

1.個人在人生不同階段的需要和發展(參考答案)

目錄

1.1	人生不同階段的發展和轉變——嬰幼兒時期	P.2
1.2	人生不同階段的發展和轉變——童年時期	P.3
1.3	人生不同階段的發展和轉變——青春期	P.4
1.4	人生不同階段的發展和轉變——成年期	P.6
1.5	人生不同階段的發展和轉變——老年期	P.7
1.6	生命周期中的特別需要及照顧——嬰幼兒期	P.8
1.7	生命周期中的特別需要及照顧——孩童時期	P.9
1.8	生命周期中的特別需要及照顧——孩童的安全	P.10
1.9	生命周期中的特別需要及照顧——保護兒童	P.11
1.10	生命周期中的特別需要及照顧——青少年期(i)	P.12
1.11	生命周期中的特別需要及照顧——青少年期(ii)	P.13
1.12	生命周期中的特別需要及照顧——成年期	P.14
1.13	生命周期中的特別需要及照顧——成年期(生活方式)	P.15
1.14	生命周期中的特別需要及照顧——老年期	P.16
1.15	影響個人發展的因素——家庭	P.17
1.16	影響個人發展的因素——家長的角色(i)	P.19
1.17	影響個人發展的因素——家長的角色(ii)	P.21
1.18	影響個人發展的因素——教育與就學(i)	P.22
1.19	影響個人發展的因素——教育與就學(ii)	P.23
1.20	影響個人發展的因素——朋輩	P.24
1.21	影響個人發展的因素——傳媒	P.26
1.22	影響個人發展的因素——社交關係	P.28
1.23	生活事件——裁員	P.29
1.24	生活事件——意外傷殘	P.31
1.25	生活事件——幼稚園升小學	P.32
1.26	生活事件——退休	P.33
1.27	生活事件——喪偶	P.35
1.28	生活事件——失戀	P.36

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.1 人生不同階段的發展和轉變——嬰幼兒時期

(a) (3 分)

- 早期反射活動。
- 發展大肌肉活動。
- 發展小肌肉活動。

(b) (4 分)

- 起初自我中心，不明白語言，靠視覺、聽覺、嗅覺和觸覺瞭解世界。
- 慢慢發展說話和聆聽能力，成為智性發展的重要能力

(c) (4 分)

- 起初以哭表達情緒和需要。
- 漸漸發展較多的情緒表現。
- 遇到關懷會依附。
- 遇陌生人會羞怯。
- 兩歲孩子會對妒忌剛出生的弟妹，沮喪時會擲東西發洩。
- 照顧者影響其自我形象。

(d) (4 分)

- 剛出生嬰孩懂得辯認照顧者的面貌、聲音、氣味及其接觸。
- 微笑是最初的社交行為。
- 漸漸地喜愛與別人玩耍。
- 遇陌生人會羞怯。
- 約兩歲時，能在未有合作基礎下玩耍。
- 約三歲時，孩子能與其他孩子合作玩耍，更可暫時 離開照顧者數小時。

(e) (1 分)

以親子關係和兄弟姊妹關係（核心家庭內）為主。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.2 人生不同階段的發展和轉變——童年時期

(a) (3 分)

- 穩定地生長，速度遜於嬰幼兒期。
- 不斷改善平衡、協調和控制能力。
- 五歲後，已發展跳躍、擲球、踢球和捕捉能力。

(b) (4 分)

- 正發展頭腦和智力。
- 其發展特點包括創造力、理解力、溝通能力、邏輯、認字能力和計算能力。
- 愛發問，問題環繞在生活環境和文化習慣。
- 開始以模仿來學習。
- 開始參與涉及多種能力的活動。

(c) (4 分)

- 開始能處理個人和別人的感覺。
- 學習處理個人的情緒。
- 表達更複雜的情緒，包括恐懼、生氣、尊重、喜愛、妒忌和批評等。
- 對批評敏感，照顧者、家庭成員、朋輩和老師的行為會影響其自我形象的發展及情緒表達。

(d) (4 分)

- 需要與其他孩童玩耍。
- 開始明白別人的感受。
- 可以離開照顧者，開始能夠獨立。
- 上學後會多接觸其他同學，交朋結友。
- 約五歲時，能與別人一同玩遊戲，明白公平和別人感受。
- 約七歲時，明白性別差異，多與同性朋友玩耍。

(e) (1 分)

初期以親子關係和兄弟姊妹關係(核心家庭內)為主，後期開始建立朋友關係(核心家庭外)。

1.3 人生不同階段的發展和轉變——青春期

(a) (3 分)

- 因性賀爾蒙的分泌，使到男女生理上產生一連串顯著的差別，稱為第二性徵。
- 男性方面，聲線變沉，喉頭突出，陰莖變大，會有夢遺現象，腋毛和陰毛增長，長鬍鬚，肌肉發達，肩膊變得寬闊。
- 女性方面，聲線變得高尖、乳房發育、子宮成熟、出現月經、腋毛和陰毛增長。

(b) (4 分)

