

1 個人在人生不同階段的 需要和發展

健康管理與社會關懷
(中四至中六)



本學習資源為教師提供學與教資源以作參考，歡迎學校使用作非牟利的教學用途。

本學習資源並非教科書，版權屬於香港特別行政區政府教育局擁有。未經本局事先允許，不能以任何形式使用其中教材作出版或其他用途，否則教育局將保留一切追究的權利。

健康管理與社會關懷主題冊

健康管理與社會關懷課程旨在培養學生從個人、家庭、朋輩、社區、機構組織、社會、國家以至全球的不同層面，多方面探討和瞭解「健康與疾病」、「良好或欠佳的健康狀態」、「個人與社群的關懷」等現象，以及分析他們之間錯綜複雜的相互關係。

本部分學與教資源包括十九本主題冊，作為教師的學與教參考材料。主題冊編排以下表所列的層面為基礎，並根據「健康管理與社會關懷課程及評估指引(中四至中六)」第二章「課程架構」的課程內容，整合為下列五個關鍵問題，讓教師作參考，從而引導學生掌握課程的整體架構和重要概念重心，加強學生結合和運用相關的知識以及培養他們的分析能力。詳情如下：

層面	關鍵問題	主題冊	
個人、家庭及群體	怎樣才是健康？	1	個人在人生不同階段的需要和發展
		2	健康和幸福
	如何保持健康？	3	健康體魄
		4	精神健康
		5	社群健康 - 人際關係
社區	怎樣才是健康的社區？	6	健康的社區
		7	關愛的社區
		8	生態與健康
		9	建設健康城市
社會	如何共建健康及關愛的社會？	10	健康護理制度
		11	社會福利制度
		12	醫護與社福界專業
		13	健康和社會關懷政策
		14	關懷社會行動
本地社會至全球	全球及本地社會有甚麼健康和社會關懷議題？	15A	健康和社會關懷議題 - 人口老化
		15 B	健康和社會關懷議題 - 歧視
		15 C	健康和社會關懷議題 - 家庭暴力
		15 D	健康和社會關懷議題 - 成癮
		15 E	健康和社會關懷議題 - 貧窮

怎樣才是健康？

怎樣才是健康？每個人都有不同的答案。醫生心裏所想的健康，跟社會學家、心理輔導員、教師、環保人士、牧師、作家、家庭主婦、建築工人和學生心裏所想的健康，會有異同。同樣，中國人傳統觀念中的健康，跟其他族群、國家及文化的健康觀念也會有不同。

教師可引用主題冊(1)「**個人在人生不同階段的需要和發展**」所提供的參考資料，讓同學先瞭解自己的成長與需要，然後引用主題冊(2)「**健康和幸福**」的參考資料，從不同層面及角度去引導學生理解整全的健康概念和它的重要性，探討甚麼因素影響個人健康，以及承擔個人在促進自己及他人健康的角色及責任。

下表列出主題冊(1)和主題冊(2)在健康管理與社會關懷課程(中四至中六)所涵蓋的課題，方便教師參考：

主題冊		健康管理與社會關懷課程及評估指引課題
1	個人在人生不同階段的需要和發展	必修部分 1B 影響個人發展的因素 1C 人生不同階段的發展和轉變
2	健康和幸福	必修部分 1A 生物、社會、心理、靈性、生態和文化的角度及層面 1D 影響個人與社會福祉（包括健康和疾病的經驗)的因素 1E 在生命週期裏於社區及私人層面之中，社會關懷所擔當的角色和重要性

1 個人在人生不同階段的需要和發展

內容

1.1 生理成長和發展	A. 嬰幼兒期 B. 兒童期 C. 青少年期 D. 成年期 E. 老年期	P. 6
1.2 人的需要	A. 人類的基本需要 B. 人生不同階段的需要	P. 17
1.3 個人成長理論	A. 認知發展 B. 性心理發展 C. 心理社會發展 D. 道德觀念發展	P.22
1.4 自我概念和人際關係	A. 自我概念 B. 人際關係	P.27
1.5 影響自我概念和人際關係的因素	A. 家庭 B. 教育 C. 朋輩群體 D. 社區影響 E. 整體社會	P.29
1.6 影響個人發展的生活事件	A. 在生命週期中可預期的生活事件 B. 在生命週期中不可預料期的生活事件	P.34
1.7 對生活事件的不同反應	A. 應變和抗逆力 B. 積極思維	P. 38

學習目標

透過使用本主題冊，我們期望學生可以：

價值觀和態度

- 學習以正面、積極的態度面對轉變、生活事件和逆境

知識

- 懂得以生命期的概念認識人的身、心發展
- 認識人生各階段的生理、智力、感情及社交發展的特徵
- 瞭解人生不同階段的需要
- 探討家庭、朋輩、學校、及社區如何影響個人健康及發展
- 認識影響個人發展的正面和負面因素
- 明白人生無可避免要面對各種轉變
- 瞭解生活的難題通常有多種解決方法

能力

- 認識怎樣處理影響健康和個人發展的生活事件

主要問題

要達到上述學習目標，教師可以運用以下主要問題幫助學生思考：

- 在人生不同的階段，個人成長和發展有甚麼特徵？
- 在人的一生中，有甚麼影響個人成長和發展的因素？
- 人際關係如何影響個人成長和發展？
- 生活事件如何影響個人成長和發展？

1.1 生理成長和發展

生理成長是指外貌、身形和體重的轉變，而個人發展是指一個人在技巧、能力和情感上的改變。

生理成長是一個成熟過程。在過程中，每個人都擁有先天遺傳基因所賦予她/他的特徵，例如：膚色、眼睛虹膜的顏色、頭髮顏色、視力、聽力、身體協調機能等。各人的生理成長模式雖然大同小異，但生長和進展的速度卻不一致。因此，每個人的成長過程都是獨特而與別不同。

在人的一生中，個人發展整體上可分為身體、智力、情感和社交四方面：

- 個人技能的發展：粗肌動技能(例如：跑步)及精細肌動技能(例如：寫字)；
- 心智發展：記憶、推理、分析及作合理決定能力的發展，包括語言發展及認知發展；
- 情緒發展：分辨及表達情緒能力的發展，情緒包括快樂、憤怒、悲傷、驚慌及沮喪。同時也是應付日常生活壓力的能力發展，包括處理擔憂及情緒低落；以及
- 社交發展：與其他入建立及維繫良好關係能力的發展。

人生不同階段會經歷很多事情，影響一個人的成長與發展。由於社會上有很多不同的分類方法，為方便討論和理解，本主題冊概括地把人的一生分為五個階段，它們分別是嬰幼兒期、兒童期、青少年期、成年期及老年期五個階段，並在每個階段的開始為該年齡組別的畫分作出簡單的解說。

A. 嬰幼兒期

1. 生理成長

世界衛生組織的兒童生長國際標準，把 0 - 5 歲的嬰兒和幼兒列為同一組別¹。本主題冊因此亦以世界衛生組織的分組方式作參考。一般來說，初生至 12 個月的小孩可稱為嬰兒，1 歲至 5 歲的小孩可稱為幼兒。

嬰兒在初生至 12 個月時身體生長速度最快，包括腦部、體重、身高、手腳四肢等。但每個嬰兒的生長速度並不一樣。有些嬰兒會較快，有些會較慢，兩者可能有數星期至一至兩個月的差別，這些都是正常現象。

- 身長 / 身高

¹世界衛生組織網頁：<https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/length-height-for-age>

平均來說，嬰兒在出生後首 6 個月的身長每月會增長 2.5 厘米，由 6 個月至 12 個月的身長每月則會增長 1.2 厘米。

- **體重**

平均來說，嬰兒的體重一般在出生 3 至 5 個月後約增加一倍（與出生時體重比較）。嬰兒到 1 歲時的體重則是出生體重的三倍。

- **感覺**

在出生前，嬰兒的感官在母體已開始發展，例如：嗅覺、觸覺、味覺、聽覺和視覺五方面。在出生時健康正常的嬰兒已能聞到氣味、觸摸東西、分辨所吃食物的味道、聽到聲音、看到東西。初生嬰兒的聽覺尤其敏銳，未滿月的嬰兒已能區分對母親或照顧者的聲音，他們對某些聲音也十分敏感。在視覺方面，未滿月的初生嬰兒視力比較模糊，他們只能粗略看到人臉或物件的外形。但到出生 6 個月後，他們會有明顯的進步。

