

同班幾分親

顧問：林孟平 劉誠

編著者：張儉成 龍精亮

陳潔貞 袁彼得

下篇

教師用書



友誼永固！



阿May抽中大獎，發達囉!!!

X'mas

香港教育圖書公司

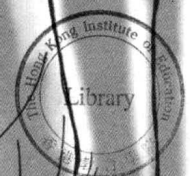
親分幾班同

下篇

顧問：林孟平
劉誠

編著者：張儉成
龍精亮
陳潔貞
袁彼得

教師用書



香港教育圖書公司

同班 幾分親

下篇

教師用書

顧問

林孟平、劉誠



編著者

張儉成

龍精亮

陳潔貞

區彼得



策畫

李家駒



策畫

區來基



執行編輯

區惠珍



裝幀設計

區國超

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

印刷者 陽光印刷製本廠

香港柴灣安業街3號新藝工業大廈6樓G及H座

發行者 商務印書館營業部

九龍紅磡鶴園東街4號恆藝珠寶大廈2樓 電話：2362 6207

1998年初版

© 1998 香港教育圖書公司

ISBN 962 948 248 7

ISBN 962 948 249 5 (非賣品)

學校查詢請電 香港教育圖書公司市場部 電話：2887 8018

如對內容方面有任何問題或建議，請用以下電子郵址與編輯部聯絡：

chihist@compress.com.hk

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。

教師用書說明：

本書的編印，旨在配合班主任課及德育課的需要，以便班主任加強對學生德育教育上的培養。而教師用書的編印，亦希望協助各班主任能更有效地達致上述的目的。教師用書在課本內容之外，尚加印了下列各項：



分鐘 教學時間



教學建議



教學注意事項



教學活動



討論及補充資料

給學生的信

親愛的同學：

過往一年的高中生活如何？高中的校園生活是否比初中的更具活力、更多姿采呢？抑或是功課及考試的壓力早已將你迫得喘不過氣來，使你感到焦躁和不安呢？

無論你是在原校升讀中五，又或是轉了新校；又無論你是選修文科班、理科班，又或是商科班，能夠晉身中五的行列，迎接人生的新挑戰，這代表你又向前邁進一步了。

數個月後，現時身邊的同學可能會因着不同的原因而各自上路，但願大家的情誼仍然不變。今天大家一起走過的路、在校園裏一起生活過的日子，不論是苦是樂，他朝必成為值得細意回味的點滴片段。

過往初中的「同班」系列是一個分享的園地，讓你和老師及同學一起探索成長的路。如今這一套高中版的《同班幾分親》希望繼續支持你踏上人生新旅程，但願透過班中的課堂學習和接觸，你和同學能夠成為肩並肩的戰友，彼此支持，互相砥礪，一起在自我發展、人際關係、職學藝術和公民天地四個範疇中繼續進步。尤其當大家年紀漸長，我們更希望能夠幫助你們擴闊眼光，故此在本書中會探討更多社會性的主題。

也許努力地應付會考將會是你未來一年的主要目標，但願在這面對人生重要挑戰的關頭，你能夠在同班園地建立深摯的友誼、透徹的自我了解、關心社會的志向與及面對困難的毅力。

願你能繼續開放自己，積極參與，創出美麗的明天！

願意與你並肩作戰的

《同班幾分親》作者與編輯

給老師的信

親愛的老師：

當上了中五級班主任的心情如何呢？班上的同學全都是由中四升讀上來的舊面孔嗎？有否新同學或重讀的同學加入呢？也許班裏注入了新元素，你打算如何建立及繼續鞏固班中的凝聚力？

孩子能夠順利升上中五，總算是他／她在成長路上向前邁進了一步，希望你能夠加以肯定。數個月後，他們便要面對公開考試的挑戰，你對他們的管教方式會否因此跟過往一年的有所不同？與學生積極備戰的同時，你有否發覺他們的困難和需要呢？

