



# 公民、經濟與社會（中一至中三）

## 支援教材

中一



## 單元 1.2 人際關係與社會共融

第二部分：

攜手互助，彼此尊重

教育局

課程發展處

個人、社會及人文教育組

## 簡介

- 「公民、經濟與社會（中一至中三）支援教材」涵蓋個人、社會及人文教育學習領域範疇一、五及六的必須學習內容，支援學校施教公民、經濟與社會課程。
- 教材提供多元化的學習活動，讓學生學習知識和明白概念、發展技能及培養正確的價值觀和態度，並附有教學指引及活動建議供教師參考。教材亦同時提供閱讀材料，提升學生閱讀興趣。
- 此中一級教材「單元1.2 人際關係與社會共融 第二部分：攜手互助，彼此尊重」是教育局課程發展處個人、社會及人文教育組委託香港公開大學教育及語文學院發展的學與教材料。

# 單元 1.2 人際關係與社會共融

## 第二部分：攜手互助，彼此尊重

### 目錄

<b>教學設計</b>	
第一及二課節 友誼對個人成長的重要性	頁 4
第三及四課節 處理朋輩壓力的方法	頁 7
<b>學習活動</b>	
工作紙一：友誼對個人成長的重要性	頁 10
工作紙二：建立友誼關係	頁 20
工作紙三：朋輩壓力的影響	頁 36
工作紙四：處理朋輩壓力帶來的負面影響	頁 44
<b>趣味悅讀</b>	
從孔子和亞里斯多德的視角看朋友	頁 51
<b>參考資料</b>	頁 52

## 教學設計：

課題：	攜手互助，彼此尊重	
課節：	4 節	
學習目標：	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 友誼對個人成長的重要性</li> <li>● 建立友誼關係</li> <li>● 朋輩壓力的影響</li> <li>● 處理朋輩壓力（包括從眾）的方法</li> </ul>	
<b>第一及二課節（友誼對個人成長的重要性）</b>		
課前準備：	學生於課前預習工作紙一至二，並完成相關活動。	
		<b>建議課時</b>
探究步驟：	1. <b>課堂導入：</b> 請學生分享工作紙一「活動一：有你『友情』」的意見，然後簡單總結何謂友誼及其功能。	5 分鐘
	2. <b>互動教學：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教師講解：</b>與學生討論工作紙一「活動二：朋友的重要性」的內容，並配合活動一的主題，引導學生明白友誼對個人成長的重要性。</li> <li>● <b>全班討論：</b>請學生分享工作紙一「活動二：朋友的重要性」的答案，亦可運用 Socratic 應用程式或舉手投票的方式了解學生選擇情況。</li> <li>● <b>學生反思：</b>根據課堂所學及個人經驗，完成反思問題。</li> <li>● <b>教師綜合解說：</b>教師向學生提問：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 試回想你與一位好朋友相處的愉快情境，那位朋友對你有何重要？</li> </ul>               藉著以上綜合解說及提問，引入下一部分的教學。             </li> </ul>	10 分鐘

	<p><b>3. 互動教學：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教師講解：</b>簡介工作紙二「建立友誼關係」的內容，引導學生明白友誼有親疏之別及朋友質素比數量更為重要。</li> <li>● <b>二人活動：</b>學生二人一組，根據工作紙二的內容，參考「鄧巴數」以完成「活動一：朋友大不同？」。教師邀請幾組同學分享討論結果*。</li> </ul> <p><i>*老師可運用附錄一「知多一點點：不同類型的友誼」，透過中國成語典故，幫助學生理解不同親密程度的友誼關係。教師亦可鼓勵學生在課後找出其他成語典故的出處和涵義，作為這部分的鞏固自學活動。</i></p>	15 分鐘
	<p><b>4. 互動教學：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教師講解：</b>簡介工作紙二「活動二：擇友小秘笈」。</li> <li>● <b>小組討論：</b>學生四人一組，按工作紙二「活動二：擇友小秘笈」討論益友和損友的条件。</li> <li>● <b>小組匯報及全班討論：</b>邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果，教師及同儕的提問和反思，深化認識益友的重要性及益友如何有助我們將來的成長。</li> </ul>	20 分鐘
	<p><b>5. 互動教學</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教師講解：</b>簡介工作紙二「活動三：維繫友誼有『妙計』？」的內容。</li> <li>● <b>小組討論：</b>學生四人一組，閱讀工作紙二活動三的故事「國際友誼日 偷父親現金分送朋友」，進行討論並分析，領會維繫友誼的正確方法。</li> <li>● <b>小組匯報及全班討論：</b>邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果，教師及同儕的提問和反思，深化對維繫及危害友誼行為的認識，並且明白建立與友誼相關的正面價值觀和態度，有助友誼的長遠發展。</li> </ul>	20 分鐘
	<p><b>6. 課堂總結：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 指出友誼對個人成長的重要性以及如何</li> </ul>	10 分鐘

	<p>擇友。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鼓勵學生多覺察自己的友誼及擇友條件並作出以下反思： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 朋友在我們成長中扮演甚麼角色？</li> <li>- 不慎結交損友對我們有甚麼影響？</li> </ul> </li> </ul>	
<b>延伸活動：</b>	學生在課後閱讀附錄一「知多一點點：不同類型的友誼」，並反思內容。	
<b>學與教資源</b>	工作紙一及二；附錄一	

第三及四課節 (處理朋輩壓力的方法)		
課前準備：	學生於課前預習工作紙三至四，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入及重點重溫：扼要重溫第一及二課節的學習重點。	5 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> <li>教師講解：簡介工作紙三「朋輩壓力的影響」的內容。</li> <li>播放影片：播放價值觀教育學與教視像資源「(系列二)《在情在理》(第五集)：《最受歡迎的同學》」。</li> <li>小組討論：學生四人一組，按影片內容，完成工作紙三「活動一：『友』你『誘』我」的問題，進行分析及討論。</li> <li>小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果，教師及同儕的提問和反思，引導學生明白朋輩壓力的普遍性，以及思考朋輩對我們帶來的正面及負面的影響。</li> </ul>	15 分鐘
	3. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> <li>教師講解：簡介工作紙三「活動二：朋友有利有害嗎？」的內容。</li> <li>小組討論：學生四人一組，按活動三提供的個案，進行分析及討論。</li> <li>小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果，教師及同儕的提問和反思，引導學生明白需要謹慎交友，以及學習如何面對朋輩壓力。</li> </ul>	20 分鐘
	4. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> <li>教師講解：簡介工作紙四「活動一：分析朋輩壓力」的內容，進而講解如何運用六何法分析朋輩壓力。</li> <li>二人活動：學生二人一組，根據六何法，按工作紙四活動一提供的個案，進行分析及討論。教師邀請幾組同學分享討論結果。</li> <li>學生反思：全班一同思考個案的反思問</li> </ul>	15 分鐘

	<p>題，引導學生反思面對朋輩壓力時的心態，以及六何法的應用。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>小結：</b>鼓勵學生分享朋輩壓力的經歷，從而帶出錯誤處理朋輩壓力會造成負面後果，以引入下一部分的活動。</li> </ul>	
	<p><b>5. 互動教學：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教師講解：</b>簡介工作紙四「活動二：處理負面朋輩壓力的方法」的內容。</li> <li>● <b>小組討論：</b>學生四人一組，閱讀工作紙四活動二提供的情境，進行討論及分析。</li> <li>● <b>小組匯報及全班討論：</b>邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生對處理朋輩壓力的對策和的認識應用。</li> <li>● <b>小結：</b>整合處理負面朋輩壓力的方法，並以學生提供的方法鞏固所學。</li> </ul>	15 分鐘
	<p><b>6. 課堂總結：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 整合討論內容並作小結，列出處理朋輩壓力的方法。</li> <li>● 鼓勵學生加強處理朋輩壓力的能力，並以正確的態度結交朋友及維繫友誼，才可以享受友誼帶來的樂趣及益處。</li> </ul>	10 分鐘
<b>延伸活動：</b>	學生在課後閱讀附錄二「知多一點點：交友的煩惱及處理方法」及附錄三「趣味悅讀：從孔子和亞里斯多德的視角看朋友」，並反思有關問題。	
<b>學與教資源</b>	工作紙三及四；附錄二及三	

單元 1.2 人際關係與社會共融  
第二部分：攜手互助，彼此尊重  
(第一及二課節)  
學與教材料

## 前言

常言道：「在家靠父母，出外靠朋友」。由此可見，朋友在每個人當中，都擔當着一個不可或缺的角色。友誼對青少年成長影響深遠，真摯的友誼使我們終生受益，透過與朋友的相處，我們可以更了解自己，學習與人交流、彼此關懷，成為相互扶持的同行者。朋友間互勉互勵，適時提點，可讓我們不時反思自己，並從不同角度分析事情，對雙方均有所裨益。

友誼是在互相認識和了解中萌芽。誠然友誼沒有年齡、背景和國籍之分，志同道合的人便能成為朋友。朋友關係中有親疏之別實屬正常，如何從泛泛之交變為知心好友，才是我們必須學習的一課。朋友應貴精不貴多，與其擁有一堆點頭之交，倒不如擁有幾位知己；過度追逐相識滿天下，只會忽略身邊最重要的人。我們應學會擇善人而交，擇君子而處。擇友的同時亦要審視自己，以真誠及相互尊重的態度與人交往，增值自身以成他人榜樣，努力成為別人外出所依靠的朋友。

所謂日濡月染，我們每天與朋友相處，少不免受同儕所影響，例如說話用詞、服裝打扮、興趣愛好、思維價值等，均會漸趨相近或一致。由於青少年重視他人的肯定和認同，為了不被朋友孤立和排斥，他們可能會放棄自己的價值觀，順應別人要求或作出盲目跟從的行為，藉此獲得朋輩的接納。故此，我們需學習處理朋輩壓力的方法，讓自己可以慎思明辨地應對朋輩壓力，同時享受與同儕一起學習和成長。





教師先讓學生上課前完成工作紙一至二，然後在課堂上進行討論活動和分享。

## 工作紙一：友誼對個人成長的重要性

朋友是生活中不可或缺的部分，我們生活在群體當中，人生路途上需要朋友的聯繫和陪伴，才能抵禦孤獨和困難。朋友不單是一種社會關係，更是人們情感的依靠。從古代甲骨文「𠄎」一字可見，「友」是兩手相握，代表互幫互助，猶如左右手，因此朋友不單與我們一起玩耍、互相合作，更會分享一切喜與憂，彼此支持、鼓勵和關懷。發展心理學家賽爾門 ( Robert Selman ) 提出友誼發展階段論，把兒童與青少年的友誼分為五個階段，包括「暫時玩伴」、「單方協助」、「公平氣氛合作」、「親密互享」及「自主互賴」。每個人的友誼關係，都會隨著年齡增長和智力發展產生變化。