- 能明白較難的概念。
- 學習結合和分析資料。
- 能思考及想像未曾預見的東西。
- 喜歡研究新事物。
- 具邏輯思考及解難能力。
- 憧憬將來的成就。
- 重視個人在朋輩團體中的成就。
- 可能未足夠成熟作正確的決定。

(c) (4 分)

- 賀爾蒙變化導致情緒波動或侵略性的行為。
- 尋找個人身份認同，重點是認識和接納自己、肯定自己的價值、身份和地位。
- 若缺乏自我認同，對自己缺乏信心，角色混淆不清，致自我形象低落，挫折感強和意志沮喪。
- 易與老師和父母對立，有反叛、偏差或犯罪行為的傾向。

(d) (4 分)

- 喜愛獨立，並逐漸離開家庭。
- 愛與朋輩交往，重視他們認同。
- 強烈渴望從屬志趣相投的朋輩團體，並產生歸屬感，例如穿著類似的服飾和喜歡相同的明星等。
- 易與老師和父母對立，可能導致爭執。
- 開始尋找異性伴侶，嘗試戀愛，不智的甚至發生婚前性行為。

(e) (1 分)

逐漸由親子關係和兄弟姊妹關係（核心家庭內）轉移至朋友關係和情侶關係（核心家庭外）。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

(f) (2分)

青少年已減少倚靠父母生理上的支援，開始喜愛獨立。

重視朋輩的認同，他們從朋輩得到被愛、被重視的感覺和產生歸屬感。故他們特別重視朋輩眼中的自己，和別人對自己的評價。

(其他合理答案)

1.4 人生不同階段的發展和轉變——成年期

(a) (3 分)

- 生理完全成熟。
- 二十至四十歲為體格最良好和生殖能力最佳的時期。
- 約四十歲後會有變化，例如髮色灰白、視力減退、皮膚起皺紋、後期對高音的聽覺減弱。男性會脫髮和減少生產精子；女性會骨質疏鬆，約四十五歲後會停經，並出現相關症狀。

(b) (3 分)

- 透過工作，不斷充實認知能力和技巧。
- 建立組織新家庭的各種能力，例如生活技能、教養孩子能力等。
- 年長的成年人處理事情反應較慢，壓力下記憶力減退，但累積的生活經驗和智慧能幫助作出明智的決定。

(c) (4 分)

- 個人情緒成熟且穩定。
- 大多數會尋找穩定和滿意的情感關係，戀愛和婚姻能滿足愛、安全感、和歸屬感的需要。
- 工作會帶來正面和負面的認同和自我形象，正面的會感到自豪，負面的會感到失敗。
- 婚姻關係不濟和教養子女會帶來精神壓力，包括焦慮、怒氣、妒忌和崩潰

(d) (4 分)

- 初期發展朋友的網路，亦尋找異性伴侶。
- 漸漸到達 婚姻和為人父母兩項重要的社會關係。
- 工作上的關係也是重要的，因它能滿足生活所需和得到他人的認同。
- 照顧年老父母。
- 後期面對退休問題，正面是壓力的釋放，負面是感到自己沒價值。

(e) (2 分)

以朋友關係、情侶關係和工作關係（核心家庭外）為主，中後期會兼顧自己建立的家庭中的各關係，包括婚姻和親子關係（核心家庭內）。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.5 人生不同階段的發展和轉變——老年期

(a) (3 分)

- 心臟、呼吸、循環系統變弱。
- 肌肉變弱、皮膚變薄和起皺紋。
- 身體器官如肝、腎等功能減弱。
- 骨骼變脆、關節變硬。
- 聽覺、視覺、味覺、嗅覺、思考能力、平衡力和反應等均衰退。
- 年齡漸長增加患老人癡呆症的風險。

(b) (3 分)

- 處理事情反應慢，壓力下記憶力減退。
- 部份能靠經驗和智慧幫助作出明智的決定。
- 部份因思考力和活動能力衰退，不能妥善處理生活事情。

(c) (3 分)

- 危機是失去自尊和自信，感覺自己沒有貢獻。保持自尊感是一大挑戰。
- 伴侶和朋友去世令老人感沮喪、孤獨情緒極低落和與外界隔絕。
- 退休方面，正面是壓力的釋放，負面是感到自己沒用。

(d) (4 分)

- 部份老人會因退休而增加與伴侶和朋友相處的時間，也是發展興趣的機會。
- 老人的生理問題會減少與朋友的交往。
- 若經濟狀況欠佳，退休生活感到極大壓力。
- 由于孫照顧，正面是能滿足生理、情感和社交需要，負面是容易引起兩代關係緊張，發生家庭暴力、疏忽照顧和虐老等問題。

(e) (2 分)

朋友關係（核心家庭外）、婚姻關係和與子孫的關係（核心家庭內）。

(f) (2 分)

積極樂頤年的目標是讓現在和將來的長者能積極和活躍地生活，且憑藉其擁有的優良條件，不但不會成為社會負擔，並繼續為家庭和社會作出貢獻。

1.6 生命周期中的特別需要及照顧——嬰幼兒期

(a) (2 分)

