

主題 1 自我了解

1 青少年的成長與發展

配合「個人成長與人際關係」(上冊) 主題 1

第 1 課：自尊、青少年行為和對未來的期望 (pp.5 – 41)、第 2 課：青少年的權責 (pp.42 – 64) 及第 4 課：掌握及發展各項生活技能 (pp.85 – 105)

相關概念 / 詞彙

青少年 (Adolescent)

社會中的成員，在「孩童」和「成人」之間。

青少年期 (Adolescence)

青少年期泛指個人不再是兒童，但又未至於是成人的一個階段，它的開始乃「兒童期」的終結，它的結束則是「成年期」的開始。

延伸資料 1

青春期 (Puberty)

青春期是由兒童過渡至成人的階段，約由 10 歲至 20 歲，是人類生殖器官的正常功能開始作用，而第二性徵逐漸出現的時期。

成年 (Attain full age)

發育到成熟的年齡。

專科知識

(一) 青少年的定義

不同的觀點對青少年有不同的界定，目前對青少年的定義大抵有四種觀點：

(1) 生理學觀點

從生理學的角度來說，青少年期指兒童期後至成人期前的階段。這時人的生理發展很快，不同的人由於身體各方面急速發展和轉變，在外表上出現明顯的差異，生殖器官變得具備生育能力，男性和女性荷爾蒙分別因應其性別而增多，身體其他生理器官和骨骼也正在迅速成長至成熟的階段。少男開始長鬚，出現射精及夢遺的現象，少女開始胸部脹大，有月經的來臨。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 1 課：自尊、青少年行為和對未來的期望

教學提示

老師可先着學生想想近年有哪些生理和心理變化在他們身上出現，以刺激他們思考。

(2) 心理學觀點

從心理學觀點來說，青少年期的人心智能夠有一定的成熟程度，跟兒童期相比，對自己及社會環境有較深刻的認識，這是因為他們的心理隨着生理轉變和社會的要求而呈不同的發展。他們會獨立思考、減少倚賴、有個人的意見、對事物有客觀的認知能力，並且具備抽象與邏輯思維的能力。簡言之，就是在智能方面漸趨成熟。

(3) 社會學觀點

社會學的觀點普遍指青少年期是由兒童過渡至成人的一個時期，在這過渡期的人開始脫離備受保護的階段，但未能擁有成人的自主權及獨立能力。在不同社羣，界定青少年的標準不一，這標準亦通常會因應社會變遷和價值觀念而有所不同。有些羣體會舉行典禮或儀式以慶賀個人成為成人，這時，青少年階段便開始終結，踏進成人階段。

延伸資料 2

(4) 年齡與法律上的觀點

在法律觀點上，各地對青少年的年齡規定略有不同。在香港，成年歲數是 18 歲，年滿 18 歲可以取得成人身份證，香港的《保護兒童及少年法例》亦以 18 歲以下人士為保護對象。但是，香港的兒童及青年中心的服務對象為 6 至 24 歲人士；傑出青年選舉則以 40 歲為得獎者的年齡上限。看來，就青少年的年齡定義，香港是沒有統一的說法的。

單純用生理學、心理學、社會學或年齡與法律上的觀點來給青少年下定義，是有不足的，因為以上各觀點單一來說不能充分反映時下青少年實際的生理和心理轉變，以及社會對他們的要求和期望。現時的青少年較以前的早熟，其中一個原因是電子媒體發達，令青少年更容易接觸外界的資訊。此外，社會對青少年的要求也較從前寬鬆，例如家長、師長較從前了解和接納現今的青少年，並更積極協助他們解決問題。

(二) 少年期與青年期

有學者把青少年期分為少年期和青年期：少年期由 12 到 18 歲，青年期則由 18 至 22 歲，兩者最大的分別在於後者在心理上和經濟上皆能較獨立，毋須事事倚賴家庭。

(三) 青少年的認知發展

(1) 推理能力

根據心理學家皮亞傑 (Jean Piaget) 的認知發展理論，青少年在認知發展方面已發展至「形式運作期」，即個人能運用抽象的、合於形式邏輯的推理方法去思考如何解決問題。青少年的認知能力隨着年齡遞增，記憶力和專注力較前增強，能夠較快地吸收新資訊，擁有更精細的思維，故可用邏輯推理事物，思考出更多的可能性與可行性。

層面	影響
他人	<ul style="list-style-type: none"> 青少年在與他人互動時，會懂得以自己的角度思考和作出選擇，亦會質疑父母的觀點和指示，不再只懂接納和認同，開始挑戰權威，因此青少年與雙親容易發生衝突。 青少年有時會脫離現實，因他們有太多猜想，倘若身邊的人的行為與自己的期望有差異時，便會產生不滿或形成衝突。
自己	<ul style="list-style-type: none"> 青少年會開始懷疑自己的價值觀、信仰、愛情觀、學業的重要性等。

資料 1 推理能力的發展對青少年的影響

(2) 內省能力

把自己的觀點和別人的一起思考，從別人的見解來判斷自己的外表、智力、人格有否對錯，這稱作「內省」。心理學家皮亞傑認為青少年踏入「形式運作期」後，便開始有這種能力。青少年不僅對父母及社會的態度起變化，亦會重新評估自己的態度及思考方法，然而，他們多集中注意自己。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 1 課：自尊、青少年行為和對未來的期望；第 2 課：青少年的權責

相關課題

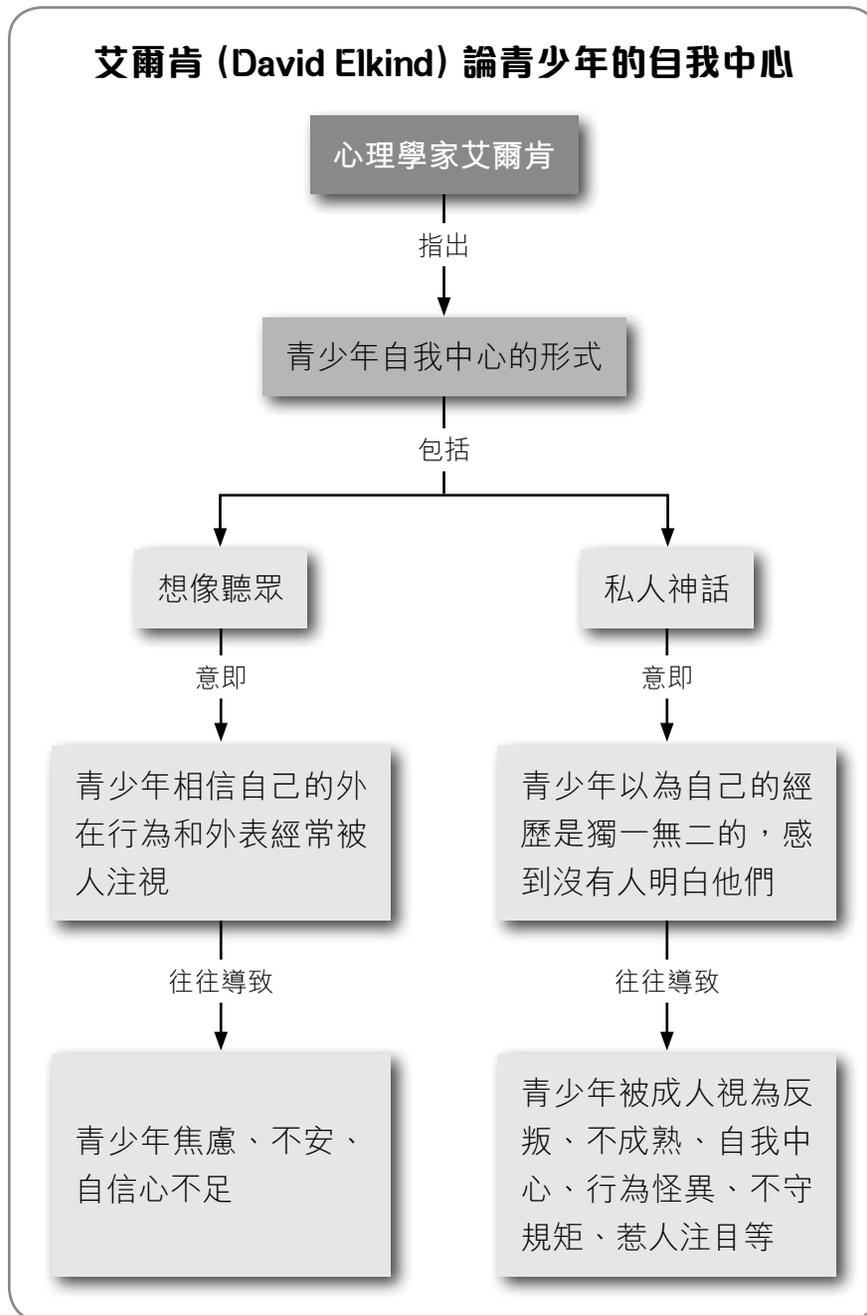
「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 1 課：自尊、青少年行為和對未來的期望

照顧學習差異 低

老師可先向學生解釋「認知發展」一詞，那是指從兒童期經青少年期至成人期的思想過程的建構，包括記憶、解決問題，以及作出決定。

(3) 自我中心

伴隨着青少年的認知發展，是強烈的自我中心現象。



資料 2 有關艾爾肯對青少年自我中心的看法的概念圖

思考點

你是否自我中心？若是，屬「想像聽眾」型還是「私人神話」型？

由於青少年的心智未完全成熟，容易武斷推斷，衝動而缺乏詳細的考慮，常常會用自己認為正確的方法去處事，當實際情況無法接納他們的構想時，容易怨天恨地，憤世嫉俗；當處事結果不如理想時，則往往會覺得很丟面子。