《同班幾分親》跟初中「同班」系列的設計概念大致相同。它仍然是一個讓你和學生可以共同生活、彼此分享、一起成長的園地。就課本的內容來說，我們的主題設計環繞自我發展、人際關係、職學藝術及公民天地四個範疇，並特別強調較多從社會廣闊層面處理問題的態度，提升學生對社群的關心和參與。

整個課程的設計仍然以學生為中心，希望切合學生的實際需要，也能照顧學生的文化和興趣，加強老師與學生的接觸和溝通，使學生能夠享受一個有意義的學習。因此，課程並不要求老師是一個說教者，而是一個啟發者。本書內容的編排強調趣味性、發揮性以及多元化的活動，務求學生可以投入參與，老師從旁引導。

未來一年也許是學生在成長路上的重要關頭，一方面是努力應付會考，開創前途的時刻，另一方面是發揮自我突破成長的契機。但願你和班中的同學可以成為肩並肩的戰友，一起奮鬥，彼此支持。或許今年會是部分學生享受校園生活的最後機會，在此深深盼望這些歲月能夠成為他們一生回味的日子，在班裏建立的情誼也成為深刻的記念，學生因着這些支持的動力能夠勇敢面對明天。

祝你和學生能夠繼續好好享受這一年的高中校園生活。

你的同工

《同班幾分親》作者與編輯

目 錄

給學生的信	ii
給班主任的信	iii
13 成長變變變	2
14 轉「壓」為「力」	14
15 海闊天空	28
16 職業放大鏡	40
17 尋根路上	50
18 告別校園時	62

鳴謝

給我們的信

親分幾班同

顧問：林孟平 劉誠

編著者：張儉成 龍精亮

陳潔貞 袁彼得

下篇

教師用書

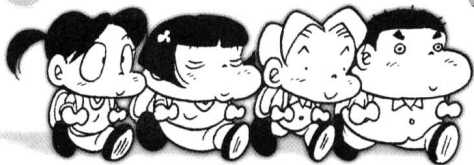
「

13

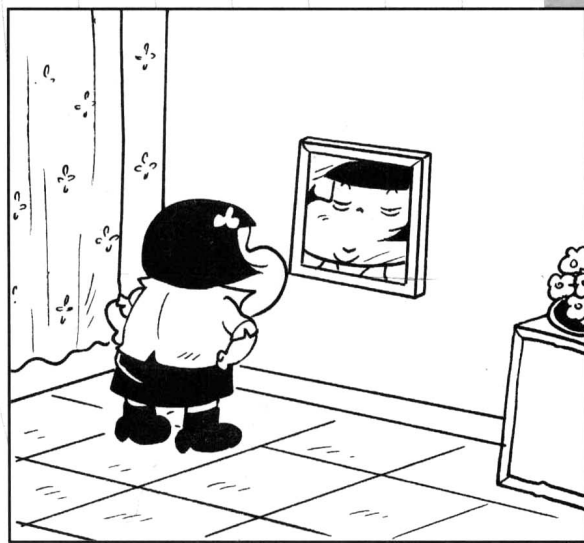
成長變變變



同班同學



文、圖：草日



理念：

人在成長過程中會面對很多得失和轉變，當中有很多是階段性的轉變，如入學、升班、畢業、擇業、就業、擇偶、結婚、生育等；而有一些轉變卻是突發性的，如轉校、面對新課程、住院留醫、搬屋、遠遊、親人離世等。本章是幫助學生在成長過程中積極地面對人生階段和突發的轉變，從而促進他們身心靈的健康。

教學目標：

教師方面：

1. 瞭解學生面對轉變時的感受和反應。

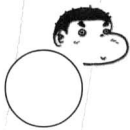
2. 接觸及跟進面對轉變時有困難的學生。

學生方面：

1. 明白面對轉變時各人有不同的感受和反應。
2. 接納某些轉變是必然和正常的，並領略轉變過程中的不同階段和感受。
3. 有效地面對和處理人生突發性的轉變。
4. 懂得如何幫助自己面對轉變。