踏入青春期的青少年，視友誼為一種自主又相互依賴的情感。在初中階段，大部分人都屬於親密互享的階段，朋友之間除互惠合作外，亦可分享秘密與情感。由12歲開始，青少年學會處理自身行為及人際關係，故此，應學習如何與他人建立真正的友誼。當我們日漸成長，社交圈子亦隨之擴大，我們漸漸擁有自己的友誼空間，同時尊重朋友與他人建立友誼，既能互惠合作，亦能保持自主性，兩者之間保持適度的平衡，形成自主互賴。

圖 1 友誼發展階段論



資料來源：吳明隆、蘇素美 (2020)，《發展與適性輔導概論》；Selman (1981)，The child as a friendship philosopher: A case study in the growth of interpersonal understanding. In S.R. Asher & J. M. Gottman (Eds.)，The development of children's friendships。

## 友誼的功能

青少年時期的友誼對個人發展尤關重要，不同類型的朋友，有着各自的功能。心理學家曼德森 ( Mendelson ) 及阿博德 ( Aboud ) 提出六種友誼功能，包括友伴、給予幫助、建立親密的關係、可信賴、給予肯定及情感保護，具體描述友誼在日常生活中的表現及如何有助個人成長，讓我們明白朋友在成長旅程中擔當着重要的角色。

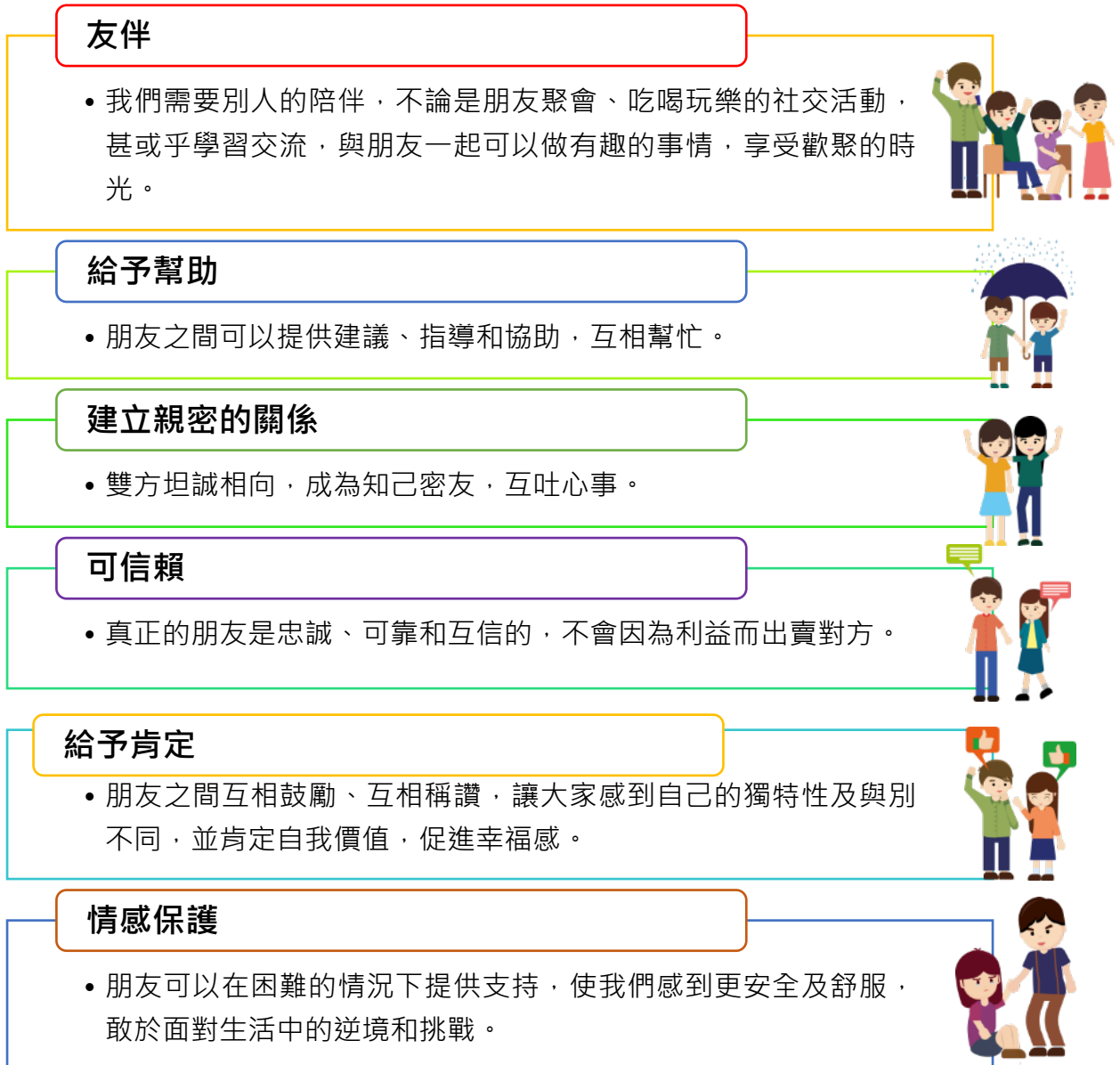






圖 2 友誼的功能

資料來源：Bagwell and Schmidt (2013), Friendships in Childhood and Adolescence ; Mendelson and Aboud (1999, 2012), Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill friendship questionnaires. Canadian Journal of Behavioural Science , McGill friendship questionnaire (MFQ-FF) and Respondent's affection (MFQ-RA). Measurement instrument database for the social science .

## 活動一：有你「友情」

透過友誼關係，我們可以從中學習如何與人相處及分享感受。我們時常與朋友經歷各種事情，從而獲得喜悅和裨益，當我們仔細思考，不難發現這些歡樂是建基於不同的友誼功能。試根據以下情境，在適當的方格內剔選「✓」友誼的功能(可選多於一項)。

情境	友誼的功能
 <p>1. 早前發現臉上長了青春痘，讓我很煩惱，幸好志恆開解我，解釋在青春期長青春痘是正常的，他也長了青春痘，勸喻我不用過分擔心，還分享清潔和正確處理青春痘的方法。我現在已沒有那麼在意臉上的小痘痘了。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 給予幫助 <input checked="" type="checkbox"/> 建立親密的關係 <input type="checkbox"/> 可信賴 <input type="checkbox"/> 給予肯定 <input type="checkbox"/> 情感保護
 <p>2. 聽見身旁的人都在說戀愛的事情，我感到很好奇，但又不想詢問家人或師長，害怕被別人誤會我想談戀愛，幸好小彤和家揚與我傾吐心事，還說我們現在應多結交朋友，擴闊生活圈子，不用急於思考戀愛的問題。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 給予幫助 <input checked="" type="checkbox"/> 建立親密的關係 <input checked="" type="checkbox"/> 可信賴 <input type="checkbox"/> 給予肯定 <input type="checkbox"/> 情感保護
 <p>3. 我的科學科成績倒退了，家人很失望，為此我亦不開心，幸好敏敏支持和鼓勵我，並提議我們一同溫習，讓我有問題時可以請教她。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 給予幫助 <input checked="" type="checkbox"/> 建立親密的關係 <input type="checkbox"/> 可信賴 <input type="checkbox"/> 給予肯定 <input checked="" type="checkbox"/> 情感保護

	<p>4. 我最近發現在某時段經網上預訂公共運動場的成功率很高，於是便跟朋友分享，他們都對我這個發現嘖嘖稱奇，還追問我是怎麼發現的，為此我感到很高興和自豪。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 給予幫助 <input type="checkbox"/> 建立親密的關係 <input type="checkbox"/> 可信賴 <input checked="" type="checkbox"/> 給予肯定 <input type="checkbox"/> 情感保護
	<p>5. 惠貞擁有很強的記憶力，能把中國歷史課本中提及過的皇帝名字按次序說出來，於是我便向她請教。她不但沒有驕傲，更耐心教導記憶的方法和如何活用在平時的溫習中，我嘗試後發現十分奏效。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 給予幫助 <input type="checkbox"/> 建立親密的關係 <input type="checkbox"/> 可信賴 <input type="checkbox"/> 給予肯定 <input type="checkbox"/> 情感保護
	<p>6. 我因為多次欠交功課而被老師處罰留堂溫習課本。本來以為會錯過與同學一起玩耍，怎知他們竟然逗留在課室陪著我一起溫習，時間好像過得特別快。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 給予幫助 <input type="checkbox"/> 建立親密的關係 <input type="checkbox"/> 可信賴 <input type="checkbox"/> 給予肯定 <input checked="" type="checkbox"/> 情感保護
	<p>7. 我一時貪玩，在教室玩球，不慎打破了窗戶，老師在手冊記下事件，並要求家長簽名。我怕被家人責備，便考慮冒簽，幸好定邦勸諫我不能一錯再錯，做人要有誠信，也要勇於承擔後果。雖然我坦誠犯錯後被家人罵了一頓，但卻心安理得。</p>	<input type="checkbox"/> 友伴 <input checked="" type="checkbox"/> 給予幫助 <input type="checkbox"/> 建立親密的關係 <input type="checkbox"/> 可信賴 <input type="checkbox"/> 給予肯定 <input checked="" type="checkbox"/> 情感保護
	<p>8. 最近街坊福利會舉辦義工招募，我希望可以在課餘時間幫助有需要人士，同時亦可以增加義工經驗，但卻擔心獨自一人不能適應陌生環境。幸好明輝知悉後，主動與我一起報名，我感到十分放心。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 友伴 <input type="checkbox"/> 給予幫助 <input type="checkbox"/> 建立親密的關係 <input type="checkbox"/> 可信賴 <input type="checkbox"/> 給予肯定 <input checked="" type="checkbox"/> 情感保護



9. 有一次，因為一個誤會而導致全班同學都誤解了我，部分同學更因而疏遠我。這個時候，只有小芬主動替我向同學們澄清，並且一直陪伴我給予關懷，真心感謝她的信賴和支持。

- 友伴
- 給予幫助
- 建立親密的關係
- 可信賴
- 給予肯定
- 情感保護

## 活動二：朋友的重要性

人們有追求和諧的人際關係與友誼的欲望，希望別人喜歡和接受，與其他人建立並維持友好親密關係的需要，稱為**親和需求**（need for affiliation）。透過與朋友的接觸與交流，我們可以從中獲得情感上的支持與關懷。由於親和需求是強調彼此之間的溝通與理解，因此青少年與朋友相處亦能有助認識自我、提升人際溝通及社交技巧，並開闊視野。