(四) 心理社會發展理論

心理學家艾力遜 (Erik Erikson) 提出心理社會發展理論，把人的一生分為八個不同的成長階段，並為每一個階段提出成長任務。在不同的成長階段，個人健康發展和不健康發展，是會得出不同的結果的，前者是自我成長的能力，後者是成長危機。

舉例說，若一名嬰兒的生理和情緒需要得到充分滿足，他或她便完成了自己的任務——發展信任別人的能力。個人即使未完成在某一成長階段的成長任務，仍可進入下一個成長階段，不過會被未完成的任務所累，例如，幼兒若不獲准透過親自嘗試來學習，會形成對自身能力的懷疑，這可能會令他或她日後較難嘗試獨立。同樣地，學前期兒童若感到自己進行的活動是壞的，或會產生內疚，這會約束他或她日後的發展。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 1 課：自尊、青少年行為和對未來的期望

八個成長階段

(1) 嬰兒期

成長結果：信任 Vs 猜疑

(健康成長時會出現的特質 Vs 不健康成長時會出現的成長危機，下同)

成長任務：在信任自己、別人和環境方面，需要最大的舒適、最小的不肯定

帶來正面發展的主要人物或羣體：母親、照顧者

(2) 幼兒期

成長結果：自主 Vs 羞愧和懷疑

成長任務：控制實物環境，同時維持自尊

帶來正面發展的主要人物或羣體：家長

(3) 學前期

成長結果：自發 Vs 內疚

成長任務：開始自行發起而不是模仿活動；發展善惡觀念和性別認同

帶來正面發展的主要人物或羣體：家人

(4) 學齡期

成長結果：勤奮 Vs 自卑

成長任務：嘗試透過改善技巧來發展自我價值感

帶來正面發展的主要人物或羣體：學校、老師

(5) 青少年期

成長結果：認同 Vs 角色混亂

成長任務：在角色模範和朋輩壓力下，嘗試把多個角色（子女、兄弟姊妹、學生等）整合成一個自我形象

帶來正面發展的主要人物或羣體：朋輩

(6) 壯年期

成長結果：親密 Vs 疏離

成長任務：學習以伴侶、父母或夥伴的身份對另一人作個人的承諾

帶來正面發展的主要人物或羣體：伴侶、親人、朋友

(7) 中年期

成長結果：生產 Vs 停滯

成長任務：透過在事業、家庭和公益方面有好的成績，來尋求滿足感

帶來正面發展的主要人物或羣體：同事、社區和家人

(8) 晚年期

成長結果：自我統整 Vs 絕望

成長任務：檢討人生成就，處理損失和為死亡作準備

帶來正面發展的主要人物或羣體：全人類

● 教學提示

老師可問學生現時是否正在嘗試把多個角色整合成一個自我形象、在過程中有否遇到困難等，以檢視自己是否朝健康成長的道路進發。

青少年期是艾力遜心理社會發展理論中的第五個時期，乃人生八個階段中最重要的一個，可說是對個人發展歷程影響最大。青少年期的成長任務是嘗試把跟自己有關的多個層面統合起來，即所謂的「自我統整」，形成一個自覺協調一致的整體。

假如在自我統整的過程中出現困難，會找不到生存的目標，不時重複地感到徬徨陌生，甚至做出偏差行為。

(五) 青少年對道德情境的判斷

根據柯柏 (Lawrence Kohlberg) 的道德發展理論，青少年處於順從權威和法治觀念導向時期，在判斷是非方面，已具有成人法治觀念的基礎，但卻因為有強烈的反抗意識，加上缺乏生活經驗，無法對道德情境作有效的判斷，處於似是而非的階段。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 2 課：青少年的權責

(六) 生活技能的三大方面

自我改進和跟別人溝通的能力

包括了解自己和別人、自我評價、拒絕毒品和煙酒、逆境自強、鍛鍊身心、培養團隊和合作精神、領導才能、表達能力、明白家庭責任和管理財政能力等

個人與羣性發展

有關訂立事業計劃和求職的能力

學生在工作上取得成就的重要因素

事業發展

包括制訂事業大計、了解男女在工作上的不同表現、選擇職業培訓、求職前的準備和求職能力等

生活技能

有關學習與作升學計劃的能力

學生取得優異成績的重要因素

包括時間管理、掌握學習和應試技巧、制訂學習大計和專心學習等

學業發展

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 4 課：掌握及發展各項生活技能

資料 3 生活技能腦圖

教學提示

老師可問學生認為自己現時最需要掌握哪一項生活技能，以為更好地成長作準備。

跨課題知識

(一) 自尊與精神健康

一項全球性的個人自尊調查顯示，香港人的自尊心極低，在 53 個國家或地區中排倒數第二。心理學家指出，香港人自尊低，對精神健康有不良影響。

調查由美國心理學家進行，在 2005 年發表，向 53 個國家或地區的 17,000 人發出問卷，要求受訪者就自我能力和自我喜愛程度等作出評分。結果顯示，全球自尊評分排名最低的是日本，其次是香港。至於排名最高的首三位依次是塞爾維亞、智利和以色列，美國則排第六。

調查發現，自尊評分高的人有三個共同特徵——性格較外向、較少神經過敏，以及較多機會有豔遇，顯示提高自尊有助防止神經緊張。

在香港，有臨牀心理學家表示，自尊跟實際能力並無直接關係，香港人自尊低是因為城市生活競爭大，教育制度容易令學生產生失敗感，家庭教育又未能培養兒童的自信心，加上一些嫌貧愛富、金錢至上等不良社會風氣，對精神健康造成不良影響。

他表示，要提高香港人的自尊，可從學校教育入手，加強培訓學生的情緒智商，同時要改變社會風氣。

相關單元

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·
第 1 課：自尊、青少年行為和對未來的期望

「今日香港」

「公共衛生」

2 濫用藥物

配合「個人成長與人際關係」(上冊)主題 1 · 第 3 課：

與時下青少年相關的趨勢 (pp.65 – 84)

相關概念 / 詞彙

麻醉鎮痛劑 (Narcotics analgesics)

能減少興奮程度的藥物，很容易令人想睡、昏迷與減輕疼痛的感覺。

迷幻劑 (Hallucinogens)

能扭曲現實、引起幻覺的藥物，服用後可以出現思維上、情緒上和理解上的改變。

興奮劑 (Stimulants)

會增加興奮程度的藥物，服用後會感到興奮，減少勞累的感覺。

鎮抑劑 (Depressants)

可以助人鎮靜神經和抗痙攣的藥物。

鎮靜劑 (Tranquillizers)

能減低興奮程度的藥物，令人短暫感到輕鬆，因而暫時拋開不愉快的現實。可用於幫助人們睡眠。

教學提示

老師可着學生指出現時最多香港人濫用的物質，以引入課題。

專科知識

(一) 濫用精神科藥物的危險性

濫用精神科藥物是十分危險的事情，不僅會損害身心健康，事實上，許多意外或死亡個案皆與這種行為有關。毒品每每含有雜質或攙雜物，如果與酒精同服，將更易構成危險，甚至奪命。若混合不同類藥物服用，即使是低劑量，亦足以喪命。



資料 4 咳藥水是常被濫用的藥物之一

(二) 常被濫用的麻醉鎮痛劑

物質	俗稱	醫藥用途	濫用後果
海洛英	白粉、粉、灰、四仔、港紙、美金	沒有	<ul style="list-style-type: none"> • 成癮 • 昏睡 • 壓抑呼吸 • 噁心 • 斷癮跡象：流眼水、流鼻涕、打呵欠、食慾不振、煩躁、震顫、驚惶、感到寒冷、出汗、痙攣
嗎啡針劑	嗎啡針	鎮痛	
鴉片	福壽膏、熟膏	沒有	
美沙酮	蜜瓜汁	戒毒治療	
菲仕通	帆船仔、白色菲仕通	戒毒治療	
地匹哌酮	紅色菲仕通	鎮痛，防止因戒毒所引起的不適	

資料 5 常被濫用的麻醉鎮痛劑及其後果

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

照顧學習差異

高

老師可着學生舉出疑因濫用精神藥物死亡的真實個案。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

(三) 常被濫用的迷幻劑

物質	俗稱	醫藥用途	濫用後果
大麻	草	沒有	<ul style="list-style-type: none"> • 舉止失常 • 判斷力失準 • 支氣管炎 • 結膜炎 • 內分泌紊亂
大麻樹脂	大麻精	沒有	
麥角酰二乙胺	黑芝麻、FING 霸	沒有	<ul style="list-style-type: none"> • 舉止失常 • 判斷力失準 • 噁心和嘔吐 • 心跳加速和血壓上升

資料 6 常被濫用的迷幻劑及其後果

(四) 迷幻藥之父

麥角酰二乙胺常被稱作「LSD」，由瑞士化學家霍夫曼在 1943 年意外地發明。當時他正在藥廠實驗室研究一種藥物，當中有少許藥物落入他的指甲縫，令他感到暈眩，他於是離開實驗室，踏單車回家休息，由此展開歷史上首次「迷幻之旅」。

他後來講述當時所產生的神奇視覺效果，指出當時看到的一切會隨着色彩和圖案變幻，數小時後始褪去；其後試用更大劑量，感覺更簡直瘋狂。

這個令他獲得「迷幻藥之父」之稱的意外發明，在 20 世紀五、六十年代成為「嬉皮士一代」濫用的藥物。他曾表示，他製造這東西是作藥物之用，若人們濫用，責任不在他。在退休後，他承認，LSD 若落入壞人手中，將非常危險，形容這藥物是他的「問題孩子」。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

