

青少年和社會_中

第三版



作者：丁再成 • 杜植福 • 李東海 • 溫以壯

青少年和社會 中

第三版



丁再成 杜植福 李東海 溫以壯

PPC 導師出版社有限公司
PILOT PUBLISHING COMPANY LTD.



青少年和社會 中一（第三版）

© 導師出版社有限公司 2000

版權所有。本書任何部分之文字及圖片，如未獲本出版社的書面允許，不得作任何方式抄襲、節錄或翻印。

1993 年初版

1997 年第二版

2000 年第三版

ISBN 962-397-556-2

出版人：石國基

編輯：冼秀蘭 黃玉燕 李綺雯 李賢明 陳文婷

設計：林逸軒

出版：導師出版社有限公司

九龍土瓜灣道 86 號 6 樓

總發行：導師圖書發行有限公司

九龍土瓜灣道 86 號地下

電話：2363 1898 傳真：2766 0857

印刷：美雅印刷製本有限公司

編輯說明

(課程模式 I)

《青少年和社會》(第三版)是根據香港課程發展議會 1997 年頒布的「社會教育科課程綱要」而編寫，共分為 3 冊，適合中一至中三年級學生採用。

邁向廿一世紀，面對急速轉變的社會，青年人需要學習解決問題的技能，迎接各種挑戰。本書編寫的目的，不但希望學生能夠瞭解自己、家人和朋友，進而關心社會、國家及世界時事，培養民族及公民意識；更希望學生能夠客觀分析事物，培養批判性的思考能力，解決問題。

本書採用了最新的資料，並以多樣化的活動，提高學生的學習興趣。本書內容有系統地環繞 5 個範疇編排：自己→家庭和朋友→社會→國家→世界。本書的各項環節包括：

- 💡 「個案研習」— 以時事新聞或虛擬情境作個案討論，讓學生從多角度探討日常生活所發生的問題，培養客觀分析事物的能力。
- 💡 「動一動」— 配合課文內容設計的練習，形式活潑而多樣化，鞏固學生課堂所學的知識，並提高學習興趣。
- 💡 「預習」— 設於每節課文開首的活動，讓學生對課文重點有初步瞭解，並引發學習動機。
- 💡 「你知道嗎？」— 內容多元化的沿邊環節，包括有趣的數據及資料，以及一些引導性的反思問題，培養學生自省的態度。
- 💡 「網址全接觸」— 提供與課文內容相關的網址，擴闊學生的學習領域，並為老師及學生提供搜集最新資料的途徑。
- 💡 「活動教室」— 配合課題的一些課堂以外活動，如參觀、訪問、調查等，讓學生主動學習，親身體驗及印證課堂所學的知識。
- 💡 「課題探討」— 讓學生就啟發性的問題進行討論，對課題有更深入的瞭解。
- 💡 「摘要」— 設於每章後的課文重點，方便學生溫習。

