



不容忽略的「個人成長與人際關係」單元

溫習筆記 >>>

「自我與個人成長」的重點，是讓學生認識到，自我發展與個人成長是會受到多個因素所影響，例如：個人的外表、性別差異、學業成就、父母管教模式、社經地位等。在肯定自我的過程中，「重視他人」的認同和接納、與別人的溝通和關係，以及參與各類有益身心的活動，都有助青少年進一步認識自己、發掘個人潛能、訂立人生目標。可見，「自我與個人成長」的教學內容，是與學生的成長有直接的關係，亦應是最有趣的一個單元。然而，在首屆文憑試中的通識科考卷中，由於沒有直接以此單元命題，加上2013年一屆文憑試亦沒有直接考核本單元的議題，容易令老師和學生輕視了其重要性，在溫習時容易忽視了本單元的重點和概念。在《通識教育科課程資源冊系列——個人成長與人際關係》資源冊中，歸納出本單元以下三項重點：

- 1.自我發展、時下趨勢、生活技能
- 2.人際關係的建立和衝突
- 3.身份、角色和權責

重點一：自我發展、時下趨勢、生活技能（2014、2015、2017年試題）

青少年在生理、心理和社交發展上會經歷不少轉變，同時在探索自我的過程中，他們需要得到別人，尤其是來自父母、師長及朋輩的認同和接納，從而建立正面的自我概念和健康的自尊發展。建議教師利用相關的調查報告或生活事例，讓學生掌握自我、自尊等概念，繼而再處理面對時下趨勢、掌握生活技能等各項學與教重點。

重點二：人際關係的建立和衝突

透過各種人際關係，青少年可增進自我了解，認清不同的權利與責任，亦可從中獲得情感支援，學習待人處事等生活技能，以便應對社會上各種成長挑戰與機遇。與家人、校園師友、朋輩及約會對象之間的人際關係，正是這項學與教重點需要處理的內容。此外，通訊科技和傳媒信息也帶來溝通方式與人際關係的轉變。

重點三：身份、角色和權責（2013年試題）



▲《通識教育科課程資源冊系列——個人成長與人際關係》資源冊

青少年處於各種群體（例如家庭、學校、社會、國家、世界）當中，會因應其身份而扮演不同的角色；相應地，這些群體會對青少年的角色和行為表現予以不同的期望。他們也須承擔多項責任和義務，成為所屬群體中認真盡責的成員和貢獻社會的公民。建議教師在處理這項學與教重點時，引導學生理解他們在不同群體當中的身份和角色，並且在認識自己的權責之餘，亦主動關心社會。

以上三大重點，師生在溫習本單元內容時，務必謹記。

而資源冊中所列出的概念，亦應派發予學生閱讀，並輔以適當指導，使他們掌握概念的意義之餘，亦明白如何使用。重要概念如下：青少年期、自我發展、生活技能、人際關係、社教化、自我概念、自尊、權利與責任、角色、人際溝通與衝突、從眾與朋輩影響、傳媒、潮流趨勢。

以下嘗試運用資料冊中「青少年期」概念，回答2015年的（a）題：

資料冊中有關「青少年期」的概念			應用資料冊中的概念
成長發展	主要發展特色	發展可能帶來的正負面影響	2015（a）青年人進行整形外科手術因由。
生理變化	身高和體重急促增長，第二性徵加速發育。	外表的變化可能會提升或損害青少年的自尊和自我形象；對性則可能會產生好奇或困惑。	可應用概念：第二性徵、外表、自尊、自我形象
自我發展	探索自我概念、尋找自我形象和建立自尊。	自我肯定者會擁有健康的自我形象和自尊較高；而未能接納自我的青少年則可能會感到迷惘，又或者變得自我中心。	可應用概念：自我概念、自我形象、自我肯定、迷惘、自我中心
心理變化	情緒波動較大，渴求獨立自主，卻又期望別人的認同。	獲得朋輩認同的青少年通常情緒會比較穩定；但倘若青少年因為不適應社會期望而產生壓力，則可能會誘發情緒問題。	可應用概念：情緒波動、別人的認同、朋輩認同、社會期望
群性發展	減少依賴父母，卻期望發展緊密的朋輩關係，亦可能開展約會關係。	青少年可以透過朋輩相處獲得情感支援，但也可能會為了獲得朋輩認同而做出偏差行為；親子關係方面，發展良好者會彼此尊重，處理欠佳者則會互相疏離。	可應用概念：朋輩關係、約會關係、朋輩認同

