余育銓、陳樂詩、梁鎮華 製作 鄭海勳、梁志豪、梁碧嫻

目錄

範疇

自己

單元一

學習和閒暇

- | | | |
|---|---------|---|
| 1 | 培養學習技能 | 2 |
| 2 | 參與課外活動 | 5 |
| 3 | 嗜好與善用閒暇 | 8 |

單元二

我的健康

- | | | |
|---|-----------|----|
| 4 | 個人衛生 | 11 |
| 5 | 牙齒護理 | 14 |
| 6 | 均衡飲食 | 17 |
| 7 | 食物衛生與飲食習慣 | 20 |
| 8 | 運動與休息 | 23 |

單元三

認識自己

- | | | |
|----|-----------|----|
| 9 | 青春期的生理變化 | 26 |
| 10 | 青春期情緒的發展 | 29 |
| 11 | 性別角色 | 32 |
| 12 | 自我身分 | 36 |
| 13 | 自我形象和自我意識 | 39 |

範疇

家庭和朋友

單元四

我的家庭

- | | | |
|----|---------|----|
| 14 | 與父母的關係 | 42 |
| 15 | 與家庭成員相處 | 45 |
| 16 | 和諧之家 | 48 |

單元五

我的朋友

- | | | |
|----|---------|----|
| 17 | 友儕群體 | 51 |
| 18 | 建立良好的友誼 | 55 |
| 19 | 溝通技巧 | 58 |

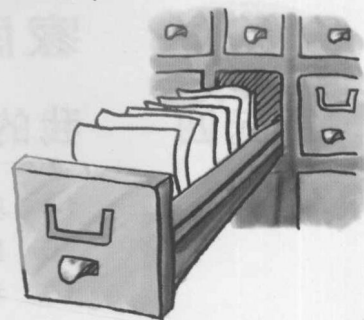
I 把適當的答案填在橫線上。

- 1 我們學習和做事，應先訂立目標，並從逼切性、可行性、時間性和專注性考慮，訂立實際的目標。
- 2 我們的知識、能力、精神和時間都有限，胡亂訂立目標，卻不能完成，只會打擊自己的信心。
- 3 我們編寫作息時間表，可把日常生活事務安排妥當，避免遺漏或忘記要做的事情。
- 4 我們編寫時間表時，應適當地安排休息時間，讓自己可以鬆弛身心。
- 5 利用考測，可嘗試把短期回憶轉變為長期記憶。
- 6 日常的生活壓力會引致我們身體不適，我們便應讓自己鬆弛下來，紓緩壓力。

II 把下列尋找資料的方法與其描述正確地配對起來。(可選多個答案)

- | | |
|--------|--------------------|
| 1 索引卡 | A 查出圖書的編號 |
| 2 電腦索引 | B 按書名筆劃多寡或英文字母順序排列 |
| | C 輸入資料找尋圖書 |
| | D 翻閱資料查出圖書的位置 |
| | E 較新的尋找資料方法 |

1 A、B、D 2 A、B、C、E



索引卡



電腦索引

III 回答以下問題。

- 1 為學習和做事訂立實際的目標，這樣有甚麼好處？

如果我們訂立了實際的目標，學習和做事會更容易成功。



- 2 「PQRST」是一種怎樣的閱讀方法？

PQRST 就是透過預覽、發問、閱讀、重述和考測，有系統地預習或溫習課本。

- 3 我們可怎樣應付緊張和壓力？

- 利用自我鬆弛法，穩定情緒；
- 向親友傾訴，以宣洩情緒；
- 想出對策，化壓力為動力。

- 4 甚麼叫做終身學習？

終身學習是指我們一生不斷學習，以認識和懂得新知識。

IV 細閱以下資料，然後回答各題。

亞洲人最愛看電視減壓

現代人生活壓力沉重，每人選擇的減壓方法各有不同。一個全球性調查發現，在二十四種減壓方法中，逾半數人認同聽音樂為減壓妙法，看電視、洗澡及與朋友交談緊隨其後。至於較少人選擇的減壓方法，則包括做瑜珈或靜思，以及尋求專業協助。