- **頭顱**

嬰兒頭顱的圓周(又稱「頭圍」)。嬰兒從出生到兩歲期間，頭圍增長速度很快。頭圍大小是嬰兒健康的重要指標之一，它顯示嬰兒腦部是否發育正常。一旦嬰兒頭圍過大，並有哭鬧、嘔吐、抽搐等現象，便有可能患上腦積水、腦腫瘤等疾病。反之，如果嬰兒頭圍過小，且坐立、行走、語言等方面的能力跟不上同齡嬰兒的發展，就可能預示腦部發育遲緩。如不及時治療，將可能對嬰兒帶來不可逆轉的負面影響。

從 4 歲開始，小孩子開始呈現修長的外觀，雖然頭部比例仍大，但較之於嬰兒期，身體比例的成長已趨向成人模型。到 5 歲時，兒童的頭顱骨和腦部通常已發育到成人的大小。

2. 身體技能的發展

一般來說，嬰兒和幼兒身體上半部分的生長速度比身體其餘部份更快，他們需要學習控制身體和身體的動作。不過，每個嬰兒和幼兒的生長和發展的速度會有不同。其中一個原因是受人為因素和環境影響。如果他們有較多機會與親人接觸和玩耍，又有良好的居住和生活環境等，他們發展速度都會跟以下例子相若：

- 接近滿月：能把雙手放近嘴巴和眼睛，經常握緊拳頭。
- 滿三個月：俯臥（即趴着）時能抬起頭，還會用前臂支撐身體，挺起胸膛。
- 滿七個月：能用手支撐身體而坐，或不用手支撐也能坐一會兒。
- 滿十二個月：由成人牽着手走路，有時或可獨自走幾步。

- 三歲：能自行上落樓梯。
- 四歲：會單腳站一會。

可參考：衛生署家庭健康服務 <http://www.fhs.gov.hk> 內有關兒童發展的例子。

3. 智力發展

智力發展可以包括語言發展及認知發展。

語言方面，嬰兒在說話之前已開始認識各種詞語。有很多嬰兒在 1 歲大就可以說出整個的詞語。2 歲前就可以結合兩個詞語一起使用，而且能夠使用他們所聽見的語言去表達需要。兒童的語言發展階段，由學習單字發展到片語。然後就會進一步發問，又能說出句子。5 至 6 歲時，兒童便會學著說大人的話，並增加可用的詞彙。

認知發展是指人出生後在不斷適應環境的過程中，吸收知識的方式以及解決問題的思維能力。嬰幼兒透過感官和動作去認識世界。嬰兒看不見的東西，便覺得它不存在。在嬰幼兒期結束時，嬰兒才知道看不見的人和物還會存在的，例如在 5 個月大時，嬰兒不會去尋找一個滾出去而被毛氈遮蓋了的皮球。但到 8 個月大，他就會開始尋找它，嬰兒知道這個皮球是存在的，雖然眼看不見它。

學前兒童如何思考和學習？幼兒會根據自己所看見的事物做判斷，而不是根據邏輯數算作決定。3 至 5 歲的幼兒喜歡重覆又重覆的聽和說同一個故事，這對他們非常重要，因為不斷的重覆可幫助學習。

4. 情感和社交發展

● 依附關係

依附關係是嬰兒與照顧者之間建立的情感聯繫。

嬰兒與照顧者之間需要建立依附關係。嬰兒透過哭泣、微笑及引起注意的行為發出某些訊號，表達自己需要。如果照顧者對嬰兒需要沒有反應，這類訊號便會消失。但若照顧者以照顧行為回應，彼此之間便能夠建立互相緊扣的依附行為。

基本上，嬰兒由出生至第 18 個月，會完全依賴經常照顧他們的成人，例如：母親、父親或其他照顧者。嬰兒出生後十數天便能辨別父母和照顧者的聲音和氣味，大約在 2 個月時，就能認到他們的面孔。嬰兒會以微笑、哭聲或發出聲音去表達需要或者吸引別人的注意。有些 12 個月大的嬰兒會害怕面對陌生人，並抗拒離開父、母或照顧者的身邊。

若與家人的依附關係在嬰兒 1 歲前建立起來，他會覺得與熟悉的家人相處是安全的。14-24 個月的幼兒和他們的父、母或照顧者分開時表現焦慮不安，是因為沒有安全感。這一切都是大部分嬰兒依附關係的表現。

發展心理學家發現，嬰兒的依附關係可以分為三類：

安全依附型	照顧者：照顧者在育兒過程中，能迅速而正確地反應嬰兒的訊號，使嬰兒的需要得到滿足。 嬰兒：與照顧者一起時會主動探索，對照顧者建立安全感。
抗拒依附型	照顧者：對孩子照顧的方式反覆不定，有時熱情，有時冷淡，大部份時候沒有反應，視乎他們的心情而定。 嬰兒：很多時候表現出沒有安全感，照顧者在場時顯得焦慮。
迴避依附型	照顧者：排斥或常常迴避接觸嬰兒。 嬰兒：對探索不感興趣，與照顧者分離時不哭泣，當照顧者回來時則避免接觸。

總括來說，如果嬰兒缺乏照顧，或常常得不到親切的關心和愛護，又或受到照顧者的虐待，他們便會建立不良的依附關係，影響他們日後與人的相處。如果嬰兒長大的過程中遇到好的友伴，他/她仍可以發展良好的社會適應能力。

• 玩耍

發展心理學家提出兒童玩耍行為可以為父母提供他們認知發展的有用資訊，它可以分為以下階段：

第一年	嬰兒玩耍的行為主要為滿足基本生理需求。因此，重心都集中在嘴部。漸漸地，他們會有連續的肌肉舞動和練習。嬰兒會發出各種聲音自得其樂。然後他們會主動操弄身體四周的物品如床上的嬰兒玩具，甚至跟照顧者玩耍。
第二年	幼兒會模仿照顧者的動作，並喜歡反覆重做同一個動作。他們也開始玩一些戲劇遊戲，扮演照顧者、動物等。在這階段，兒童有強的好奇心，喜歡提出不同的問題，也樂於探索四周新奇的事物。他們又可藉着觀察別人，學習做事，這稱為「模仿」。年幼的孩童會模仿照顧者所說的話或所做的一些事。兒童在這時開始學習甚麼是適當的行為和說話。
第三年	此時的玩耍都與家庭生活有關，也會模仿電視角色。他們未能分清現實與虛構的故事。此外，他們喜歡收集小東西，把小東西成為他們玩耍中的故事角色，給予小東西對白及動作。
第四年	玩耍的主題擴展到家庭以外，玩商店遊戲、救火遊戲等。但攻擊行為和控制攻擊行為也是 4 歲兒童玩耍的內容。例如玩兵捉賊的遊戲。
第五年	兒童以小組形式一起玩耍，扮演生活中的一些角色，如買賣活動，一些扮演售貨員，一些扮演顧客。他們明白現實生活一些職業的角色及工作，並對角色扮演感興趣。

B. 兒童期

1. 生理成長

兒童身體繼續生長發育，身體各項功能也在不斷改變、增強。其發育特點主要表現為以下幾個方面：

- **新陳代謝旺盛**

新陳代謝包括同化作用和異化作用兩個方面。人體從外界攝取營養物質，透過消化及吸收，變為身體的液體或者物質，並且貯存了能量，這種變化叫同化作用。與此同時，身體的複雜分子不斷氧化分解，釋放出能量，並留下簡單分子，這種變化叫異化作用。學齡兒童正處在身體發育的時候，同化作用大於異化作用，所以，他們需要從外界攝取足夠營養物質，以保證正常生長的需要。

- **體格平穩增長**

在兒童期，兒童生長的速度比嬰兒期緩慢。一般兒童在 6 歲至青春期之間的每年平均生長速度約為 4-5 厘米，體重平均年增長 2-3.5 公斤。在學齡兒童前半段，男女學童發展都很平穩；在學齡兒童後半段，女生身體發展速度比男生快。

- **骨骼肌肉方面**

學齡兒童的骨骼中鈣、磷等成分較少，令骨骼硬度不足。兒童不易發生骨折，但容易發生變形，不正確的坐、立、行走姿勢可引起脊柱側彎(表現為一肩高一肩低)、駝背等骨骼變形。這時的兒童肌肉的力量和耐力雖然在逐漸發展，但都比成人差。因此，在運動或鍛煉時，不應該讓他們承擔與成人相同的負荷，以免造成肌肉或骨骼損傷。兒童在這時期多是非常好動，恆常和適當運動與良好的飲食都有助他們骨骼和肌肉迅速生長，提升呼吸和心肺循環系統的機能，令他們變得更強壯。