結核病 白喉 麻疹

小兒麻痺 百日咳 流行性腮腺炎

乙型肝炎 破傷風 德國 麻疹

(b) (4 分)

1. 親職教育

● 目標：

協助所有到訪母嬰健康院幼兒的家長，對子女的成長發展有更多認識，從而更有信心地扶育幼兒健康地成長。

● 內容：

健康院會透過派發資料單張、舉辦共享育兒樂研習班和提供個別輔導，從妊娠期開始到整個兒童學前階段，為所有家長提供有關兒童身心發展、育兒知識(例如：營養、家居安全、口腔健康等)及親職輔導。

2. 健康及發展監察

● 目標：

專業的醫護人員定期跟進兒童的成長及發展，以便及早發現有問題的兒童及作出轉介。

● 內容：

醫護人員會為新生嬰兒進行身體檢查，定期監察兒童的生長指標，並於特定年齡為兒童進行正規的聽力及視力普查測試。健康院亦會與家長協作，為兒童進行發展監察，包括提高家長對兒童發展的關注，共同觀察兒童的表現，及為家長提供適切指導。若懷疑兒童的健康或成長發展有異常情況，母嬰健康院會轉介兒童到專科診所作進一步診治及跟進。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.7 生命周期中的特別需要及照顧——孩童時期

(a)

(i) (3分)

麵包、粉、麵、飯

(ii) (2分)

蔬菜、水果

(iii) (5分)

肉、魚、蛋、奶類、豆類

(iv) (4分)

油、糖、鹽、脂肪

(牛油、汽水、鹹魚、醬油、朱古力等)

(b) (6分)

孩童和青少年的不良飲食習慣有：

- 長期進食快餐。
- 偏食。
- 不定時進食。
- 吃大量零食。
- 喜愛進食有衛生風險的食物 (如生蠔、刺生、貝殼類海產)
- 喜愛有衛生風險的烹調方法 (如火焗、燒烤)
- 進食未領有合格食肆牌照場所的食物。

(c) (3分)

- 他們較重視口感的享受，較不重視營養因素。
- 他們重視口味、效率和飲食潮流，較輕視食物的風險和長遠的後果。
- 孩童和青少年的自制能力一般較低。

1.8 生命周期中的特別需要及照顧——孩童的安全

(a) (4分)

- 燒傷或燙傷
- 窒息
- 割傷、跌傷或壓傷
- 中毒

(b) (8分)

★ 燒傷或燙傷

- 妥善放置已盛載熱溶液的器皿，例如熱水瓶和水煲等，勿讓小孩容易觸及和打翻。
- 妥善放置火柴和打火機等生火工具，並告誡小孩玩火的危險。

★ 窒息

- 妥善放置空膠袋，避免兒童將膠袋套在頭上而引致窒息。
- 妥善處理窗簾繩，將它放於兒童觸摸不到的地方，避免兒童將窗簾繩繫緊脖子而窒息。

★ 割傷、跌傷或壓傷

- 窗戶加上安全窗花，露臺加設鐵網，避免高處墮下。
- 妥善放置刀、剪刀和利器，避免兒童接觸而割傷。
- 避免放置重物於高處，避免它們從高處掉下而壓傷兒童。

★ 中毒

- 妥善處理藥物的放置，切勿與食物和糖果放在一起，令兒童誤服而中毒。
- 切勿將藥物放在日常飲用和食用的器皿內，令兒童誤服而中毒。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.9 生命周期中的特別需要及照顧——保護兒童

(a) (4分)

意見一的兩項優點：

- 有效減低對兒童施行體罰的機會。
- 改善暴力行為的定義能擴闊對兒童的保護範圍。

意見一的兩項缺點：

- 未能顧及施虐者的心理及社會需要。
- 法律的阻嚇未能解決問題的根源，治標而不治本。

(其他合理答案)

(b) (4分)

意見二的兩項優點：

- 施虐者必須學習正確的管教方法，預防問題再發生。
- 透過輔導，嘗試解決問題的根源，屬治標的方法。

意見二的兩項缺點：

- 未能即時減低對兒童施行體罰的機會，教育和輔導的成效相對較慢。
- 由於是強制進行，施虐者可能是敷衍了事。

(其他合理答案)

(c) (3分)

以保護兒童為主題製作宣傳片，並廣泛播放。

- 優點：容易短期內將保護兒童的訊息傳給大部分的市民
- 缺點：成效較慢及間接/成效成疑。

(其他合理答案)

1.10 生命周期中的特別需要及照顧——青少年期(i)

(a) (3 分)

思想方面，他們會傾向意志消沉、欠學習動機、容易自怨自艾、思考混亂和為人畏首畏尾，有些更會憤世嫉俗而引致思想偏激。

(b) (3 分)

行為方面，由於思想偏差，具負面情緒的人做事容易出錯。

行為衝動、鹵莽和反叛，常有偏激負面的言論，有些卻表現得不思進取，沒有學習和工作動機，更不會向難度挑戰，做事得過且過，心不在焉。

(c) (2 分)