原來減壓法亦有地域上的分野，不同地域的人，選用的方法各有差異。例如北美人最愛聽音樂，亞洲人則較多選擇看電視為減壓妙方，難怪亞洲的電視業如此蓬勃。

本港臨牀心理學家李詠明指出，減壓方法的成效因人而異，視乎壓力來源而定，簡單而言，只要能令情緒鬆弛下來的便是好方法。

她說，現代人的壓力主要來自期望與現實有距離及與別人比較成敗得失，因此要成功減壓，便要從減少距離開始，例如調整自己的理想、接受現實、對事物看開一點等。

事實上，即使不用什麼特別方法，李詠明覺得家人及朋友已是減壓的「安全網」，有了這個網絡支持，大部分人的壓力問題也可解決，而愈早解決則對當事人愈好，減低鑽牛角尖的機會。

《明報》，1999年8月19日

1 甚麼原因導致現代人壓力沉重？同學會面對哪些生活壓力？

- 期望與現實有距離及與別人比較成敗得失。
- 同學可自由作答(如讀書及考試 / 交友的疑惑 / 父母、師長的期望等。)

2 若日常壓力累積起來，這樣會對我們帶來哪些負面影響？

(a) 身體上：產生各種病痛，如失眠、頭痛、胃痛等。

(b) 精神上：使情緒容易起伏波動，如發脾氣、抑鬱、神經衰弱等。

3 試寫出各人的減壓妙方。

(a) 北美人：聽音樂

(b) 亞洲人：看電視

(c) 同學的喜好：自由作答

2

參與課外活動

I 試分辨各種課外活動的類型，然後把適當的類別填入下表的空格內。

課外活動	類型
 棋會	興趣類
 童軍	服務類
 國術班	體育類
 陶藝班	藝術類
 數理學會	學術類

學術類

興趣類

服務類

藝術類

體育類

II 回答以下問題。

1 課外活動對個人成長有甚麼貢獻？試列出三項。

• 學習課程以外的知識與技能。

• 學習組織學會，培養領導才能。/ 結交志同道合的朋友。

• 發掘潛能，培養興趣。/ 學習與人相處。

(其中三項)

2 哪些課外活動屬藝術類和興趣類？試各舉出一個例子。

• 藝術類如繪畫班、舞蹈組等。

• 興趣類如集郵組、園藝組等。

(或其他可行的答案)

3 選擇課外活動時，我們應考慮甚麼因素？

個人興趣、時間和財政。

III 把適當的答案填在橫線上。

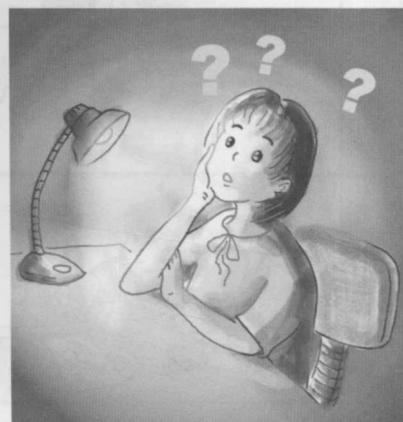
1 適量地參與課外活動，既可發掘自己的潛能，培養興趣，更能學習與人相處。

2 除了參加學校舉辦的課外活動，我們還可參與社區的活動，讓自己交遊更廣闊。

3 選擇課外活動時，我們沒有考慮自己的興趣，以致日後半途而廢，便不能增進個人成長。

4 我們應避免為了參加課外活動而影響學業，或因而缺乏休息，影響身體健康。

5 一些課程或活動需繳交費用，參加這類活動前，我們應考慮是否值得，或家庭能否負擔得起。



IV 細閱以下剪報，然後回答各題。

學校雲集高手抗衡「黑客」

「黑客」行為在學生群中逐漸盛行，擁有大批電腦的學校遂成為「黑客」虎視的對象。一些學校已開始組織「反黑客隊伍」，與入侵電腦的「黑客」抗衡。

擁有八十多台電腦的英華書院是少數設有「反黑客隊伍」的學校，該校電腦科科长黃老師表示，隊伍由二十七名學生組成，大部分均是「黑客高手」，曾入侵學校的電腦系統，給發現後而羅致入「反黑客隊伍」。校方利用他們的專長，負責試驗及維護電腦系統的保安。