### 1. 認識自己

- 透過與朋友相處，加深對自己的認識，例如：優缺點、喜好、能力等。

### 2. 提升自尊感及自信

- 朋友的支持和鼓勵，有助提升安全感、自尊感及自信心。

### 3. 建立歸屬感

- 認識志趣相投的朋友，得到別人的關注及認同，成為團體的一分子，建立歸屬感。

### 4. 發展社交技巧

- 與朋友交往的過程，學習尊重和接納別人，運用同理心，從對方的角度思考、觀察和判斷，從中培養社交及溝通能力，建立良好人際關係及社交技巧。

### 5. 開闊視野

- 與朋友傾談及分享時，可以汲取不同的意見，學會從不同角度思考，開闊視野。

圖 3 朋友的重要性



參考上文，細閱同學的對話，然後回答問題。

1. 嘉慧，多謝你的鼓勵，令我有信心參加校際朗誦比賽。

志豐



2. 志豐，我也收到你的心意卡。多謝你讚賞我的優點。

嘉慧



3. 美蘭，多謝你向老師推薦我。我很榮幸可以跟你一起成為領袖生，日後請多多指教。

凱傑



4. 凱傑，感激你常常提醒我要多關顧父母的感受，讓我學會好好與爸媽相處。

美蘭



5. 凱琪，你與其坐著空想！不如和我一起去圖書館借一些書籍參考。

柏浩



6. 柏浩，你說得對！你真是我的良師益友！

凱琪



試根據以上的對話，在適當的方格內剔選「✓」朋友的重要性，並註明原因。

人物	對朋友的重要性	原因
1. 志豐 	<input checked="" type="checkbox"/> 認識自己 <input type="checkbox"/> 建立歸屬感 <input type="checkbox"/> 開闊視野 <input type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input type="checkbox"/> 發展社交技巧	志豐令嘉慧知道自己的優點。
2. 嘉慧 	<input type="checkbox"/> 認識自己 <input type="checkbox"/> 建立歸屬感 <input type="checkbox"/> 開闊視野 <input checked="" type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input type="checkbox"/> 發展社交技巧	嘉慧鼓勵志豐，令他有信心參加校際朗誦比賽。
3. 凱傑 	<input type="checkbox"/> 認識自己 <input type="checkbox"/> 建立歸屬感 <input type="checkbox"/> 開闊視野 <input type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input checked="" type="checkbox"/> 發展社交技巧	凱傑常常提醒美蘭要多關顧父母的感受，讓她學會與爸媽相處之道。
4. 美蘭 	<input type="checkbox"/> 認識自己 <input checked="" type="checkbox"/> 建立歸屬感 <input type="checkbox"/> 開闊視野 <input type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input type="checkbox"/> 發展社交技巧	美蘭向老師推薦凱傑，使他們一起擔任領袖生，讓凱傑得到師長的認同。
5. 柏浩 	<input type="checkbox"/> 認識自己 <input type="checkbox"/> 建立歸屬感 <input checked="" type="checkbox"/> 開闊視野 <input type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input type="checkbox"/> 發展社交技巧	柏浩提醒凱琪可以往圖書館借閱書籍作為參考。
6. 凱琪 	<input checked="" type="checkbox"/> 認識自己 <input type="checkbox"/> 建立歸屬感 <input type="checkbox"/> 開闊視野 <input type="checkbox"/> 提升自尊感及自信 <input type="checkbox"/> 發展社交技巧	凱琪讚賞柏浩是良師益友，讓柏浩知道自己的優點。

反思問題：

1. 試回想你與一位好朋友相處的愉快情境，該朋友對你有何重要？

例如：

- 我有一位好姊妹。我們會一起做運動、交流讀書的心得和分享心事。她會讚賞我、支持我、鼓勵我，更會適時勸勉我。她不單幫助我加深對自我認識、提升自尊及自信心、開闊視野，更使我日益進步，努力增值自己。

## 小結

青少年處於追尋自我認同及探索身份的階段，喜歡與自己年齡相近的同儕相處。同儕間話題不設限制，故此青少年容易表達個人觀點，同時比較朋友之間的差異，從中了解自己的性格、能力及特質，找到自己的身份和角色。

而且，與同儕年齡和思想相近，在關係中彼此地位平等，較能相互產生共鳴，以致相處時亦願意坦誠互訴心事。朋輩之間的互相關懷和支持，加強在成長期的安全感，也提供情感支援。

朋友的稱讚，可使我們獲得滿足感，更加深自我了解，增強自信心，從而建立更高的自尊感。有時我們喜歡與朋友比較，觀察他們身上的優點或強項，將其成為自己的學習對象。當我們感到困惑時，朋友的評價和意見，能提供不同角度的看



法，讓我們跳出框架，學習以不同方面思考事情。與朋友相處讓我們學會接納、包容和體諒別人，發展和諧的人際關係，並提升溝通能力與社交技巧。如果青少年缺乏友誼的滋潤，便會容易造成焦慮、寂寞及失落。故此，友誼對個人成長至關重要。

友誼讓我們確立個人的身份認同及獨特之處外，更可得到情感支援並擴闊視野，讓我們一起努力成為對方的好朋友，享受友誼帶給我們的快樂！

## 工作紙二：建立友誼關係

### 不同類型的朋友

你曾經羨慕別人朋友成群嗎？或在遇上挫敗、沮喪時發現，即使好友名單數以百計，但能推心置腹，真誠相待的朋友卻寥寥可數，為此而感到份外孤單或無奈嗎？事實上，朋友並非以量取勝，知己更應貴精不貴多，而且，朋友間有親疏之別亦屬正常。羅賓鄧巴在 1992 年估算人的一生中，朋友數量是有限的，並且有着不同的親疏和人際往來關係之分。鄧巴指出因為人類大腦的限制，使我們只能認識、信任及依賴 150 位朋友，稱作鄧巴數 (Dunbar's Number) 或 150 定律。依據親密程度，朋友可劃分成六種，包括知心好友、最好的朋友、好朋友、普通朋友、認識的人及泛泛之交。鄧巴指出一般人所認定最親密的朋友圈平均只有 5 人。