活動建議

老師可着學生以「迷幻藥之父在人們濫用 LSD 情況中的責任」為題，撰寫專題報告。(附評量表，見 p.39)

(五) LSD 的禍害

專家指出，服用萬分之一克的 LSD 已足以令人產生幻覺，倘若服用高劑量，更會造成永久精神創傷。美國在 1966 年把這藥物列為禁藥，其後各國仿效。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

(六) 常被濫用的興奮劑

物質		俗稱	醫藥用途	濫用後果
亞甲二氧基甲基安非他明		搖頭丸、E 仔、忘我、狂喜	沒有	<ul style="list-style-type: none"> 脫水 筋疲力竭 肌肉衰弱 身體過熱 抽搐 崩潰
安非他明	甲基安非他明	冰	減低食慾、提神、治療發作性渴睡症	<ul style="list-style-type: none"> 失眠 抑鬱 中毒性精神病 食慾不振 心臟和腎臟衰竭
	α - α 二甲基苯乙基胺	大力丸		
可卡因		可可精	局部麻醉藥	<ul style="list-style-type: none"> 激動不安 被迫害感覺 敏感度加強 (特別對聲音敏感) 情緒波動 影響記憶力 破壞鼻腔組織 性無能 精神錯亂 死亡

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

教學提示

老師可着學生就如何避免受壞朋友影響而濫用藥物進行討論，以期增加學生的自我保護能力。

(七) 常被濫用的鎮抑劑

物質		俗稱	醫藥用途	濫用後果
甲喹酮		忽得、糖仔、MX	沒有	<ul style="list-style-type: none"> 成癮 說話含糊 迷惑 記憶和思想受損 抑鬱或情緒波動 中毒性精神病 睡眠失調 肝臟和腎臟受損
巴比士酸鹽	速可巴比妥(速可眠)	莉莉四十	鎮靜神經、催眠、抗痙攣	
	正丁巴比妥	沒有		
	異戊巴比妥	沒有		
γ- 羥丁酸		迷姦水、G、G 水、液體狂喜、液體 X、液體 E	沒有	<ul style="list-style-type: none"> 昏昏欲睡 噁心 擾亂視覺 失去知覺 抽搐 嚴重的呼吸困難 昏迷

資料 8 常被濫用的鎮抑劑及其後果

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

(八) 常被濫用的鎮靜劑

物質		俗稱	醫藥用途	濫用後果
苯并二氮草類	佐匹克隆(憶夢返)	白瓜子	催眠	<ul style="list-style-type: none"> 成癮 昏睡 暈眩 鎮靜神經 抑鬱 敵意 動作不協調 運動失調 胎兒不正常 失憶 認知和神經訊息傳遞功能受損
	三唑侖	白瓜子		
	三唑侖(海樂神)	藍精靈		
	咪達唑侖(速眠安)	藍精靈		
	硝甲西洋	五仔、黃飛鴻		
	氟硝西洋(氟硝安定)	十字架		
	氯氮草(利眠寧)	綠豆仔		
	安定	羅氏五號、羅氏十號		
	艾司唑侖(舒樂安定)	沒有		

資料 9 常被濫用的鎮靜劑及其後果

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

思考點

既然毒品有害，為甚麼部分青少年仍嘗試吸食毒品？

(九) 常被濫用的其他物質

物質		俗稱	醫藥用途	濫用後果
咳藥	可待因	高甸、止咳水、囉囉攣	止咳	<ul style="list-style-type: none"> • 成癮 • 壓抑呼吸 • 中毒性精神病 • 便秘 • 食慾不振 • 暈眩
	右甲嗎南	黃豆仔、DM丸、O仔		
氯胺酮		K仔、K、茄	手術用麻醉劑	<ul style="list-style-type: none"> • 說話迷糊 • 長期記憶力衰退及認知能力受損 • 行動機能受損 • 動作協調神經系統受損 • 呼吸／心臟機能受損 • 形成耐藥性／生理及心理依賴
有機溶劑		天拿水、打火機油、飛機膠	沒有	<ul style="list-style-type: none"> • 知覺受損 • 失去協調和判斷能力 • 壓抑呼吸和腦部受損
煙草		煙、煙仔、煙絲、雪茄	沒有	<ul style="list-style-type: none"> • 上癮 • 肺部受損
酒精		酒、餐酒、香檳、啤酒、葡萄酒、威士忌、拔蘭地	沒有	<ul style="list-style-type: none"> • 成癮 • 肝臟受損 • 中毒性神經系統損害

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

思考點

政府應否把吸食毒品和濫用藥物列為刑事罪行？

延伸資料 3

跨課題知識

(一) 濫用藥物與精神病

長期濫用精神科藥物，可以使人患上精神病。

所謂「濫用精神科藥物」，意思是不根據醫生建議劑量或不以治療為目的，服食任何對腦部造成影響的物質。現時常被濫用的精神科藥物有兩大類，分別是興奮劑和鎮靜劑。

興奮劑包括「K仔」、可卡因等，服食後會產生亢奮反應。一旦停止濫用，會情緒低落、抑鬱，甚至精神紊亂、思覺失調。

鎮靜劑則包括安眠藥、「白瓜子」、「五仔」等，停止濫用後，會出現心跳加速、失眠、狂躁不安與焦慮情緒。

部分人會因停止濫用興奮劑而出現的思覺失調，須先以藥物治療思覺失調情況，再慢慢透過心理輔導等方法提升其情緒，使其脫離藥物的影響。

至於因停止濫用鎮靜劑而出現的精神問題，治療主要是以藥物中和狂躁不安反應，但因病人心理上對藥物的依賴程度較深，治療難度較興奮劑為高。

不得不提，濫用精神科藥物可令有潛在精神病風險的人精神病發。

(二) 濫用藥物與自殺

專家指出，由於大多數濫藥者會出現幻聽和幻覺而不能察覺危險，因此常有濫藥者自殺的慘劇發生。據統計，濫藥者自殺機會率高達兩成。

有治療濫藥者的醫生表示，因為濫藥者經常出現幻聽，彷彿窗外有人叫喚自己，同時因有幻覺而失去判斷空間高矮和危險的能力，再加上在藥物的影響下，很易便失去自控能力而從高處一躍而下。

相關單元

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題1·
第3課：與時下青少年相關的趨勢
「公共衛生」

相關單元

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題1·
第3課：與時下青少年相關的趨勢
「公共衛生」

3 與香港青少年相關的趨勢

配合「個人成長與人際關係」(上冊)主題 1 · 第 3 課：

與時下青少年相關的趨勢 (pp.65 – 84)

相關概念 / 詞彙

消費 (Consumption)

人們消耗消費品以滿足慾望和真正的或想像出來的需要的過程，在過程中有關產品會被耗盡、被改變或質量或價值下降，變得不能再用，或跟其原本的形態相比，變得不可辨認。

消費品 (Consumer good)

一般市民用的產品，和工業用品不同，平常不會被用以再加工出售。工業用品一般指半製成品，買家是工廠，工廠購入工業用品後，會進行加工製造成品（即消費品），之後運到市場出售。消費品分為耐用品、非耐用品和服務三類。

消費者 (Consumer)

產品或服務的最終消耗者。消費者取得產品或服務以求直接使用或擁有，不會將之轉售或用於生產及製造。

消費行為 (Consumer behaviour)

消費行為指人們通過購買，得到並享用自己生存、享受和發展所需的產品和服務的行為。

行銷 (Marketing)

把產品和服務從生產者流向消費者的活動。

延伸資料 4

沉溺上網 (Internet addiction)

任何干預正常生活並導致個人的家庭、朋友、所愛的人及工作環境面對嚴重壓力的與網上有關、難以自制的行為。

延伸資料 5

病態網絡使用 (Pathological Internet use)

研究互聯網行為的專家戴維斯 (Richard A. Davis) 提出以「病態網絡使用」一詞來取代楊格 (Kimberly S. Young) 等學者對於沉溺上網

延伸資料 6

的稱呼。他認為，按社會心理的角度，「上癮」是指個人依賴某種刺激物質，例如毒品、酒精等，互聯網的使用是一種行為，所以稱有關現象為病態網絡使用。

病態賭博

(Pathological gambling / Compulsive gambling)

一種心理失調，特徵是持續地無力抗拒賭博的衝動。這種失調是漸進的，通常會令病者在個人、社會和工作方面的生活陷入困境，可能會令病者破產，或犯法以求獲取金錢。



(一) 經濟學中的消費

在經濟學中，消費指消費者直接使用產品和服務，不包括在製造其他產品時所用到的產品的使用，例如一個企業購買廠房和機器，便不是消費。

經濟學家利用有關收入和購買的統計資料來追溯消費趨勢，嘗試得出消費者對產品和服務的需求。

在古典經濟學中，消費者給假定為理性的，會分配開支以求把從所有購買中獲得的總滿足感極大化，收入和價格被視為是消費的兩大決定因素。有批評者指出，有關理性消費行為，世界上存在着許多的例外，舉例說，有人消費是為了炫耀，在炫耀性消費中，產品的價格高昂，會提高產品的地位，使需求增加。

消費不同於消費開支，根本原因是耐用品，例如汽車，主要是在人們購買它們時產生開支，但它們會一直產生「消費服務」(例如：汽車提供運輸服務)，至被替代或報廢為止。

消費這個課題是經濟學中任何系統的核心。經濟學之父阿當·史密斯(Adam Smith)認為消費是生產的唯一目的。生產、批發及零售，以及消費緊密聯繫，在由生產者到最後消費者的過程中的眾多階段裏，以產品和服務換取金錢，是現代資本主義經濟的基礎。