本書編有習作簿，為學生提供綜合性的練習；另備有教師用書及輔助教材，供老師教學及參考之用。

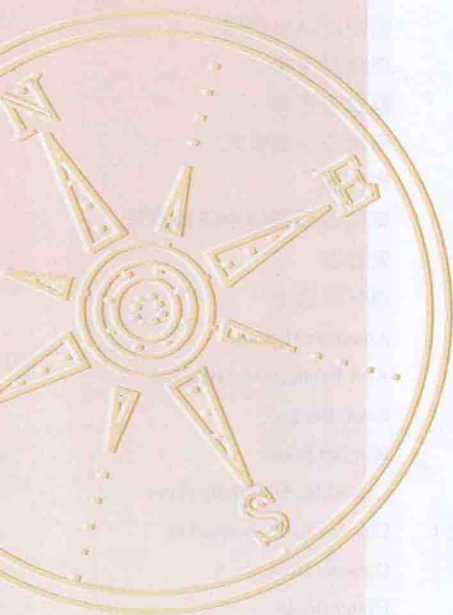
鳴謝

本書出版蒙下列機構及政府部門提供資料及照片複製版權，謹此致謝：

- | | | |
|------------------|---------------|-----------------------------------|
| 九廣鐵路公司 | 香港天文台 | 聯合國糧食及農業組織 |
| 九龍巴士 (1933) 有限公司 | 香港防癌會 | 聯經出版事業公司 |
| 人民教育出版社 | 香港房屋委員會 | 臨時市政局 |
| 上海人民出版社 | 香港明愛 | 臨時區域市政局 |
| 上海人民美術出版社 | 香港紅十字會 | 環境保護署 |
| 上海市統計局 | 香港政府統計處 | 醫院管理局 |
| 上海科學普及出版社 | 香港家庭計劃指導會 | 職業安全健康局 |
| 上海經濟年鑒社 | 香港旅遊協會 | 懲教署 |
| 土力工程處 | 香港浸會大學 | 藥物濫用資料中央檔案室 |
| 山東教育出版社 | 香港祖國出版社 | 警務處 |
| 工業署 | 香港科學館 | 灣仔區議會 |
| 中國三峽出版社 | 香港專業教育學院 | American Heritage |
| 中國建築工業出版社 | 香港郵政 | APA Publications (HK) Ltd. |
| 中國統計出版社 | 香港藝術館 | Bison Books |
| 中國藏學出版社 | 消防處 | Bracken Books |
| 日本貿易振興會 | 消費者委員會 | Cambridge University Press |
| 北京出版社 | 時代——生活叢書出版社 | Colour Library Books Ltd. |
| 北京年鑒社 | 陝西人民美術出版社 | Crescent Books |
| 古物古蹟辦事處 | 紐約時代公司出版社 | Exeter Books |
| 市政局 | 區域市政局 | Gallery Books |
| 市政總署 | 康樂及文化事務署 | Gallery Press |
| 永安旅行社 | 麥美倫出版社 | Heinemann Educational Books Ltd. |
| 平等機會委員會 | 勞工處 | Heinemann Library |
| 印度統計部 | 貿易發展局 | Japan Photo Agencies Association |
| 印度領事館 | 廉政公署 | Lonely Planet Publications |
| 地政總署測繪處 | 新鴻基地產發展有限公司 | Macdonald Educational |
| 地質出版社 | 新華出版社 | Macmillan Education Ltd. |
| 吉林科學技術出版社 | 禁毒常務委員會 | Mark Bryant |
| 安徽省對外文化交流協會 | 葵青區議會 | McGraw-Hill, Inc. |
| 地鐵公司 | 路政署 | Moore & Moore Publishing |
| 油尖旺區議會 | 運輸局 | Philip Harris International |
| 社會福利署 | 運輸署 | Stanley Thornes (Publishers) Ltd. |
| 長城製作公司 | 電訊管理局 | The Hamlyn Publishing Group Ltd. |
| 明報企業有限公司 | 製衣業訓練局 | The National Geographic Society |
| 律政署 | 廣東年鑒社 | Thomas Nelson and Sons Ltd. |
| 政府新聞處 | 衛生署 | Time-Life Books |
| 星島日報 | 衛生署中央健康教育組 | Transworld Publishers (Aust) Ltd. |
| 美國領事館 | 學林出版社 | Wadsworth Publishing Company |
| 香港工業總會 | 貓頭鷹出版社股份有限公司 | Wadsworth, Inc. |
| 香港中國旅遊出版社 | 錦繡出版事業股份有限公司 | Wayland (Publishers) Ltd. |
| 香港中國新聞出版社 | 聯合國人口小組 | |
| 香港公益金 | 聯合國教育、科學及文化組織 | |

