

繽紛

社會教育

1A

自我與家庭篇

胡慧賢
劉佩蓉
謝恩荏

TCL



學習光碟

隨課本附送學習光碟 1A

續
紛

613342435
8/8/81

社會教育

1A

自我與家庭篇

6634.98
024

W105
H87
H8
2000
Sec.1
v.A
c.2



01518383

Complimentary Copy

贈閱

文達出版(香港)有限公司
Manhattan Press (HK) Ltd.
Tel: 2481 1930 (8 Lines)

胡慧賢 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 香港特區規劃署 香港特區運輸署
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 香港明愛 香港家庭計劃指導會 香港家庭福利會
醫院管理局 突破機構 東方日報 明報 選擇月刊
Image Photo Agency Ltd., Hong Kong Science Photo Library

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 亨泰印刷有限公司

ISBN 962-342-934-7

隨書附送之學習光碟1A並非課本的一部分，只提供額外的補充學習材料，學生可沿用無學習光碟1A附送之課本。出版社亦有獨立的光碟1A可供購買。

責任編輯 葉潔雲 **助理編輯** 盧懿德、古月琛、周芸、許寶珊、陳愛娟 **設計** 梁鎮華、余育銓
攝影 王穎灝 **繪圖** 余育銓、曾文偉、譚文東、梁鎮華 **製作** 鄭海勳、梁志豪、梁詠珍、李月娟、
梁碧嫻

前言

《繽紛社會教育》根據香港課程發展議會 1997 年頒佈的課程綱要編寫，包涵課程模式 II 的內容。中學一年級課本共分三冊：

1A —— 自我與家庭篇

1B —— 社區與地理篇

1C —— 社會篇

本書引入「議題為本」的教學法，以各種探索形式和生活化的活動，協助學生學習知識，以及培養意念和技能，從而增進對自己、社區和社會的認識。

「自我與家庭篇」論述有關個人成長的基本知識，包括生理和心理的發展，幫助學生了解自己，並掌握與家人和朋友建立良好關係的概念和方法。

「社區與地理篇」以地區為中心，討論一些與學生息息相關的社會問題，鼓勵學生積極投入社區生活，貢獻社會；此外亦會教授地理概念和技能，讓學生認識香港特區的地理狀況。

「社會篇」以香港特區為中心，從較廣闊的層面探討各個社會問題，協助學生進一步認識香港特區的發展，從而培養學生對社會的歸屬感和使命感。

目錄

範疇

自己

單元一 學習和閒暇 1

- | | | |
|---|---------|----|
| 1 | 培養學習技能 | 2 |
| 2 | 參與課外活動 | 12 |
| 3 | 嗜好與善用閒暇 | 17 |

單元二 我的健康 23

- | | | |
|---|-----------|----|
| 4 | 個人衛生 | 24 |
| 5 | 牙齒護理 | 31 |
| 6 | 均衡飲食 | 36 |
| 7 | 食物衛生與飲食習慣 | 44 |
| 8 | 運動與休息 | 47 |

單元三 認識自己 53

- | | | |
|----|-----------|----|
| 9 | 青春期的生理變化 | 54 |
| 10 | 青春期情緒的發展 | 65 |
| 11 | 性別角色 | 75 |
| 12 | 自我身分 | 82 |
| 13 | 自我形象和自我意識 | 91 |

範疇

家庭和朋友

單元四 我的家庭 97

- | | | |
|----|---------|-----|
| 14 | 與父母的關係 | 98 |
| 15 | 與家庭成員相處 | 106 |
| 16 | 和諧之家 | 111 |

單元五 我的朋友 117

- | | | |
|----|---------|-----|
| 17 | 友儕群體 | 118 |
| 18 | 建立良好的友誼 | 124 |
| 19 | 溝通技巧 | 129 |

單元一

學習和閒暇



單元目標

完成本單元後，你會學會：

- 1 訂定實際的學習目標和完善的時間表
- 2 分配學習、娛樂和休息的時間
- 3 利用學習技能溫習課本，以及尋找和編排資料
- 4 到圖書館尋找資料
- 5 應付工作和學習的壓力
- 6 參加課外活動的好處
- 7 培養良好的習慣
- 8 利用學校和社區設施，以善用閒暇

