

青少年和他的世界

中一上

第三版



● 丁再成 ● 杜植福 ● 李東海 ● 溫以壯 ●

青少年和他的世界

中一上

第三版



丁再成 杜植福 李東海 濶以壯

P20 導師出版社有限公司
PILOT PUBLISHING COMPANY LTD.

青少年和他的世界 中一上（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 962-397-544-9

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 II)

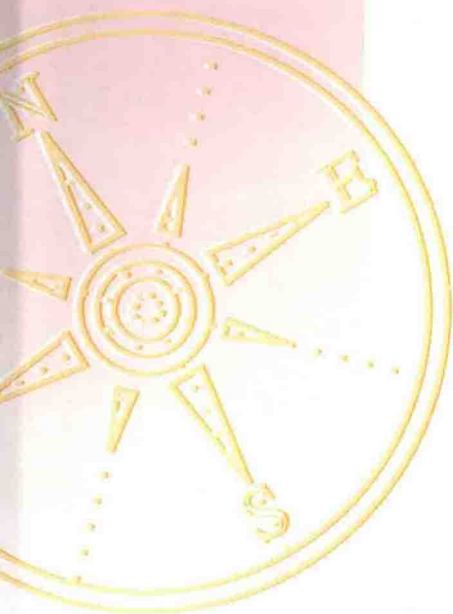
《青少年和他的世界》(第三版)是根據香港課程發展議會 1997 年頒布的「社會教育科課程綱要」而編寫，共分為 6 冊，每學年兩冊，適合中一至中三年級學生採用。

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 |
| 士力工程處 | 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

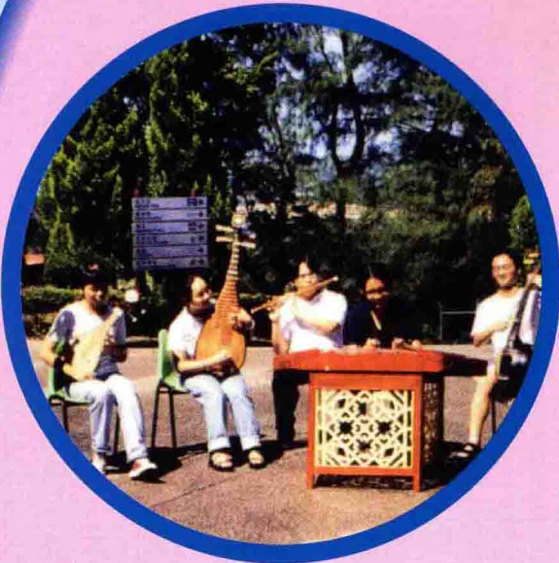
第一節	友儕羣體和它的影響	100
第二節	我與他人建立良好的友誼	106
第三節	我與他人溝通	109
摘要		116

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
第四節	安全教育	137
摘要		150



第 1 章



學習和閒暇

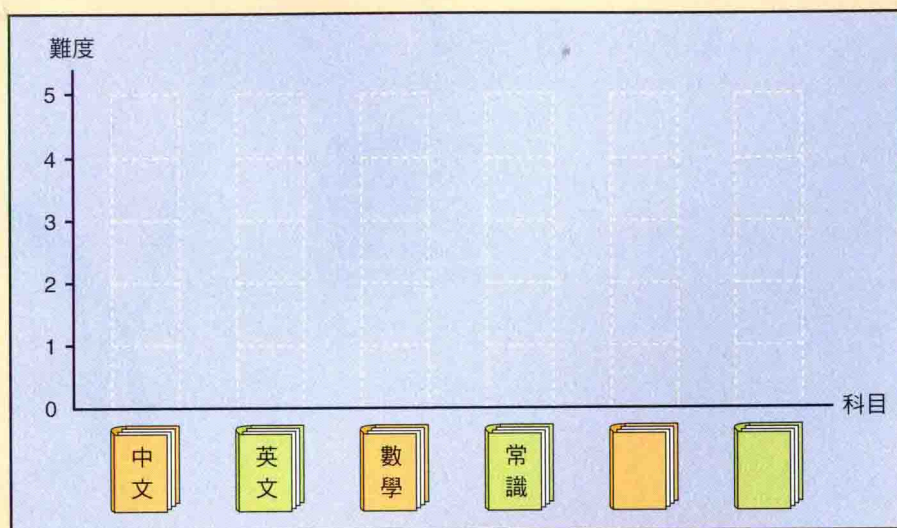
第一節 學習的技能



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：

- a. 你估計最困難的科目是 _____。
 - b. 你估計最容易的科目是 _____。
 - c. 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： _____