本書部分內容及圖片因難以追溯來源，故如有觸犯他人版權之處，謹此致歉。本出版社歡迎持有合法版權人士致函本社，以便作出適當的安排。

目錄



第 1 章 學習和閒暇

第一節	學習的技能	2
第二節	課外活動的參與	8
第三節	嗜好和閒暇的運用	12
摘要		16

第 2 章 我的健康

第一節	個人衛生	18
第二節	均衡飲食和食物衛生	26
第三節	運動與休息	33
摘要		37

第 3 章 認識自己

第一節	青春期的生理變化	40
第二節	青春期的情緒發展	50
第三節	性別角色	59
第四節	自我身分	66
第五節	自我形象和自我意識	72
摘要		79

第 4 章 我的家庭

第一節	我與父母的關係	82
第二節	我與其他家庭成員的關係	90
第三節	建立一個愉快的家庭	94
摘要		98

第 5 章 我的朋友

第一節	友儕羣體和它的影響	100
第二節	我與他人建立良好的友誼	106
第三節	我與他人溝通	109
摘要		116

第 6 章 一些本地的社會問題

第一節	吸煙	118
第二節	酗酒	123
第三節	本港較普遍的幾類疾病	127
摘要		137

第 7 章 學校所屬的地區

第一節	區域組織：區議會	140
第二節	社區事務的參與	145
摘要		150

第 8 章 香港特別行政區的地理環境

第一節	位置與地勢	152
第二節	氣候	158
摘要		164



第 1 章



學習和閒暇

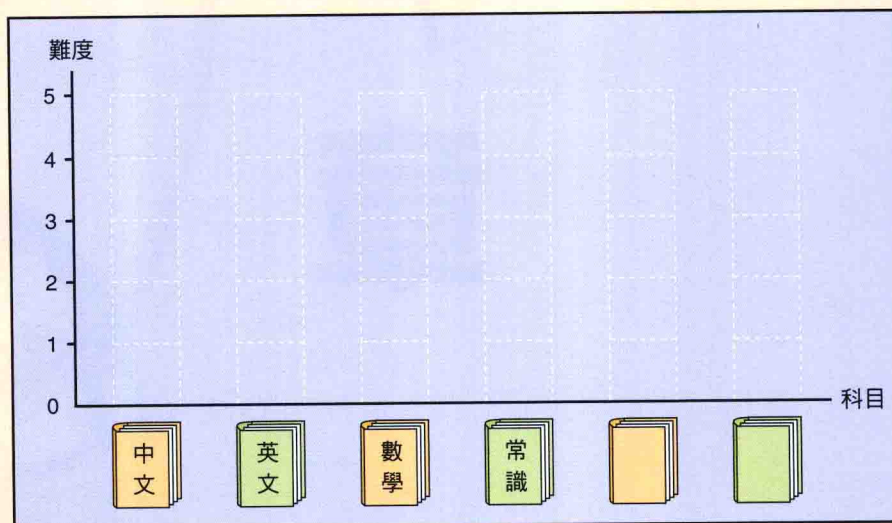
第一節 學習的技能



預習

科目調查

1. 回想你小六時的學習情況，你認為哪些科目較容易學習？哪些科目較難？按各科的困難程度，在它們所代表的棒上填上顏色。（0 代表完全沒有困難；5 代表非常困難。）



升上中一後：

- 你估計最困難的科目是 _____。
 - 你估計最容易的科目是 _____。
 - 你估計最喜歡的科目是 _____。
2. 在班中找出大多數同學認為最容易、最困難及最喜歡的 3 個科目，並填寫在下面的報告板上。