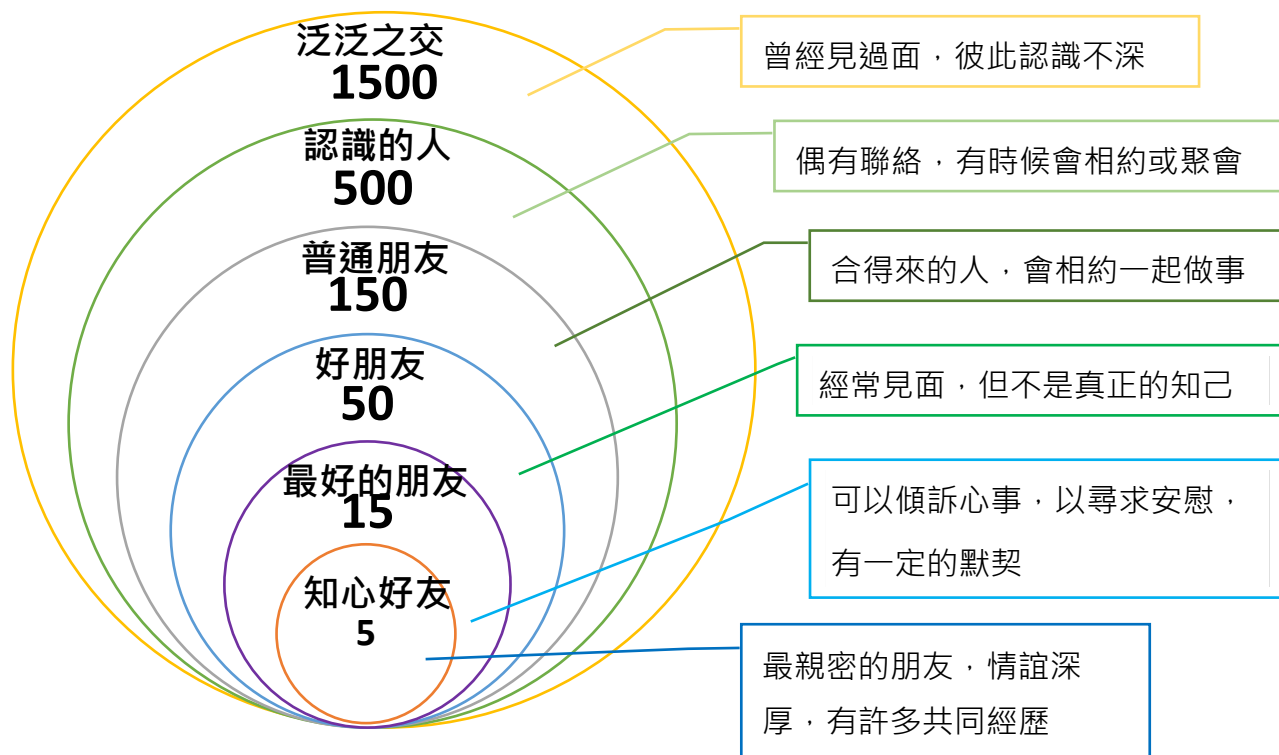


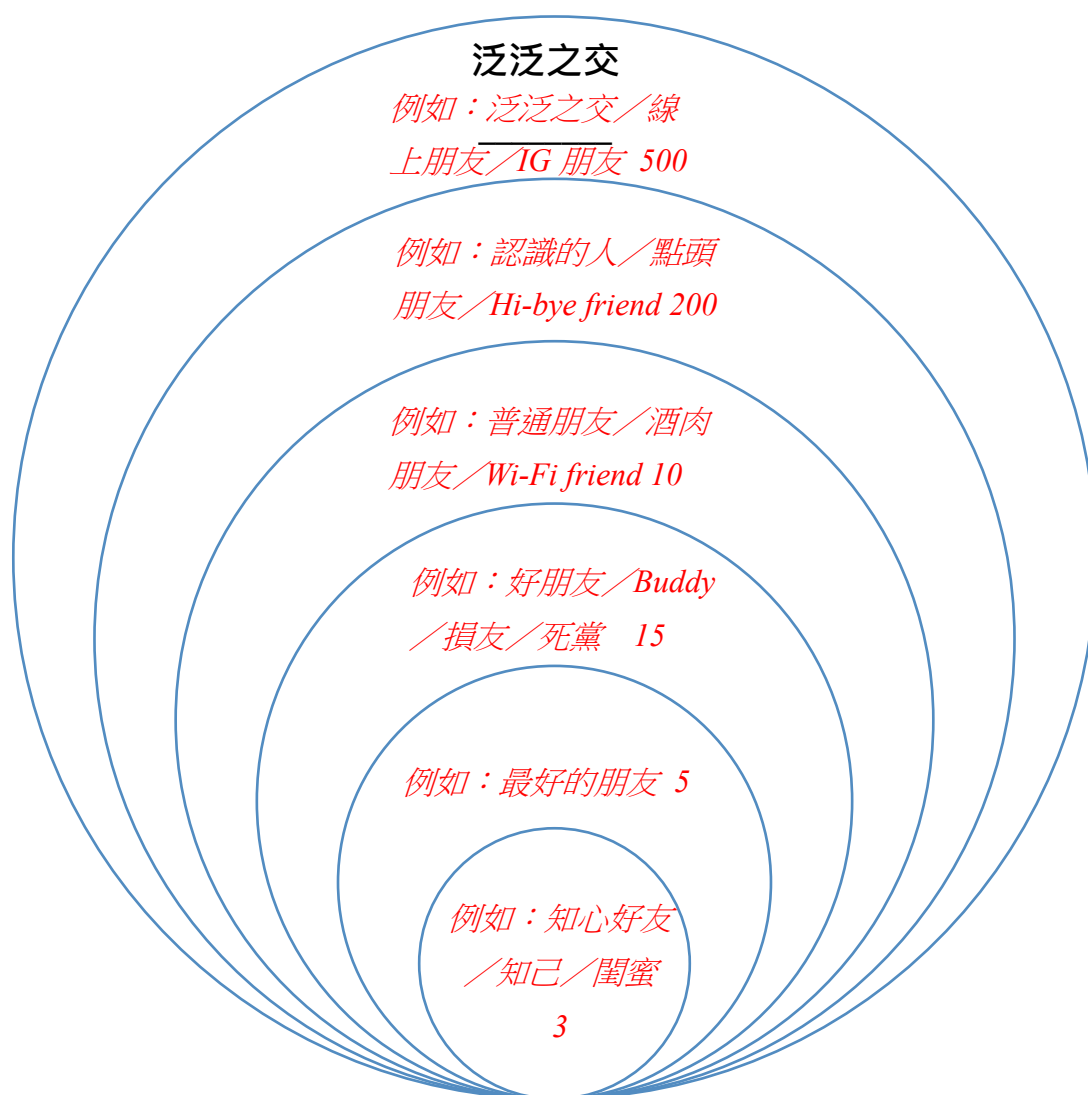
圖 4 鄧巴數

資料來源：Dunbar (2010), How many friends does one person need?。

## 活動一：朋友大不同？

人們生活在社會中，擁有各種各樣的人際關係，廣義上的「朋友」也許多不勝數，但其中的類型、親疏、關係或會大相逕庭，與他們相處中所獲得的樂趣與裨益亦不盡相同。試參考鄧巴數，把朋友分為各類別／關係，並估算當中的朋友數量，繪製你現時的朋友圈。

### 我的朋友圈



## 反思問題：

1. 完成「我的朋友圈」後，你對友誼關係有哪些新發現？

例如：

- 我發現朋友圈中有不同類型的朋友，而且數量亦不同。我知道泛泛之交和認識的人是較少聯繫的，亦不會分享彼此秘密；普通朋友和好朋  
友多是吃喝玩樂；我只會找最好的朋友和知己分享心事，互相扶持。
- 建立友誼是需要時間的，因此更應謹慎交友及珍惜彼此關係，讓知心  
好友在往後的成長中，亦能常伴我左右。

## 小結

「人生得一知己已足矣，斯世當以同懷視之。」意思是人生難得擁有一位知己，當他能在困苦之時患難相扶，此人便值得你以一生託付。魯迅視瞿秋白為至交，當時他被各界文人謾罵，只有瞿秋白無懼被人圍攻的聲音，選擇支持魯迅，因此他書贈了這幅對聯相謝，而他們的故事亦成為今後古今詠頌的友誼絕唱。

知己之交，貴在知心，能夠互相了解對方真正的需要，體諒及關懷對方，才是結交知己的不二法門。朋友亦非以量取勝，白居易曾言「平生知心者，屈指能幾人？」，因此我們應把握時間與朋友相互交流，建立互相信賴的關係，成為對方的知己，而非終日追求交友滿天下。



## 知多一點：不同類型的友誼

中國傳統文化重視友誼，因此在描述朋友關係上亦有多種說法，相信大家聽過不少相關成語，例如布衣之交、忘年之交、八拜之交、刎頸之交、莫逆之交等。以下將介紹「知音之交」這個關於友誼的成語典故。

戰國時期，有位名叫俞伯牙的楚人，他跟隨老師學琴多年並且展露天份，因此老師認為已經沒有東西可以多作教授，便鼓勵伯牙到遠方尋找祖師爺，從而學會透過琴聲表達自己的情感。在尋找祖師爺的歷程中，伯牙認識了他一輩子的朋友鍾子期。子期雖然只是一名樵夫，不懂琴律，卻十分喜歡聽音樂，每次都能準確聽出伯牙琴聲所表達的想法，自此兩人逐漸成為知音。子期早逝，伯牙因此悲痛萬分，決定斷弦不再復彈。尋找知音固然不容易，但在這之前，我們更需學會謹慎交友，俗語有云「近朱者赤，近墨者黑」，朋友品德的好壞，將影響着你變成怎樣的人，當雙方品德、志趣均是相投時，便能成為知音。

圖片來源：酷知網（2018），《俞伯牙和鐘子期》。

## 活動二：擇友小秘笈

### 如何擇友？

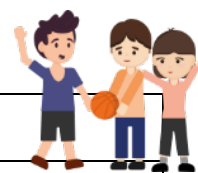
一段美好的友誼，除了需要長時間磨合和共同經歷之外，更重要的是彼此興趣、思想、價值觀的契合，才能成為雙方眼中的好朋友。「近朱者赤，近墨者黑」正好提醒我們擇友的重要性。而在結交朋友方面，你會大多考慮甚麼條件？

1. 朋友有許多種類，以下是一些分辨益友和損友的標準。
  - i) 請用藍筆圈選出你心目中最重視的三個益友標準，再用紅筆圈選出你心目中最不能接受的三個損友標準。
  - ii) 請在空白部分填寫分辨益友和損友的其他標準。

容易相處	受同學歡迎	經常發脾氣	不禮貌
成績良好	運動能力強	漂亮 / 英俊	說謊
樂觀開朗	適時勸諫	經常陪伴	包容體諒
誠信	阿諛奉承	約會經常遲到	同理心
樂於助人	巧言善辯	風趣幽默	見識廣博
志趣相投	正直	怨天尤人	年齡相若
居住在附近	(請自行填寫)	(請自行填寫)	(請自行填寫)
尊重你的選擇	(請自行填寫)	(請自行填寫)	(請自行填寫)

2. 參考問題 1，將所選的三個益友標準根據重視程度作出排列，並說明為甚麼你選擇益友時會考慮這些條件。

### 益友



排序	條件	原因
最重視	包容體諒	- 包容並且體諒我的短處，使我不用害怕說錯話而令人生氣。
其次重視	經常陪伴	- 可以經常陪伴我，一起經歷喜怒哀樂，讓我不再感到寂寞。
再其次重視	風趣幽默	- 風趣幽默的朋友能讓我經常擁有好心情。

3. 參考問題 1，將所選的三個損友標準根據不能接受程度作出排列，並說明為甚麼你選擇朋友時不能接受這些條件。

### 損友



排序	條件	原因
最不接受	說謊	- 我討厭別人欺騙我。
其次不接受	約會經常遲到	- 我不喜歡浪費時間等候他人。
再其次不接受	經常發脾氣	- 經常發脾氣的人讓我無所適從。

## 討論問題：

### 1. 你在甚麼時候會感到益友的重要？

- 當我感到煩惱時，才發現朋友對我的重要。每次與朋友傾訴後，得到他的聆聽及體諒，並獲得寶貴的意見，讓我覺得擁有一個理解我、體諒我的朋友是一件非常幸福的事。

### 2. 不慎結交損友對將來有甚麼影響？

- 損友會令我在相處上感到乏力無助，更會容易盲目跟隨對方的思想及價值觀，有機會因而受到影響，養成不良習慣或作出不當行為。

## 小結

友誼對青少年的成長尤為重要，如何擇友是我們必經的一門課。結交益友，我們除了獲取真誠的友誼外，亦可以從中獲得情感支援及陪伴，發展成相互交流、支撐的親密關係。《論語》有言「樂多賢友，益矣」，孔子亦認為結交賢良的朋友是人生樂事。當我們以益友為師，便能學習對方的優點；以益友為鏡，便能彌補自身不足。



相反，交友不慎則會隨時為自己帶來傷害，甚至嚴重的後果，包括法律後果。因此，我們應避免與損友為伍，誠如管寧割席的故事，當管寧矢志向學時，華歆只顧仰慕榮華富貴，因此前者便毅然與後者割席斷交。



### 活動三：維繫友誼有「妙計」？

- 不懂得跟朋友如何變熟絡，感到孤獨
- 朋友關係欠佳，覺得被冷落或排斥



青少年審慎選擇朋友之後，下一步便要學習維繫友誼。人們常說維繫友誼是人生一大課題，也是一個重大的考驗，因為友誼需要細心經營，才能建立長存的親密關係。



細閱以下故事，然後回答問題。

#### 國際友誼日 偷父親現金分送朋友

印度有一名 15 歲少年在「國際友誼日」偷拿從事建築師爸爸放在家裡的 460 萬盧比（約港幣 51 萬元），分給朋友作為慶祝友誼的禮物。警方根據該少年提供的友誼名單，發現 30 萬盧比（約港幣 3 萬 3 千元）分給一名經常替他寫作業的朋友；150 萬盧比（約港幣 16 萬元）送給一名窮困家庭的少年；餘下的錢則是買手機及銀手鐲送給 35 名同班同學。警方已依照名單逐一聯繫，告知其中 5 名收到最大金額的學生家長，必須在 5 日內歸還，但發現獲得 150 萬盧比的男孩已經失聯。

資料來源：頭條 POPNEWS（2018 年 8 月 17 日），《為慶祝國際友誼日 15 歲少年偷父親 50 萬現金分送朋友》；海外網（2018 年 8 月 17 日），《熊孩子偷家裡賣房的 4.5 萬分給全班：慶祝友誼》。

1. 案中兒子為何借「國際友誼日」向朋友大派金錢和禮物？

他希望藉著大派金錢和禮物慶祝及維繫朋友間的關係。

2. 承上題，他的做法有何不良後果？

透過利益來維繫的友誼是脆弱的。另外偷竊是嚴重罪行，不單會讓家人傷心，更會自毀前程。

3. 你認為應怎樣維繫友誼？

友誼應以真誠的態度相待，並彼此尊重、欣賞、接納、包容及互相幫助。

## 維繫友誼

維繫友誼不是建基於物質利益之上，若交朋友時只考慮對方能給予甚麼好處，這種滲雜功利的友誼注定是短暫且脆弱的，當有天其中一方不能再為對方帶來好處，這段友誼便會破裂，甚至生怨。友誼應建基於相互之間的肯定、信任和尊重，彼此真誠交往，關注對方的感受，適時表達關心及幫助，才能培養出深厚的情感關係。

以下是五個維繫友誼的方法，建議我們交友時要以積極的態度回應對方，確保友誼能夠變得成熟和有意義。

### 知多一點點

約翰 皮爾龐特 摩根 (John Pierpont Morgan) 在《摩根寫給兒子的 32 封信》一書中的「第六封信：結交知己朋友」曾提及「你必須伸出溫暖的雙手，撥出你空餘之時，多體貼、多關心你的朋友」。