隊伍的一名隊員——中六理科班謝同學是全班公認的「電腦高手」。他的「黑客」知識主要透過網上電子佈告版學懂。他說，有時會刻意入侵朋友的電腦系統，這只是應朋友的要求，藉以修正電腦問題。

《星島日報》，1999年12月21日

1 甚麼是「黑客」？

「黑客」是入侵別人電腦系統的人。

2 該學校為甚麼要成立「反黑客隊伍」？

學校的電腦系統不時給「黑客」入侵，校方便成立「反黑客隊伍」，利用隊員的電腦知識，試驗及維護學校電腦系統的保安。

3 這屬於甚麼類型的課外活動？

學術類

4 你就讀的學校有沒有組織電腦學會？同時有沒有成立類似的反黑客隊伍？

同學可自由作答(同學可就校內的情況回答有或沒有。)

3

嗜好與善用閒暇

I 把下列嗜好與其種類正確地配對起來。(可選多個答案)

- | | |
|-------|------------|
| 1 良好的 | A 集郵 |
| 2 不良的 | B 酗酒 |
| | C 打排球 |
| | D 吸煙 |
| | E 吸毒 |
| | F 聽音樂 |
| | G 看色情刊物 |
| | H 參觀博物館 |
| | I 看意識不良的漫畫 |

1 A、C、F、H



2 B、D、E、G、I



II 回答以下問題。

1 培養良好嗜好和興趣可帶來甚麼益處？試舉出三項。

• 增廣見聞 / 強身健體 / 陶冶性情

• 帶來樂趣 / 學習技能

• 廣結朋友 / 鬆弛神經

(或其他可行的答案)

2 閒暇活動可劃分為哪些類型？

分為動態的、靜態的、良好的、不良的等。

3 計劃運用閒暇時，為甚麼需要安排睡眠和休息的時間？

平日生活緊張，累積不少壓力，利用閒暇休息或睡眠，鬆弛身心，可紓緩壓力。

4 本港政府和非政府機構提供了哪些類型的康樂設施？

戶外及戶內康樂設施。

III 選出最適當的答案，並把字母填在空格內。

- 1 下列哪項不是培養良好興趣的益處？
A 陶冶性情
B 鬆弛神經，使精神煥發
C 逃避家庭事務
D 強身健體 C
- 2 計劃運用閒暇應包括_____。
(i) 參與社會和家庭事務
(ii) 計劃學業目標
(iii) 培養個人嗜好
(iv) 爭取時間鬆弛神經
A 只有(i)和(ii)
B 只有(ii)和(iv)
C 只有(i)、(iii)和(iv)
D (i)、(ii)、(iii)和(iv) D
- 3 下列哪項不屬於動態的嗜好？
A 壁球
B 攀岩
C 寫生
D 足球 C
- 4 戶內康樂設施可供_____。
(i) 消閒購物
(ii) 體育運動使用
(iii) 溫習課程
(iv) 文化藝術活動使用
A 只有(ii)和(iii)
B 只有(iii)和(iv)
C 只有(i)、(ii)和(iv)
D (i)、(ii)、(iii)和(iv) C

IV 細閱以下剪報，然後回答各題。

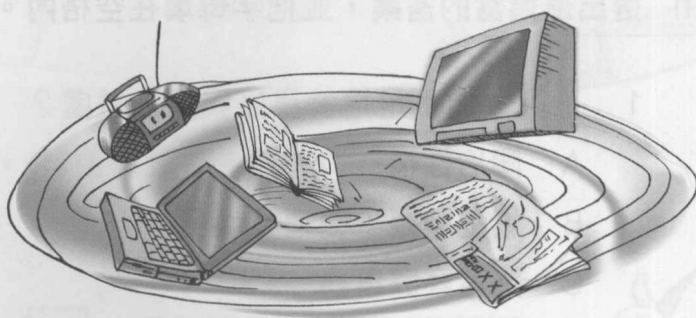
**青少年閒暇使用媒介
以追求娛樂為主導**

本港傳媒事業發達，環繞著年輕人的媒介漸趨多元化。為了解青少年使用傳媒的習慣及對其評價，香港電台電視節目「傳媒萬歲」進行了一項「青少年傳媒日記」先導研究。調查訪問來自十八間中學的初三、四學生。