- **乳齒脫落**

兒童一般在 6 歲左右開始有恆齒萌出。最先萌出的恆齒是第一恆磨齒，俗稱六齡齒。接著乳牙按一定的順序脫落，逐一由恆齒繼替。到 12、13 歲時 20 顆乳齒即可全部被 28 顆恆齒替代。

學齡期兒童容易患上齲病(俗稱蛀牙)，因此這階段的兒童應該注意口腔衛生以避免蛀牙。

2. 身體技能的發展

學齡兒童身體技能發展的例子有：

- 平衡力發展以後，就能充滿信心地去跑、爬、跳、甚至騎三輪車或腳踏車。

- 當兒童的肌肉長成，協調能力發展成熟以後，他們便能夠很熟練地使用動作技能，例如玩樂器和運動。

3. 智力發展

入讀小學後，兒童開始學習四則運算，因為他們能夠循簡單邏輯法則推理思考。然而，這種邏輯推理能力有限，他們只能按具體例子解決邏輯問題，亦只能夠依照自己角度判斷。

此外，兒童也具備分類能力，把相同或相似的事物放置在一起。在初時，兒童只能按明確的、具體的標準分類，如顏色、形狀，漸漸地兒童可以按較複雜、抽象的標準，例如把日常生活用品按用途分類。

4. 情感發展

所有兒童都需要慢慢地適應環境的轉變。開始上學，可能會對兒童造成很大壓力。那些與照顧者建立了良好感情聯繫的兒童，當嘗試去認識其他小朋友和成人時，會感到較安全。大多數兒童都不懂得怎樣解釋自己的感受和情緒，這可能因為他們的語言和思考能力還未完全發展。在這階段，自我價值和自尊的感受十分重要。兒童需要覺得自己在朋友和家人眼中是有價值的，這可幫助他們長大後有更多安全感。

4. 社交發展

兒童與照顧者保持和嬰幼兒時期一樣的依附關係，只是他們不再依賴照顧者。他們學會更加獨立。若與家人的感情穩定，他們日後也能與其他人發展良好關係。

學齡兒童的社交發展技巧例子如下：

- 7 歲時，大多數兒童都有同性朋友的群體。兒童喜歡參與群體遊戲。
- 10 歲時，一群友伴通常會有一些共同的想法和價值觀。社群會對兒童在童年時期的信念和行為產生影響。

文化信念及習慣影響兒童學習如何跟別人相處，建立友誼。例如：如果兒童是在一個不容許在家外與異性交往的文化中生長，他/她便可能較難與異性建立健康的社交關係。



參考網站

衛生署家庭健康服務 <http://www.fhs.gov.hk>

C. 青少年期

1. 生理成長

青少年期又稱為青春期或發育期。由於身體內分泌腺的作用，青少年的身高、體重會較迅速增加，青少年期又稱快速生長期或發育期²。女孩子的青春期較早開始，約在 10 至 13 歲，而男孩子的青春期多在 12 至 14 歲開始，男孩子的發育期較女孩長，約 1 至 2 年。這現象解釋了為什麼小學女生多比小學男生高，但一般男性卻比女性高大。



在青春期，由於體內分泌腺分泌某些激素，青少年男女的骨骼、肌肉等生長速度較快，身高和體重增加，體型改變。性激素會刺激男孩和女孩生殖器官的生長和引起相關的身體變化。他們在這時期的第二性徵³都會加速發育(圖 1.9)，預備男性和女性身體的生殖功能。例如：體毛在腋下和生殖器官附近出現和生長；女孩的乳房增大，令胸脯變得豐滿、排卵和月經的開始；男孩喉頭變大，聲音變得低沉，睪丸增大，陰莖增長，有夢遺和排精的現象等。

這時期的青少年男女的自我意識很強，十分注重自己的外表，關心別人怎樣看自己，亦會時常把自己的身體外型與同輩比較。

2. 智力發展

青少年能夠想像和思考明白較抽象的東西，例如死亡。他們能夠表現同理心，明白他人可以有不同的觀點及想法。皮亞傑稱這階段為「形式運思期」。形式邏輯幫助人解決工作和日常生活的問題。雖然青少年能像成年人一樣運用理性，但是他們在解決問題和決策上，仍然需要學習更多的技巧才能作出明智的選擇。

3. 情感發展

青少年可能較為情緒化，因為生理和荷爾蒙分泌上的改變而引致情緒緊張。大多數青少年都會經歷不穩定的情緒，這是由於他們需要適應新的行為規範和新

² 發育期 (Puberty)

³ 第一性徵是指男女身上的生殖器官(又稱性器官)。女性身上的生殖器官包括卵巢、輸卵管、子宮及陰道，男性的生殖器官包括睪丸、陰莖、陰囊、輸精管及前

的社會期望。例如：青少年較容易在戀愛順境中感到快樂，但感情出現問題時便立時不知所措。青少年會漸漸在控制情緒和處理情感的事上趨向成熟和穩定，雖然與成人相比，仍然容易顯得動盪不穩。由於生理和自我意識上的急劇變化，有時青年的情緒、情感容易被激發。但有些青年人積極學習控制自己的情感，成熟地表達個人的感情。

4. 社交發展

當青少年愈來愈獨立，朋友們塑造他們的社會價值觀、態度和行為比家庭更重要。因為群體中，他們可以學習及發展社交技巧。在青少年後期，他們要開始思想如何承擔工作上的責任。當青少年要扮演成人的角色時，便可能因某些問題與父母發生衝突。在這時期，青少年不斷嘗試確立自己的獨立性，但家庭對他們建立自我仍很重要。

有些青少年慢慢地形成明確的道德意識和對社會的承擔。事實上，青少年的道德觀念往往以他人的標準作判斷，以此作為發展自我道德觀念的方向，從而希望得到別人的認同。

D. 成年期

成年期可概括分為壯年期和中年期。壯年期大約指 18 至 40 歲的成人。中年期則大約指 40 至 55 /60 歲的成人。每個地方、每個國家對成年在法律上都有不同的年齡指標。大部份地方(包括香港)的成人是指年滿 18 歲或以上的人。他們擁有成人的法定權利和義務。例如：可享有投票權、婚姻自主權，不須父母或監護人同意。但在韓國，青年人是指年滿 19 歲的國民。在日本，青年人須年滿 20 歲才享有成人的權利。然而，在德國，年青人只要年滿 16 歲就能在地方議會選舉享有投票權。

1. 生理變化

成年期是最長的人生時期，不少生存技巧和大量的知識已經在之前學會。壯年期時，身體的生長速度相對青少年期開始緩慢下來。中年時期，身體不再成長，但是身體的改變會繼續出現，例如：皺紋、更年期。

- 壯年期

20 歲至 30 歲是成人身體最強壯的時期，他們的身體敏捷程度、行動速度和肌肉強壯程度都達到最高峰，也是生育能力的高峰期。在 30 歲以後，如成年人長期缺乏運動，體內脂肪對肌肉的比例開始增加，如果加上的不均衡飲食，會增加他們在中年或老年患病的風險，例如：血管梗塞導致心臟病。

- 中年期

在 40 歲後，成人身體活動和新陳代謝速度都開始減慢。皮膚逐漸因缺乏骨膠原而減少彈性，開始鬆弛，面部開始出現皺紋。如果他們沒有定期運動，長期久坐不動(例如：坐在辦公室工作及對著電腦工作)，脂肪會積聚在身體的腰部和臀部，體重也會逐漸增加，造成「中央肥胖」或「中年發福」的現象。加上高膽固醇或不健康飲食習慣，便會更易患上慢性疾病，例如冠心病。反過來說，如果一個中年人能保持足夠蔬果的健康飲食和恆常運動的習慣，就能預防慢性病和其他疾病，享有健康的晚年。

此外，女性通常在 45 至 55 歲之間步入更年期，意味她們會逐漸停經，不再排卵和失去生育能力。在更年期期間，有些女士更會出現一些生理和心理的徵狀，例如：發熱出汗、情緒低落和疲倦。男性步入更年期，雖然精子的數量會下降，但仍可以維持生育能力，到 70 歲至 80 歲不等。

2. 智力發展

在成年期，智力仍會不斷增長。有些年紀較大的成年人可能在處理邏輯問題時速度也許會較慢，但藉着多年經驗所累積的智慧，可以補償這不足之處，並幫助他們做作出更佳的決定。

3. 情感發展

在成年期，大多數人都想尋求穩定和滿足的關係。為了得到愛、安全感和一個伴侶，有些人會選擇結婚。生兒育女令一些人更懂得愛護自己的家人，以享受天倫之樂。可是失敗的婚姻或伴侶關係將會帶來焦慮、壓力和傷痛。童年時的家庭生活經驗亦會在這時期影響他們對伴侶的期望，從而影響成人的婚姻及家庭關係。