資料來源：林望道 (2019)，《摩根寫給兒子的 32 封信》(第 2 版)。

• 友誼要茁壯成長，需要用心灌溉。定時與朋友聯繫，了解彼此的近況和發展，可增加親密感。

定時聯繫



• 朋友有需要時，主動提供協助或情緒支援，可令友誼更牢固。

提供協助



• 多舉辦有助聯絡感情的活動，為大家創造美好的共同回憶。

創造美好共同回憶



• 有時友誼會停滯不前，甚至慢慢變淡，此時應保持正能量主動聯繫，然後耐心地等候朋友的回應。

保持正能量



• 如果跟朋友發生衝突，應保持理性，坦誠討論，互相包容，這樣會更加了解對方，關係也會更密切。

互相包容



圖 5 維繫友誼的方法

## 危害友誼

以下是五個危害友誼的行為，提醒我們友誼是需要小心經營，真心付出，否則將不會擁有恆久的友情。

•嫉妒朋友比自己優秀而產生惡意，貶低屬於朋友的光芒，甚至發出嘲諷或詆譏的言行。

**嫉妒的行為**



•常捉弄朋友作樂，以批評甚至取笑及中傷作為話題，不單傷害朋友感情，亦會破壞互信。

**傷害朋友感情的行為**



•友誼互助是健康的表徵，但凡事只著眼於利益和回報，只會損害感情。

**只著眼於利益的行為**



•常臨時取消約會，甚至把朋友當作「後備」來填補空檔時間，逐漸消耗朋友的耐性。

**置朋友於低序列的行為**



•事事堅持己見，要求朋友遷就，遇上不合意事情，埋怨甚至責備朋友。

**以我為尊的行為**



圖 6 危害友誼的行為

參考上文，試在適當的方格內剔選「✓」有助維繫友誼的方法（可選多於一項）。

幫忙對方溫習功課 <input checked="" type="checkbox"/>	經常聯絡 <input checked="" type="checkbox"/>	欺騙金錢 <input type="checkbox"/>
給予鼓勵及支持 <input checked="" type="checkbox"/>	分享秘密 <input checked="" type="checkbox"/>	欣賞及讚賞對方 <input checked="" type="checkbox"/>
提供正面歡樂的訊息 <input checked="" type="checkbox"/>	強行要求送禮物 <input type="checkbox"/>	記下對方的事情 <input checked="" type="checkbox"/>
幫忙對方抄襲功課 <input type="checkbox"/>	勸導及忠告 <input checked="" type="checkbox"/>	主動相約 <input checked="" type="checkbox"/>
取笑朋友 <input type="checkbox"/>	主動慰問 <input checked="" type="checkbox"/>	惡言相向 <input type="checkbox"/>

細閱以下個案，然後回答問題。

### 個案 1:小事一則，摧毀友誼

俊明和麗芬是同班同學。有一天，麗芬準備把東西放回儲物櫃時，不小心弄跌滿地書本。俊明看到後便大聲嘲笑她笨手笨腳，連一點東西也拿不穩，更高呼成績優異並不代表一切，之後便不顧而去。



1. 你認為俊明的行為是維繫或是危害友誼呢？（別選「✓」正確答案）

請註明原因。

維繫       危害

原因：*俊明只顧嘲笑，沒有幫助麗芬。*

2. 參考個案內容，完成下表。

麗芬出現了甚麼狀況？	俊明如何反應？	展現的價值觀 / 態度
<i>- 麗芬不小心弄跌東西，情況狼狽。</i>	<i>- 俊明只顧嘲笑之後不顧而去，沒有幫忙。</i>	<i>- 嘲笑 - 嫉妒（藉意外攻擊比自己成績優異的麗芬） - 自私（沒有為有需要的麗芬提供援助）</i>

3. 你會建議俊明怎樣做？

*- 俊明可以先扶起麗芬，幫忙她拾回東西，並慰問她有否受傷，然後跟她談論其他話題，分散剛才的尷尬情況。*

## 個案 2：好友常聯繫

最近，明強發現學業追不上進度，不知道如何是好，因而大感焦慮。有一次，明強與裕美如平常一樣通電話時，裕美表示留意到明強的狀況，主動關心及安慰後，裕美更邀請明強每天放學後與她一起溫習。



1. 你認為裕美的行為是維繫或是危害友誼呢？

( 剔選「✓」正確答案 )

請註明原因。

維繫      危害

原因：

*裕美留意到明強的學業問題，並主動提供幫助。*

2. 參考個案內容，完成下表。

明強出現了甚麼狀況？	裕美如何反應？	展現的價值觀/態度
- <i>承受學業壓力，感到焦慮無助。</i>	- <i>平日與朋友保持聯絡，亦會留意明強的狀況，知道後更表達關心及安慰，更以實際行動支援。</i>	- <i>主動</i> - <i>關愛</i> - <i>守望相助</i> - <i>無私付出</i>

3. 你會建議明強怎樣做？

- *明強應感謝裕美的幫忙，並以裕美為榜樣，多關愛和幫助其他有需要的同學，並願意為對方無私付出。*

### 個案三：言而無信

麗容、美恩和文琪是好朋友，常常聊天，傾吐心事。有一次聊天後，麗容和美恩跟文琪承諾會保守秘密。豈料她們卻把文琪的秘密到處和其他同學分享，以此來製造關注並賺取別人的友誼。當文琪找他們對質時，她們還藉詞推搪，說文琪的秘密根本沒有甚麼大不了。



1. 你認為麗容和美恩的行為是維繫或是危害友誼呢？（別選「✓」正確答案）請註明原因。

維繫       危害

原因：*麗容和美恩沒有遵守承諾，更把文琪的秘密作為與他人建立友誼的籌碼。*

2. 參考個案內容，完成下表。

文琪出現了甚麼狀況？	麗容和美恩如何反應？	展現的價值觀/態度
- <i>本屬親密好友分享的心事，並承諾保守秘密，怎料被麗容和美恩出賣，將自己的秘密洩露給其他同學分享。</i>	- <i>藉詞推搪，說文琪的秘密根本沒有甚麼大不了。</i>	- <i>欠缺誠信</i> - <i>欠缺同理心</i>

3. 你會建議麗容和美恩怎樣做？

- *麗容和美恩應向文琪道歉，承諾以後會保守秘密，做一個有誠信、為朋友着想的人。*



## 知多一點點：交友的煩惱及處理方法

與朋友相處的日子，總會經歷許多事情，而這些點滴都是我們成長的回憶。有時我們會因朋友的想法、行為、要求和評價不一而產生矛盾，或因不同意見引起誤解、磨擦和爭辯，這些雖會影響與朋友之間的友誼，但同時也給予我們成長的機會。重要的是，我們應用冷靜、理性的態度，找出問題所在，然後積極地與朋友共同面對和處理，才能學會成長，共同建立出一段經得起考驗的友誼。

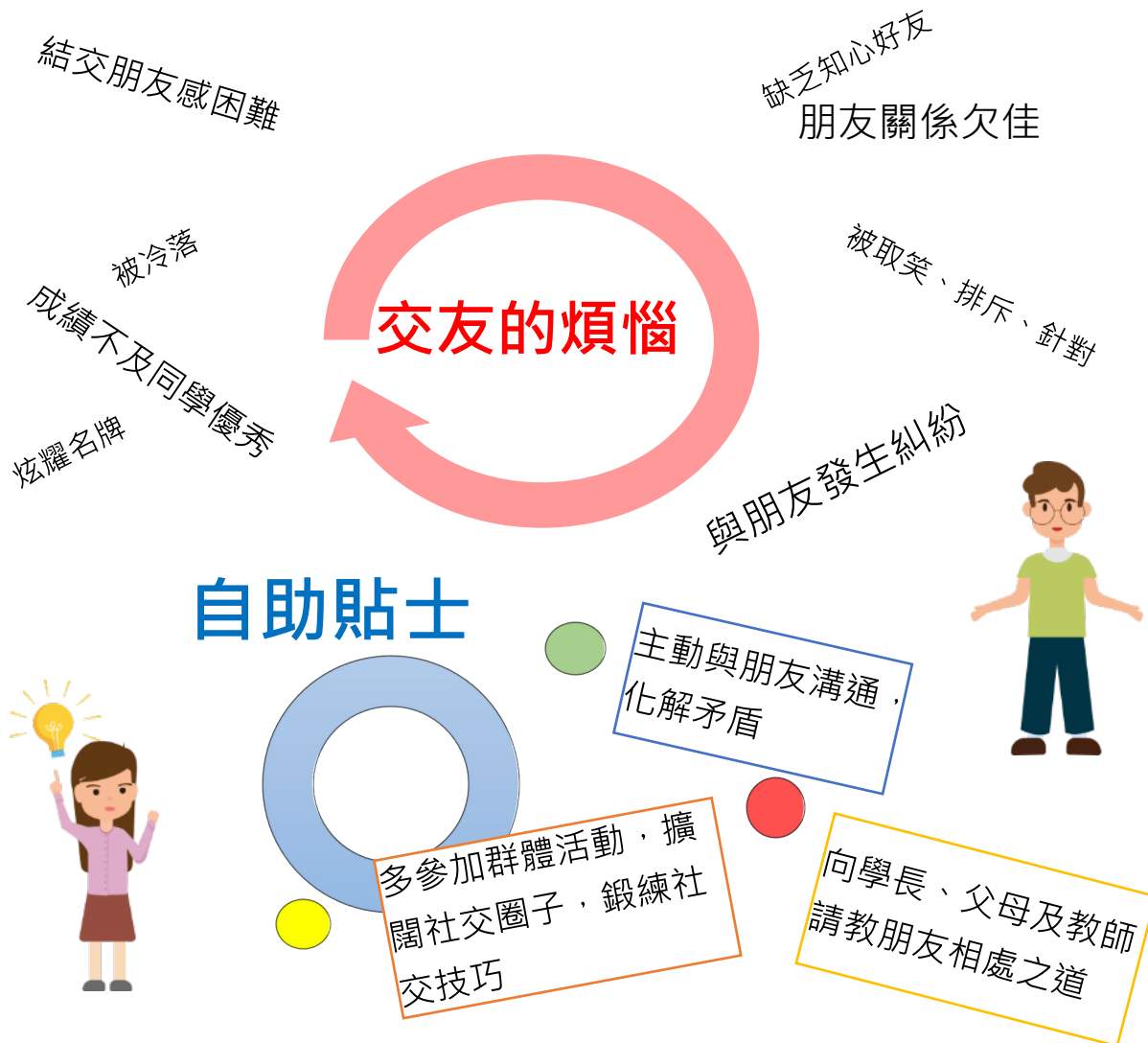


圖 7 交友的煩惱和處理方法

資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區政府 衛生署學生健康服務（2015），《心理社交健康》；學生壓力處理平台（無日期），《中學生壓力來源》。