新古典經濟學家(主流經濟學家)普遍認為消費是經濟活動的最終目的，是以每個人的消費水平被視為是一個經濟生產成功的重要衡量標準。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題1·第3課：與時下青少年相關的趨勢

延伸資料 7

思考點

你曾否為了炫耀而消費？

(二) 三類消費品

消費品包括了耐用品、非耐用品和服務。

耐用品是壽命有三年以上的產品，例子有家用器具、電視機、雪櫃、辦公室傢具、體育用品、攝影器材、珠寶、汽車等。

人們不會經常購買耐用品。耐用品訂單顯示企業和製造商願意為未來需要而投放資金的程度，耐用品訂單連續數月增加，是經濟強的徵兆，反之亦然。

非耐用品是不能長久使用、會快速耗盡、消費者因而一定要持續地更換的產品，例子有食物、化妝品、藥物、衣服、燃料等。

服務是一個人或企業為了令他人受惠而做的事，服務提供者所提供的，並不是能看得見的產品，而是一些援助及專門知識或技能。



資料 11 汽車是耐用品，驅動汽車的汽油是非耐用品，為汽車入油則是服務。

(三) 消費是主觀的現象

有人視消費為在根本上主觀的現象，個人的功利或滿足最為重要。最先提出這種看法的經濟學家是邊沁 (Jeremy Bentham)，他的追隨者試圖在數量上量度由消費帶來的效用。

(四) 廣告、行銷與消費

廣告是行業、企業、非營利組織或個人付款經不同媒介傳遞的訊息，是勸誘的和資訊性的，用以影響受眾的購買行為及／或思想模式。廣告是一種行銷工具，可以與銷售推廣、個人銷售策略或宣傳品同用。

行銷是關乎推廣產品或服務以求將之售出的過程，它的典型組成部分是 4P：產品 (Product)、價格 (Price)、通路 (Place) 和推

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

延伸資料 8

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

廣組合 (Promotion) —— 產品的選擇和開發、價格的釐定、分銷渠道的選擇和設計，以及引發或提升產品需求的所有方面 (包括廣告)。

現時，廣告和行銷是製造商和零售商試圖增加消費的主要手段，許多人因而爭論說，現代消費往往由錯誤的需求所左右。魏伯倫 (Thorstein Veblen) 等經濟學家便曾嘗試解釋，在多件產品實質上是一樣的情況下，廣告和行銷如何影響消費者的選擇。



資料 12 廣告會影響人們消費

(五) 徵稅與消費

當代經濟學愈來愈着重總消費的研究，這方面的研究能影響政府對企業周期的有效控制。經驗顯示，通過徵稅，現代政府往往能夠調節其公民的可支配收入，因而最終影響國家的總消費。

(六) 消費者未必是購買者

消費者是產品或服務的最終使用者，他／她不一定是產品或服務的購買者。以嬰兒食品為例，購買者或許是嬰兒的父母或其他照顧者，但技術上，嬰兒才是消費者，因為嬰兒是最終使用嬰兒食品的人，儘管廣告是針對照顧嬰兒的人而製作。

非最後製成品的用家也不是消費者。例如建築材料的購買者是中期用家，是在建造過程中使用有關產品，而利用有關產品建造出來的成品，則可能會由消費者購買。

教學提示

老師可問學生曾否因某件產品的價格明顯高於同類產品的，而認為該產品質量高，以刺激學生思考行銷與消費的關係。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢



資料 13 建築產品並非最後成品，故購買、使用建築產品的人不是消費者。

照顧學習差異 低

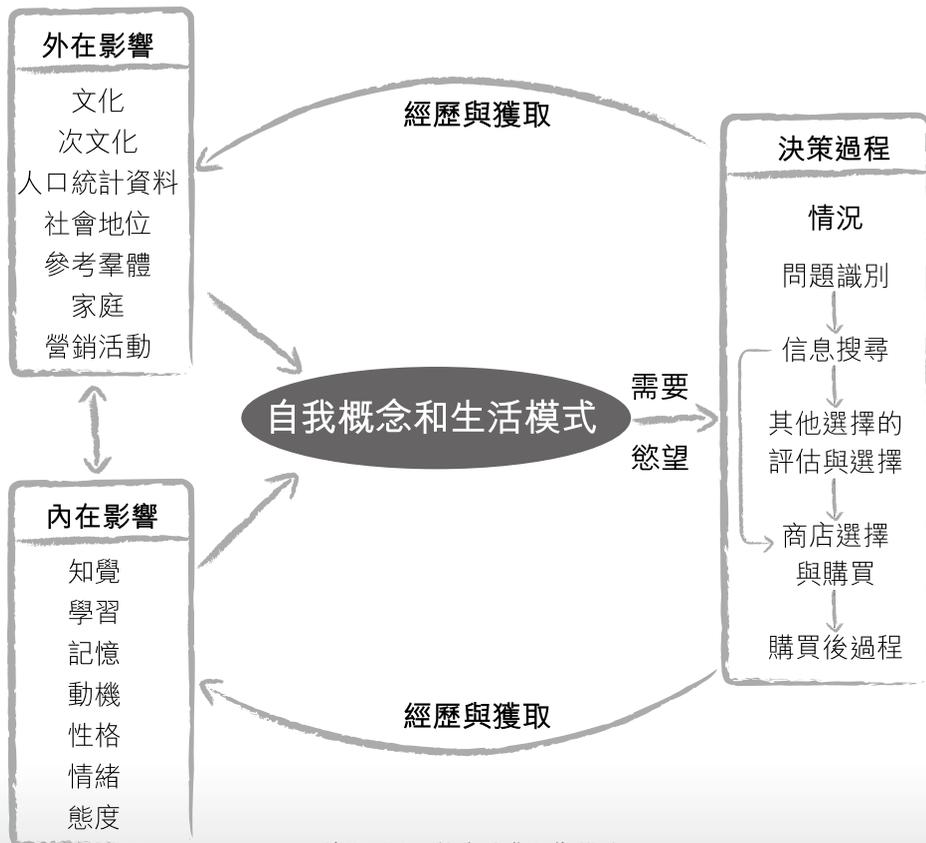
老師可多舉例子以助學生理解消費者不一定是購買者，例如狗糧的消費者是寵物狗、購買者是狗主。

(七) 從消費心理學看消費行為

根據美國俄勒岡大學霍健士 (Del I. Hawkins) 教授、巴斯 (Roger J. Best) 教授和亞利桑那州立大學高尼 (Kenneth A. Coney) 教授的「整全消費行為模式」，人的消費行為是相當複雜的過程；個體發展出自我概念和生活模式，是受到內在（如身體和心理）因素及外在（如家庭背景和社經地位）因素所影響。而這些自我概念和生活模式會產生不同的需要和慾望，它們要通過消費和購物來滿足；當人遇上相關的處境，其消費決策過程便會啟動，人們在這些消費經歷和獲取過程中，同時會重塑消費者的自我概念和生活模式，因而再影響他們的內在和外在個性，這是一個互相影響的過程。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢



資料 14 整全消費行為模式

有心理學家認為，這個模式看來像是十分簡單的線性關係，然而無論在觀念上還是在直覺上，都有它的說服力。每個人對自己都有些看法（這便是自我概念），並會在自己的能力範圍內採用自己喜歡的生活模式，會覺得自己有某些需要和慾望，要購物和消費才能得到滿足。

從消費心理學角度來看，市場營銷要推銷商品，便要了解其目標顧客的消費心理、需要和慾望，或製造一些消費需要或慾望，使人覺得真的有需要購買有關商品。

可是，覺得「它十分超值、功能很多、有用、不買便錯失寶物」等消費心理，便令人們在不知不覺間買入了許多不是真正需要的物品。

（八）影響消費行為的因素

我們的思想、感覺、態度和行為模式決定我們購買甚麼、何時購買和如何使用之，這些內在因素對消費行為有重大影響。此外，消費行為亦在大程度上受社會因素影響，例如文化、家庭關係，以及外在環境的其他方面。

（1）羣體影響

羣體可以藉着影響個人的積極性、價值觀和資訊處理來影響個人的消費行為，羣體影響可以是來自消費者所屬的羣體，亦可以是來自消費者期望屬於的羣體。

羣體可以對個人產生多種影響，包括：

- （a）信息影響 —— 羣體作為專家意見的來源；
- （b）比較影響 —— 羣體提供機會讓個人根據羣體的身份和身份認同來管理自我概念，以及
- （c）規範影響 —— 羣體為恰當的個人行為提供準則，並為不恰當的個人行為給予懲罰。

羣體對消費行為的影響會因應不同的羣體相關因素或產品相關因素而變化，例如消費者愈認為某個羣體是可信、可珍視的嘉許或否定來源，愈會跟從羣體的價值觀。還有，羣體成員互動愈頻密、某產品的使用對羣體成員和非羣體成員愈是明顯的，羣體對個人消費行為的影響便愈大。

（2）家庭影響

家庭對消費行為的影響特別大。舉例說，隨着家庭地位隨年月改變，消費行為往往也有大幅轉變。例如，年輕

思考點

你在購物和消費時，有否審視甚麼是你真正需要的？

活動建議

老師可着學生以五至六人為一組，以「市場營銷與現代人們物慾的關係」為題，製作評論報告。

（附評量表，見 p.40）

相關課題

「個人成長與人際關係」（上冊）· 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

未婚成人往往專注於個人自我界定，即對自己的身份、性格、能力和態度進行界定，特別是與自己以外的人或物相比，這些人容易購買能提升或界定他們的自我概念的產品；相反，有子女的夫婦可能會較有興趣購買可供全體家庭成員分享的物品或經驗，並因而花費較少金錢在以個人為對象的產品上。