教學節數：1

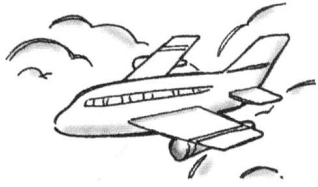
教學時間：35分鐘



不一樣的心情

以下是一些你曾經或將會遇到的轉變，請記下或預測自己的感受和反應：

(可「✓」多於一個選擇。)

事 件	感 受				
	 興奮	 開心	 平安	 緊張	 苦惱
 中五畢業					
 談戀愛					
 好友離去					
 出外遠遊					

⚠ 教師需事先向學生聲明這一課是重要和嚴肅的，先要讓學生安靜，準備自我反省，探索自己內裏的感受。

👤 學生需在2分鐘內完成此表，以求盡量能反映他們的真感受。然後，教師可針對同一事件，訪問不同的學生，以喚起大家的興趣及讓學生理解在面對同一事件中，各人有不同的感受和反應。

		反應			
 憂	 傷痛	 未雨綢繆	 期待來臨	 壓抑、逃避	 抗拒、放棄
					
					
					
					



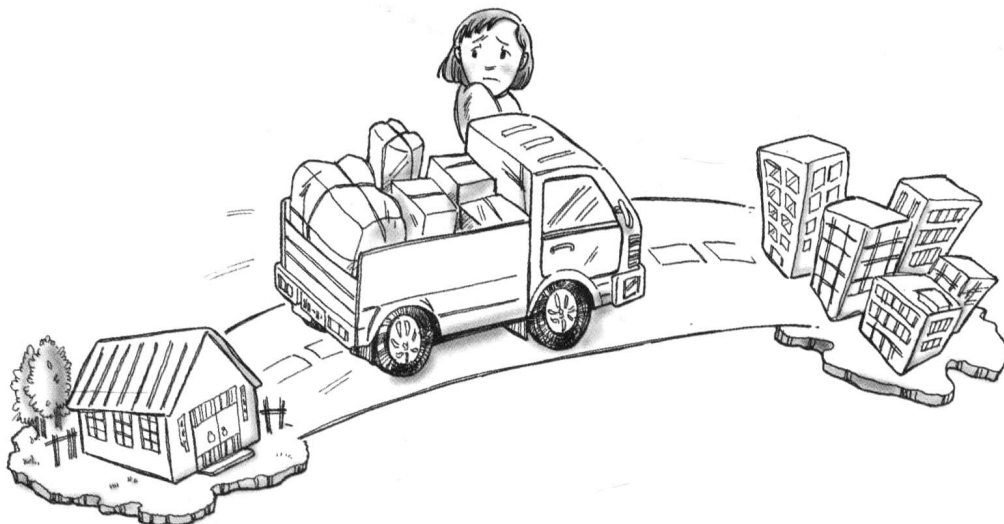
教學時間 10分鐘

人生的轉變

個案1 — 轉變的得失

為了幫助學生明白和說出個案中主角的感受，教師可先行影印及派發在《同班錦囊》中的「情緒表」給學生。

阿 Roy 的表妹的琪琪原居住在離島，下學年她將會與她的家人遷往新界居住，並要轉往新學校就讀。她在新居中將有自己的房間和書桌，較以前有更大的私人空間；但新學校的環境對她來說卻是非常陌生，而且更是沒有了她的好友作伴。試想想，在面對新的轉變時，琪琪會有甚麼感受和反應？