社交方面：

- 具負面情緒的人因未能控制情緒，所以衝動的行為常破壞人際關係。
- 意志消沉和憤世嫉俗的思想常窒礙溝通。他們一般不認識和正確表達自己的情緒，別人根本不明白和體諒他們的處境，故未能與別人建立正常的社交關係。

(d) (2 分)

生理健康方面：

- 情緒能令人產生生理變化，例如興奮會心跳加速，運動員比賽心情緊張會令肌肉繃緊，影響表現。
- 長時間充滿負面情緒的人更會導致生理健康問題，例如長期焦慮會引致失眠，情緒病產生與身體有關的病徵包括頭痛、疲倦、身體疼痛，嚴重的會有自殺傾向。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.11 生命週期中的特別需要及照顧——青少年期(ii)

(a) (3分)

- 明白令自己情緒波動的情境。
- 能瞭解自己的情緒狀況。
- 善於描述自己的情緒，讓別人能明白自己。

(b) (2分)

- 面對困難時，多從正面的角度思考，看事情好的一面。
- 常以樂觀和積極正面的態度面對逆境，不要誤以為逆境必定帶來負面結果，反
- 視逆境為鍛煉，逆境也可為人們帶來以往忽略但重要的東西。例如青少年失戀，其實可以帶來更多與其他朋友相處的機會，有助群性發展。

(c) (3分)

- 適當地表達情緒
- 多表達正面的情緒，但不可過份發洩。
- 接納自己的負面情緒，不可過份壓抑和發洩。
- 無論是正面和負面的情緒，都是需要透過適當的方法來表達，原則是不傷害自己和別人，亦不可造成破壞。

1.12 生命周期中的特別需要及照顧——成年期

(a) (2分)

健康均衡飲食和定時運動能避免過重和肥胖等問題，過重和肥胖增加患上高血壓、心臟病、中風和糖尿病等疾病的風險。

(b) (2分)

吸煙的習慣會增加患上癌症、心臟病和胃潰瘍的風險，故應戒掉吸煙的習慣。

應節制酒量，包括飲酒的頻率和每次所喝的量。飲酒過量令人的判斷功能下降，影響身體的協調能力，胰臟發炎而引致痛楚，亦會引致肝炎、肝硬化和肝癌、腸疝和胃部潰瘍等，另外，飲酒過量也會導致交通意外、酒後暴力及甚至因神志不清而帶來危險，嚴重的會酒精中毒而死亡。

(c) (2分)

注意性健康，不要濫交，重視安全性行為，它可減低感染性病和意外懷孕的機會。安全性行為的意思是指沒有體液如陰道分泌、精液或血液接觸的性交。

(d) (2分)

注意精神健康，妥善管理個人情緒和舒緩壓力，預防情緒病和由情緒引致的生理病。壓力源包括工作壓力、家庭壓力和財政憂慮。例如長期焦慮會引致失眠，持續過份緊張會引致胃痛和頭痛。情緒病產生與身體有關的病徵包括頭痛、疲倦、身體疼痛，嚴重的會有自殺傾向。

(e) (2分)

注意工作場所的健康、安全和衛生：

成人有很大部份的時間在工作場所渡過，所以必須注意工作場所的健康和安全。僱主和僱員均須合作建立安全的工作環境，減少因工傷亡。職業健康方面，應加強預防職業病和推廣職業健康。勞工處和職業安全健康局亦推廣職業衛生，目標是改善工作場所的衛生水平，預防發生工作間的傳染病。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.13 生命周期中的特別需要及照顧——成年期（生活方式）

(a)（9分）

男性的死亡率較女性為高，可能由於女性的生活方式較男性的健康。例如(任何九項)：

- 女性較男性更重視健康飲食習慣(較少暴飲暴食和進食脂肪含量高的食物)
- 女性較男性更重視進食預防慢性疾病的食物(例如進食蔬菜和水果)
- 雖然男性較女性多參與運動，但很多男性的運動量並不足夠。
- 男性吸煙者較女性為多，而且男性吸煙者較女性吸煙者平均吸食較多香煙。
- 男性酗酒多於女性
- 主動求醫者當中，男性人數少於女性。
- 男性較女性少主動參與預防疾病的服務，例如身體檢查。
- 男性於面對壓力時會較女性少透過傾訴等社交支援來紓緩壓力。
- 男性會較女性多以飲酒、吸煙和賭博來處理壓力。
- 男性較女性少認為自己過重，但事實上過重的男性較女性多。
- 男性違反交通規例者較女性為多，更易生交通意外。
- 男性濫用違例藥物多於女性

(其他合理答案)

1.14 生命周期中的特別需要及照顧——老年期

(a) (2 分)

由於長者的各項感知器官功能退化，導致反應較慢和平衡力減退，故長者是特別容易跌倒。加上長者的骨骼因缺少鈣質而變得脆弱，因此，骨折是長者跌倒的後遺症，導致殘障。

(b) (5 分)