家庭成員身份亦令個人有較大需要作聯合的而不是個人的決策，使消費行為在家庭層面變得更加複雜。譬如說，某件產品的購買者未必是某件產品的最終消費者；又或者，丈夫和妻子對關乎某些產品的決定有不同程度的參與，因而出現不同類型的、分開作出的決策過程，一定要先整合這些過程，才能作最後選擇。

涉及聯合決策、哪些家庭成員影響哪些決定類型的家庭行為方式，以及生活模式的轉變，因傳統家庭衰落、非傳統家庭結構興起而給弄複雜，非傳統家庭結構例子有同居、夫婦把因之前的婚姻而有的家庭整合成新家庭等。

(3) 文化及次文化影響

文化是一個整合了從社會獲取的價值觀、信念和行為準則的系統，限定了一個社會中被接受行為的範圍。文化包含了語言、看法、信念、習俗、禁忌、守則、制度、工具、技巧、藝術品、儀式、典禮和象徵等。

個人主義的文化，例如美國文化，容易培養出個人獨立自主的本性，這樣的個人被視為擁有獨一無二的內在特質；集體主義的文化，例如中國文化，則會培育出個人互相依賴的本性，這樣的個人被視為與其他人和社會環境不可分離，在自我界定方面，個人特質沒有人際關係那麼重要。這些在自我界定上的差異影響各式各樣的消費行為，包括對廣告的情緒反應、在作消費決定時重視他人所提供資訊的程度，以及送禮行為等。

不同的社會有不同的文化，而在同一社會中，除了有文化外，還有次文化，那是指社會中各羣體有的特殊價值、規範和信仰。消費行為也會因次文化的不同而有異。

思考點

在消費方面，你較多與家人作聯合的決策，還是作個人的決策？

照顧學習差異 高

老師可着學生舉例說明不同的次文化如何影響消費行為。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題1·第3課：與時下青少年相關的趨勢

(九) 沉溺上網者的生活

沉溺上網者的生活完全被不能自制的行為支配，認為互聯網較家庭、朋友和工作重要，互聯網左右沉溺上網者安排生活的原則，他們願意犧牲他們最珍愛的以保存和繼續他們這種不健康的上網行為。

(十) 沉溺上網行為

沉溺上網不是由單一行為界定，有關行為包括：

- (1) 不能自制地使用互聯網；
- (2) 老是想着上網；
- (3) 隱瞞網上行為的程度或性質，或為此而說謊，以及
- (4) 無力控制或約束網上行為。

倘若某人的互聯網使用模式干預了某人的生活，例如影響了某人的工作、家庭生活、人際關係、學校等，某人便可能是已經有問題。如果某人以互聯網作為定期改變心情的工具，則某人或許是正在開始出現問題。

有專家指出，一個人是否有沉溺上網的問題，並非取決於他用在網上的實際時間，而是取決於他用在網上的時間如何影響他的生活。

(十一) 沉溺上網者 Vs 非沉溺上網者

研究沉溺上網和網上行為的專家楊格 (Kimberly S. Young) 參考美國精神病學協會一本診斷與統計指南中有關「病態賭博」的模式，指出「沉溺上網」是一種控制衝動的失調，她並以「使用時間」為劃分標準，把互聯網使用者分為依賴者和非依賴者，發現依賴者每星期上網時數約為 38.5 小時，非依賴者約 4.9 小時；依賴者主要利用互聯網進行社交活動，非依賴者則視互聯網為搜集資料及維持既有人際關係的有效工具。依賴者會因無法有效控制自己時間，繼而影響自己生活。

根據楊格的調查，依賴者的網上活動主要是使用聊天室和玩網絡多人連線遊戲，這兩項活動的共同特色是提供即時同步的雙向溝通，而其他活動則屬單向非同步溝通。有研究者認為，由此可見，互聯網依賴者的活動確與「人際互動」有關，也代表着互聯網依賴者是藉由互聯網達到馬斯洛 (Abraham Harold Maslow) 需求層次理論中的「愛與隸屬」需求的滿足。

應用程式	互聯網使用者	
	依賴者	非依賴者
聊天室	35%	7%
網絡多人連線遊戲	28%	5%
新聞組	15%	10%
電子郵件	13%	30%
萬維網	7%	25%
資訊擷取	2%	24%

資料 15 依賴者和非依賴者主要的網上活動

(資料來源：Young, Kimberly S., "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder", *CyberPsychology and Behavior*, Vol. 1 No.3, 1996.)

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

思考點

你是否有沉溺上網的問題？

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

(十二) 沉溺上網中的性別差異

性別影響着人們在沉溺上網中所進行的活動和沉溺上網的根本原因。

男性一般會在互聯網上試圖找到控制權和性幻想，女性則試圖找到親密友誼、浪漫情人，並喜歡匿名的溝通，以隱藏外貌。

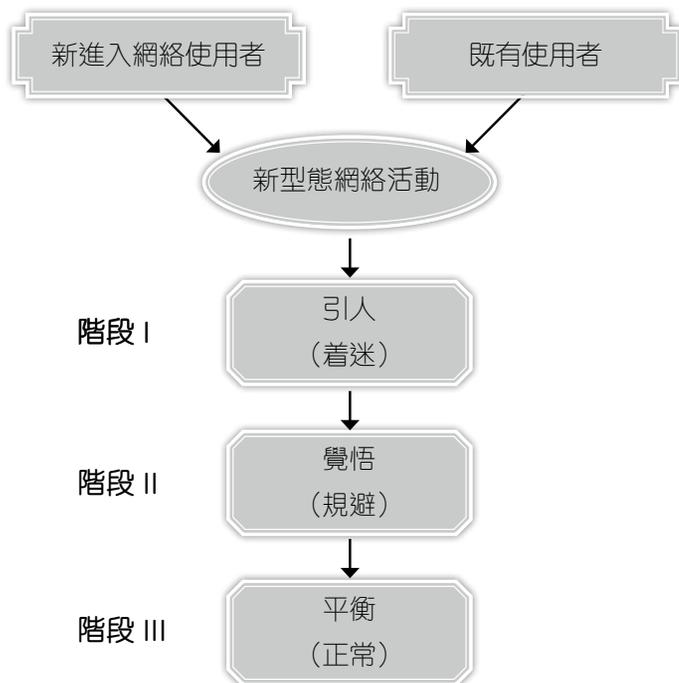
男性較容易沉溺於網絡遊戲、網絡色情和網上賭博，女性則較容易沉溺於網上的聊天、即時通信、拍賣和購物。

似乎在網上世界的性別特質，跟我們現實社會裏男性和女性的典型是類似的。

(十三) 戈荷的病態網絡行為模式

戈荷 (John M. Grohol) 認為沒有特定理論去解釋沉溺上網的因素，多數的沉溺上網者是逃避在現實生活無法解決的事，或者是不想承受的痛苦，例如沮喪、焦慮。

根據戈荷的病態網絡行為模式，不管是對新參與的還是現有的網絡使用者來說，所有的網上活動都是按三個階段發展。在階段一，使用者對互聯網上的新技術或新應用程式感到着迷，這種着迷會令使用者過度使用有關技術，直至進入階段二。在階段二，使用者對有關技術感到覺悟，並因為過度使用的關係，開始逃避使用，這種逃避會持續至階段三。在階段三，使用者取得平衡，並開始正常地使用有關技術，不至令使用者的其他方面受到干擾。



資料 16 戈荷的病態網絡行為模式

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

照顧學習差異

低

老師可向學生舉出一些傳統的性別定型，以助學生理解在網上世界的性別特質如何跟現實社會裏男性和女性的典型類似。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

思考點

你曾否經歷過戈荷的病態網絡行為模式中的三個階段？

戈荷認為，大部分的網絡使用者最後都會進入階段三，即平衡的階段，這只是遲早問題。倘若有些使用者經過一段長時間仍然停留在階段一，即表示他個人出現了問題，尤其是因某些個人的欠缺，例如孤獨、缺少同伴等；如果他繼續停留在「着迷」，便會演變成不能自制的行動，形成真正的病態性的沉溺行為，這個時候便需要輔導介入協助。

(十四) 較有可能沉溺上網的人

世界各地均有針對沉溺上網進行各項的研究報告。有關盛行率的發現，詳見下表：

誰較有可能沉溺上網？	
研究地點	研究發現
美國	中年的家庭婦女、在學的大學生、缺乏社交活動、低自信的年輕男性，沉溺上網發生的比率最高。
英國	受過高等教育者、年約 20 至 30 歲、內向性格者沉溺上網發生的比率最高。
瑞士	年約 30 歲、受過大學以上程度教育者沉溺上網發生的比率最高。
德國	沉溺上網盛行率約 5%，平均年齡 28 歲，男性和女性之間並無顯著差異。
台灣	有研究顯示，沉溺上網多發生在約 20 多歲、男性、學生或單身上班族、資訊相關工作者，盛行率約為 15%。 另一項研究也顯示，大約有 15% 的網友出現沉溺上網。沉溺上網者以男性佔多數，年齡集中在 20 多歲，大都是大學以上高學歷的資訊相關工作者，每天上網時間高達三至五小時。
(資料來源：〈網路成癮症 (Internet Addiction Disorder)〉，2009 年 5 月 6 日。下載自 http://www.ck.tp.edu.tw/~ckcom/ 。	