1

培養學習技能



活動 1

自我契約

學年剛開始，我們就試試與自己立下契約，看看最終能否完成契約目標。

契 約

立約人 _____ 在此立下契約，決心於本學年內達到以下目標：

1 長期目標(於本學年內達成)： _____

預計困難： _____

解決方法： _____

2 短期目標(於一個月內達成)： _____

預計困難： _____

解決方法： _____

立約人簽署： _____

立約日期： _____



1.1 訂立實際的目標

我們學習和做事，如果訂立了目標，就像走路有了方向，只要朝著目標奮進，終會成功。訂立目標時，我們應從各方面考慮：

1 逼切性

下週一的英文測驗與兩個月後運動會的賽跑競技，哪個目標應先完成呢？

2 可行性

一個天生患有心臟衰弱的學生，要鍛煉自己在1500米長跑中取得冠軍，這樣可行嗎？



3 時間性

要在一星期內減去體重的15千克，這樣會出現問題嗎？

4 專注性

同一時間裏，你定下目標要學好英文，訓練體能，學習彈鋼琴，做兼職，最終哪個目標可以達成呢？

我們的知識、能力、時間和精神都有限，胡亂訂立目標，卻不能完成，只會打擊自己的信心。因此，我們訂立目標時，必須仔細考慮清楚，確定目標切實可行；完成了一個，再往下一個目標進發。

回頭看看自己的契約，當中的目標是否可行呢？有沒有需要修改的地方呢？



活動 2

子健與芷欣的時間表

子健就讀中三，妹妹芷欣是中一學生。他們分別為自己編排了以下時間表：

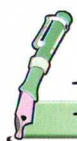
 芷欣	星期日	星期一	星期二
	- 早上溫習英文 - 中午完成數學練習 - 下午複習上週學過的內容	- 放學後完成家課 - 溫習今天老師教授的課題	- 預備星期四的數學測驗 - 溫習明天的中文默書

 子健	活動	睡眠	上學	做功課	做家務	運動	看電視
	所花時間	42小時	50小時	20小時	2小時	3小時	6小時

1 試就以下幾方面比較芷欣與子健的時間表：

項目	芷欣	子健
編排原則		
優點		
缺點		

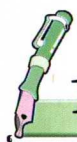
2 你認為哪種編排方法較可取？為甚麼？



1.2 善於分配時間

日常生活裏，我們有許多事情要做，如學習、休息、活動等，若能妥善地分配時間，可帶來不少好處：

- ✓ 我們編寫作息時間表，把日常生活事務編排妥當，工作就能更有條理，可避免遺漏或忘記要做的事情。
- ✓ 根據作息時間表做事，我們就能按部就班，專心致志完成每項工作，做事效率便能大大提高，也就更容易達到目標。