## 小結

隨著年齡及歷練的增加，我們會結識不同類型、親密程度的朋友。切記，友誼並非一時三刻，而是透過彼此在生活中一點一滴累積，才慢慢由泛泛之交發展成知心好友。

地老天荒的友誼說來動聽，但維繫上來並不容易。與朋友相處，我們需要互助互愛、彼此尊重，亦要有同理心，懂得易地而處，體諒對方的苦衷。我們或會因為某些原因，與朋友爭執或產生誤會，甚或因小事而鬧翻，導致關係破裂，但只要抱持真誠的態度溝通、包容和信任對方，相信最終都會冰釋前嫌。



友誼在乎心靈的溝通，並沒有地位高低、距離遠近之分，堅實的友誼更非容易受任何利益與物質所左右。利益之交只是不斷透過物質來鞏固相互之間的關係，終有一天因為利益的中斷而結束，這種關係膚淺且短暫。真正的友誼，是思考自己能為對方帶來甚麼。

單元 1.2 人際關係與社會共融  
第二部分：攜手互助，彼此尊重  
(第三及四課節)  
學與教材料

### 工作紙三：朋輩壓力的影響

#### 朋輩壓力

友誼對青少年的重要性是無庸置疑的，朋輩的影響亦極為深遠。正因青少年重視友誼，難免在相處過程中受到朋友的影響，這種由同儕施加的影響力稱為**朋輩壓力**。朋輩壓力源於青少年希望獲得別人的接受和認同，害怕被排擠、冷落、排斥或戲弄的心理，因而放棄自己的感覺、想法、行為或價值觀等，只為了迎合朋友，做出順應別人的選擇，逐漸形成壓力。有些青少年甚至認為朋輩關係是壓力的主要來源。

**從眾**則是指個人在群體壓力下，選擇跟從大多數人的意見、判斷或價值觀，試圖以解除衝突來換取安全感。青少年階段，從眾主因是朋輩壓力，因為青少年不懂處理朋友之間的衝突，更不願意被孤立，渴望得到朋輩的認同和支持。過分從眾，會使青少年毅然放棄自己的想法，選擇跟從別人，做出違背自己意願的事，並因此而失去自我，使自己陷入迷惘之中；如果涉及違法行為，會有法律後果，影響前途。故此，青少年必須學會堅持原則，慎思明辨地平衡個人及團體的需要。



教師先讓學生上課前完成工作紙三至四，然後在課堂上進行討論活動和總結。



## 活動一：「友」你「誘」我

朋輩對我們成長的影響力是不容忽視的。青少年的知識、經驗和自制力都略有不足，因此容易產生過分從眾的行為，盲目依從朋友的要求，跟隨朋友做出一些不恰當甚至違法的事情。現在讓我們觀看一個模擬片段，了解朋輩壓力帶來的抉擇危機。

你知道如何選擇朋友嗎？細心觀看價值觀教育—學與教視像資源（系列二）《在情在理》（第五集）：《最受歡迎的同學》，然後回答下列各題。



學生在課堂前先觀看學與教視像資源（系列二）《在情在理》（第五集）：《最受歡迎的同學》，並完成問題。教師在課堂上可與學生再次觀看片段，並討論工作紙。



價值觀教育學與教視像資源（系列二）《在情在理》  
（第五集）：《最受歡迎的同學》

[https://emm.edcity.hk/media/0\\_9zx83rsm](https://emm.edcity.hk/media/0_9zx83rsm)

## 故事簡介

主角嘉恩是一名插班生，於轉校初期未能在班裡結識朋友。在老師的悉心安排下，嘉恩漸漸與同學建立友誼，開展了愉快的學校生活。但在她作為科長執行老師委派的新任務時，慧慧欠交功課，請求嘉恩不要把欠交功課記錄交給老師，否則和她絕交，令嘉恩在「責任」、「誠信」和「情感」之間難以抉擇。

假如你是嘉恩，你會幫慧慧隱瞞嗎？

會  不會



判斷：應該隱瞞 / <input type="checkbox"/> 不應該隱瞞		結論
1a. 責任方面，作為朋友的嘉恩，應該為慧慧的成長著想，協助她面對欠交功課的情況及避免再次發生	<i>從履行朋友責任方面思考，嘉恩應勸喻慧慧誠實地向老師承認自己的過錯。</i>	應該 / <input type="checkbox"/> 不應該隱瞞
1b. 責任方面，科長有科長的責任，怎樣可以既完成老師委派的任務又能保存友誼？	<i>從履行科長的責任方面思考，嘉恩應繼續堅持完成老師委任的任務。如果慧慧因為這點而產生嫌隙，她暫時未能明白友誼不應壓倒誠信和原則。依靠隱瞞而暫時維繫的友誼並不健康。要建立長遠的友誼，慧慧必須成長及發展出正確的價值觀。</i>	應該 / <input type="checkbox"/> 不應該隱瞞
2. 誠信方面，如果嘉恩為維繫友誼而隱瞞慧慧的犯規，會為老師帶來甚麼感受？	<i>如果隱瞞，就會辜負老師的期望，令自己的誠信受損。</i>	應該 / <input type="checkbox"/> 不應該隱瞞
3. 情感方面，如果慧慧視嘉恩為真正朋友，是否應該考慮不讓嘉恩陷於兩難局面？	<i>作為真正的朋友，慧慧不應讓嘉恩陷入這兩難局面。這點，作為朋友的慧慧應該要抱持同理</i>	應該 / <input type="checkbox"/> 不應該隱瞞

	心，從友人/他人的角度思考問題。替慧慧隱瞞，會窒礙她的成長。	
--	--------------------------------	--

參考影片及個人看法，回答以下問題：

1. 如果你是嘉恩，面對朋輩壓力時，有哪些情緒反應？為甚麼？

例如：

- 傷心。因為朋友不體諒我的難處，反而利用友誼要求我協助隱瞞。
- 矛盾。不懂如何在完成老師任務及友誼之間取得平衡。
- 掙扎。不知應否繼續堅持原則，害怕失去剛建立的友誼。
- 感到不公平。原意只是堅持完成老師的任務，反而受到被排擠的對待。

2. 在朋輩壓力下，如果嘉恩想贏取慧慧的友誼，她可能會作出怎樣的決定？以上做法對嘉恩會產生甚麼不良影響？

- 在朋輩壓力下，嘉恩可能決定幫助慧慧隱瞞小息犯規及欠交功課的情況，不把名單交給老師，從而避免被杯葛、排擠及欺凌，但這樣做卻會令嘉恩感到不開心和矛盾。

3. 如果你是嘉恩的好朋友，你會給予她甚麼建議？

- 建議嘉恩繼續堅持完成老師委託的任務，並鼓勵她不要為了友誼而違背自己的原則，提醒她真正的朋友是不會讓對方陷入這樣兩難局面。另一方面，她作為慧慧的朋友也有責任勸喻她誠實向老師承認過錯。

## 朋輩壓力的影響

青少年時期，我們重視朋輩對自身的看法，希望獲得同儕的認同及接納，難免容易跟隨周遭的主流行為，以他人的做法作為依循的標準。朋輩間的從眾壓力可謂無處不在，由日常消費、升學選擇、生活用語、衣著、消閒活動亦可略見一二。不過，朋輩壓力並非單純存在負面影響，往積極的態度而言，正因青少年有從眾心理，容易支持同儕的決定，故此擁有朋輩支持，我們更容易練習和嘗試新的範疇或行為，擴闊自身視野。以下是朋輩壓力所帶來的正面及負面影響。