家居陷阱	改善方法
地面上的水漬、油漬和凹凸不平的地方	必須立刻清理長者住所地面上的水漬及油漬，避免打蠟，並修補凹凸不平的地方。
光線不足	保持室內光線充足，建議加裝床頭燈，避免長者深夜時跌倒。
有轆的椅子	必須選擇穩固且適中高度的椅子，坐著時雙腳應能平放在地上。
家裏通道放滿雜物	必須定期清理雜物
可移動地氈及抹布	應改用防滑地氈，並清理地上的抹布。

(c) (4 分)

要有效減低長者跌倒的機會，必須注意以下四方面：

- 鼓勵長者進行預防跌倒的運動，例如改善平衡力和強化關節。
- 常與長者溝通，加強個人有關防止跌倒的意識，例如常靠近牆邊、使用梯間扶手和配戴適當的眼鏡等。
- 改善引致長者跌倒的家居陷阱。
- 鼓勵長者使用適當的助行工具。

(d) (3 分)

- 家人應常與長者溝通，滿足其情感需要，預防情緒病。
- 保持均衡飲食，避免進食高膽固醇及高動物脂肪食物，預防中風。
- 接受流感防疫注射，是預防流感及其併發症的有效方法之一。

(其他合理答案)

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.15 影響個人發展的因素——家庭

(a)

(i) (1 分)

例子：均衡飲食、安全居所、健康習慣(衛生、運動)

(ii) (1 分)

例子：家長的安慰、關愛和保護能讓子女安然過渡某些不快的生活經驗(成績差、被人取笑和喪親等)。

(iii) (1 分)

例子：家長透過愛、關懷和接納，令孩童認定自我的價值，變得自尊自信，能了解及接納自己。

(iv) (1 分)

家長能傳遞符合社會要求的規範、文化、行為、語言和價值觀予子女，使之能有效地參與社會的各項事務。

(b) (2 分)

當人剛出世時，人的狀態是一個生物個體，對於社會的文化和習慣完全不瞭解。社教化的意義是人們從一個生物個體轉變成一個明白社會規範的個體的過程，在社教化過程中，人學習到屬於該社會存有的規範、文化和價值觀，令其行為和語言皆能符合社會的要求，使人有效地參與社會的各項事務。透過社教化過程，人類的文化才得以延續下去。

(c) (2 分)

社教化媒介是指社教化的管道和途徑，個人藉這些管道和途徑得到社教化的經驗，藉此過程學習社會所認同的一切。

當人出生時，家庭 是嬰孩時期遇到的 首個社教化媒介，也是最基礎的社教化單位。家庭是最先將社會接納的行為、語言、規範、文化和價值觀傳授給下一代。令人與人之間存在某程度符合社會要求的共同思想和行為，使孩童在踏進下一個社教化媒介（例如：學校）時，在個人身心健康和發展上，不致過早遇上障礙。

(d)

(i)生物角度(3分)

- 不明白均衡飲食的重要，造成偏食和營養不良等問題。
- 可能染上吸煙、酗酒和吸食危害精神毒品等損害健康的習慣。
- 不明白個人衛生及公共衛生的重要，容易染病。
- 社教化功能失效可導致疏忽照顧兒童和家居意外。

(ii)社會角度(3分)

- 未能學習社會接納的行為，導致失去朋友，朋輩關係差劣。
- 未能與社區建立良好的關係，容易失去和拒絕社區支援。
- 未能做到尊重別人，關懷社區和與人有效溝通，窒礙個人發展。

(iii)心理角度(3分)

- 未能應付日常生活如工作和學業所帶來的壓力。
- 不能分辨及正確表達情緒，損害精神健康。
- 自尊感和自我概念低，感覺自己沒有價值。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.16 影響個人發展的因素——家長的角色(i)

(a) (1 分)

專制權威型管教

(b) (3 分)

- 低自尊感和自我評價，且難於獨立處事。
- 難與人溝通和合作。
- 有些會性格懦弱，情緒抑壓；有些會偏激和失控。
- 與父母關係較差。
- 學習動機弱，成績較開明權威型家長的子女差。

(c) (1 分)

開明權威型

(d) (3 分)

- 具高自尊感和自我評價，且較能獨立處事。
- 善於與人溝通和合作。
- 學習動機強，成績較好。
- 能與家庭各成員保持良好關係。

(e) (1 分)

忽略型管教

(f) (3 分)

- 低自尊感和自我評價。
- 自理能力差，易被社會排斥。
- 社交技巧差，難與人溝通和合作。
- 欠責任感。
- 性格衝動，情緒不穩定，易發脾氣。
- 學習動機弱，能力弱，成績差。
- 與父母關係較差。

(g) (1 分)

縱容型管教

(h) (3 分)

- 欠責任感，難於獨立處事。
- 學業成績較差。
- 社交技巧差，難與人溝通和合作。
- 自製能力弱，易發脾氣。
- 常有欠成熟的表現，性格衝動和行為偏激。
- 與父母關係較佳。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.17 影響個人發展的因素——家長的角色(ii)

(a) (3分)

原因、限制和困難：

- 不曉得正確的管教技巧
 - 雙職父母因工時太長，無暇及欠耐性地與子女溝通。
 - 父母以上一代父母的方式管教下一代，不容易滿足青少年的成長需要。
- (其他合理答案)