1.3 工作與娛樂交替

我們編寫作息時間表時，不應亂寫亂填，而應注意各方面的時間分配均勻：

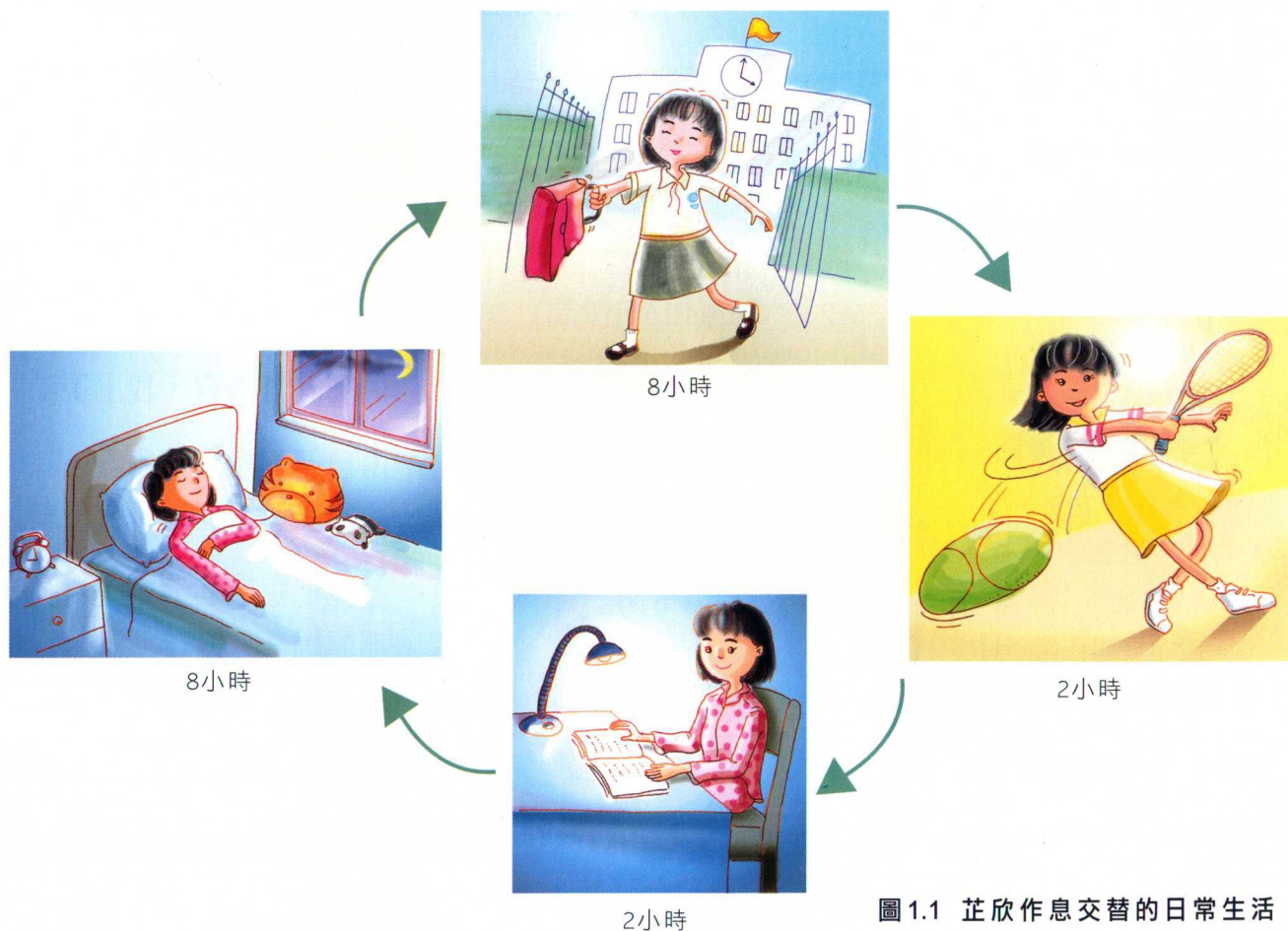


圖 1.1 芷欣作息交替的日常生活

- * 按個人生活情況編寫，工作時間不應太緊密，並配合適量的娛樂時間，使個人成長能全面發展。
- * 除了工作以外，我們還應適當地安排休息時間，並讓自己有充足的睡眠。這樣，我們才可以鬆弛身心，回復精神，再投入學習和工作，使身心均衡和健康地發展。



1.4 有效的閱讀技能

人生在世，許多事情都必須先學習，才會認識，所謂「終身學習」，便指我們這一生都在不斷學習。我們若能掌握有效的方法，學習就能更輕鬆，更容易達到目標。

閱讀有許多方法，我們就以「PQRST」方法來說明吧！

閱讀技能「PQRST」

1 P review(預覽)	• 利用大、小標題預習或溫習課題內容，掌握要旨
2 Q uestion(發問)	• 按書後擬題反問自己
3 R eading(閱讀)	• 仔細閱讀內容，找出重點
4 S tate(重述)	• 用自己的話重述內容，有系統和有組織地排比資料
5 T est(考測)	• 嘗試把短期回憶轉變為長期記憶



檔案

閱讀還有許多方法，如「SQ3R」方法：

- Survey(概覽)
- Question(提問)
- Read(精讀)
- Recite(背誦)
- Revise(複習)

其基本原則與「PQRST」方法相似。

下次預習或溫習課本時，嘗試運用有系統的閱讀方法，看看效果怎樣！



活動 3

眾裏尋「書」千百度！

圖書館會把藏書分成不同類別，並編碼識別，讓讀者索號尋找。圖1.2就顯示了公共圖書館部分的圖書分類。試比較圖1.2和學校圖書館的分類，看看有沒有分別：

200 宗教總論	300 自然科學	500 社會科學	900 美術遊藝
210 比較宗教學	310 數學	510 統計	910 音樂
220 佛教	320 天文學	520 教育	920 建築
230 道教	330 物理學	530 禮俗	930 雕刻
240 基督教	340 化學	540 社會學	940 書畫
250 回教	350 地質學	550 經濟	950 攝影
270 其他各教	360 生物學	560 財政	990 遊藝
280 神話	370 植物學	570 政治	
290 術數	380 動物學	580 法律	
	390 人類學	590 軍事	