以上事例說明了資料冊中所提供的概念，教師可視乎情況而在溫習時間派發予學生參考。當然，更重要的是，師生只要能夠學會靈活地應用這些概念，在應考時，定會有更佳的表现。

資源冊中所提供的網址，亦很實用。（節選如下）

網 址	網頁名稱
http://www.youth.gov.hk/en/ http://www.youth.gov.hk/	Youth.gov.hk 政府青少年網
http://www.coy.gov.hk/tc/home/index.html	青年事務委員會
http://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_familylife/ http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_familylife/	Social Welfare Department – Family Life Education 社會福利署—家庭生活教育
http://www.lwb.gov.hk/eng/home/index.htm http://www.lwb.gov.hk/chi/home/index.htm	Labour and Welfare Bureau 勞工及福利局
http://www.eoc.org.hk/EOC/GraphicsFolder/default.aspx	平等機會委員會
http://www.nd.gov.hk/en/index.htm http://www.nd.gov.hk/tc/about_us.htm	Narcotics Division, Security Bureau 保安局禁毒處
https://www.consumer.org.hk/ws_chi	消費者委員會
http://www.women.gov.hk/colour/en/home/index.htm http://www.women.gov.hk/colour/tc/home/index.htm	Women's Commission 婦女事務委員會

福建中學（小西灣） 助理校長李偉雄

「一帶一路」賽助學生拓國際視野

繼第一屆《一帶一路，與我何干》綜合能力比賽於今年四月舉行，第二屆（2018）《一帶一路，與我何干》綜合能力比賽將於2018年2月3日（星期六）在香港城市大學舉行，讓參賽中學生比拼對國家「一帶一路」倡議的了解。比賽現正接受學校報名。

「帶路先鋒籌委會」主席陳鳳翔博士表示，活動讓年輕人有機會實地參與跨地域的文化交流，明白日後參與「一帶一路」可選讀的學科、進修語言等，及早裝備自己，把握機遇。

主辦單位：香港專業及資深行政人員協會、新界社團聯會及新界青年聯會聯同香港城市大學新絲路研究中心、中大劉佐德全球經濟及金融研究所、珠海學院一帶一路研究所、城大香港持續發展研究中心和澳門城市大學澳門一帶一路研究中心

對象：全港就讀中四至中六的學生，學校組隊，每校限派一隊，每隊三名學生及一名老師。

報名：只接受網上報名（www.brp.com.hk），費用全免

截止：12月27日晚上11時59分

賽程：一天，參賽隊伍在比賽當日上午參加由「帶路先鋒」專家主講的「一帶一路」專題講座，下午進行現場網上問答初賽，五隊躋身決賽，就特定主題進行演示比拼，爭奪冠、亞、季軍

獎勵：豐富獎項，可獲全數贊助到「一帶一路」沿線其中一個國家交流

廠商會資助馬來西亞學生來港進修

為配合國家的「一帶一路」倡議，香港中華廠商聯合會（廠商會）特別贊助特區政府的「一帶一路獎學金」，支援沿線國家的學生到香港進修。

繼2016至17學年贊助10名印尼學生來港修讀學士學位後，廠商會再贊助於2017至2018年推出的「一帶一路獎學金——馬來西亞」，資助九位參

與計劃的當地學生來港學習，四年合共港幣180萬元。參與計劃學生亦同時獲頒由「廠商會李秀恒特別基金」捐助的獎學金，每人每學年可獲港幣12萬元的學費贊助。廠商會近日舉行「一帶一路」獎學金（馬來西亞）頒獎典禮，並邀得馬來西亞總領事（駐香港及澳門特別行政區）登姑拿督希拉祖扎曼頒贈證書予得獎學生。教育局

局長楊潤鴻應邀主禮。

廠商會會長李秀恒指出，教育交流可以為「一帶一路」項目沿線地區的「民心相通」搭建橋樑，加強各國之間的互利和合作。本港剛與東盟簽訂自貿協定，而馬來西亞是東盟三大經濟體系之一，是非常具潛力的市場，期望這個獎學金對增加兩地經貿合作有長遠的幫助。

IVE生愛沙尼亞體驗智慧城市



科技生活 >>>

提起北歐愛沙尼亞，除聯想起其歐洲式的歷史建築，不得不提她在推行智慧城市方面的領導地位。在愛沙尼亞首都塔林，有正處於測試階段的無人駕駛巴士，亦有機械速遞員在市面工作，市民更可憑智能身份證在市內「一卡通行」，包括報稅、電子配藥、登入銀行帳戶，甚至是投票。香港專業教育學院（IVE）資訊科技學科於今年暑假安排學生到愛沙尼亞交流，走訪這個堪稱網絡發展最發達的國家，親身體驗智慧城市。

今次交流團一行20多人，IVE軟件工程高級文憑課程二年級學生於彥旻說，此行讓他大開眼界：「全國人民都習慣使用電子服務，即使到商場購物都可以用身份證儲積分。」愛沙尼亞高度重視資訊科技，是因為早年主要依賴農業發展，較為貧窮。由於天然資源有限，政府遂大力推動資訊科技發展及鼓勵科創。現時該國人均收入於歐洲數一數二，世界銀行更將之列為高收入國家。