4. 社交發展

在壯年期，成年人開始建立自己的社群網。多數的年輕成年人都會有自己的朋友、同事，甚至伴侶。他們或會計劃結婚，成立家庭，生兒育女。不少年輕的成年人都要適應伴侶、父母或公司員工等不同的身分。由於工作時數長和工作壓力大，為了賺錢養妻活兒，在一些成年人需要不斷努力工作的同時，卻又需要在家庭生活和工作之間得到平衡。因此，有些成年人選擇較遲甚至不會結婚或生兒育女，專心發展個人事業。



E. 老年期

生命的周期是一個漸進的過程，成年到老年的分界線往往很模糊，亦因人而異。不同的文化對於老年也有不同的指標。有些人認為做了祖父、祖母就是步入老年，也有些人認為退休是步入老年的一個標誌。

世界衛生組織把長者泛指為 60 歲以上的人士。雖然香港現時提供予長者的社會服務(例如長者咭、高齡津貼)及醫療服務(例如長者健康服務)，大多是為 65 歲以上人士而設，但本港為長者而設的公共房屋計畫也以年齡 60 歲以上為符合資格。以公務員為例，在舊退休金計劃和新退休金計劃下的正常退休年齡分別為 55 歲及 60 歲。退休金法例亦規定，紀律部隊人員在新退休金計劃下的訂明退休年齡為 55 歲或 57 歲。隨著社會的進步、醫學昌明，人類的壽命愈來愈長，成人的退休年齡也逐漸推遲。

1. 生理變化

在老年期，長者的身體的各系統會逐漸隨着年齡改變和出現感官退化。例如：視覺退化、聽覺退化、味覺和嗅覺退化、手眼協調等。他們的步伐和反應會較年輕人緩慢。

以下是一些長者例子：

- 皮膚有斑點、起縐紋
- 頭髮變得稀薄和變成白色
- 牙齒脫落，咀嚼堅硬和韌的食物有困難
- 聽覺和視覺出現問題
- 味覺和嗅覺退化
- 平衡能力較弱，容易跌倒，骨骼較脆弱，容易折斷(尤其是女性)
- 腰背彎曲，不能挺直
- 行動緩慢和活動能力減弱
- 體溫較低，容易覺得寒冷

其實每位長者身體退化的速度和程度各有不同。有些 80-90 歲的長者也能保持良好視力、聽覺，味覺和嗅覺，並能行動自如。不論怎樣，長者必須更加注重運動和飲食，例如在日常餐膳中進食較多含鐵質、鈣質和維生素的食物。長者長者長者

2. 智力發展

雖然有些長者可能因為身體健康退化，以致思考較慢，處理問題的能力較為遜色，但是一般健康良好的長者，不但心智能力都沒有改變，反而在決定和判斷上都可以比年輕人更有智慧。

然而，就健康風險而言，年紀愈長，患上失智症，如：阿茲海默氏症的危險便愈高。失智症有很多種，而一般來說，失智症可引致多種障礙，例如：記憶衰退、辨認人物、地點和事情有困難。除了遺傳因素，不健康的生活方式，例如酗酒和吸煙都會增加患上失智症的風險。

3. 情感發展

年長是一個持續成長和適應過程，包括性格的發展和心智發展的轉變；這也是一個學習和互動的過程，可從不同的生活層面累積人生經驗。

退休後的生活改變也會影響長者的情緒。有些積極的長者會花更多時間與別人一起，而且能夠做自己喜歡的事情。但有些長者在沒有工作後卻頓時失去自信或自尊；有些長者甚至被別人或自己視為退步、無用，或家庭的負累。別人對他們的誤解，可令長者情緒及自尊更顯低落。

4. 社交發展

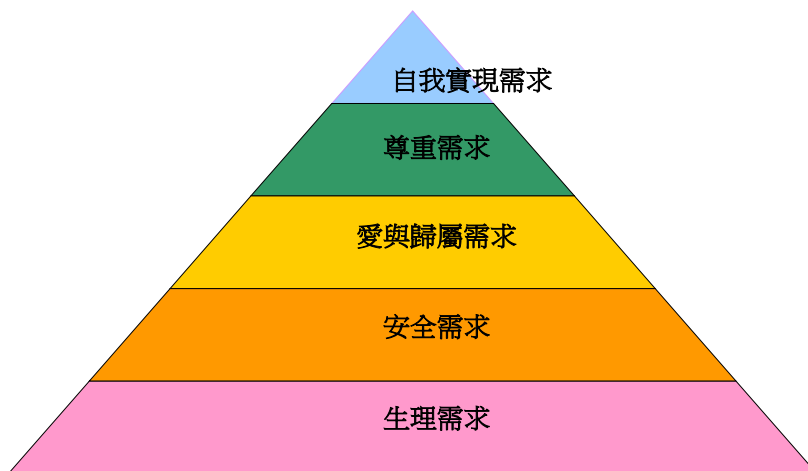
也有些長者會把更多時間花在孫兒身上，照顧家中的年幼成員。退休讓他們有更多時間保持或建立新的社交關係，延展自己的社群網。可是某些長者，因為身體殘缺或健康欠佳，未必能維持健康的社交生活，特別是一些親人離世或一直缺乏親友的獨居長者，更易感到孤立無援。

1.2 人的需要

因為人生不同階段的生理轉變及個人的適應和發展各有特色，人在每個階段也有不同的需要，在探討這些需要前，我們首先認識「需要」是甚麼。

A. 人類的基本需要

心理學家馬斯洛提出人類在發展時會有不同層次的需要。馬斯洛提出首先是滿足生理上的需要，然後要滿足安全感，接著要滿足對愛與歸屬感的需要，之後要得到自尊上的滿足，最後便要滿足自我實現的需要。



馬斯洛需求層次

生理需求	生理需求包括食物、水、空氣和住房等需求，是生存的最基本條件。在人轉向較高層次的需要之前，需要滿足這些基本的生理需求。舉例來說，一個人在饑餓時不會對其他任何事物感興趣，他最希望得到的是食物。
安全需求	安全需求包括生活穩定、免遭痛苦、威脅或疾病以及對人身安全等的需求。和生理需求一樣，在安全需求沒有得到滿足之前，人們唯一關心的就是這種需求。
愛與歸屬需求⁴	愛與歸屬需求屬於社交需求。歸屬感和被他人愛的感覺是形成/塑造個人性格/個性的因素。這也可能個人的一種驅動力，幫助他們達成下一個層次的得尊重需求。
尊重需求⁵	尊重需求包括對成就或自我價值的個人感覺，也包括他人對自己的認可與尊重。要滿足尊重需求，一個人首先需要自信 and 自尊。

⁴ 或譯作 愛與隸屬需求 (love and belonging / belongingness needs)

⁵ 或譯作 自尊需求 (esteem need)

自我實現需求	自我實現需求的目標是發揮潛能。當其他層次的的需求得到充分滿足時，個人會出於崇高的原因（例如美德、勇敢）而不是為了物質的東西（例如金錢、地位）而努力做到最好，並充分發揮他自己的潛力。自我實現的人能更開放、更體貼、更寬容，更願意接受不同的觀點。達到自我實現境界的人，接受自己也接受他人。
---------------	---

馬斯洛又指出，人類必須先滿足某個層次的需要，才能到達另一個層次。例如：身體上的需要必須先得到滿足，例如要吃得飽(生理需求)，然後感情需要才能得滿足(愛與隸屬)。一個長期處於飢餓狀態的兒童，很難學懂如何去分享及去愛別人，亦會影響智力發展。人的各種需要都要得滿足，才能發揮個人的全部潛能。

B. 人生不同階段的需要

在人生的不同階段，人有各種特別需要，當這些特別需要得到照顧時，人才發展潛能。以下說明人生在不同階段的一些需要和照顧，列出相關的服務例子：

人生階段	特別需要例子	特別照顧及服務
嬰幼兒期	<ul style="list-style-type: none"> 父母或照顧者應定期讓醫護人員檢視和監測他們的生長情況，以便瞭解嬰兒的身體健康情況，及早作出預防或治療，提供適切的照顧，幫助他們身心健康成長。 	<p><u>身體檢查</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 母嬰健康院最常用於檢視嬰兒在第一年生長的情況的方法是：量度嬰兒頭顱的圓周、身高(用以顯示身體比例是否發育正常)和體重(用以顯示會否營養不良或過於肥胖，並把個別嬰兒的頭圍、身高和體重和本地或國際標準比較，如發現有很大差異，便會再作進一步的檢查或轉介到有關醫生，以便及早作出治療。
	<ul style="list-style-type: none"> 在嬰兒時期，嬰兒的抵抗力較弱，容易受疾病感染，因為他們的免疫系統尚未完全發展，免疫接種可保護嬰兒不受傳染病感染。 	<p><u>免疫接種</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 免疫接種一般指注射疫苗，使人體對傳染病產生免疫力或抵抗力。 免疫接種應於嬰兒出生後隨即進行，因為初生嬰兒的抵抗力弱，容易患上傳染病。疫苗刺激身體本身的免疫系統，保護