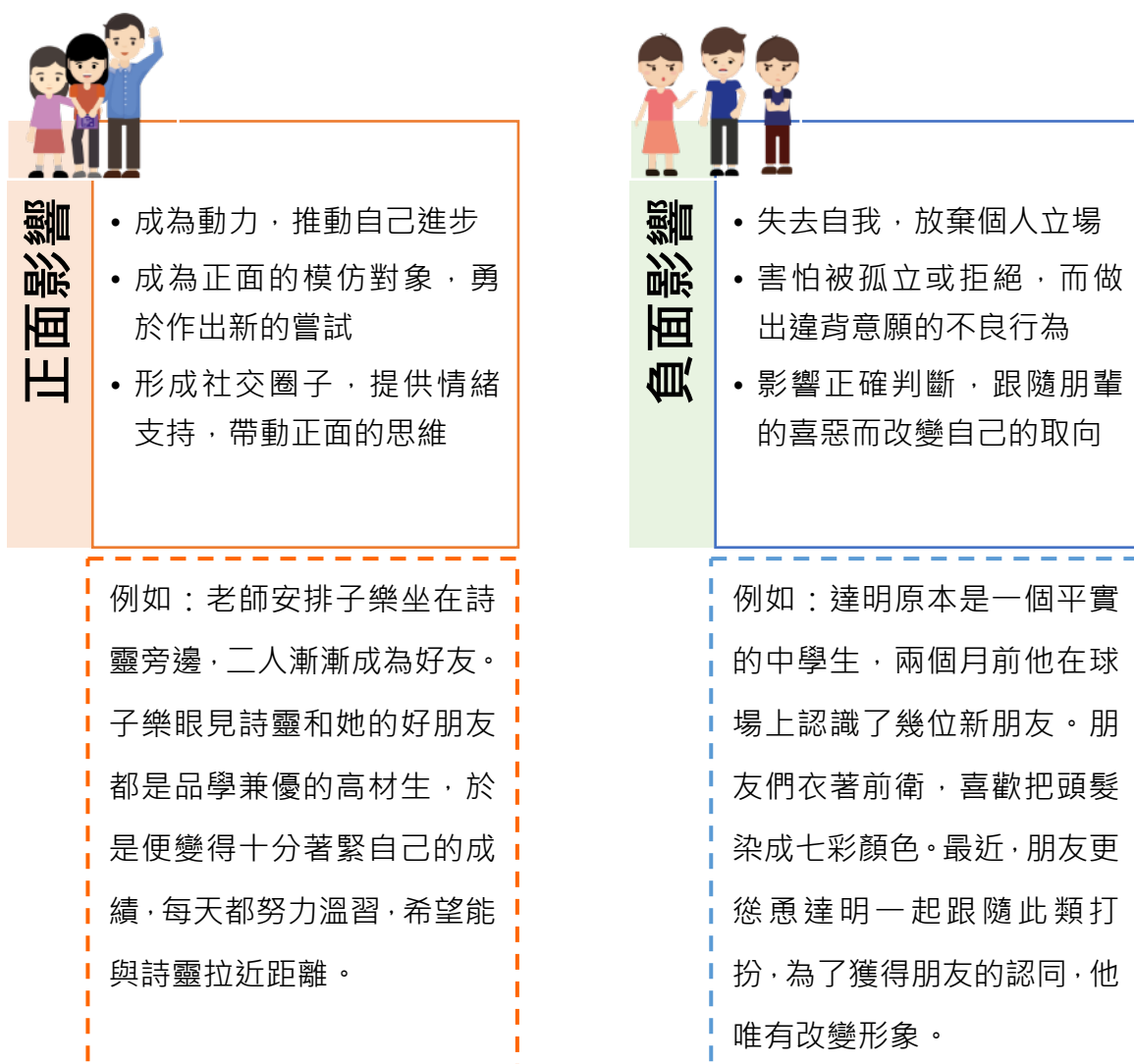


圖 8 朋輩壓力的影響

## 活動二：朋友有利有害嗎？

根據上文及以下個案，完成下頁任務。

### 個案 1

文傑，你應該跟我一起  
多做運動，強身健體。

智豐



好啊，那我們星期六一起  
溫習中文，過後便一同打  
籃球吧！

文傑

### 個案 2

那我也叫爸爸買  
一對給我吧！

子健，我穿的是本季限  
量版球鞋，只賣一萬元，  
快去買吧！

子健

曉明

巧玲



子健，你應該跟  
曉明學習打扮，  
不然我們走在一  
起，唯獨你看起  
來太俗氣，太寒  
酸了！

### 個案 3

詩雯，今天的參觀活  
動是要穿校服裙的，  
你卻穿了牛仔褲！

我就是喜歡穿牛仔褲！

祖兒

詩雯

寶琳



詩雯，沒有穿校服裙會  
被老師責罰的，快回家  
更換，不許任性！

你認為個案中的朋友對彼此是發揮正面還是負面的朋輩影響？為甚麼？試在空格內填寫原因。

個案	影響*	原因
<p>個案 1</p> <p>智豐      文傑</p> 	<p>正面 / <del>負面</del></p>	<p>- 智豐和文傑互相發揮正面的朋輩影響。智豐提醒文傑要多做運動，保持健康的生活；文傑則與智豐一同溫習中文，在學業上互相鼓勵。</p>
<p>個案 2</p> <p>子健      曉明      巧玲</p> 	<p><del>正面</del> / 負面</p>	<p>- 曉明和巧玲發揮負面的朋輩影響。他們鼓吹子健崇尚名牌、注重物質。</p>
<p>個案 3</p> <p>祖兒      詩雯      寶琳</p> 	<p>正面 / <del>負面</del></p>	<p>- 祖兒和寶琳發揮正面的朋輩影響。她們勸告詩雯要跟從老師的指示穿校服裙，不能任意妄為。</p>

\*刪去不適用者

## 小結

青少年為求獲得朋友認同，往往不自覺地追隨潮流，甚至放棄或改變一些原有的看法、行為和標準，仿效朋輩，做出從眾的行為。從眾行為不一定是自己認為正確或合適的判斷，有時亦因不情願而帶來巨大的壓力，甚至害怕被朋友拒絕、孤立而寢食難安。由於青少年的危機意識較低，容易受朋輩所慫恿，盲目跟隨同儕的取態，即使是危險甚或違法之事，他們也可能會執意追隨。



因此，我們需要慎思明辨，維繫友誼固然重要，但謹記友誼的基礎是美德，當朋友做出不合道德的事，我們應及時為他／她分析利弊，勸喻並阻止他。朋友所說的忠言需聽從，但讒言便應相互矯正。一個獨特、自信的人，必須了解個人意願，學習拒絕朋友的無理要求，避免迷失自我，隨波逐流。只要找到自己的價值，便能確定自己的選擇。

因此，我們應學習如何面對朋輩壓力，從中培養明辨性思考和決策力，以應對不同情境，拒絕不良朋輩的引誘，在朋輩壓力與個人意願中取得平衡。

## 工作紙四：處理朋輩壓力帶來的負面影響

### 活動一：分析朋輩壓力

當處於兩難的情況時，我們會不知如何是好。六何法 (5W1H) 便可以幫助我們深入了解朋輩壓力事件的來龍去脈、發展經過及推敲事情將來的發展，從而有助我們找出可行的方向。

What	「我現在遇到甚麼狀況？」	例如：我建議小組報告以新聞報道形式匯報
Who	「事件涉及哪些人？」	例如：幾位同班同學
Where	「事件在哪裡發生？」	例如：教室
When	「事件何時發生？持續了很久？」	例如：放學後，持續了一小時
Why	「為何發生？為甚麼會這樣做？」	例如：同學建議以戲劇形式取代，認為新聞報道形式太沉悶
How	「這事件對不同的人或自己帶來甚麼後果或影響？」	例如： 小組：擔心戲劇形式太冒險，表達不佳反會影響小組成績 自己：怕反對同學的建議會被其他同學認為專制而討厭我

圖 9 六何法

## 「真心話大冒險」——生吞蛞蝓

2010 年一名 19 歲澳洲男子巴拉德 ( Sam Ballard )，與欖球隊員一起狂歡喝酒慶祝生日。派對上與隊員玩「真心話大冒險」，有朋友挑戰他生吞一條活蛞蝓 ( 鼻涕蟲 )。



他為了向朋友證明自己的膽量，藉此得到朋友的認同，於是接受挑戰，直接一口把花園抓來的蛞蝓吞下，隨即感到不適送院。經醫生詳細檢查後，發現他的腦部遭到寄生蟲感染，昏迷長達 420 天。甦醒後的巴拉德從此四肢癱瘓，出入需以輪椅代步，靠喉管餵食，生活須由母親全天候照料。巴拉德母親表示這是一個嚴重打擊，將會永遠改變他和自己的生活。隊友們接受媒體採訪時亦表示十分後悔沒有阻止巴拉德吞下蛞蝓。

資料來源：藝術攝影 (2018)，《朋友比膽生吞活蛞蝓，陽光球員感染終身癱瘓！》；光明網 (2018)，《大學生 8 年前玩大冒險「吞活蛞蝓」，結果終身癱瘓，如今遺憾離世》；LaMotte (2018)，He ate a slug on a dare, became paralyzed and died；Rogers (2018)，‘Should I eat it?’ Sam Ballard’s haunting final words after super-fit rugby player, 19, was left paralysed by swallowing a slug as a dare；Smith (2018)，Sydney man who contracted rat lungworm after eating slug dies。

試用六何法分析上述事件，並在空格內填寫答案。

<b>What</b>	「我現在遇到甚麼狀況？」	朋友起哄慫恿巴拉德生吞活蛞蝓
<b>Who</b>	「事件涉及哪些人？」	欖球隊隊員
<b>Where</b>	「事件在哪裡發生？」	生日派對上
<b>When</b>	「事件何時發生？維持了很久？」	2010 年，一次性
<b>Why</b>	「為何發生？為甚麼會這樣做？」	證明自己的膽量；希望藉此尋求朋輩間的接納及認同；貪玩；酒精影響判斷力
<b>How</b>	「這事件對不同的人或自己帶來甚麼後果或影響？」	自己：身體受損；起居生活不能自理，需要別人全天候照料 家人：感到傷心，需負起更大的家庭重擔 朋友：感到傷心，同時活在愧疚之中

參考上文及個人看法，回答以下問題：

1. 假如你是巴拉德的朋友，面對有人挑戰朋友的膽量時，你會給予他甚麼建議？

- 首先，我會勸止他不要一時衝動，應思考行為帶來的後果，例如：沒有了解清楚就吞食不明來歷的東西，為了逞強而做危險行為是非常愚蠢的，而且可能會招致嚴重的後果，例如生病或死亡，這舉動不單妄顧自己生命，更對家人不負責任。然後，我亦會跟他解釋真正的友誼不是建基於膽量及片刻歡愉，即使成功挑戰亦不代表賺取了友誼或建立良好形象，反而塑造出一個不考慮後果、任性和衝動的觀感。

2. 對於提出這個要求的朋友，你會跟他說甚麼？

- 我會告知他真正的友誼在於尊重及為對方設想，不應為了片刻歡愉和刺激，置朋友的安全和性命於不顧，這是不道德和不道義的行為。

3. 試分享一件被朋友要求而違背自身意願的事情。當時你有否順從朋友的要求？為甚麼？

事情：

- 學業：報考同一間中學；揀選相同的課外活動；一起參加補習班。
- 生活：借出名牌物品；購買同樣的潮流產品。
- 影響健康、有違道德或違反法律的行為：欺騙父母、欺凌、觀看色情影片、吸煙、吸毒、賺快錢、偷竊等。

應對：

- 有順從。原因：因為怕朋友不高興；認為不順從會被嘲笑、視為異類等。
- 沒有順從。原因：不想做一些自己不願意的事情或犯法的事情；害怕被家人責罵。

## 活動二：處理負面朋輩壓力的方法

面對朋輩壓力，許多青少年會因為情感或害怕孤單而決定放棄自身原則，作出一些明知是錯誤的決定。事實上，友誼即使再重要，仍不可凌駕於道德、法律或健康之上，我們面對不良朋輩，更應保持潔身自愛的態度和堅守個人素質的勇氣。因此，幫助青少年學習如何處理朋輩壓力，作出正確決定尤為關鍵。以下是一些可行的應對方法：

### 處理朋輩壓力的應對方法

#### 1. 以理由堅決拒絕

例如：「我不會加入您們，因為這是不對的。」

例如：「我不會加入你們，因為媽媽會責罵我。」

#### 2. 轉移注意力 / 找藉口

例如：「由於我需要在父母回家之前做飯，所以晚上不能和你外出。」

#### 3. 自嘲

例如：「每個人都知道我害羞，和你一起跟網友見面只會破壞氣氛。」

#### 4. 離開現場

例如：「對不起，我現在需要去洗手間！」

#### 5. 向朋友指出不良影響

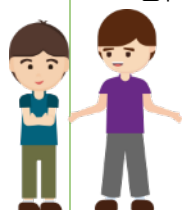
例如：「如果我們違法被捕，將自毀前程。」



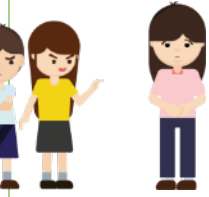


細閱以下情境，運用上述處理負面朋輩壓力的方法，在適當的方格內剔選「✓」有效的應對原則（可選多於一項），並註明具體話語內容。你亦可以在空線上填寫新的原則。



情境	處理朋輩壓力的原則	具體話語內容
<p>(例) 惠心要你跟她一樣剪短髮，看起來清爽又有型！可是，你一向都喜歡留長髮，一方面害怕影響跟惠心的感情，但確實接受不了短髮。</p>	<input type="checkbox"/> 以理由堅決拒絕 <input type="checkbox"/> 轉移注意力 / 找藉口 <input checked="" type="checkbox"/> 自嘲 <input type="checkbox"/> 立即離開現場 <input type="checkbox"/> 向朋友指出不良影響 <input type="checkbox"/>	<p>「我的臉型較圓，留長髮比較適合，可遮掩胖胖的臉龐，而且我真的很不喜歡短髮。」</p>
<p>1. 景滔忘記帶科學科功課，於是要求你替他詢問同級同學借出功課，避免被老師責備。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 以理由堅決拒絕 <input type="checkbox"/> 轉移注意力 / 找藉口 <input type="checkbox"/> 自嘲 <input type="checkbox"/> 立即離開現場 <input checked="" type="checkbox"/> 向朋友指出不良影響 <input type="checkbox"/>	<p>「我知道你擔心被教師責備，但欺騙老師是不對的，而且做錯事亦應勇於承擔責任。再者，如果東窗事發，借出功課的同學也會被連累受罰，到時你更是罪加一等。你還是向老師坦誠過失，請求他原諒吧。」</p>
<p>2. 你把儲下來的零用錢買了一個精緻的生日蛋糕，準備替媽媽慶祝生日。但回家途中，遇到幾個朋友突然搶去，並表示很想吃。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 以理由堅決拒絕 <input type="checkbox"/> 轉移注意力 / 找藉口 <input type="checkbox"/> 自嘲 <input type="checkbox"/> 立即離開現場 <input type="checkbox"/> 向朋友指出不良影響 <input type="checkbox"/>	<p>「這個生日蛋糕是為了替媽媽慶祝生日而準備的，絕對不能讓她失望。你們不可搶走我的蛋糕呢。」</p>