研究發現，青少年使用媒介，主要考慮其娛樂性及內容是否吸引。以看電視的習慣來說，他們花最多時間收看的首三位節目為劇集、新聞及財經報道和體育節目。閱報次序則以娛樂版居首，其次是本地和世界新聞、體育版、社會版等。電台節目方面最多收聽的是清談或訪問節目和流行音樂。雖然閱讀漫畫的受訪者只佔三成，但其受歡迎程度的評分卻最高。受訪者最多選讀的漫畫內容是打鬥及暴力，其次是愛情和笑話。而其他傳媒的受歡迎程度依次為網頁、電台、電視、雜誌、報紙。

- 1 把上文提及的傳播媒介按受歡迎程度依次排列出來。

漫畫、網頁、電台、電視、雜誌、報紙。



- 2 根據調查，本港青少年考慮使用媒介的主要因素是甚麼？
娛樂性及內容是否吸引。
- 3 以下媒體的哪些內容最受青少年歡迎？你的喜好又是怎樣？試完成下表。

項目	電視節目	閱報	漫畫
第一位	劇集	娛樂版	打鬥及暴力
第二位	新聞及財經報道	本地和世界新聞	愛情
第三位	體育節目	體育版	笑話
你的喜好	(自由作答)	(自由作答)	(自由作答)

- 4 閒暇時使用媒介，除了可帶來樂趣，還有哪些好處？

同學可自由作答(如增廣見聞、學習技能等。)

4 個人衛生

I 把以下不著重健康護理的情況與其後果正確地配對起來。

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 指甲或趾甲過長 | A 引致眼睛疲勞。 |
| 2 不經常洗澡 | B 長期會引致脊柱歪曲變形。 |
| 3 坐姿不正確 | C 皮膚易受細菌感染。 |
| 4 在漆黑的環境看電視 | D 可引致足部痛楚、變形。 |
| 5 鞋子不合尺碼 | E 藏污納垢，影響儀容。 |

1 E 2 C 3 B 4 A 5 D

II 根據圖片的提示，把適當的答案填在橫線上。



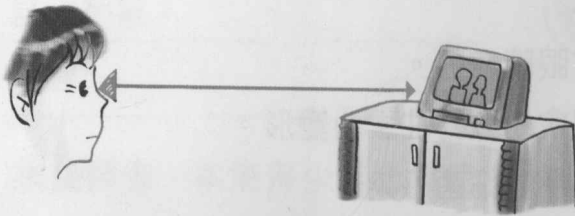
- 1 足部皮膚不潔，又不 乾爽 ，很容易會患上「 香港腳 」，引起不適。

- 2 臉部 油脂 分泌旺盛，而 皮膚 不清潔，就會很容易長出 暗瘡 。



- 3 我們可使用 棉花棒 清潔耳朵內側，但力度要均勻，以免刺穿 耳膜 ，引致 細菌 感染。

- 4 長期背負過重的書包，會影響脊柱的正常生長，甚至導致其歪曲變形。



- 5 觀看電視時，眼睛與電視機最好保持兩米或以上的距離。

- 6 我們應避免躺臥著閱讀，同時保持光線充足、均勻和穩定。



III 回答以下問題。

- 1 怎樣的衣著才讓人儀容良好？試列出兩項。

• 衣物稱身，清潔乾淨，穿著整齊。 / 因應不同天氣、場合而變換。

• 不作刻意或誇張的打扮。

(其中兩項)

- 2 怎樣才是正確的站立姿勢？試列出三項。

• 頭、頸部要保持中正 / 挺起脊背

• 腹部收縮 / 肩膀放鬆

• 雙腳承擔平均重量

(其中三項)