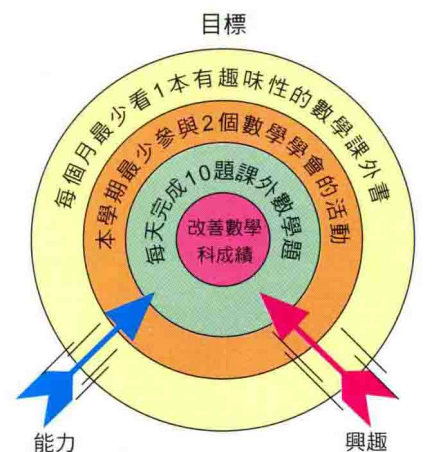
● 培養有效的學習技能

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：



◆ 按自己的興趣和能力，定下學習目標

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

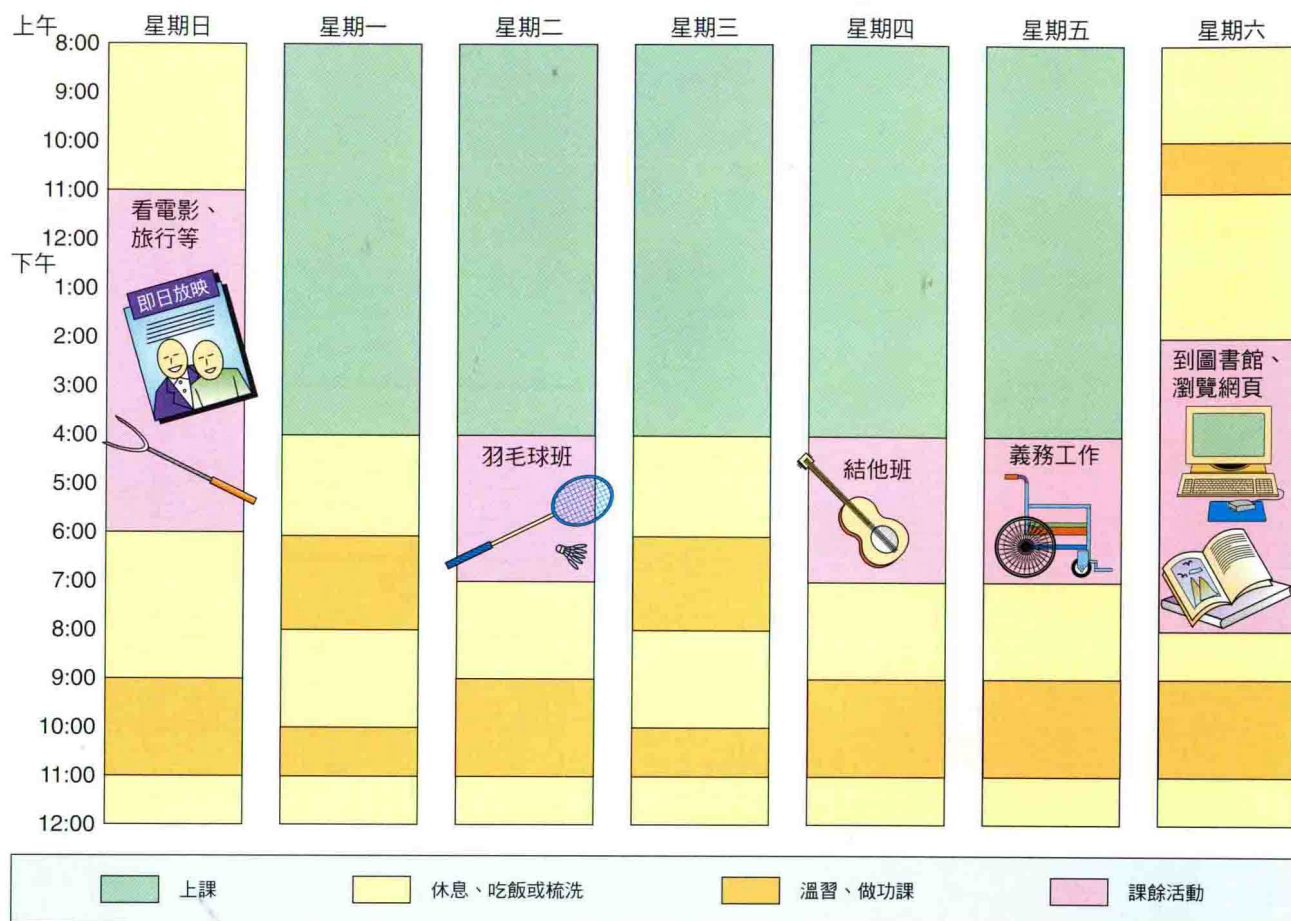
有了實際的目標，跟着便是時間的分配。

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。

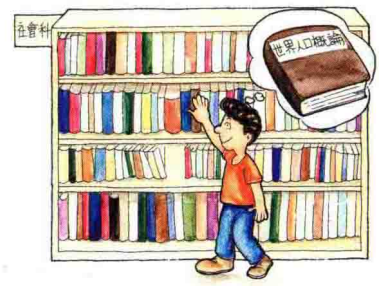
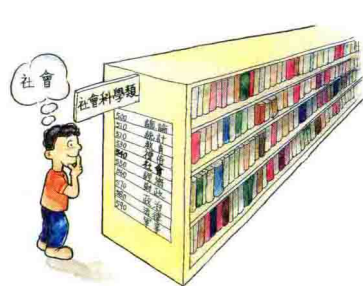


IV. 圖書館的利用和閱讀技能

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

經類	宗教類	應用科學類	史地類	語文類
000 總論	200 宗教	400 醫學	600 地理學	800 語言
010 哲學	210 基督教	410 藥學	610 自然地理	810 語法
020 心理學	220 伊斯蘭教	420 牙科	620 人文地理	820 詞法
030 教育學	230 佛教	430 獸醫	630 社會地理	830 句法
040 社會學	240 印度教	440 農學	640 經濟地理	840 修辭
050 政治學	250 儒教	450 林業	650 政治地理	850 書法