人生階段	特別需要例子	特別照顧及服務
	<p>安全</p> <ul style="list-style-type: none"> 幼兒天性好奇，愛好探索，很容易遇上意外。幼兒很容易遇上家居意外，特別是在學習行走和奔跑的時期。意外是引致兒童受傷、死亡，或求醫的最主要原因。 	<p>人不受後來的疾病感染。由於疫苗的效用會隨時間下降，幼兒便須每隔一段時間，注射疫苗加強劑，以保持防疫效用。</p> <ul style="list-style-type: none"> 服務例子： <ul style="list-style-type: none"> 香港兒童免疫接種計劃 流感疫苗資助計劃 <p>在這年紀，由於室內及戶外到處都有危險，我們必須時刻看管兒童。因為他們未必能夠明白什麼是危險，加上好奇心，更添他們受傷的機會。</p> <ul style="list-style-type: none"> 服務例子： <ul style="list-style-type: none"> 社會福利署暫托幼兒服務
兒童期	<p>營養</p> <ul style="list-style-type: none"> 兒童必須養成良好飲食習慣，因為這時期學到的習慣會影響一生。 兒童應食用蛋白質和鈣質豐富的食物，使身體能夠迅速生長。 	<ul style="list-style-type: none"> 兒童必須進食食物金字塔列有的各類別的食物，而且份量要適中，他們尤其需要有助發展肌肉和增加骨骼礦物質的食物。 服務例子：衛生署校園至「營」特工計劃
青少年期	<p>情緒健康</p> <ul style="list-style-type: none"> 相對來說，在這時期，情緒的需要最為明顯。青少年經歷起伏的情緒，主要是身體激素變化所致。如果加上外來壓力，他們的情緒反應便更大。 此外，他們開始脫離家庭成為個體，探索和學習不同的理念價值，形成自我概念。他們一方面需要父母的關懷、支持和指導，另一方面 	<ul style="list-style-type: none"> 父母需要容許青少年人表達自己的不同看法，獨立思考，以及分享自己的感受，說出自己所擔心的事情。 家長可以透過熱線電話或在圖書館找資料，或者透過專業人員轉介，尋找有關的治療或服務，或向其他地方尋找幫助青少年的合適服務。 服務例子：

人生階段	特別需要例子	特別照顧及服務
	<p>也需要獨立，因此他們內心或會感到矛盾。</p> <ul style="list-style-type: none"> 青少年人像成年人一樣，也會出現精神健康的問題，影響他們的思考、感覺和行動。如果未能妥為治理，精神健康問題可引致學業失敗、家庭衝突、濫用藥物、暴力和自殺問題。 	<ul style="list-style-type: none"> 社會福利署及醫院管理局兒童及青少年精神健康社區支援計劃
成年期	<p><u>身體各種器官系統的改變</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 身體到了成年期便完成發展，所有器官系統均發育成熟。到了更年期，這些器官系統進一步轉變老化。 身體功能也隨之改變，例如：20-30 歲的心輸出量是最高的，之後逐漸下降；加上新陳代謝和能量消耗減慢、脂肪比例增加，中年人心血管疾病（例如：高血壓、冠心病）、糖尿病等慢性疾病機會增加。 <p><u>精神健康</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 成年人多會負起新的家庭責任，適應新的角色；為現在和未來建立穩定的經濟基礎；維持正面的自我形象；評估和重整自己的事業發展。這些目標都會造成沉重壓力。 	<ul style="list-style-type: none"> 調查顯示，雖然身體的代謝作用隨年齡放緩，但只要控制體重、生活健康、避免意外，年老時仍可保持身體健康。 服務例子： <ul style="list-style-type: none"> 香港有一些促進成人健康的計畫，例如：男士健康計畫、子宮頸普查計畫和有「營」食肆 必須學會保持精神健康的策略。亦需要有適當的處理壓力技巧和支援網絡。 服務例子： <ul style="list-style-type: none"> 香港心理衛生會 - 精神健康急救課程
老年期	<p><u>預防跌倒</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 長者的視力轉弱、聽力下降、行動及平衡能力退化， 	<ul style="list-style-type: none"> 他們須學習安全知識，包括站起來時動作要緩慢，洗澡不宜使用熱水花灑，以免引致昏暈。 要預防老人跌倒，光線須充足，地板使用防滑物料，攀爬

人生階段	特別需要例子	特別照顧及服務
	<p>以及神經系統失調，所以容易跌倒。</p> <p>預防受傷</p> <ul style="list-style-type: none"> • 乾燥和缺乏彈性，使長者的皮膚更加脆弱，容易受傷。皮膚如有損傷，復原速度緩慢。 	<p>處設有穩固的腳踏，通道不宜擺放雜物，椅子穩固並牆壁設有扶手。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 服務例子： <ul style="list-style-type: none"> ■ 社會福利署的長者服務 ■ 衛生署的長者健康服務

1.3 個人成長理論

心理學家嘗試以不同的理論解釋人生不同的發展階段，每套理論皆有不同的著重點，描述在不同階段的不同發展。

A. 認知發展

心理學家皮亞傑以運思階段來把兒童認知發展分為四個階段。「運思」是指思考及把邏輯思考並汲取知識，把知識應用於適應環境及解決問題的能力。

大約年齡	階段	特徵
0-2 歲	感覺動作期	運用視覺、聽覺、觸覺等感覺、吸吮等動作來理解世界。
2-7 歲	前運思期	開始使用簡單的語文符號從事思考及溝通，可以理解即時的情境，解釋行動的理由。 他/她以自我為中心，以擬人化方式來理解、說明事物。
7-11 歲	具體運思期	兒童開始能邏輯思考並解決難題，但限於具體事物而且可以在日常生活中看到的。他/她還未能憑空想像完全陌生的事物。
11-16 歲	形式運思期	兒童/ 青少年開始掌握概念和假設性的思考，可以駕馭更多假設性問題，做分析、回想，也能明白抽象概念和運用邏輯思考。



B. 性心理發展

心理學家佛洛伊德以「性發展」來劃分心理發展階段，認為在不同的心靈發展階段，每一種內在慾望的滿足，都有一個相對應的外在身體器官。

他把個人發展分為五個階段：

大約年齡	階段	特徵
出生至12-18個月	口腔期 ⁶	口腔是主要愉悅/享樂的來源。嬰兒藉由吸吮、啃咬和吞嚥得到這快樂。此階段強調由口腔活動獲得的滿足。
12-18個月至3歲	肛門期 ⁷	排泄產生愉悅，但當如廁訓練開始後，兒童必須學習延遲這享樂，即自我控制的能力。
3歲至5-6歲	性器期 ⁸	享樂重點轉移至性器官。性器期的核心衝突主要圍繞對異性父母的慾望 (戀母/父情結)。
5-6歲至青春年期 (12-13歲)	潛伏期	性本能進入休眠期，暫時昇華為學校活動、嗜好和運動，以及與同性朋輩建立友誼。
青春期中以後 (13歲以後)	兩性期 ⁹	身體發育成熟，順服於社會對性表達既有的約束和禁忌，藉由追求社會可接受的替代事物，並稍後與伴侶建立親密關係，滿足部分青少年期所壓抑不表達的性慾望。

⁶ 或譯作口慾期 (Oral stage)

⁷ 或譯作肛慾期 (Anal stage)

⁸ 或譯作性蕾期 (Phallic stage)

⁹ 或譯作性器期 (Genital stage)

C. 心理社會發展

心理學家艾里克森將人的一生分為八個心理社會發展階段，每個階段各有不同得發展任務與危機¹⁰。要獲得健康的人格，個人必須在八個發展階段中的每一個階段都成功地解決危機。每個危機都由一對相反的可能性組成，提供機會，發展我們的基本優點。成功解決危機導致積極發展，即發展任務達成，將順利進入下一個發展階段。如果解決不了危機，即任務沒達成，該階段發展受阻礙，接下來的發展將受到不良影響。前一階段發展狀況，成為下一階段發展之基礎。