(b) (2分)

- 安排機會讓家長學習有效管教子女的技巧(例如講座、工作坊等。)
 - 教師多與家長就學童的福利作有效溝通。
- (其他合理答案)

(c) (2分)

- 衛生署一家庭健康服務(親職教育)
 - 社會福利署一綜合家庭服務(家庭生活教育、輔導服務)
- (其他合理答案)

1.18 影響個人發展的因素——教育與就學(i)

(a)

(i)正規教育(1 分)

循序漸進的等級教育制度，由小學漸進至大專學府。

(ii)生活教育(1 分)

即一個成長歷程，使每個人從日常生活體驗中（如家庭、朋友、傳媒或週遭環境的影響），建立自己的看法和價值觀、獲得技能和知識。

(iii)非正規教育(1 分)

在正規教育以外的有系統的教育活動，透過特定的學習目標，服務有特定學習需要的人士。

(b) (12 分)

不同層面	正規教育安排	非正規教育安排
生物角度	科學、家政、體育	體育類課外活動
社會角度	德育、倫理、宗教、經公	義工、領袖訓練
心理角度	德育、心理學	義工、情緒訓練、輔導活動
靈性角度	德育、倫理、宗教、中文	義工、制服團隊
生態角度	地理、生物、科學、公民教育	公民教育活動、考察
文化角度	德育、倫理、宗教、中文、公民教育	公民教育活動、考察

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.19 影響個人發展的因素——教育與就學(ii)

(a) (2 分)

正規教育是循序漸進的等級教育制度，由小學漸進至大專學府。非正規教育是在正規教育以外的有系統的教育活動，透過特定的學習目標，服務有特定學習需要的人士。

(b) (5 分)

非正規教育的機構：

- 香港紅十字會
 - 香港中華基督教青年會
 - 香港青年獎勵計劃
 - 香港基督教女青年會
 - 香港童軍總會
- (其他合理答案)

(c) (5 分)

沒有固定答案，同學可自由選擇(b)部其中一所機構，並以該機構所舉辦的活動為例，說明非正規教育如何能正面地影響以下各方面的健康。以下是建議答案。
機構選擇：香港青年獎勵計劃

不同層面	活動例子	影響
生理健康	康樂體育科	活動能讓參加者有機會享受健體的樂趣及建立活躍的生活態度。以及透過持續的鍛鍊強健體魄等正面影響。
心理健康	野外鍛鍊科	活動能讓參加者培養勇於面對困難，樂於接受挑戰的精神，也能學習處理壓力和情緒，並提昇自尊感。
社交健康	團體生活科活動	活動能讓參加者有機會學習應付陌生環境、學習採取主動、認識新朋友及關心他人、學習與別人相處及合作、和別人合作完成目標和承擔責任。
靈性健康	服務科活動	活動能讓參加者採取正面的社會行動以改善社區或自然環境。並透過為團體或特殊需要人士服務，學習承擔責任。

1.20 影響個人發展的因素——朋輩

(a) (2 分)

人們會因朋輩團體驅使而做出自願或不自願的行為，我們稱之為朋輩壓力。當中，以青少年最受朋輩壓力影響。

青少年為了個人身份的認同，尋找自身的價值，他們會爭取在朋輩團體中得到接納和認同，往往過份重視朋輩團體的決定。即使朋輩的取向與自己的不同，或遇上父母和老師的反對，甚或極端至可能違反校規、危害健康和犯法，他們都一同效法。相反，如果行動不一致，他們擔心會失去朋友，失去自我價值、沒有認同和成為嘲笑對象。

(b) (5 分)

朋輩壓力令青少年參與危害個人健康和發展的行為：

- 吸食危害精神毒品
- 吸煙
- 酗酒
- 不安全的性行為
- 欺凌行為
- 逃學
- 少女援交

(c) (2 分)

青少年會對「朋輩壓力」屈服的原因(建議答案)：

- 博取從屬朋輩的接納和認同
- 肯定自己的價值
- 確立自己的身份和地位
- 模仿效應
- 害怕失去朋友

(d) (3 分)

- 無論朋友們如何勸說或施壓，應以溫和態度拒絕，堅持自己的決定。
- 以誠懇的態度表示重視友誼，但不希望做出違背原則的事情。
- 可以一方面堅定地拒絕，並找藉口離開現場。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

(e) (5分)

- 學習拒絕的技巧
- 暫時遠離現場
- 適時找家人、老師和社工協助。
- 培養獨立思考
- 結識理念正確的朋友
- 遠離損友

(f) (4分)

朋輩壓力對健康和發展帶來的正面影響：

- 學術上的良性競爭
- 運動上的鍛鍊
- 一同投入健康生活方式(運動、膳食)
- 一起作有利社會的行為(義務工作)

(g) (4分)

(建議答案)：

- 設計需互相協作的活動
- 強調協作的優點，避免惡性競爭。
- 教導社交技巧和有效溝通的方法
- 鼓勵嘗試，並一同承擔結果。
- 老師、家長或社區對小組的努力給予正面且真誠的回饋