交流行程主要到訪愛沙尼亞首都塔林這個智慧城市（Smart City）。那裏設有塔林理工大學（Tallinn University of Technology），重點培育創新科技專才。於彥旻最喜歡大學內自由的學習氛圍：「當地大學設有科技創業中心，協助學生將

意念實踐以及成立初創公司；愛沙尼亞政府非常重視環保和可持續發展，因此鼓勵學生進行各項相關研究，例如有學生將手機充電站設計成樹木的形狀，與大自然融為一體。」

智能身份證 一卡全國通行

愛沙尼亞國民全面使用智能身份證，日常生活不少環節都需要有智能身份證傍身，可說是「一卡通行」。雖然當地近日出現智能身份證保安漏洞問題，但在身份證電子化進程上仍然可說是「快人一步」。IVE軟件工程高級文憑課程學生何朝立說：「除結婚和樓宇買賣外，市民可在網上辦理多項政府服務，例如國會大選或地方選舉投票、父母為子女報讀學校、查閱個人病歷、報稅等。這裏連長者也懂得使用網上銀行服務；國民看醫生，可授權任何醫院和診所查閱電子病歷。」

IVE學生又在當地導師帶領下學習製作小型電動車。他說：「導師沒有就電動車的設計設下太多規範，讓我們自由創作。於是我們嘗試改寫程式，讓零件既可偵測地上黑線，順着黑線行駛，同時可探測周圍的障礙物。」

彥旻與朝立將愛沙尼亞之行學習到的知識應用於專題研習，包括將電動車製作技術，引進設計交通系統物聯網組件上，並正進行各種測試。他們希望日後有機會投身創新科技產業，將知識與技術融入於各項應用方案，為港人帶來更便利的生活。



粵語解碼 >>>

「二叔公」係「易縮公」

話你知

「二叔公」易退縮？

「二叔公」深諳「多做多錯，唔做無錯」的道理，因而變得「驚青6」——膽小、怕事、保守，即面對一些無論大小的新事物時，一律敬而遠之，不願承擔任何風險。久而久之，「二叔公」養成了遇事「容『易』退『縮』」的性格，無怪有人認為「二叔公」的稱號乃來自「易縮公」了。

註解

- 1「唔話得」指已沒什麼可說對方了，因對方已做得很好，甚或已做到超越了本分。總之，「受者」真的不知怎去感激「施者」好了。
- 2「易話為」指易與某人說話、商量、

共事。

- 3「濕濕碎碎」指「零零碎碎／瑣瑣碎碎」的事情。
- 4粵方言語中，「呢等」指那類，其中「等」讀「停4-2」。
- 5「踱來踱去」，即左算右度、左思右

想，指猶豫不決。

- 6「驚青」，粵方言用語，指「異常『驚』」恐以致臉部發「『青』」，亦作「驚驚青青」，其中「驚」讀「geng1」、「青」讀「ceng1」。



▲有人認為「二叔公」的稱號來自「易縮公」

諗診先，都係唔制嘞！

弟：大佬，我做法國紅酒生意個朋友同我講，但有批貨平靚正，問我有無興趣入番啲嘅香港推嗎！

兄：香港有鬼得推，我內地有朋友，推返大陸就差唔多。不過，啲咁應承咗你阿嫂同佢去歐洲玩，所以要留番一筆。就係咁，要搞都要搵人夾至得。細佬，咁預你一份嘞！

弟：你知我「餐溫餐食餐餐清」㗎啦，邊有錢夾嘢！不如搵隔離「二叔公」商量下，睇佢有無興趣？

兄：嘩，一世一兩兄弟，有錢齊齊搵，分三份，你個份我幫你諗掂佢喇！

弟：冇嘢講，大佬真係「唔話得1！」

兄：咁一份要幾多呀？

弟：我諗三幾萬都得喇嘅！

兄：咁你呢世都唔使諗佢嘞！

弟：點解呀？你咪話「二叔公」好「易話為2」嘅！

兄：「濕濕碎碎3」，梗係無問題啦！講到要夾錢「呢等4」嘢，佢都唔知你哋會唔會呢佢！咪上個月囉，我話同佢夾份做「臘味會」，佢都「踱來踱去5」，到最後都係無夾到！

弟：唔係呀嘛，講緊都係幾嚟水咋嘅，「二叔公」真係咁「易縮」！

兄：「二叔」完又「二叔」，你噏乜呀？

弟：我話好「容易退縮」嗰個「易縮」呀！

兄：哦！

「二叔公」之八
香港資深出版人 梁振輝