大約年齡	階段	發展任務 / 危機	
		達成	未達成
出生至1歲	信任對不信任	嬰兒在照顧者適當回應生理需求，提供感情、愛和安全下，產生信任感。	嬰兒在照顧者拒絕、忽視、或者行為不一致下，發展不信任態度，變得多疑、恐懼和焦慮。
1歲至3歲	自主對羞怯懷疑 ¹⁰	兒童可以作出選擇，並體驗自主意志，建立自信。	兒童實施自主意志(例如：如廁)但照顧者為兒童帶來挫敗，兒童因而產生自我懷疑和羞恥的感受。
3歲至6歲	進取對罪疚	兒童在許多活動裡表達採取主動的強烈慾望。照顧者若能以愛和諒解來引導，兒童能察覺可容許及不可容許的行為。兒童的主動進取，可以被導向符合現實的目標、社會接受的行為。	如果照顧者懲罰兒童，抑制主動性，兒童可能會持續產生罪惡感，影響一生的自主活動。
6歲至青春期	勤勉對自卑	兒童了解勤奮的工作和學習習慣是獲得稱讚、成功完成作業的方法。	如果兒童遭到責罵、嘲笑或拒絕，可能產生自卑與不足的感覺。

¹⁰ 或譯作懷疑羞恥 (shame and doubt)

大約年齡	階段	發展任務 / 危機	
		達成	未達成
青少年期	自我認同 ¹¹ 對角色混淆	青少年產生強烈自我認同感的人，能確定和以信心面對成年。	青少年展現角色混淆，不知道自己是誰和要做甚麼，也不知該何去何從。
壯年期	親密對疏離 ¹²	成年人具關懷和承諾感，可以開放地表達這些情緒。他們能夠與他人融合，而不會在過程中失去自己的身份認同。	成年人無法建立親密關係，產生孤立感，逃避與社交接觸，拒絕他人，甚至對他人作攻擊行為。
中年期	生產建設 ¹³ 對停滯	成年人主動參與教導下一代。	成年人無法、亦不會找途徑發揮個人生產力，被「停滯不前」、「無聊苦悶」等情緒問題所困擾。
老年期	自我統整 ¹⁴ 對絕望	長者回顧一生時感到實現及滿足，相信自己已跨過人生高低起伏，並擁有自我整合。	長者回顧一生時感到挫折，為失去的機會而憤怒，為無法挽回的錯誤而後悔，因而感到絕望。

¹¹ 或譯作認同凝聚 (identity)

¹² 或譯作孤立 (isolation)

¹³ 或譯作生產創造 (Generativity)

¹⁴ 或譯作自我整合(Integrity)

D. 道德觀念發展

心理學家柯爾柏格著重於人們決定一種行為是對還是錯的思考過程，即一個人如何在道德困境中做決定，而不是決定了什麼或實際做了什麼。它由六個階段和三個道德發展時期組成。三個時期的劃分是以社會慣例為標準。慣例經由大眾認可共識而形成，是社會規範，合乎社會規範的行動就是道德行為。三個道德時期代表道德觀念的發展方向，而每個時期大概包含兩個個階段，這三個時期六個階段按照順序逐步發展。

道德時期	道德觀念	道德發展階段	如何作決定
前慣例期	遵守權威定立的規則是為了避免懲罰或獲得獎勵。凡事只會着重個人利益和只為滿足自己需要而行事。	階段 1 避罰服從取向	<ul style="list-style-type: none"> 以後果(避免懲罰)來決定 - 單純地為免被懲罰而服於規範。
		階段 2 相對功利取向	<ul style="list-style-type: none"> 以後果(獎勵或滿足)來決定 - 為取得的獎勵或滿足自己。
慣例期	道德觀念是以自己所屬社群的標準作道德判斷，支持父母、朋輩和政府等制定的規則，以贏得認可或維護社會秩序。	階段 3 尋求認可取向	<ul style="list-style-type: none"> 由別人認可決定 - 希望透過成為「好孩子」來維持或贏得他人的喜愛和認可。
		階段 4 遵守法規取向	<ul style="list-style-type: none"> 由社會規則和法律決定 - 認為規則和法律維護社會秩序，值得維護。
後慣例期	個人超越了他或她自己社會的觀點，並根據適用於所有情況和社會的抽象原則和價值觀做出選擇。	階段 5 社會法制取向	<ul style="list-style-type: none"> 由個人權利決定 - 正確的行動取決於個人價值觀和觀點，接受理性考慮根據社會效益而改變法律的可能。
		階段 6 普遍倫理取向	<ul style="list-style-type: none"> 按良心並自己選擇的倫理原則作決定 - 這些原則包括：正義、人權互惠和平等，以及尊重個人尊嚴。

1.4 自我概念和人際關係

多年來，教育工作者和心理學家都很想知道：為什麼相同年齡的人在成長和個人發展會相差這麼大。他們相信自我概念及人際關係是影響個人成長的兩大主要元素。

A. 自我概念

一般認為**自我概念**對個人成長和發展影響重大。自我概念可分為以下三個層面：

- **自我形象** — 人如何看自己，以及人怎樣認識自己。自我形象會受家庭和文化背景的影響。
- **理想的自我** — 是指人喜歡自己成為的那種人。理想的自我觀念可能受傳媒、父母、老師和朋輩的影響。
- **自尊** — 是指人覺得自己如何，以及如何判斷自己。自尊可能受多種因素影響，例如：自我概念和理想的自我作比較、別人對自己個人及社會身分的評論。

人的自我的意識不是與生俱來，而是必須透過與別人不同形式的溝通，以建立「自我」(身分)。換句話說，自我是從和別人交往中建立起來。

美國社會學家顧里¹⁵提出一個「鏡中的我」的概念，這概念用鏡子作比喻，來說明人永遠不能客觀地看見自己。相反，一個人需要借助別人的活動去反映自己的形象。鏡中的我有三樣元素：

- 個人想像別人如何看自己
- 個人認為別人如何批評自己，以及
- 個人對批評的感受

有些人對他人的自我的形象影響很大，例如青少年人在生存、權威和感情上所倚賴的人，便成為青少年人最想討好的對象，這些人稱為「重要的人¹⁶」。這些「重要的人」可以是家庭成員、師長朋輩、甚至社區鄰舍、社會名人等。「重要的人」是一個人成長的參照對象，他們的行為、看法、角色、價值觀和行動都成為參照標準，塑造了個人的行為、態度、角色、價值觀和行為。

¹⁵ 顧里 (Charles Horton Cooley)

¹⁶ 重要的人 (Significant Others)

B. 人際關係

人際關係可以是快樂的源頭，可以正面地影響人的自尊。但是人際關係也可成為悲傷和痛苦的來源，負面地影響人的自尊。

人的一生中會建立不同的人際關係，例如：親子關係、手足關係、朋友關係、情侶關係和工作上的同事或上司下屬關係。在人生不同的階段中，這些關係會不斷轉變，例如：親子關係在嬰幼兒期和童年初期最密切，兒童很需要父母的愛護和指導。當家庭中有兄弟姊妹時，人便開始建立手足關係。進入童年後期和青少年期，青少年人追求自主和獨立，他們需要在智力、社交和感情上發展。這些發展需要，或會削弱他們與父母的親密程度，他們喜歡親近朋友多於父母或是兄弟姊妹。此外，人際關係的好與壞也會大大地影響青少年的自我觀念。

	良好關係的後果	不良關係的後果
嬰幼兒期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 確立嬰幼兒對父母依附的關係 ■ 有豐富的學習環境 ■ 有安全的生活環境，能夠滿足嬰幼兒的感情需要 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 不能讓父母與嬰幼兒之間建立安全和穩定的感情依附 ■ 嬰幼兒受到忽視或拒絕
兒童期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 父母能夠處理子女的行為所帶來的壓力 ■ 與其他兒童建立友誼 ■ 愈來愈獨立於父母 ■ 覺得滿有自信 ■ 覺得自己善於處理事情 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 有壓力的家庭環境 ■ 父母管教子女的方法不一致 ■ 父母會變得忿怒或情緒低落 ■ 被其他兒童疏遠 ■ 沒有對任何群體有明顯歸屬感 ■ 覺得自己沒有長處或比不上別人
青少年期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 獨立，但仍然需要家庭支援 ■ 有朋友網絡，對朋友圈子有歸屬感 ■ 處於一個正面的環境，對前景有希望 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 與父母和家人發生衝突和爭吵 ■ 朋友不多，情緒低落，覺得被人拒絕 ■ 沒有明確的自我身分意識 ■ 覺得生命的價值不高
成年期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 有朋友、有家人，他們願意幫助和支持自己 ■ 有安全和充滿著愛的親密關係 ■ 能夠分配時間，平衡從工作、伴侶和其他家人而來的壓力 ■ 感覺穩定和安全，有別人願意幫助自己 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 感覺寂寞、被孤立、被拒絕，未能產生對朋友的歸屬感 ■ 欠缺社會保護以面對壓力 ■ 自尊心較弱
老年期	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在家人、朋友和伴侶的網絡中，得到精神上的支持 ■ 能掌管自己的生活 ■ 有生存目標 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 朋友不多，欠缺社會支援 ■ 被孤立 ■ 沒有生存目標