中一 _____ 班科目調查報告板



估計最容易的科目： _____

估計最困難的科目： _____

估計最喜歡的科目： _____



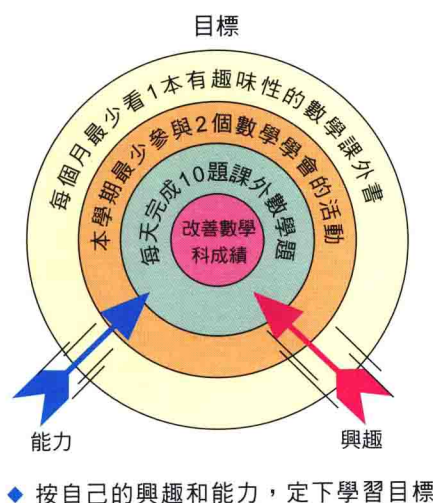
● 培養有效的學習技能

每一個升讀中一的學生，都會面對相同的難題——怎樣學習新課程？要解決這個難題，我們必須先培養適合自己的學習技能。下列 5 點可作為同學的參考：

I. 訂定實際的目標

我們要按着個人的興趣和能力來訂定一個實際而可行的目標，發展自己的潛能。

我們可以按以下的步驟去訂定學習目標：



1. 瞭解自己對各科目的興趣和學習能力的強弱。

2. 決定哪一科要加強學習，然後請教家長和老師。

3. 按自己各科目的強弱，定出一個實際的學習目標和計劃。

4. 隔一段時間後，對目標作出檢討和修訂。

II. 善於分配時間

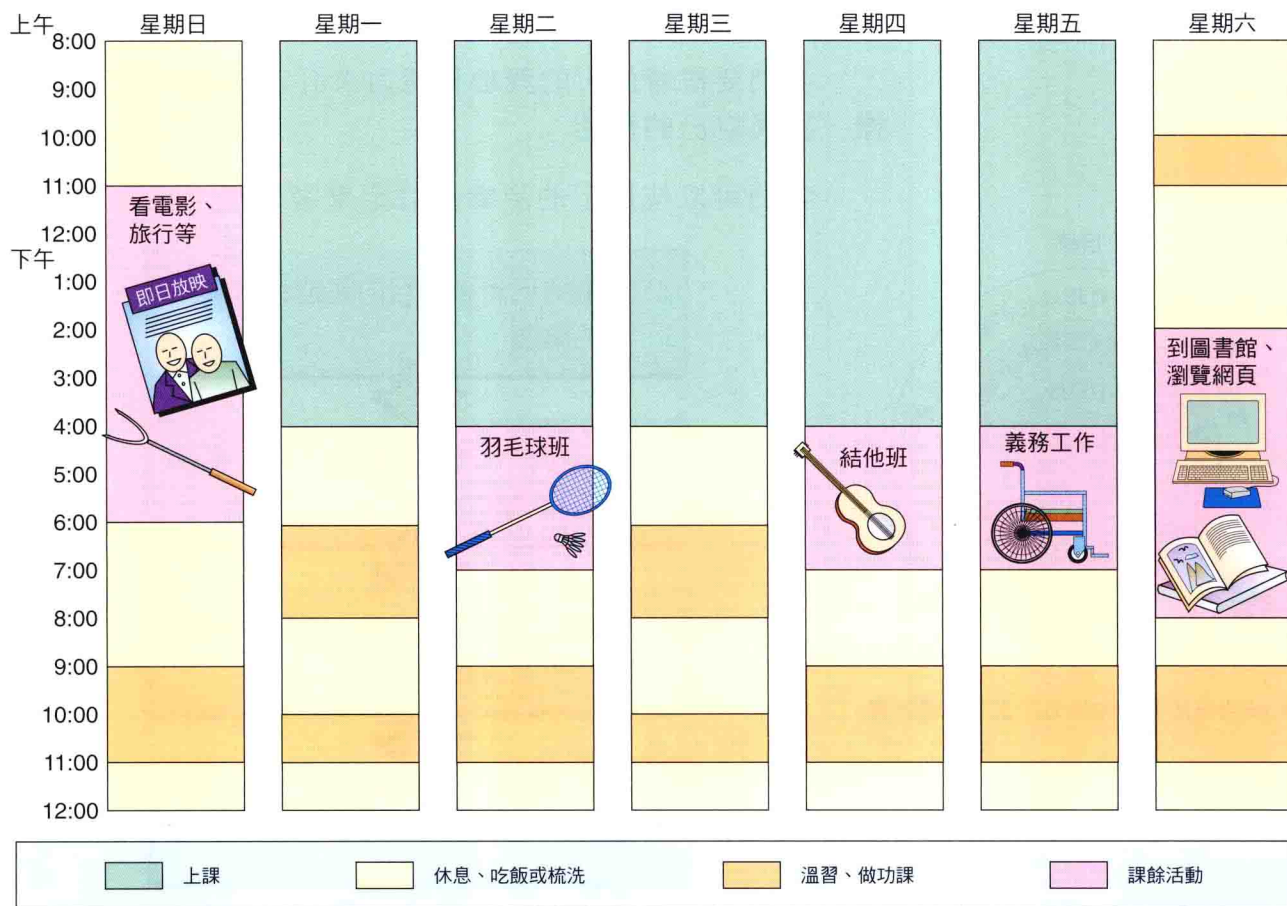
有了實際的目標，跟着便是時間的分配。

我們最大的問題是如何善用課餘的時間，包括做功課、溫習、參與課外活動和休息的時間。我們要按個人能力和興趣的差異，適當地分配時間，才能令生活過得充實。

假如你能夠為自己定下一個每星期 7 天的作息時間表，以兩個月為期，再按實際情況重新修訂，便會發現自己原來可以有效地利用時間。

III. 工作和娛樂的交替

我們必須作息定時，每天除了要有充足的睡眠外，工作（如上課、做功課、溫習等）和娛樂（如發展個人嗜好、運動等）都要有適量的安排，並要交替進行。養成作息有序的生活習慣，身心才能得到均衡的發展。



◆ 你認為文輝的時間表是否作息有定時呢？



動一動

時間表設計坊

同學試為自己設計一個為期一星期的時間表。

- 設計時間表時要注意工作和娛樂是否交替進行。
- 考慮所定的項目和項目所需的時間是否實際可行。
- 定下時間表後，要切實執行。一星期後可作出檢討，看看是否須要修訂。