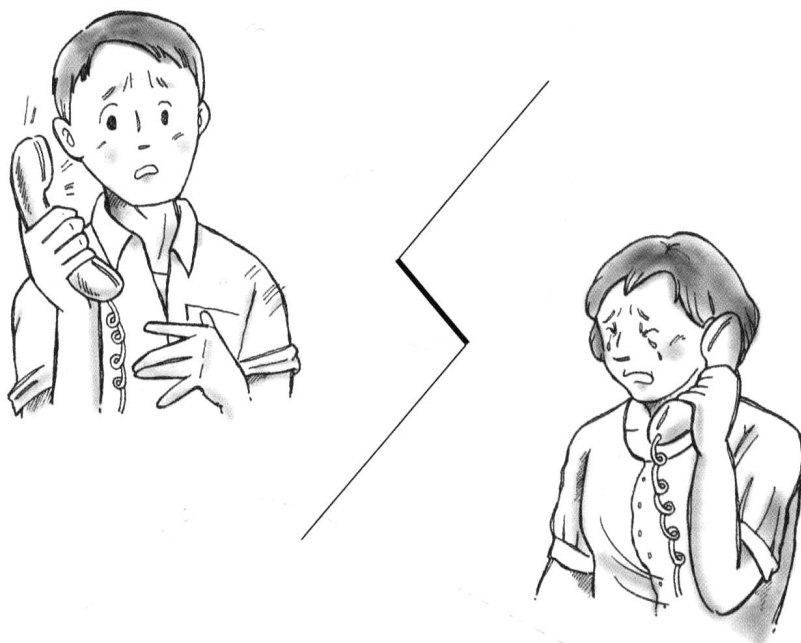


為幫助學生思考，教師可界定不同階段的時間：
早期：1-3個月；
後期：4-12個月

	早期	後期
感受	(學生自由作答)	(學生自由作答)
反應	(學生自由作答)	(學生自由作答)

個案2 — 人生的衝擊

某一天，阿明在學校上課時，收到母親的緊急來電，得悉他的父親在地盤因工作不慎而從高處墮下身亡，並着他盡速歸家。而在趕返回家的途中，阿明感到傷心、恐懼、害怕和非常混亂。試想想，在未來的日子裏，阿明將會有甚麼感受和反應？



	早期	後期
感受	(學生自由作答)	(學生自由作答)
反應	(學生自由作答)	(學生自由作答)