1.5 影響自我概念及人際關係的因素

每個人在人生不同階段都需要利用先天的本能和才能，學習後天的生存技巧，與人溝通，控制自己的情緒，建立正面的態度和價值觀，適應環境，例如：面對生、老、病、死，不如意的事情、天災人禍等。

每個人的身心成長，包括自我概念和人際關係，都會受他/她所接觸的人、事物和環境影響，例如：親人、朋輩、社群、家庭背境、種族文化、宗教信仰、教育等等。所以不同人有不同的成長方式、經歷和體驗。

以下將會討論家庭、教育、朋輩群體和社區如何影響個人的自我概念和人際關係。

A. 家庭

社教化是一個終身過程，讓每個人習得合乎社會期望的價值、技能和行為，以成為某一特定社會 / 社群的成員。社教化影響我們的態度、信念及價值觀，個人性格亦因此得以形成及塑造出來。以下為三種不同的社教化媒介：

- 初級社教化媒介— 家庭、父母、兄弟姐妹及親屬
- 次級社教化媒介— 家庭以外認識的朋友或同儕
- 高級社教化媒介— 一些在社會中的正式團體

在社教化過程中，人明白在理想的文化中自己應扮演的角色和群體對自己的期望。



家庭是由婚姻或血緣關係組成的社交群體。作為一個**社教化**單位，深遠地影響一個人身分、自尊、抗逆力和情感的發展。這影響來自家庭關係及各成員的相處，讓家庭成員建立自我認同感，以及讓他們明白自己的獨特性如何與他人的有所聯繫。而自尊主要來自父母的允許和接納。家庭應向每個成員給予養育、愛心和關注。事實上，家庭應該是一個對成員提供幾乎屬於無條件的接納、愛護和感情支援的群體。這些對成員無條件的接納、愛護和感情支援，就是讓個人得到健康和發展的寶貴條件，特別在一個人的嬰幼兒期及兒童期，他/她更需要家庭成員之間的安全感和互相倚賴。

家庭的培育需要一種正面的氣氛，使人在當中獲得高度的互信、情感和溫暖。這種正面的培育氣氛，能讓兒童更容易建立對別人的同理心，有良好人際關係和溝通技巧。另一方面，兒童如果在不愉快的家庭中成長，可能出現身體不適的症狀。如果家庭成員經常發生爭執，家人亦可能會經常感到身體不適。此外，家庭爭執和家庭成員關係的破裂會對一個人的童年、青少年和壯年期造成強烈影響。

B. 教育

除了家庭以外，學校教育是個人發展的另一個重要的社教化單位。一個人的自我概念深受學校經驗所影響。學校的經驗影響一個人覺得自己是否吸引、受歡迎、有能力和聰明。由進入幼稚園直到大學教育，人在學校及不同地方的教育經驗可以鞏固，也可以改變一個人在家庭的初級社教化過程中對自己建立了的想法。

教育這次級社教化過程能夠影響一個人，是因為：

- 人常與同輩互相比較。每個人都希望別人接受自己參加社交的活動，別人對自己的接納使個人產生自信和對別人的正面感覺。被別人忽視會令人覺得自己沒有價值。
- 學校習作的評分和考試得分，無論是學術和非學術的，都會影響一個人對自己的看法。人若能夠意識到自己的強項，便會產生驅動力去投入更多時間和力量去取得美好的成績。相反，如果一個人覺得自己一無是處，便會很容易放棄努力。
- 在學校不同課程所學習的理論和觀念也可幫助我們認識生活。我們所認識的觀念，例如社教化、自我概念和生活質素，都可以幫助我們建立對自己人生和對四周不同人際關係的看法。



父母師長管教方式如何影響青少年自我概念

大多數的父母都不會事前決定自己要成為什麼類型的父母，除非他們刻意要以與自己父母不同的方式去養育兒女。然而，不同的父母有不同的育兒風格，正如教師有不同的管教學生的方式。雖然管教方式各有不同，但是大多數父母和教師都關心自己的兒女或學生，希望將最好的給予他們。雖然以下討論的管教方式源自親子管教的理論，但是由於教師及學校也是重要的社教化單位，對青少年身心成長也有相似的影響，因此本主題冊嘗試把兩者拼合在一起作討論。

美國發展心理學家**鮑姆林德**提出父母管教方式有三種：威權專制型、權威開明型、寬大嬌寵型。這幾種方式顯示父母在養育和管教的過程中如何滿足孩子的需要。後來一些心理學家及研究者重新定義並擴展了這個分類，提出兩個維度：父母要求和父母回應，也有人將這兩個維度稱為父母控制和父母溫暖。

以這兩個維度分別為橫坐標和縱坐標，劃分成四個範疇，就是管教的四種風格方式：權威開明型（高要求、多回應），威權專制型（高要求、少回應），寬大嬌寵型（低要求、多回應）和疏忽冷漠型（低要求、少回應）。

高要求	威權專制型 ¹⁷	權威開明型 ¹⁸
低要求	疏忽冷漠型 ¹⁹	寬大嬌寵型 ²⁰
要求 回應	少回應	多回應

- **威權專制型** - 管教甚嚴，掌控一切事情，但不關心子女、學生；他們注重服從性，嚴守尊卑長幼的級別，父母師長要求子女、學生唯命是從。子女、學生在有條理的環境長大，須要嚴守規矩，一切行動都受父母師長監督。對父母師長的教誨不得異議，父母子女之間、師生之間沒有對話空間。在這些家庭、學校長大的兒童自我要求較高，較不能享受人生，因為標準過高，一直都在努力工作中，所以無法享受人生的快樂。有些兒童較易有適應上的問題，因父母師長決定太多，子女、學生的自我較少被訓練，故獨立性較差，適應較有問題。有些子女、學生因為過度順從父母師長，不善表達自己，造成自我概念低落，容易產生自卑感。
- **權威開明型** - 管教嚴厲，也關心子女、學生；既監管子女、學生行為，又清楚說明規矩。父母師長有主見，但不會侵犯子女、學生的私人空間，也不會諸多約束。他們的管教方法不是為了懲罰子女、學生，而是要教導他們，希望他們有主見，在社會裡負責任，能自我約束又懂得與人合作。有研究發現：在權威開明型管教方式下成長的兒童和青少年擁有較佳的演繹推理能力、較強的上進心和較低的考試焦慮。權威開明型父母師長與子女、學生的關係更好，他們的教育風格是積極的、支持的、民主的、交流的、嚴格要求的和溫暖的，這種教育風格有利兒童及青少年身心發展。

¹⁷ 或譯作 專制型

¹⁸ 或譯作 權威型

¹⁹ 或譯作 忽視型

²⁰ 或譯作 放任型

- **寬大嬌寵型** - 對子女、學生呵護備至，卻不太管教。這個方式有別於傳統；父母師長管教寬鬆，不要求青少年成熟處事，任由他們自行調整，避免衝突。在這種家庭、學校長大的兒童及青少年較為自我中心，往往未能遵守規則，完成工作。然而，亦有些兒童及青少年因為在這類型的家庭和學校環境下成長，很容易便可以滿足自己需求，於是對四周環境更加探索，令他們的思考能力、洞察力較高。
- **疏忽冷漠 21型**²² - 這類既不管，也不教的教育方式在學校較為罕見。因此，本部份集中討論家庭。這些家庭的家長既不關心，也不管教子女；家裡沒有規矩，也沒有人監管孩童，父母漠不關心，甚至堅拒或忽視育兒責任。安全感對孩童成長最為重要。當父母採忽視的態度時，最容易動搖孩子的安全感。忽視的態度亦有輕重之分。有些父母不常聆聽孩子所說的話，不關心孩子的衛生，對孩子感興趣的事則缺乏興趣、漠不關心。有些甚至把子女單獨留在髒亂的家中，不顧其飲食而在外流連忘返，出外應酬時將孩子單獨留在家裡。不論忽視的程度是輕是重，皆易造成孩子情緒的不穩定。結果會令孩子不易養成飲食、排泄、睡眠、清潔、穿脫衣服等基本習慣，不易與朋友協調，而且也較不易學習社會性習慣。有研究證明，無法受到雙親愛的保護的嬰幼兒，發展通常會遲滯，特別是智力和運動能力兩方面最為顯著。這些青少年對自己的成長漠不關心，無心學習任何技藝，對於要用腦筋的作業經常採取放棄態度，結果令他們無法享受努力完成任務後的快樂，感到人生乏味。