例子：

- 對社區的義務工作服務
- 學科方面的專題研習

1.21 影響個人發展的因素——傳媒

(a) (12 分)

新聞或資訊內容	對應層面	教育意義
醫生指出服食過量氯胺酮（K 仔毒品），會出現幻覺，以為在被迫害下作出暴力行為，傷及家人及朋友。	生物角度	吸食危害精神毒品所帶來的生理影響
精神專科醫生表示，本港社交焦慮症發病率約百分之三，成因包括家庭對孩童過分呵護，例如不讓子女參加學校旅行等社交活動，久而久之，他們便會容易變得不懂與人相處，失去交際能力。	社會角度	必須建立良好的社交技巧，否則，過分呵護有機會引發社交焦慮症
一項調查發現，逾 25% 初中生過去一年曾經想過自殺，46% 表示有精神和情緒困擾，他們大多只向朋友傾訴。	心理角度	青少年的精神健康值得關注
義務工作發展局與香港電台攜手推出「義工攜手建四川計劃—愛心時間大募捐」，鼓勵全港市民、機構等承諾於五年內捐出一百服務小時，集結力量，組成龐大義工後盾，給予全方位援手。	靈性角度	推動義務工作，促進人們對社會的承擔。
670 個物業參加環保組織地球之友舉辦「知慳識電」節能運動，有效減少二氧化碳排放。	生態角度	減少溫室氣體排放，紓緩全球增溫現象。
超過 70% 被訪市民認為，聲稱能排毒、纖體或改善免疫系統的保健食品全部或大部分都有誤導或誇大的成分。	文化角度	市民在重視保健文化時應採取的措施

1.個人在人生不同階段的需要和發展

(b) (4 分)

例子：報刊大力渲染選美佳麗的身材

生理方面：

胡亂採取節食瘦身的方法，會導致營養不良和厭食症等生理健康的危機。

心理方面：

錯誤的「美麗」標準影響青春期女孩的自我概念，負面地影響其心理健康。

社交方面：

因自卑導致與人相處出現困難，更損害其社交健康。

1.22 影響個人發展的因素——社交關係

(a)

(i)生理健康 (1分)

遇上家居意外和突發疾病可即時聯絡鄰舍協助。

(ii)心理健康 (2分)

遇上生活事件的困擾時(例如喪親)，社區成員可作情緒支援。

(iii)社交健康 (2分)

與社區成員保持有效和定期的溝通。促進與別人和社區的關係。

(iv)靈性健康 (2分)

常參與社區活動(義工)，延續社會責任和使命感，令人生更充實。

(b) (5分)

- 鄰舍
- 非政府機構(社福機構)
- 以功能為基礎的組織，例如工會、鄉親會、傷殘人士組織和婦女組織等。
- 居民組織，例如街坊福利會、鄉公所、互助委員會和業主立案法團等。
- 地區宗教團體，例如教會。
- 同鄉會
- 政府社福機構人員，例如社工、福利員等。
- 區議會和地區政黨組織

(c) (4分)

- 認識社區網絡和資源。
- 常參與社區活動。
- 與社區成員保持有效和定期的溝通。
- 與社區成員建立緊急聯絡的方法。
- 主動幫助其他社區人士，例如鄰舍。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.23 生活事件——裁員

(a) (3分)

- 失去工作帶來的收入
- 失去工作帶來的滿足感
- 自尊心低落

(b) (2分)

- 需要學習新的謀生技能
- 需要學習適應新的生活狀態
- 學習處理財務
- 學習處理生活壓力

(c) (2分)

- 面對家庭經濟的憂慮。
- 面對職業的競爭。

(d) (2分)

- 需要消耗精神來面對失業的精神壓力。
- 需要消耗金錢來應付生活和尋找工作。

(e) (2分)

- 有充裕時間檢討、反省從前工作及生活方式。
- 學習新工作技能，體驗新生活及挑戰的機會。

(f) (2分)

- 僱員再培訓局
- 社會福利署

(g) (4分)

- 接納失敗經驗和無法改變的生活事件
- 認識及善於描述個人情緒，讓別人能明白自己。
- 適當表達情緒，不過分發洩和壓抑。例如向家人和朋友傾訴、諮詢專業人士如社工和心理學家的幫助、利用運動、音樂等個人興趣來表達情緒。
- 常以樂觀和積極正面的態度面對逆境，培養正面思想。

(h) (3分)

要點：

- 凡事向積極正面的一方看，例如生活事件可能令人們得到以往沒有的東西，學習新事物也可以讓個人得到發展。
- 視壓力源是一項挑戰或發展機會，而不是對個人的威脅。
- 切勿每事均奢求完美無瑕，需要正面地接納失敗經驗。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.24 生活事件——意外傷殘

(a) (3分)

- 失去健全的身體
- 失去一向的正常生活
- 可能失去工作能力
- 自尊心低落

(b) (2分)

- 需要學習新的復康用具。
- 需要學習新的生活方式和習慣。

(c) (2分)