資料 17 有關沉溺上網盛行率的研究

(十五) 沉溺上網的影響

研究發現，沉溺上網對人們的生理健康、心理健康、生活適應等影響甚大。

教學提示

老師可提醒學生，有關病態網絡使用的理論尚有不少，學生宜多加了解 and 驗證。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

有沉溺傾向的網友們剛巧多有焦慮症、社交畏懼症與恐慌症等，這些精神症狀或許和沉溺上網互為因果——可能是個人退縮的人格特質令其在互聯網上尋求慰藉；也可能是過於沉迷上網，導致人際關係退縮。

其他研究發現還包括：易有沉溺上網問題者，可能與其本身的心理困擾有很大的關係，包括憂鬱症、焦慮症、濫用藥物、慢性飲食障礙等；據美國加州一項調查，86%的中小學教師認為使用互聯網無法提升學生學業成績；美國賓州大學調查顯示58%的大學生因花太多時間上網而影響學業表現；美國德州大學奧斯丁分校調查發現該校14%學生符合沉溺上網標準；以美國1,000家大公司為對象的調查發現，55%管理人員認為，許多員工把上班時間用於與工作無關的網上活動上；紐約某公司暗中統計該公司職員的網上活動，發現當中只有23%真的與工作有關。

(十六) 沉溺上網的預防與治療

培養時常檢視自己的上網行為的習慣，提醒自己避免過度使用互聯網，配合使用幫助自己控制的策略，是可以預防和治療沉溺上網的。

幫助自己控制的策略包括：上網前先設定工作目標，達成後立即離線，或是上網前先設定好時間等；而在現實生活中，也需以健康、積極的態度面對問題，別把上網作為逃避現實或消極處理情緒的工具。

當發現可能有沉溺上網的徵兆時，最好的方式還是向長輩、老師等人生閱歷較豐富的人求助，甚至尋求精神科醫生、社工、臨牀心理學家等專家運用藥物、認知行為等心理治療的協助。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題1·第3課：與時下青少年相關的趨勢

照顧學習差異

高

老師可着學生說明一些成熟而有效的處理情緒方法。

跨課題知識

(一) 香港青少年感性消費

現時的香港青少年是出生和成長於 20 世紀 80 年代末、90 年代初的，他們出生和成長的時期正是香港經濟發展至最為蓬勃的時期。這一代人可說是生於富裕時代，不愁基本生活，享受着上一代努力工作的成果。

香港都市化步伐日新月異，在市場經濟主導下，消費場所眾多，消費的過熱使商人選定青少年為要吸納的消費對象，許多產品都針對青少年市場，通過傳媒，刻意向青少年推介；另一方面，青少年本身通常也是積極的消費者。由於現在許多父母特別重視對子女的物質照顧，造成青少年消費能力強，於是「必需品」與「奢侈品」不再分界，結果青少年購買物品，全憑喜好和個人感受作決定，甚至以朋輩互相影響與潮流所趨為依據，因而構成青少年感性消費的次文化。

(二) 消費行為與經濟全球化

通常，當提到文化時，人們容易想到世界上不同國家或地區的個人之間的分別，隨着世界經濟全球化程度愈來愈高，了解不同文化之間消費行為的異同，變得愈來愈有意義。

有時，商人要把在不同國家或文化中的行銷策略標準化，有時則要為反映特定國家或地區的文化差別而把行銷策略本地化。消費行為對行銷策略標準化或本地化程度的高低，可以有重大的影響。

舉例說，印度的文化影響到印度麥當勞的行銷：首先，素食是印度飲食文化的一部分，印度亦是全球最多人茹素的國家。其次，因為印度人視牛為聖物，印度的漢堡包不以牛肉作餡料，同時，由於穆斯林禁吃豬肉，所以肉類食物的主要來源就只是羊、雞與魚。由於印度素菜擅長用多種香料和香草，印度麥當勞雖未有提供牛肉與豬肉，但包類的款式卻層出不窮，變化萬千。亦因此，印度的麥當勞網站亦標榜印度的麥當勞食品應是世上最富地方色彩的了。

相關單元

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢
「今日香港」

延伸資料 9

相關單元

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 3 課：與時下青少年相關的趨勢

(三) 香港青少年的賭博行為

賭博指拿財物作注來計輸贏的遊戲。近年，香港青少年參與這種往往憑機會率決定結果的活動的情況，日益受關注。

監察賭風聯盟 2007 年 10 月至 2008 年 2 月，訪問了全港 1,866 名年齡在 11 至 17 歲的中學生。在九名年齡為 11 歲的受訪者當中，三人曾參與賭博，比率高達 33.3%。過去一年曾參與賭波、賭馬及買六合彩的受訪者，參與賭博方法包括經成年人代往投注、親往馬會投注、光顧外圍、向同學下注等。

過去一年曾參與賭波、賭馬及買六合彩的青少年的賭博方法	
賭博方法	百分比
通過成年人代往投注	67.8%
親自往馬會投注	10.5%
光顧外圍	5.8%
向同學下注（即由同學「做莊」或與同學對賭）	9.2%

（資料來源：香港《文匯報》2009 年 4 月 15 日「1 成半中學生曾參與博彩」報道。）

根據監察賭風聯盟的調查，部分受訪青少年更曾向友儕借錢賭博；4% 有可能或已可被界定為病態賭徒。

明光社生命及倫理研究中心研究主任指出，縱然上述調查只發現 1.8% 受訪者在過去一年曾投注賽馬，但相信有關行為會慢慢成癮，故反對增加賽馬天及海外轉播賽日。

另外，問題賭徒復康中心 2008 年 8 月進行的調查顯示，在 800 多名 14 至 17 歲的受訪青少年中，逾三成有賭博習慣，他們每週最少賭博一次，大多是玩撲克及打麻將。

問題賭徒復康中心表示，求助青年賭徒中，逾九成是男性，亦有五成是中學畢業生。

該中心提醒家長不要任由未成年子女參與賭博，又建議香港最大的博彩娛樂提供者香港賽馬會加強防範，防止未成年人士進入投注站。

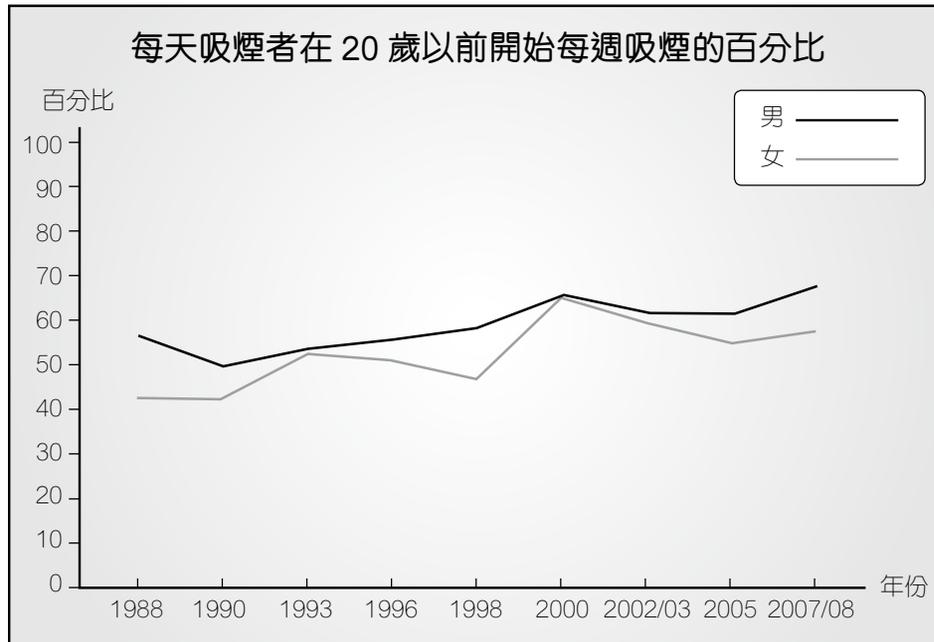
相關單元

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 3 課：與時下青少年相關的趨勢
「今日香港」

延伸閱讀 10

(四) 香港青少年吸煙與健康

衛生署資料顯示，香港吸煙者在 20 歲之前開始吸煙的百分比在過去 20 多年間有上升的趨勢。



(資料來源：衛生署控煙辦公室網頁，2009 年 5 月 26 日，下載自 <http://www.tco.gov.hk>)

根據政府統計處調查，多數煙民在 19 歲或以前已養成吸煙習慣。

資料顯示，青少年期間開始吸煙會促成及提高他們對煙草的依賴。八成有吸煙習慣的青少年，在成長後將會繼續吸煙。吸煙對青少年的健康影響大，舉例說，它會刺激哮喘病發和增加感染呼吸系統疾病的機會率（例如：增加咳嗽機會率達五倍）、降低身體的抵抗力；吸煙者較容易感到疲倦、勞累、喘氣和腳部痠痛（每天吸一支煙能使普通人競跑 16 公里的速度減慢 40 秒）。

一支燃點着的捲煙會釋放出 4,000 多種有害的化學物質，這些化學物能傷害身體多個部分，包括眼睛、腦部、消化系統、肝臟及胰臟、皮膚與頭髮，以及骨骼與肌肉。捲煙內主要引致癌症的物質來自焦油，而吸煙亦是引致多種致命癌症的原因，有關癌症包括咽喉癌、肺癌、食道癌、膀胱及腎癌、胰腺癌、胃癌、肝癌、頸癌和血癌。