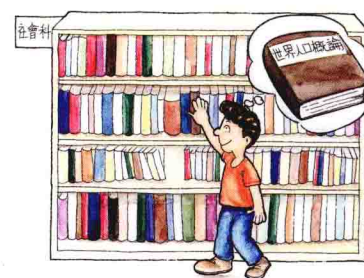


IV. 圖書館的利用和閱讀技能

一般中學都設有圖書館；各區亦設有公共圖書館，供我們借閱書籍。我們可以從以下3種方法尋找資料和書籍。

1. 一般索書的方法

圖書分類法簡表				
總類	宗教類	應用科學類	史地類	語文類
000 總類	200 宗教	400 應用科學	600 史地類	800 語文類
010 總類	210 宗教	410 應用科學	610 史地類	810 語文類
020 總類	220 宗教	420 應用科學	620 史地類	820 語文類
030 總類	230 宗教	430 應用科學	630 史地類	830 語文類
040 總類	240 宗教	440 應用科學	640 史地類	840 語文類
050 總類	250 宗教	450 應用科學	650 史地類	850 語文類
060 總類	260 宗教	460 應用科學	660 史地類	860 語文類
070 總類	270 宗教	470 應用科學	670 史地類	870 語文類
080 總類	280 宗教	480 應用科學	680 史地類	880 語文類
090 總類	290 宗教	490 應用科學	690 史地類	890 語文類
100 總類	300 宗教	500 應用科學	700 史地類	900 語文類
110 總類	310 宗教	510 應用科學	710 史地類	910 語文類
120 總類	320 宗教	520 應用科學	720 史地類	920 語文類
130 總類	330 宗教	530 應用科學	730 史地類	930 語文類
140 總類	340 宗教	540 應用科學	740 史地類	940 語文類
150 總類	350 宗教	550 應用科學	750 史地類	950 語文類
160 總類	360 宗教	560 應用科學	760 史地類	960 語文類
170 總類	370 宗教	570 應用科學	770 史地類	970 語文類
180 總類	380 宗教	580 應用科學	780 史地類	980 語文類
190 總類	390 宗教	590 應用科學	790 史地類	990 語文類
200 總類	400 宗教	600 應用科學	800 史地類	000 語文類
210 總類	410 宗教	610 應用科學	810 史地類	010 語文類
220 總類	420 宗教	620 應用科學	820 史地類	020 語文類
230 總類	430 宗教	630 應用科學	830 史地類	030 語文類
240 總類	440 宗教	640 應用科學	840 史地類	040 語文類
250 總類	450 宗教	650 應用科學	850 史地類	050 語文類
260 總類	460 宗教	660 應用科學	860 史地類	060 語文類
270 總類	470 宗教	670 應用科學	870 史地類	070 語文類
280 總類	480 宗教	680 應用科學	880 史地類	080 語文類
290 總類	490 宗教	690 應用科學	890 史地類	090 語文類
300 總類	500 宗教	700 應用科學	900 史地類	100 語文類
310 總類	510 宗教	710 應用科學	910 史地類	110 語文類
320 總類	520 宗教	720 應用科學	920 史地類	120 語文類
330 總類	530 宗教	730 應用科學	930 史地類	130 語文類
340 總類	540 宗教	740 應用科學	940 史地類	140 語文類
350 總類	550 宗教	750 應用科學	950 史地類	150 語文類
360 總類	560 宗教	760 應用科學	960 史地類	160 語文類
370 總類	570 宗教	770 應用科學	970 史地類	170 語文類
380 總類	580 宗教	780 應用科學	980 史地類	180 語文類
390 總類	590 宗教	790 應用科學	990 史地類	190 語文類
400 總類	600 宗教	800 應用科學	000 史地類	200 語文類
410 總類	610 宗教	810 應用科學	010 史地類	210 語文類
420 總類	620 宗教	820 應用科學	020 史地類	220 語文類
430 總類	630 宗教	830 應用科學	030 史地類	230 語文類
440 總類	640 宗教	840 應用科學	040 史地類	240 語文類
450 總類	650 宗教	850 應用科學	050 史地類	250 語文類
460 總類	660 宗教	860 應用科學	060 史地類	260 語文類
470 總類	670 宗教	870 應用科學	070 史地類	270 語文類