060 法律	260 道教	460 漁業	660 軍事地理	860 文字學
070 文學	270 其他宗教	470 畜牧	670 交通地理	870 音韻學
080 藝術	280 無宗教	480 水產	680 城市地理	880 語源學
090 史學	290 其他	490 其他	690 其他	890 其他
100 哲學類	300 自然科學類	500 社會科學類	700 藝術類	
110 倫理學	310 物理學	510 社會學	710 音樂	
120 心理學	320 化學	520 社會學	720 舞蹈	
130 教育學	330 生物學	530 社會學	730 戲劇	
140 社會學	340 地質學	540 社會學	740 電影	
150 政治學	350 天文学	550 社會學	750 攝影	
160 法律	360 天文學	560 社會學	760 攝影	
170 文學	370 地理學	570 社會學	770 攝影	
180 藝術	380 地質學	580 社會學	780 攝影	
190 史學	390 地質學	590 社會學	790 攝影	



(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。

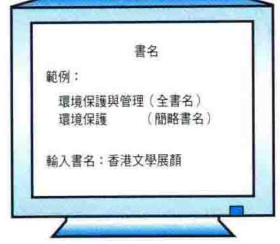
3. 聯機公眾檢索系統索書法 —— 許多大型的圖書館都設有電腦查閱書籍的設備，我們只要根據熒光幕上的指示，便能找出有關書籍的資料。



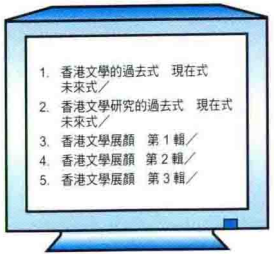
(a) 在主畫面上選擇所需的圖書館資料類別。（假設要尋找某本書籍，可按「2」，然後按<Enter>）