情境	處理朋輩壓力的原則	具體話語內容
 <p>3. 你的家人不准你晚上外出，害怕你遇上壞人。但由於有一位同學生日，其他同學便相約你晚上在家附近的公園找樂子，並揚言你不去的話，就不再是朋友。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 以理由堅決拒絕 <input checked="" type="checkbox"/> 轉移注意力 / 找藉口 <input type="checkbox"/> 自嘲 <input type="checkbox"/> 立即離開現場 <input type="checkbox"/> 向朋友指出不良影響 <input type="checkbox"/> _____ —	<p>「你們也知道我的家人因為擔心我的安危，一向不讓我晚上外出。不如，我們相約星期六下午一起外出玩樂，然後再吃下午茶，這個慶祝活動不是更豐富嗎？」</p>
 <p>4. 一天放學後，你發現幾位同學圍在一起流連、吸煙、開玩笑，然後他們更邀請你一同吸煙，並說如果你不吸煙，以後就不再是朋友。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 以理由堅決拒絕 <input type="checkbox"/> 轉移注意力 / 找藉口 <input type="checkbox"/> 自嘲 <input checked="" type="checkbox"/> 立即離開現場 <input checked="" type="checkbox"/> 向朋友指出不良影響 <input type="checkbox"/> _____	<p>「我有呼吸系統疾病，實在不能吸煙。而且吸煙危害健康，對我們未成年的身體傷害會更大，後遺症亦更嚴重。我想繼續跟你們做朋友，因此才會勸告你們不要吸煙，但是如果你們繼續強逼我做不願意的事情，你們根本也沒有把我當作朋友。」</p>
 <p>5. 有幾位高年班同學總喜歡跟你搭訕。最近，他們表示不喜歡你班上其中一位同學，要求你聯手戲弄他。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 以理由堅決拒絕 <input type="checkbox"/> 轉移注意力 / 找藉口 <input type="checkbox"/> 自嘲 <input type="checkbox"/> 立即離開現場 <input checked="" type="checkbox"/> 向朋友指出不良影響 <input type="checkbox"/> _____	<p>「我覺得這是欺凌行為，我不會參與的。而且，學校對於欺凌行為是零容忍的，絕對會嚴正處理，那時或許師兄師姐們亦會受罰。同學也許犯了錯，但你們只需直接告訴他，讓他改過便可，這才是師兄師姐們應盡的義務吧。」</p>

## 總結

「千金易得，知己難求」自古受世人所認同；「伯牙鼓琴，子期知音」至今為世人所歌頌，無論時代巨輪如何轉動，友誼在人生途程上始終不可或缺且難能可貴。透過與朋友的相處，不單能提高自我認知、發展社交能力、懂得易地而處，學習包容他人，更使我們情感和心靈上獲得依靠、慰藉。獲得成功時，朋友會為你高興，替你錦上添花；失意困惑時，朋友會給予支持和鼓勵，為你雪中送炭。友誼是人生最寶貴的財富，誠如巴金所言「友情在我過去的生活裡就像一盞明燈，照徹了我的靈魂，使我的生存有了一點點的光彩」。

然而真正的友誼並非唾手可得，謹慎擇友更是我們必經的一課。益友並非朝朝暮暮的相處，而是心靈上的契合，沒有虛情假意的甜言蜜語，只有推心置腹的肺腑之言。真正的友誼不含任何功利之心，而是坦誠相待，設身處地為對方着想。人無完人，朋友間亦應深明此道理，因此真正的友誼是互相扶持，避免彼此跌進墮落的深淵，時刻警惕對方，相互激勵，共同進步。

友誼也可能帶給我們負面的影響。正因我們珍惜彼此間的友誼，故此不自覺中受朋輩壓力所困擾。為了得到同儕的認同與接納，害怕被孤立、嘲笑，甚至失去朋友，因而放棄個人己見，選擇順從妥協，甚至越過道德或法律界線，此舉可能使我們感到困擾和面對法律上的風險。我們應學會處理朋輩壓力的方法，理性地思考，敢於拒絕，把壓力轉為正向動力，與朋友相互學習及成長。持久且良好的友誼需要成熟的心理狀態，以及彼此間的信任和尊重。學習有效面對朋輩壓力，才有助我們成長，避免受到傷害。

時間帶不走真正的朋友。相知相惜的友誼需經歷時間洗禮，一點一滴累積而成。交友無須急於一時，只有真誠可靠、心靈相通的感情，才是轉化成真正友誼的關鍵。



## 趣味悅讀

附錄三

### 從孔子和亞里斯多德的視角看朋友

#### 從自己成為別人的益友做起

朋友是人生寶貴的資產，但亦有益友和損友之分。孔子曰：「益友有三，友直友諒友多聞。」首先我們跟別人做朋友，必先為人正直，講求道義，當朋友做出錯誤的行為，便需從旁加以提點，當其諍友。其次，我們需誠實安信、堅守承諾，不會為求滿足一己私利而作出欺詐、出賣朋友的事。最後，我們更要博學多聞、自我充實，增廣見聞，跟朋友相互啟發、分享知識。培養深厚和真摯的友誼需要經歷時間的考驗，但前提必先從自己成為別人的益友做起。

#### 完美的友情在於性格與尊重

哲學家亞里士多德認為完美的友情是無私的。這種友愛是基於雙方的善良和德性而連繫，互相欣賞和仰慕。他認為建基於德行之上的友誼才能深厚長久，而且讓雙方生命得以昇華，更臻完滿。在現今社交媒體流行的世代，認識朋友及溝通都較以往方便，面對面接觸卻隨之減少，縱然現今交友與昔日不同，但培養真正友情的關鍵仍是在於性格與尊重。

資料來源：江紹倫（2012），《安身立命：活用孔子心理學》；詹家惠（2010），《尼各馬科倫理學的友誼論及其對教育的啟示》。

#### 反思問題：

1. 說起朋友，你會想起誰？
2. 你願意成為別人的益友嗎？可以如何做到？



## 參考資料

- 江紹倫 (2012)。《安身立命：活用孔子心理學》。中華書局。
- 香港 01 (2018 年 11 月 6 日)。《澳洲青年吞食鼻涕蟲癱瘓 8 年 因併發症逝世 終年 28 歲》。  
[https://www.hk01.com/article/255636?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/255636?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)
- 吳明隆、蘇素美 (2020)。《發展與適性輔導概論》。五南。
- 林慧姿 (2004)。〈國中生依附關係、友誼品質與情緒穩定之相關研究〉(未出版碩士論文)。《國立臺中教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文》。
- 林望道 (譯) (2019)。《摩根寫給兒子的 32 封信》(第 2 版)(原作者：Morgan, J. P.)。海鴿。
- 香港特別行政區政府 衛生署學生健康服務 (2015 年 11 月 10 日)。《心理社交健康》。  
[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ph/health\\_ph\\_young.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_young.html)
- 海外網 (2018 年 8 月 17 日)。《熊孩子偷家裡賣房的 4.5 萬分給全班：慶祝友誼》。  
[http://m.haiwainet.cn/middle/3541093/2018/0817/content\\_31377070\\_1.html](http://m.haiwainet.cn/middle/3541093/2018/0817/content_31377070_1.html)
- 詹家惠 (2010)。《尼各馬科倫理學的友誼論及其對教育的啟示》。彰化師大教育學報，17，73-92。
- 漢語網 (無日期)。《關於友情的名言警句，有關珍惜友誼的名言》。  
<http://www.chinesewords.org/wisdom/show-696.html>
- 酷知網 (2018)。俞伯牙和鐘子期。  
<http://m.coozhi.com/shenghuojiaju/shenghuochangshi/107289.html>
- 頭條 POPNEWS (2018 年 8 月 17 日)。《為慶祝國際友誼日 15 歲少年偷父親 50 萬現金分送朋友》。  
<http://www.popnews.hk/?p=36123>
- 學生壓力處理平台 (無日期)。《中學生壓力來源》。  
[http://stress.hkbu.edu.hk/teacher\\_support\\_secondary\\_pressure.html](http://stress.hkbu.edu.hk/teacher_support_secondary_pressure.html)

藝術攝影 (2018 年 3 月 23 日)。《朋友比膽生吞活蛞蝓，陽光球員感染終身癱瘓！》。

<https://kknews.cc/news/ongb4jq.html>

Bagwell, C. L., & Schmidt, M. E. (2013). *Friendships in Childhood and Adolescence*. The Guilford Press.

Dunbar, R. (2010). *How many friends does one person need?* Harvard University Press.

Lindström, M., & Seybold, P. (2011). *Brandchild*. Kogan Page.

LaMotte, S. (2018, Nov 6). *He ate a slug on a dare, became paralyzed and died*. <https://edition.cnn.com/2018/11/05/health/man-dies-after-eating-slug-on-dare/index.html>

Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill friendship questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31(2), 130–132.

Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (2012). McGill friendship questionnaire (MFQ-FF) and Respondent's affection (MFQ-RA). *Measurement instrument database for the social science*.

Nehamas, A. (2016). *On Friendship*. Basic Books.

Rogers, J. (2018, Apr 1). 'Should I eat it?' Sam Ballard's haunting final words after super-fit rugby player, 19, was left paralysed by swallowing a slug as a dare. <https://www.thesun.co.uk/news/5951461/sam-ballard-slug-paralysed-swallowing-dare-last-words/>

Selman, R.L. (1981). The child as a friendship philosopher: A case study in the growth of interpersonal understanding. In S.R. Asher & J. M. Gottman (Eds.), *The development of children's friendships* (pp. 242-272). Cambridge University Press.

Smith, R. (2018, Nov 6). *Sydney man who contracted rat lungworm after eating slug dies*. <https://www.news.com.au/lifestyle/health/health-problems/sydney-man-who->

contracted-rat-lungworm-after-eating-slug-dies/news-  
story/08b0e700a8d6d6c6709d2dd92dfeaa8f