480 總類	680 宗教	880 應用科學	080 史地類	280 語文類
490 總類	690 宗教	890 應用科學	090 史地類	290 語文類
500 總類	700 宗教	900 應用科學	100 史地類	300 語文類
510 總類	710 宗教	910 應用科學	110 史地類	310 語文類
520 總類	720 宗教	920 應用科學	120 史地類	320 語文類
530 總類	730 宗教	930 應用科學	130 史地類	330 語文類
540 總類	740 宗教	940 應用科學	140 史地類	340 語文類
550 總類	750 宗教	950 應用科學	150 史地類	350 語文類
560 總類	760 宗教	960 應用科學	160 史地類	360 語文類
570 總類	770 宗教	970 應用科學	170 史地類	370 語文類
580 總類	780 宗教	980 應用科學	180 史地類	380 語文類
590 總類	790 宗教	990 應用科學	190 史地類	390 語文類
600 總類	800 宗教	000 應用科學	200 史地類	400 語文類
610 總類	810 宗教	010 應用科學	210 史地類	410 語文類
620 總類	820 宗教	020 應用科學	220 史地類	420 語文類
630 總類	830 宗教	030 應用科學	230 史地類	430 語文類
640 總類	840 宗教	040 應用科學	240 史地類	440 語文類
650 總類	850 宗教	050 應用科學	250 史地類	450 語文類
660 總類	860 宗教	060 應用科學	260 史地類	460 語文類
670 總類	870 宗教	070 應用科學	270 史地類	470 語文類
680 總類	880 宗教	080 應用科學	280 史地類	480 語文類
690 總類	890 宗教	090 應用科學	290 史地類	490 語文類
700 總類	900 宗教	100 應用科學	300 史地類	500 語文類
710 總類	910 宗教	110 應用科學	310 史地類	510 語文類
720 總類	920 宗教	120 應用科學	320 史地類	520 語文類
730 總類	930 宗教	130 應用科學	330 史地類	530 語文類
740 總類	940 宗教	140 應用科學	340 史地類	540 語文類
750 總類	950 宗教	150 應用科學	350 史地類	550 語文類
760 總類	960 宗教	160 應用科學	360 史地類	560 語文類
770 總類	970 宗教	170 應用科學	370 史地類	570 語文類
780 總類	980 宗教	180 應用科學	380 史地類	580 語文類
790 總類	990 宗教	190 應用科學	390 史地類	590 語文類
800 總類	000 宗教	200 應用科學	400 史地類	600 語文類
810 總類	010 宗教	210 應用科學	410 史地類	610 語文類
820 總類	020 宗教	220 應用科學	420 史地類	620 語文類
830 總類	030 宗教	230 應用科學	430 史地類	630 語文類
840 總類	040 宗教	240 應用科學	440 史地類	640 語文類
850 總類	050 宗教	250 應用科學	450 史地類	650 語文類
860 總類	060 宗教	260 應用科學	460 史地類	660 語文類
870 總類	070 宗教	270 應用科學	470 史地類	670 語文類
880 總類	080 宗教	280 應用科學	480 史地類	680 語文類
890 總類	090 宗教	290 應用科學	490 史地類	690 語文類
900 總類	100 宗教	300 應用科學	500 史地類	700 語文類
910 總類	110 宗教	310 應用科學	510 史地類	710 語文類
920 總類	120 宗教	320 應用科學	520 史地類	720 語文類
930 總類	130 宗教	330 應用科學	530 史地類	730 語文類
940 總類	140 宗教	340 應用科學	540 史地類	740 語文類
950 總類	150 宗教	350 應用科學	550 史地類	750 語文類
960 總類	160 宗教	360 應用科學	560 史地類	760 語文類
970 總類	170 宗教	370 應用科學	570 史地類	770 語文類
980 總類	180 宗教	380 應用科學	580 史地類	780 語文類
990 總類	190 宗教	390 應用科學	590 史地類	790 語文類