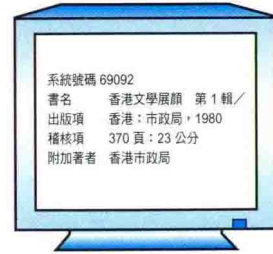
(b) 選擇一項熒光幕上顯示的檢索方法。（假如知道書名，可按「1」，然後按<Enter>）



(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>



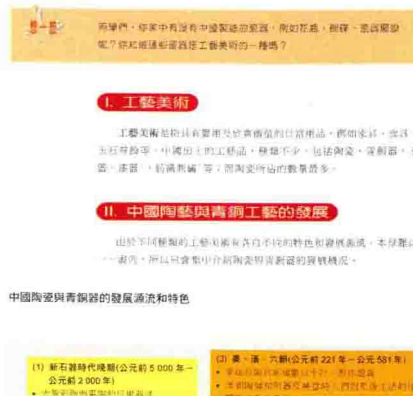
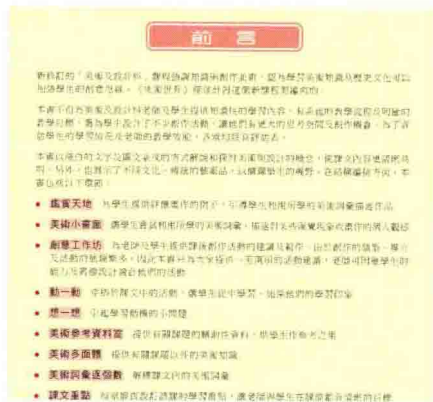
(e) 熒光幕會顯示有關該書的資料。如果是所需的書籍，可按<Enter>



(f) 熒光幕會顯示所需書籍的書架位置及該書是否即時可供借用

◆ 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？

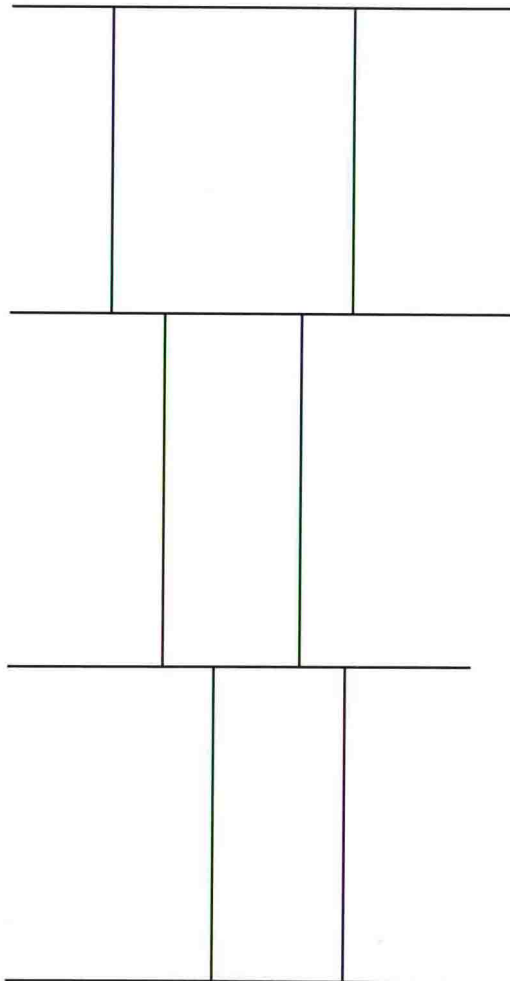
3. 假如你是文輝的朋友，你會建議文輝用甚麼方法來減輕學習和考試的壓力呢？

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

- 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. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	學術性的
b. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	運動性的
c. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	藝術性的
d. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	趣味性的
e. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	社會服務性的
f. _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	其他 _____

2. 你希望從課外活動中獲得甚麼益處？

3. 你在一星期內能夠付出多少時間參與課外活動？