- 3 鞋子不合尺碼，這樣會引致哪些足部疾病？

這樣會引致水泡、雞眼、起繭等足部疾病。

IV 細閱以下剪報，然後回答各題。



電腦輻射可致病 宜與熒幕保持距離

英國一項辦公室電磁波研究證實，電腦熒光幕發出的低頻輻射及磁場，能使人產生十九種病症，包括流鼻水、眼睛痠癢、頸背痛、短暫失憶、暴躁、抑鬱等。

科學家解釋，由於熒光幕發出的低頻電磁波與人類工作中的腦電波頻率相近，容易刺激大腦，使人工作過勞，引致身體出現不同病症。

本港腦科專家方嘉揚醫生指出，長期專注對著電腦，會令使用者處於緊張的狀態，出現如頭痛、眼乾、頸背痛等症狀。他建議電腦使用者應與熒幕保持適當距離，以免眼睛過分緊張，另外緊記工作一段時間後，應稍作適量休息。

《蘋果日報》，1999年7月15日

- 1 電腦熒光幕會發出甚麼引致使用者產生病症？

低頻輻射及磁場。

- 2 長期專注使用電腦會引起甚麼症狀？

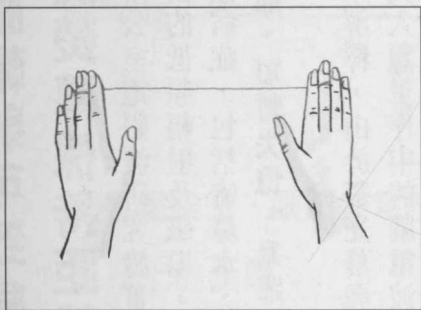
頭痛、眼乾、頸背痛等。

- 3 使用電腦時，我們應怎樣保護眼睛及頸部？試各舉一項方法。

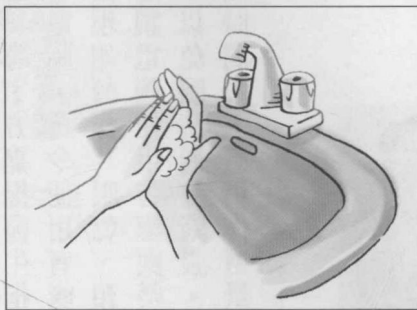
(a) 保護眼睛：眼睛與熒光幕保持 50 至 70 厘米距離 / 熒幕不宜太光或太暗 / 每 15 分鐘休息 / 或其他可行的答案

(b) 保護頸部：熒光幕頂部應略低於視平線 / 頸、頭不下垂或不昂起 / 或其他可行的答案

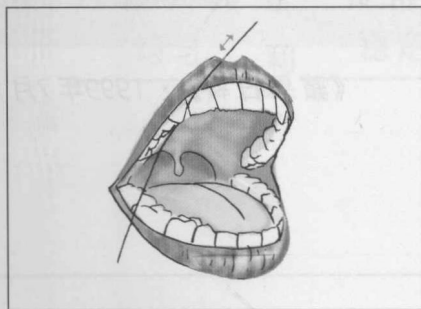
I 試把以下正確使用牙線潔齒的方法順序排列起來。



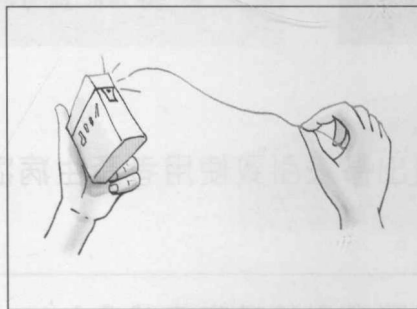
1 把兩端線頭纏住中指



2 清潔雙手



3 在牙縫間拉動



4 取出牙線



II 試把以下蛀牙形成的過程順序排列起來。

- 1 牙齒表面沒有徹底清潔乾淨。
- 2 牙齒受酸侵蝕，形成牙洞。
- 3 牙菌膜遇上糖分，產生酸。
- 4 細菌附在牙齒表面，形成牙菌膜。
- 5 牙洞不加修補，形成蛀牙。