(a) 確定要借閱的參考書籍在分類表中屬於哪一類，並記下分類編號

(b) 按分類編號，找出該類書的書架

(c) 在書架上找出該類參考書的不同書本，再從中尋找所需的那一本

◆ 一般索書的步驟



◆ 你懂得運用索引咭嗎？

2. 「索引咭」索書法 —— 我們可以運用有系統編排的「索引咭」去找出所需的書本。索引咭的運用，可以請教圖書館管理員，或在圖書館使用簡介的課節上，請教老師。

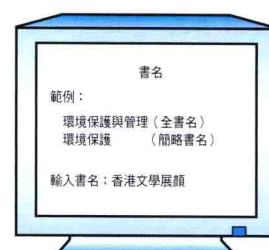
3. 聯機公眾檢索系統索書法 —— 許多大型的圖書館都設有電腦查閱書籍的設備，我們只要根據熒光幕上的指示，便能找出有關書籍的資料。



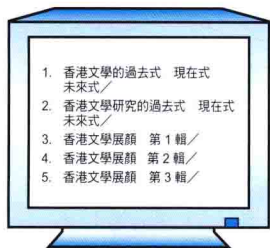
(a) 在主畫面上選擇所需的圖書館資料類別。（假設要尋找某本書籍，可按「2」，然後按<Enter>）



(b) 選擇一項熒光幕上顯示的檢索方法。（假如知道書名，可按「1」，然後按<Enter>）



(c) 熒光幕上出現圖中畫面後，可輸入所需的書籍名稱



(d) 熒光幕會列出若干書名。輸入所需書名的編號，然後按<Enter>



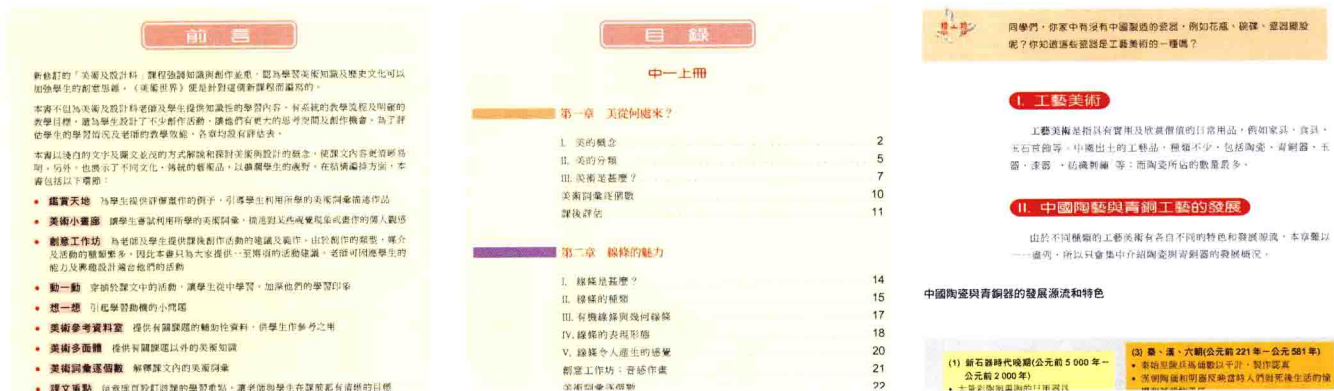
(e) 熒光幕會顯示有關該書的資料。如果是所需的書籍，可按<Enter>



(f) 熒光幕會顯示所需書籍的書架位置及該書是否即可供借用

◆ 聯機公眾檢索系統索書的步驟

找到書本後，可按下列次序找出所需的資料：



(a) 先看書背的簡介或開首的序言，看看該書的內容是否與你所需的資料有關

(b) 翻開目錄，找出有關的章節

(c) 翻看章節裏各大小標題及圖表，找出有關的資料

◆ 閱書的步驟

活動教室

根據上述索書的步驟，同學試往家居附近的公共圖書館，使用聯機公眾檢索系統，尋找一本有關孫中山先生生平的書籍，看看是否辦得到。

V. 應付學習的壓力

我們常要承受功課、測驗和考試所帶來的壓力，而壓力的大小，卻會因個人學習能力的高低、溫習時間的長短而有所分別。假如我們只在測驗或考試前幾天才準備溫習，或在功課繳交限期的最後一天才開始工作，壓力便會變得更沉重。因此，我們要預早分配做功課和溫習的時間，作充足的準備。

當發現壓力太大時，我們可以尋找家人、老師、社工和朋友的幫助。適當的運動和休息也可以紓緩壓力。

你知道嗎？

食物與壓力

當我們精神緊張時，身體所需的養分會相應增加。因此，我們要注意飲食均衡，多吃蔬果、牛奶、豆類、魚和家禽類等食物。這些食物所含的維他命和礦物質有助我們減輕壓力。



◆ 文輝為甚麼不能入睡？



個案研習

文輝的壓力

剛升上中一的文輝，覺得中一的課程比小學的又深又多，恐怕自己應付不來，感到十分憂慮。於是他採取逃避的態度來應付自己不喜歡而又感到困難的科目。上課時，他總是沒精打采，遇到不明白的地方又不肯請教老師和同學，結果習作總是錯漏百出。