圖1.2 公共圖書館圖書分類表(摘錄)

書本內容	公共圖書館編號	學校圖書館編號
公民知識		
電腦知識		
琴棋書畫		
神話傳說		
人體結構		



1.5 在圖書館尋找資料

書海浩瀚，雖然圖書館的圖書都依次排列在書架上，但要尋找一本圖書，也並不容易。同學可參考以下方法，在圖書館尋找資料：

1 索引卡

索引卡記錄了書本的資料，再按書名、著者名等資料的筆劃多寡，或英文字母順序排列起來。我們只要翻查索引卡的資料，查出圖書的編號，就可找到圖書。



圖 1.3 部分公共圖書館仍存放了索引卡抽屜，但用者已不多。



現在身處家中，我們也可利用互聯網尋找公共圖書館藏書的資料，或自行續借圖書。現時，各區公共圖書館由康樂及文化事務署管理，同學可到該署的網頁查詢：

<http://www.lcsd.gov.hk/indexc.html>

2 電腦索引

科技一日千里，時至今日，我們只要把書本的資料輸入電腦，依照電腦的指引，就可輕而易舉地找到圖書的位置。



圖 1.4 電腦聯網索引可替讀者快捷準確地找到資料。



活動 4

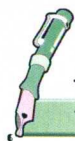
考試壓力重千斤？

試完成以下心理測驗，看看你面對考試壓力的態度。若答「是」的，便在題目右列方格內加「✓」，「否」的則加「x」。



- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1 你覺得考試成績好壞，多少要靠運氣。 | ☐ |
| 2 你時常埋怨試卷題目太艱深。 | ☐ |
| 3 不懂得答題時，你會自自然然想到其他事情，不能專心。 | ☐ |
| 4 只要溫習通透，你對答題很有信心。 | ☐ |
| 5 每當你想起那些成績好的同學，就感到驚慌。 | ☐ |
| 6 讀書或答題時，你經常做了一半就不想做下去。 | ☐ |
| 7 溫習時，你會盡量讓自己安靜下來。 | ☐ |
| 8 你時常告訴自己，要接受難題挑戰。 | ☐ |
| 9 溫習遇到困難時，你會坐立不安。 | ☐ |
| 10 遇到不會做的題目時，你常會覺得自己能力不足。 | ☐ |

如果第4、7、8題答「是」，各得1分；其餘題目答「否」，也各得1分。分數計好後，請老師解說一下。



1.6 應付工作和考試壓力

日常生活裏，我們往往會因應付學習、考試、人際關係等，而感到精神緊張，壓力沉重，這樣十分正常。但逃避並不是解決問題的方法，反而焦慮不安的心情累積起來，身體就會向你發出警告，如出現失眠、頭痛、胃痛等症狀。

面對緊張和壓力，我們可想方法應付：

1 自我鬆弛法

找個地方坐下，有規律地慢慢作深呼吸，使自己安靜下來，穩定情緒。



2 向別人傾訴

向家人或朋友傾訴自己的困難和壓力，即使對方未能想出解決方法，我們也可藉機宣洩焦慮的情緒。



3 化壓力為動力

只要認清壓力的來源，思索深究，並參考他人意見，想出對策，逐點擊破，便能解決疑難，向前邁進。



課後總結

- 1 我們應訂立實際的目標，學習和做事才容易成功，但要注意目標是否可行。
- 2 我們應學習分配時間，讓自己專心工作，處事有條理。
- 3 我們應按生活狀況編配時間，除了工作以外，也要安排適量的娛樂和充分的休息。
- 4 我們若能掌握有效的閱讀技能，學習就會輕鬆容易得多。
- 5 我們可利用索引卡或電腦索引，在圖書館尋找資料。
- 6 若日常的生活壓力引致我們失眠、頭痛、胃痛等，我們便應讓自己鬆弛下來，紓緩壓力。

2

參與課外活動



活動 1

課外活動調查報告

學校舉辦了哪些課外活動？你又參與了哪些課外活動？試完成以下調查報告：

你知道學校舉辦了哪些課外活動嗎？試舉出其中五項。

有

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

有

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

一個星期中，你平均花多少時間在課外活動上？

不知道

學校的事情也弄得不清不楚，請好好檢討一下！

沒有

為甚麼不參加呢？

請持之以恆！

不會

會

_____ 小時。
會花了太多時間，而沒法溫習及做其他事情嗎？

可以怎樣改善呢？