 教師可引發全班一起討論，並把學生的答案寫在黑板上，以作比較和參考。

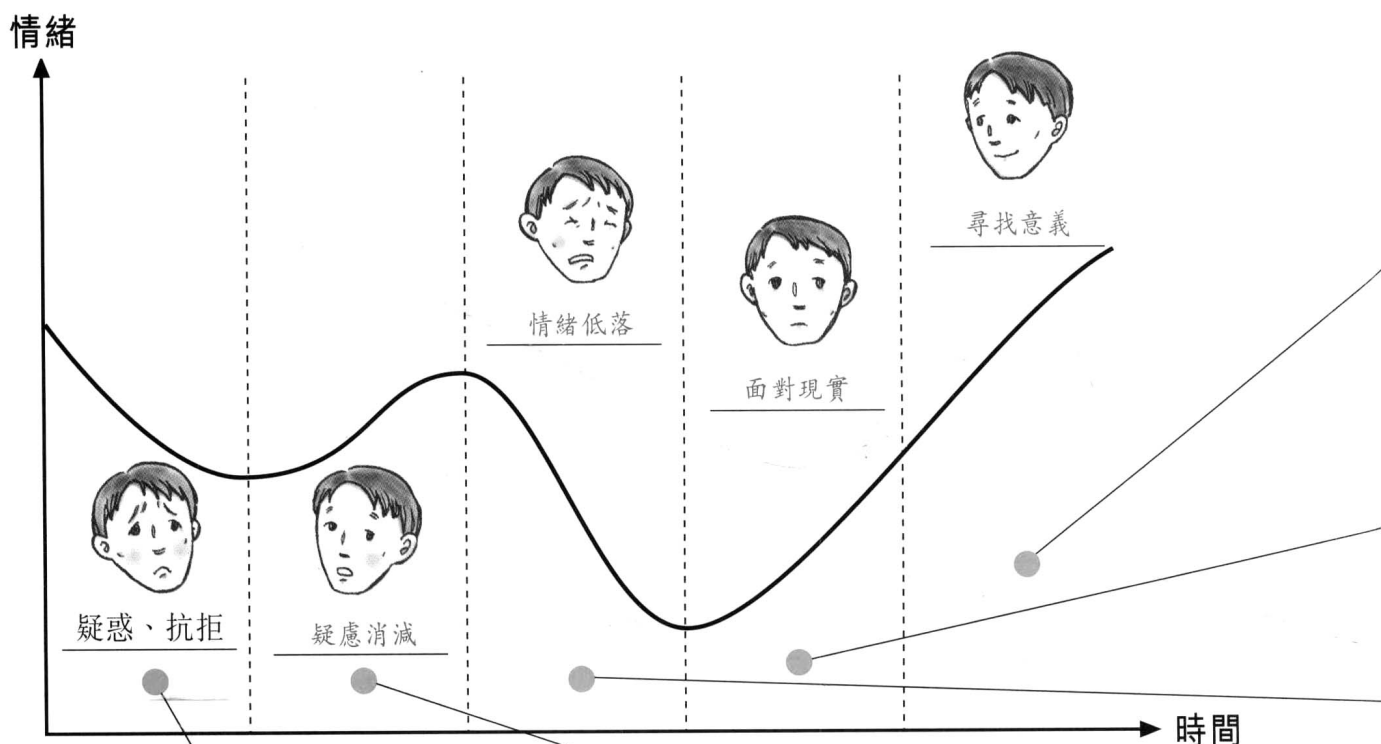
由於各人的感受和反應不一，這裏是並無特定的標準答案，只要是合理的便可接受。

教師宜留意個別學生的反應，因有個別學生可能會聯想起家中的不幸遭遇，並需個別作出跟進。

情緒變變變

教學時間 7 分鐘

根據臨床心理學家的發現，當人面對人生突發事件的衝擊時，如好友的離開、摯親的過世、考試及工作的挫敗等，情緒均起着很大的波動，而且會經歷着不同階段的變化。情緒亦很大可能會出現下圖般的規律性轉變：



教師需提醒學生以下事項：

1. 經歷轉變是必然和正常的。
2. 當學生能尋找到困難背後的意義時，所經歷的危機便可化為轉機。
3. 當不愉快或不幸事情臨到時，不要只懂埋怨：「(Why)為何是我？」而要思考：「(What)我從中能學習甚麼？」
4. 學生要學懂彼此互助，面對憂傷。

非常憂慮和疑惑，甚至是憤怒、抗拒和不接受事情的發生。

當事情穩定下來時，疑慮會稍為消減，心情會好轉一點。

點解爸爸會遇到意外？



在傷心之餘，阿明還得要接受事實，繼續生活。

尋找到箇中意義，覺察事件中有值得反省、學習和寶貴珍惜的一面。



一段日子後，阿明領悟到世事難料，人要珍惜自己活着的每一天，並愛惜周遭的親人，所以他更孝順母親，並更努力讀書，以實現父親對他的期望，成為一位出色的醫生。

漸漸懂得面對現實，接受事情確已發生。



情緒極度低落，而且可能影響日常生活的運作。



10 當阿明看見別人與父親溫馨相處的時候，不禁悲從中來，悶悶不樂。

傷心過後，阿明已能面對失去父親的事實，並積極參與其他課外活動，轉移自己的注意力。



Miss 話你知：

面對轉變時，各人之感受和反應皆不相同，各階段持續時間之長短亦因人而異，主要是視乎事件之大小、對個人的重要性、對將來影響之深遠程度等。有些人能順利的過渡每個階段，找到事件的意義，而有些人則長期停留在情緒低谷中，對身心健康帶來負面的影響。