吸煙帶來的呼吸系統疾病尚有肺氣腫、慢性支氣管炎等。

不得不提，吸食煙草是引起其後濫用藥物的重要導因。青少年吸煙者成為酗酒者的機會率較非吸煙者高出 10 倍。長期煙民嘗試毒品的機會率較非吸煙者高出 25 倍。

相關單元

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·
第 3 課：與時下青少年相關的趨勢
「公共衛生」

延伸資料 11

(五) 香港青少年飲酒與健康

一項在 2009 年進行的調查發現，接近四成 (39.4%) 受訪青少年表示過去半年曾經飲酒。在該 120 名表示曾飲酒的受訪者中，接近三成半 (34.8%) 年齡在 18 歲以下；更有個別受訪者透露自六歲開始就飲酒。至於他們最常飲的，主要是啤酒、紅酒／白酒，以及葡萄酒／含酒精成分汽水。

該項名為「青少年偏差行為知多少？」調查有問及受訪者對 10 項偏差行為的接受程度，以 0 至 10 分計算，10 分為接受程度最高。結果顯示，受訪青少年對飲酒的接受程度排名第三，有 4.40 分，僅次於凌晨後才回家 (4.85 分) 和抄功課／抄襲 (4.46 分)。

若青少年無節制地飲酒，即所謂「酗酒」，會對身體造成長遠的影響，包括：(1) 在神經系統方面，會手腳麻痺和失去感覺；(2) 在心臟方面，會出現高血壓、脈博不規則、心臟脹大；(3) 增加肺部患上傳染病的可能性，如肺結核；(4) 肌肉虛弱、肌肉組織退化；(5) 肝嚴重腫脹和痛楚、肝炎、肝硬化、肝癌；(6) 胰臟發炎，引致痛楚；(7) 在性器官方面，男性陽痿、睪丸縮小、損壞／減少精子，女性增加患上婦科病的機會率，若懷孕會危害胎兒；(8) 改變紅血球細胞；(9) 腦部受損、失憶、神智不清、產生幻覺；(10) 皮膚泛紅、出汗、容易瘀傷；(11) 胃內壁發炎、出血、潰瘍；(12) 腸臟內壁發炎、潰瘍等。

相關單元

「個人成長與人際關係」(上冊)· 主題 1·
第 3 課：與時下青少年相關的趨勢
「公共衛生」

4 青少年應掌握的生活技能

配合「個人成長與人際關係」(上冊)主題 1 · 第 4 課：

掌握及發展各項生活技能 (pp.85-105)

相關概念 / 詞彙

時間管理 (Time management)

發現並應用最有效率的完成任務方法，務求在最佳時間內以最高質量完成有關任務。

時間成本 (Time cost)

最高價值的其他時間用途。

逆境商數 (Adversity quotient)

對逆境的反應和應變能力，是指面對逆境時所可承受壓力的能力，或承受失敗和挫折的能力。也就是有愈挫愈勇的復原力。

延伸資料 12

專科知識

(一) 目標與時間管理

要在個人生活和工作方面時間管理成功，訂立短期和長期目標是非常重要的。

訂立目標時，必需決定並指明須在特定日期及／或時間內達到的標準。這需要個人弄清楚一系列的特定步驟，以便向指定目標邁進。一個良好的計劃必須包括每天或每小時（或其他時間單位）中付出予爭取實現有關目標的時間，亦應包括因在爭取實現目標時遇到障礙而出現的估算的時間成本，即因時間受阻而被放棄的其他時間用途中價值最高的一項。

個人必需把目標按重要性排列優先次序，愈重要的排得愈前。

(二) 逆境商數的四個維度

美國學者保羅·史托茲 (Paul Stoltz) 提出的逆境商數，俗稱 AQ，由四個維度組成：控制、起源與擁有、影響力，以及持久性，簡稱 CO₂RE。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 4 課：掌握及發展各項生活技能

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊) · 主題 1 · 第 4 課：掌握及發展各項生活技能

(1) C = 控制

C 代表控制。這個維度提出了這樣一個問題：面對逆境時，你覺察到自己有多少控制？「覺察」到的控制會影響一個人對逆境的反應與處理。控制感是由覺察到能夠做一些事為起點的，若你「覺察」不到控制，任何事情也不會有發展。

具有高 AQ 者和具有低 AQ 者在 C 維度上的反應大相逕庭，AQ 較高的人在生活中能覺察到更多的控制。因此他們就採取行動，這些行動反過來又令他們獲得更多的控制。高 AQ 者傾向於前進，低 AQ 者則傾向於停止或退出。

高 AQ 者的決定具彈性和堅毅性，他們對無助具有相對的免疫性。似乎有一種堅強的力量讓他們不致陷入絕望的深淵之中。哪怕只覺察到非常小的控制，也會對他們的思想與行動產生很大的影響。

(2) O₂ = 起源與擁有

O₂ 代表起源 (Or) 與擁有 (Ow)。O₂ 維度提出了兩個問題：誰或甚麼是逆境的起源？我在多大程度上擁有逆境的結果？

現在先來看看起源，我們不得不提另一個跟起源關係非常密切的問題——責備。

低 AQ 者容易過分自責。在很多情況下，他們視自己為逆境的唯一起源。

責備具兩個重要功能：第一，它幫助你學習。通過自責，你能重新考慮和調整你的行為，這樣可以使你有所提升。第二，責備導致懊悔。懊悔使你探索你的靈魂，並教你認識到你是如何傷害別人的。

為保持不斷的進步，我們要創建反饋機制，這時適當程度的自責是必需的。

作為不斷進步的人，你要具備一項基本的功能：評價你做的是對抑是錯及你怎樣做方能提升自己的能力。過分自責可以摧毀你的反饋機制，破壞你從錯誤中得到學習的能力。

適當的批評、責備與懊悔皆能帶給你好處。然而，任何一項多時，皆會削弱你的士氣。一旦責備帶有破壞性，它便減低你的能量、希望、自我價值與免疫系統。

假使你總覺察到很低的控制、很深的懊悔、過度的自

教學提示

老師可舉出一些例句，問學生有這樣想法的人是在 C 維度得分高還是低的人，以測試學生對這部分內容的理解。以下是一些例句：

「總有辦法的。」(答案：高)

「對這件事我無能為力。」(答案：低)

責，那你便會變得很脆弱。假使你的家庭生活和工作總不順心，而且你無力改變並且認為大部分錯誤在你自身，那你可能會感到灰心喪氣、壓抑，這最後會引致你放棄許多東西。

只有適當的自責方為有用與有效的。至關重要的是你希望在多大程度上擁有由逆境帶來的結果。責備跟責任感不同，擁有結果能反應責任感，那是 O₂ 維度的第二部分。

O₂ 維度的第二部分使人們認識到，那些跟責任感有關的隱含信息有助於人們對悲觀與樂觀的理解。AQ 教程藉着提高人們的責任感來擴大人的控制感和採取行動的動機。

高 AQ 者較低 AQ 者更能從錯誤中學到新的東西，他們更傾向於擁有逆境的結果，這種責任感促使他們採取行動，使他們跟低 AQ 者相比，更加強而有力地對逆境作出反應。

(3) R = 影響力

R 代表影響力。R 維度提出了這樣一個問題：逆境會對你生活的其他方面造成多大的影響？低 AQ 者會讓一個逆境影響到他生活的其他領域。

事實上，你的 R 維度得分愈低，你愈容易使壞的事情惡化；你的 R 維度得分愈高，你愈能限制壞事件對其他方面的影響。

限制逆境對其他方面的影響是十分必要的。逆境對你生活的其他方面影響愈大，你愈會感到無助與沮喪。限制逆境的影響可以使你思路清晰，行動敏捷。

(4) E = 持久性

E 代表持久性。這個 AQ 的最後一個維度提出了兩個相關的問題：逆境會持續多久？逆境的起因會持續多久？

你的 E 維度得分愈低，你愈容易感到逆境和（或）它的起因會持續十分長的時間。

倘若你在工作中失敗了，你將之歸因於某些臨時的因素，例如不適當的策略、與同事合作欠佳或欠缺努力等，你便會相信通過適當調整，你他日會成功。然而，假使你將之歸因於某些永久或不變的因素，例如你的外貌、你寫一手好字的能力、智力等，你或許會放棄。

教學提示

老師可舉出一些例句，問學生有這樣想法的人是在 Or（起源）維度得分高還是低的人，以測試學生對這部分內容的理解。以下是一些例句：

「現時每個人的情況都不是很好。」（答案：高）

「我應該更早些知道。」（答案：低）

思考點

你是否容易感到逆境和逆境的起因會持續很長時間？

(三) 提高逆境商數的技巧

就人們提高 AQ 方面，保羅·史托茲制訂了一系列技巧，他稱之為「提高技巧」(LEAD)。

提高技巧

L = 觀察你對逆境的反應

- 它是一個高 AQ 抑是低 AQ 的反應？
- 哪一個維度得分最高或最低？

E = 找出逆境全部起源及你對結果的擁有

- Or
- 甚麼是逆境可能的起源？
 - 這些起源中哪些是由我引起的？
 - 我在哪些方面做得較好？
- Ow
- 我應擁有哪些結果？
 - 我不擁有哪些結果？