還有一個月便是中期試了，文輝害怕考試成績不理想，令老師和父母失望。他感到壓力愈來愈大——做功課時精神總是難以集中，甚至出現失眠和食慾不振的情況。

1. 文輝升上中一後，要面對甚麼問題？

2. a. 文輝以甚麼態度應付學習上的困難？

- b. 你認為文輝採取的態度能幫助他消除學習上的壓力嗎？

3. 假如你是文輝的朋友，你會建議文輝用甚麼方法來減輕學習和考試的壓力呢？

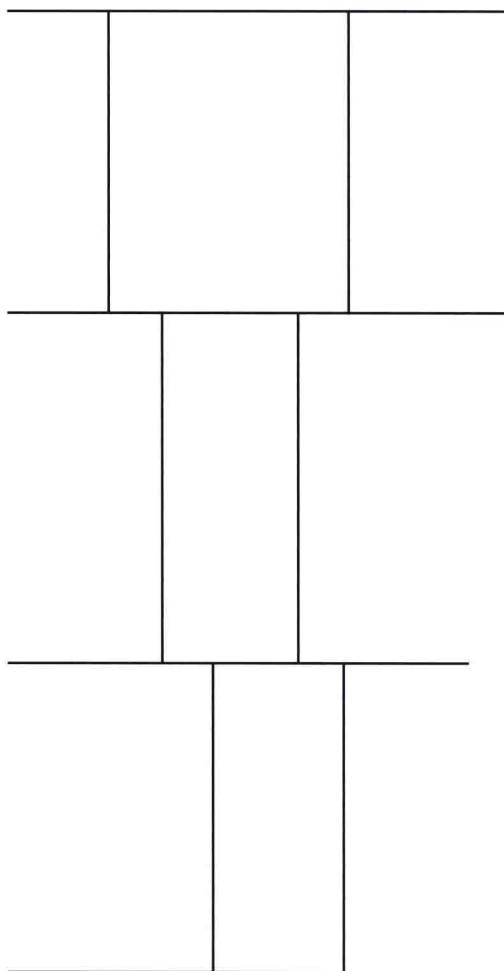
第二節 課外活動的參與



預習

課外活動大追蹤

試替以下 4 位同學尋找適合他／她們的課外活動。先沿着橫線走，如遇上垂直線便隨線向上或向下前進；遇上橫線則隨線向右前進。



課外活動對個人發展的影響

無論在小學或中學，學校都會舉辦各種不同類型的課外活動，讓同學參與。這些活動對同學的健康和心智發展都有多方面的好處：

- 透過活動，可令身心舒暢、紓緩壓力。
- 從活動中培養良好的興趣，幫助發掘個人的潛能。
- 在羣體活動中學習如何與別人相處和合作。
- 透過策劃活動，培養個人的組織和辦事能力，發揮領導才能。



(a)



(b)

◆ 不論是動態還是靜態的活動，都可以幫助我們紓緩壓力



(a)



(b)

◆ 我們可透過課外活動來服務社會

學校的各種課外活動

學校的課外活動大致可分為以下幾類：

- 學術性（如各學科的學會活動）
- 運動性（如足球、籃球、遠足）
- 藝術性（如合唱團、樂器班、手工藝班）
- 社會服務性（如公益少年團、少年警訊、聖約翰救傷隊）
- 趣味性（如棋藝小組、模型學會、橋牌小組）

如何選擇課外活動

我們在選擇課外活動時，應該考慮以下 3 點：

I. 興趣

我們應該選擇一些自己感興趣的項目，這樣自會有無窮的樂趣，而且在活動的學習過程中亦會達到事半功倍的效果。

II. 時間

我們應該先計算自己能夠付出的時間，即扣除花在交通、做功課、溫習及做家務的時間，並作出時間分配；否則只會令自己疲於奔命，不能享受參與活動的樂趣。

III. 家人意見

家人的經驗、對我們在能力，興趣等各方面的了解，有助我們揀選合適的活動，所以在作決定前，最好先與家人商量，徵詢他們的意見。此外，我們應該告知家人有關活動的時間、地點和性質，以免他們擔心。



- ◆ 你選擇課外活動時，有沒有考慮興趣、時間和家人的意見呢？



動一動

我能參加的課外活動

1. 試從學校提供給中一同學參與的課外活動中，選擇 6 項你有興趣參與的活動，填在下列橫線上。再把這些活動項目連接到所屬的活動類型，看看你較喜歡哪一類活動。

a. _____	☐	☐	學術性的
b. _____	☐	☐	運動性的
c. _____	☐	☐	藝術性的
d. _____	☐	☐	趣味性的
e. _____	☐	☐	社會服務性的
f. _____	☐	☐	其他 _____