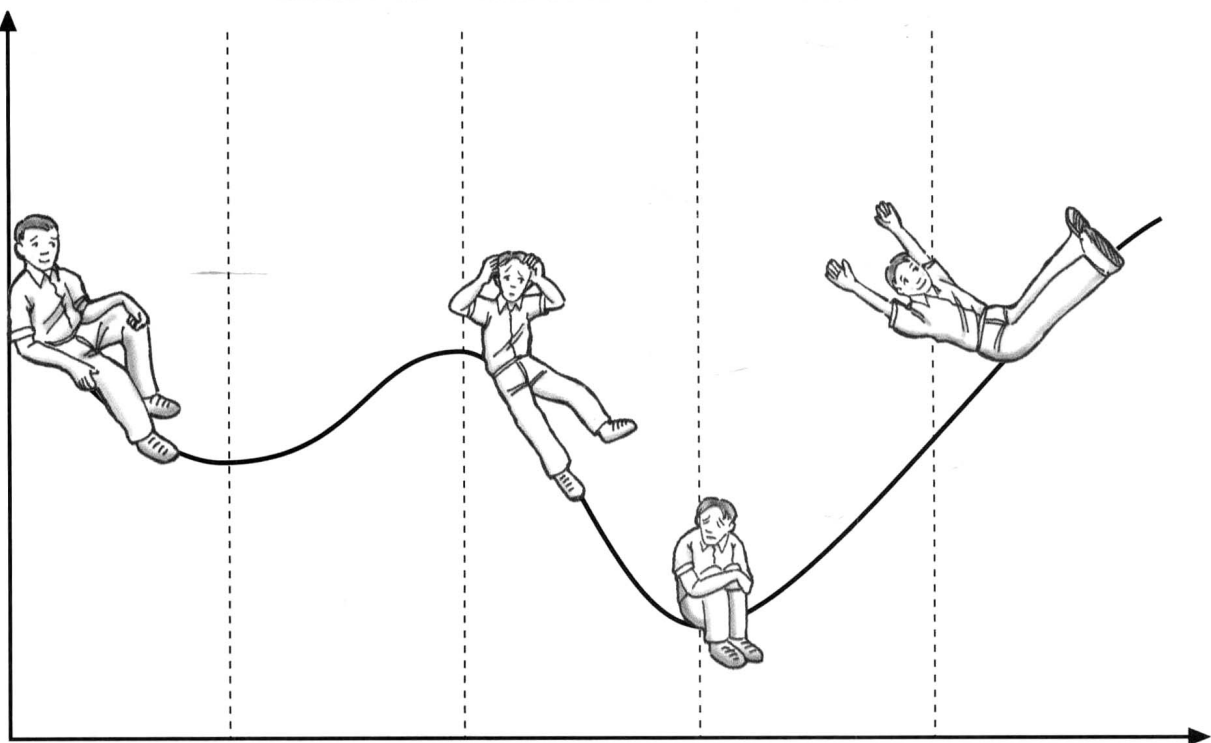
教學時間 5 分鐘

做情緒的主人

如前文所述，人面對的轉變，主要有兩大類，即是人生重大事件的轉變和個人成長階段性的轉變。一般來說，前者是突發性或在短時間內發生，對人的情緒影響很大，甚至會使人陷入低谷而不能自拔；後者則是隨着人生的不同階段而漸進的，發生時間是可以預知的，並會影響人的性格和成長。若要有效的處理轉變，控制負面的情緒，便要把**握必勝之道**：

艾力遜的「人生八階」描述了影響人的性格和成長的八個階段，學生若有興趣認識，教師可影印《同班錦囊》中之「瞻前顧後」作跟進之活動。

1 必須讓自己 經歷 各階段，尤其是不要逃避情緒低落的階段，接納自己的狀態，如失眠、食慾不振、專注力較弱等，不需感到自責。



教師可分享自己如何面對轉變之經歷和心得。

2

盡快有效地 抒泄 內心的感受，尤其是負面情緒，這可透過眼淚、寫日記、與親友傾訴或找專業人士幫助來解決問題。