A = 分析證據

- 哪些證據我未加控制？
- 哪些證據使逆境滲透到生活其他領域？
- 哪些證據使逆境比實際存在了更長的時間？

D = 採取行動

- 我還需一些甚麼信息？
- 我能做些甚麼以便得到哪怕是一點控制？
- 我能做些甚麼以便限制逆境的擴展？
- 我能做些甚麼以便減少逆境持續的時間？

上述技巧是基於這樣一個概念：我們能夠通過改變我們的思維與習慣來達致成功。只要我們能夠對舊的模式產生質疑並在意識層面形成新的模式，改變就出現了。

相關課題

「個人成長與人際關係」(上冊)·主題 1·第 4 課：掌握及發展各項生活技能

教學提示

老師可問學生認為自己現時最需要從哪方面入手提高 AQ，以為更好地應付逆境作準備。

教師指引

延伸資料

延伸資料 1

「青少年期」的發現者

不少人認為青少年期這個概念的開山祖是美國著名心理學家霍爾 (G.Stanley Hall)，他在 1904 年出版了一本書，講述青少年期。

延伸資料 2

各地成人禮

成人禮的主要目的是讓子女知道自己已經長大，要組成家庭、建立事業、立下志向，或告別父母、祖先，開創事業和前途。現在仍有一些國家或地區保留傳統的成人禮祭儀。

各地成人禮舉隅	
地方／種族	內容
日本	在成人節（每年 1 月的第二個星期一）當天，市政府會為當地年滿 20 歲的男女主持成人禮儀式，並給他們發證書，表示他們從當天起已成為成年人，往後必須獨立生活、負起社會責任和義務。青年以傳統裝束參加官方及民間的成人儀式，內容包括宣誓、長者的祝賀與參拜神社，夜間會開派對慶祝。
韓國	由於重男輕女，古時韓國只為家中男丁慶祝成為成人，而成人禮只是一家人一起吃飯。現代的韓國，則以服兵役作為成人的標記。
中國內地	宣誓、做義工、聆聽長輩教誨及接受長輩祝福。
台灣	到寺廟祭拜「七娘媽」及祈福等，繼而飲成年酒及獲頒成年證書。
美洲土著	青年人跟家人和族人一同以跳舞、唱歌及訓示來慶祝，為時四天。
新畿內亞	族中長輩給青年送上鱷魚骨頭，並向他們進行鞭打及唸咒語的儀式。

延伸資料 3

與危險藥物有關的法律常識

根據香港法例第 134 章《危險藥物條例》，非法管有或服用危險藥物，最高刑罰為入獄七年及罰款一百萬元。至於販賣或製造危險藥物，最高刑罰則為終身監禁及罰款五百萬元。

延伸資料 4

行銷學對消費行為的研究

在行銷學中，對消費行為進行研究，即是要了解消費者如何和為何有某些行為。一個適當的行銷刺激是根據客戶性格和需要而制定，用以促使銷量上升。面對不同公司之間競爭的活動，消費者會根據內在需要和人際因素來調節行為。

延伸資料 5

網絡成癮障礙

「網絡成癮障礙」(Internet Addiction Disorder，簡稱 IAD) 一詞首先在 90 年代中由居於美國紐約市的心理病學家葛爾伯格 (Ivan Goldberg) 提出，用來形容因過度使用互聯網而造成幸福感上有所欠缺的人們。原先他只是假設性地在一份醫學學報裏提出見解，結果真的有許多人致電求診，其後他意識到他原本當作是玩笑話的原來是許多人眼中正面對的嚴重問題。

延伸資料 6

沉溺上網的其他稱呼

除了病態網絡使用、網絡成癮障礙外，沉溺上網又稱強迫性網絡使用 (compulsive Internet use) 等。每個術語均反映了對過度上網 (excessive Internet use) 性質的不同理解。一系列探索性研究證實，這類患者在工作、學習、經濟、人際關係和婚姻等方面有不同程度的損害。

延伸資料 7

「炫耀性消費」一詞的由來

「炫耀性消費」一詞源自美國經濟學家魏伯倫在 1899 年出版的《有閒階級論——關於制度的經濟研究》一書，該書提出消費文化的本質：商品要是超出實用和生存所需，目的就只有一個——藉消費能力向他人炫耀自己的「社會卓越地位」，這種非理性的消費行為就是「炫耀性消費」。

延伸資料 8

邊沁是功利主義之父

邊沁 (1748-1832 年)，英國道德哲學家、法律理論家、功利主義的創立者。他的功利主義主張最大部分人的最大幸福是道德基本的和不證自明的原則。他把幸福 (happiness) 和愉快 (pleasure) 等同起來，並設計了一套道德算術知識以判斷愉快或痛苦的價值。他認為自身的利益是和諧的，全體的幸福是與個人幸福緊扣的。他的功利主義原則對經濟學、法律學和政治學有重大影響。

延伸資料 9

感性消費與物質消費

感性消費和物質消費在消費活動內容上有所不同，感性消費要求獨特、有個性，厭棄名牌，物質消費則要求豐盛、追逐名牌。文化評論學者馬家輝指出新消費族羣放棄名牌，是因為在後匱乏社會裏，高質量商品觸目皆是，毋須依靠名牌保證。另外，消費者普遍錢財充足，價格高低已不再是主要考慮。消費者甚至拒絕買入為人熟知的名牌，反而物色產量少而不易買到的商品。

延伸資料 10

與青少年賭博問題相關的因素

有專門研究青少年問題的學者認為，青少年出現賭博問題往往跟以下的因素有關：父母有賭博習慣、受朋輩影響、家人太注重物質生活、自少就有機會接觸賭博活動，以及希望在短時間內贏取大量金錢。

延伸資料 11

香港女青少年煙民比例增多

衛生署資料顯示，香港 15 至 19 歲女性吸煙者的比例在過去 20 多年間顯著增加。

15 至 19 歲每天吸煙者佔該年齡組別人口的百分比		
年份	男	女
1983	6.3%	0.3%
1986	7.3%	0.5%
1990	7.8%	1.1%
1993	7.5%	0.9%
1996	5.9%	1.3%
2000	6.4%	2.6%
2002/03	5.3%	2.3%
2005	4.9%	2.0%
2007/08	3.5%	1.2%

(資料來源：衛生署控煙辦公室網頁，2009 年 5 月 26 日。下載自 <http://www.tco.gov.hk>。)

延伸資料 12

AQ、IQ 與 EQ

調查研究顯示，高智商 (IQ) 跟成功並無絕對關係，不過所有的成功者都有一個共同特質，那就是具備高情緒商數 (EQ) 和高 AQ。IQ、EQ 和 AQ 在「成功之樹」的對應是，首兩項為樹幹 (智慧、健康與性格)，第三項為樹根 (遺傳、教養和信心)。才智、健康與人格特質是成功的樹幹，然而要真正保證樹木在面臨強風時亦能屹立不倒的是樹根，也就是 AQ。假如樹根植基在沙土中 (低 AQ)，那麼再強勁的樹幹 (高 IQ、EQ) 也是徒然。當然，空有不易倒下的樹根，但無強勁的樹幹承接，成功亦只是幻影。

參考書目

1. 方穎婷、方爾揚編，2005，《香港兒童法例小冊》(香港：香港小童群益會)。
2. 黃成榮，1999，《青少年價值觀及違規行為探索》(香港：三聯書店(香港)有限公司)。
3. 謝永齡，2003，《青少年心理問題》(香港：中文大學出版社)。
4. Bee, H. L., & Mitchell, S. K., 1984, *The Developing Person: A Life-Span Approach* (2nd ed.), New York: Harper & Row.
5. Canfield, J., & Wells, H. C., 2001，《100種增強自我概念的方法》(台北：洪葉文化事業有限公司)。
6. Stolts, Paul G., 1997, *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*, New York: John Wiley & Sons, Inc.

參考網址

1. 青新動力
<http://www.youth.gov.hk>
2. 保安局禁毒處
<http://www.nd.gov.hk/>
3. 香港青年協會
<http://www.hkfyg.org.hk>
4. 香港家庭計劃指導會性教育網頁
<http://www.famplan.org.hk/sexedu>
5. 衛生署中央健康教育組健康地帶
<http://www.cheu.gov.hk/>



評量表

配合第 11 頁的活動建議

專題報告

題目：_____

學校名稱：_____

組別名稱：_____ 班別：_____

成員姓名：_____ 評改日期：_____

請根據下列的準則評量學生的表現，並寫上評語。

評量向度	評核準則	得分						評語
		5	4	3	2	1	0	
理解內容	了解本專題報告的主旨							
簡介	簡介能交代背景、概述目的和內容							
資料搜集	資料搜集充足							
	資料來源廣泛							
研究方法	研究步驟清楚							
結果討論	討論切合主題							
	觀點持平，有論據支持							
	能準確針對背景作出分析							
	能以圖表輔助說明							
語文運用	能提出具體的見解							
	文句清楚而通順							
	用詞恰當							
	甚少錯別字							
編輯	報告組織完整，前後呼應							
	目錄簡明，印有頁碼							
編輯	版面潔淨、整齊							
整體意見								總分

評量表

配合第 21 頁的活動建議

評論報告

題目：_____ 評改日期：_____

學校名稱：_____

班別：_____ 組別名稱：_____

成員姓名：_____

請根據下列的準則評量學生的表現，並寫上評語。

評量向度	評核準則	得分						評語
		5	4	3	2	1	0	
理解內容	了解報告的主旨							
簡介	能交代背景、概述目的和內容							
資料搜集	資料搜集充足							
	資料來源廣泛							
分析、整理 及其他 編輯技巧	能指出評論項目的內容、特徵							
	能指出評論項目的優點及缺點							
	能與評論項目相關的項目作出比較							
	觀點持平，從不同角度探討							
	能以公平公正的角度判斷							
	能提出方案以解決評論項目的缺點							
	文句清楚而通順							
	用詞恰當							
	報告組織完善，前後呼應							
	目錄簡明，印有頁碼							
	版面潔淨、整齊							
整體意見							總分	