- 面對傷殘所帶來的生活不便。
- 面對家庭經濟的憂慮。
- 面對情緒和心靈上的不安。

(d) (2分)

- 需要金錢於復康醫療工作。
- 需要消耗精神和情感來應付殘障的傷痛和生活壓力。

(e) (2分)

- 因此而有特別多的朋友關心。
- 可能得到社會上的各項支援。
- 可能在養病中有多些安靜思考的時間，重整人生方向，或有更深的體會。

(f) (2分)

- 學習新的生活技能
- 學習個人情緒管理
- 學習處理壓力
- 學習過着更獨立的新生活
- 學習新的謀生技能

(g) (3分)

- 心理輔導
- 法律援助署
- 社會福利署

1.25 生活事件——幼稚園升小學

(a) (3 分)

- 失去一向習慣的生活
- 相對減少與父母相處的時間
- 感到失去幼稚園的同學

(b) (3 分)

- 需要學習新的學習技巧
- 需要適應新的學校生活方式和習慣

(c) (2 分)

- 面對新的同學
- 面對新的老師
- 面對全新的校舍和學校制度

(d) (2 分)

- 需要消耗精神來應付新的學校生活壓力
- 需要消耗情感來應付相對減少與父母相處的改變

(e) (2 分)

- 認識新同學、朋友。
- 認識新老師
- 認識新學長
- 多些獨立的機會

(f) (2 分)

- 學習社交技巧。
- 建立與人合作的態度。
- 培養自學能力。
- 適應新的學習模式。

(g) (3 分)

家人、朋友、鄰居和老師等。

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.26 生活事件——退休

(a) (2分)

- 失去工作上發揮的機會。
- 失去工作帶來的滿足感和自尊感。

(b) (3分)

- 需要學習安排退休後的生活。
- 需要學習處理退休後可能帶來的情緒壓力。
- 可能學習新的工作技能。

(c) (2分)

- 需面對新的生活安排和壓力。
- 需面對退休後可能帶來的經濟壓力。
- 可能須面對新的工作挑戰。

(d) (2分)

需要情感和**精神**來應付失去工作上發揮的轉變。(例如滿足感和自尊感的下降，處理個人情緒變化)。

(e) (2分)

- 有更充裕時間，從事愛好的活動，或當義工等有意義的工作。
- 有機會再求學，思考人生價值。
- 有更多時間陪伴親人，享受天倫之樂。

(f) (3分)

- 心理輔導
- 退休人士互助網絡

(g) (4分)

- 失眠、體重和食慾異常增加或下降。
- 情緒持續極度低落，持續期最少達兩星期。
- 對任何事物失去興趣、負面、悲觀、自殺念頭。
- 感覺自己無用、不能集中精神、常自責。
- 精力不足、做小事也力不從心。
- 自卑沒有自信心。

(h) (4分)

- 家族遺傳
- 腦部化學傳遞物質失調
- 執著、完美主義者
- 過度憂慮和緊張、高無助感
- 壓力(學業、工作、經濟)
- 人際和家庭關係差、失戀

(i) (2分)

積極樂頤年的目標是讓現在和將來的長者能積極和活躍地生活，且憑藉其擁有的優良條件，不但不會成為社會負擔，並繼續為家庭和社會作出貢獻

(j) (4分)

積極樂頤年的四項策略方向：

- 提倡個人責
- 推動社會積極參與
- 創造可促進健康生活的環境
- 提升長者的形象

(k) (4分)

- 健康和活躍
- 教育程度高
- 經濟狀況佳
- 能獨立自主地生活

1.個人在人生不同階段的需要和發展

1.27 生活事件——喪偶

(a) (3分)

- 失去至愛的傷痛。
- 失去最重要的情感支援。
- 失去一向習慣的生活。

(b) (2分)

- 需要學習處理喪偶後帶來的情緒壓力。
- 需要適應新的生活方式和習慣。

(c) (2分)

- 面對失去最重要的情感支援的沮喪。
- 面對單獨的生活方式。

(d) (2分)

- 需要情感和精神來應付失去至愛的生活。
- 需要量消耗個人的時間和金錢於善後工作。

(e) (3分)

- 得到充裕時間陪伴其他親人。
- 有機會對人生作深層的思考、反省。
- 訓練自我照顧、自信心增加。
- 更懂得珍惜當下。

(g) (1分)

- 心理輔導
- 親友傾訴

1.28 生活事件——失戀

(a) (2分)

- 失去戀人的傷痛。
- 失去一項重要的情感支援。

(b) (2分)

- 需要學習處理失戀後帶來的情緒壓力。
- 需要適應新的生活方式和習慣。

(c) (2分)

- 面對失去最重要的情感支援的沮喪。
- 面對再投入新感情生活的挑戰。

(d) (2分)

- 需要情感和精力來應付失去戀人關係的生活。
- 需要大量時間恢復關係的變化。

(e) (2分)

- 得到更多時間陪伴友、擴闊社交，不再囿於二人世界。
- 可將生命主題重新定位，例如放在事業、興趣、學問等之上。

(g) (2分)

- 心理輔導
- 朋友傾訴