C. 朋輩群體

對青少年來說，朋輩群體毋庸置疑是一個很重要的社教化單位。朋輩群體是一群擁有相同特性或背景的人。一個人(特別在青少年階段)往往因為希望成為一個朋輩群體的一份子而學習不同的角色，認識及模仿這群體的各種規範和價值觀。在學校裡同班年齡相若的朋友，就是朋輩群體的一種。青少年人對自己能否融入群體特別敏感，並承受了相當大的壓力，目的是令別人覺得自己的表現和行為都被朋輩所接納。

朋輩群體的存在讓人有機會表達自己的思想，又能夠去了解別人的思想。這種機會能讓個人在群體內獲得朋輩的支持。研究顯示，朋輩的支持可以提升青少年人感情上的穩定和需要。青少年人如感到朋輩間的支持，往往較少出現情緒低落。如果缺乏朋輩支持，青少年人卻會較常出現情緒低落。

D. 社區影響

每個人都生活在不同的社區中。「社區」是甚麼呢？概括來說，社區是一個由環境、地理、人際和社會網路組成的系統。人每天都被自己社區的人和環境所影響。人與環境的互相影響便會形成一種力量，塑造社區的特色，也影響了社區成員的個人發展。

社區環境影響個人在心智、社交和感情的發展。以天水圍為例，由於地理位置比較偏遠，大部份居民與親朋戚友的居所相距頗遠；而遷入新社區後便較為容易與親屬及朋友更顯疏離，影響居民的社交網絡及與親友的聯繫。若在地區推動鄰里互相照顧及關懷，凝聚區內居民對社區作出貢獻，增加他們對社區的歸屬感，透過「取於社區；用於社區」，共同建立和諧關懷的社區，居民在社交網絡及個人精神健康都將可以得到正面的發展。

在現今社會，關懷的概念正在轉變，社會愈來愈注重預防措施，藉此提升個人的成長和發展。社區提供的健康及社會關懷服務是促進個人健康發展的媒介。這些服務的總體目標，是讓所有的人按照自己的需要，選擇各項有關健康及社會關懷的服務，促進個人發展。

E. 整體社會

隨著資訊科技的發展，大眾傳媒已成為最主要的社教化媒介之一。傳媒包括有電視、電影、互聯網、報章、雜誌和廣告，這些媒介已可以很容易地把資訊傳達給所有的人。不同形式的媒體能夠有不同的方法去接觸受眾，也能夠接觸不同性質的受眾。對於宣揚某些觀念和傳播訊息，大眾傳媒起了很重要的作用。大眾傳媒也是一個思想分享的有力平台，甚至是一些機構在當地和國際的喉舌。大眾傳媒亦可有利於個人發展：

- 提高公眾意識，例如提供資訊，教導公眾人士健康的生活方式；及
- 營造一個容許發表意見的環境，有利施行和改變政策。

大眾傳媒對於形成人們的價值觀、思想和看法實在有很重要的影響。特別是電視這種傳媒，更能夠透過影像、資訊和故事，塑造大眾對社會現實的看法。因此當人不斷向大眾傳媒尋求資訊時，他們同時亦深受傳媒的影響。

1.6 影響個人發展的生活事件

生活事件是指一些對個人發展產生正面或負面的影響的人生經驗和人生大事。這些人生大事可能在預料之中，也可能在意料之外，可能是負面的，也可能是正面的。每個人在每個人生階段都經歷一些人生大事，例如：教育、工作和退休，這些經驗都被視為意料之內的；可是有些生活事件，例如：意外死亡和引致殘障的疾病卻是出乎意料之外。但是無論是意料中或意料之外的人生大事，都對個人的健康和發展產生影響。唯有認識這些人生大事，個人才懂得如何裝備好自己去應付改變帶來的衝擊。

A. 在生命週期中可預期的生活事件

可預料的改變是一個人可以控制或管理的改變，例如有人或會覺得自己的生活太過刻板，墨守成規，於是刻意作出改變，例如：談戀愛、轉工、往外地旅遊。若是這樣，改變可能是一種釋放，成為一種新的挑戰，帶來新的興奮，甚至為生活注入動力。但有些可預料的改變是人生必經的過程，以下是其中三個例子：

1. 兒童期及青少年期：升學

在所有可預計的人生大事中，升學是所有兒童和青少年生命其中的一件大事。進入兒童期，上學代表兒童生活的一項重大轉變。它意味着兒童從一個只有父母支援的世界，進入一個更大的社會環境 – 學校。也許在學前期，有些幼兒也有參與遊戲小組或就讀幼稚園或幼兒園，但對兒童的要求、兒童逗留的時間及面對的教師同學人數，遠遠不及一間普通津貼小學，因此，有些兒童進入小一就讀時會感到不安和壓力，需要一段適應的時間。

小學升上中學也可以對青少年造成挑戰。青少年不單需要適應學校環境的轉變，他們也需要適應中學在學習及朋友交往對的他們不同要求。例如教學語言的轉變。當青少年從中文小學升上英文中學時，學習語言對他們造成一定的壓力。

此外，現今世代不斷變遷，學校內有許多因素影響兒童和青少年的成長，例如：朋輩壓力、競爭的文化、表現自我的需要、不良朋黨的誘惑，再加上要適應自己剛升讀的學校，加添了兒童或青少年不少成長的壓力和挑戰。

2. 成人期：工作上的就職、調職、升職和離職

進入社會開始工作是一個重要歷程，代表一個人已從青少年期踏入成年階段，開始需要在社會上承擔一些角色，做個負責任和獨立的人。大部分成人都有工作，有了工作，人便可以在個人、社會、文化和經濟各層面生存下去。作為個人發展的一部份，一個剛進入社會工作的成年人需要適應工作上的各種要求，因此需要掌握不同的技能，例如：時間管理和溝通技巧。因此，進入社會工作是一件人生大事。

不同的工作角色會影響個人對自己身分的認同，因為社會多以工作性質、職級和工資來衡量一個人的價值，而工作成就可以使人覺得自己有價值，受到尊重，更有創意，也可以服務他人。一份工作可以充滿啟發和挑戰性，也可以十分沉悶。故此，在成人期，調職、升職、離職和退休都是工作生涯中的重要里程碑，也是重要的人生大事。

3. 老年期：退休

正因許多人都從工作中找到自己的身分、自尊和經濟回報，有一些年紀較大的成年人都想維持工作，不想太早退休，因為實在不想改變持續了一生的工作習慣。有些人的自我價值來自工作，他們年輕時或許曾想過多一點休閒時間，但臨近退休時卻發覺未必如想像中感到欣喜。即使有準備、有計畫，退休是一個過程，總會經歷不同階段發展的反應：

階段	反應
疏離期	否認有需要退休，不作任何準備
臨近期	開始計畫
蜜月期	心情興奮，有時間做以前想做的事情，便拼命去做
清醒期	有時因現實而清醒，面對自己的期望
重整期	重訂目標，改變生活方式
穩定期	接納現實
終止期	恢復工作、死亡、患病或變成殘障

(資料來源：Polan, E. U., & Taylor, D. R. (2003). *Journey across the lifespan: Human development and health promotion*. Philadelphia: F.A. Davis Company)

B. 在生命週期中不可預料期的生活事件

有些人生大事是意料之外的改變，譬如說，突如其來的意外（例如：突然接到一個不如意的電話，知道從外地回來的女兒，在途中遭遇交通意外）。此外還有一些情況，例如：裁員、急病，或者友誼破裂。這些意料之外的人生大事都可能帶來損失，影響著一個人的健康與成長。

悲傷是人對損失的反應，這包括損失人、關係、工作、寵物，或日常生活中當事人以為重要的事物。人若損失兒子、丈夫、妻子或父母，這是一個痛苦難以適應的悲傷過程。悲傷過程通常有幾個步驟，就是：

- **震驚和不信**－「一定是另有其人，這不是真的」。當事人或會感到麻木、震驚，陷於一種孤立的不相信狀態
- **否認**－在這階段，喪失親人者表現得不合乎現實。他們表現得好像親人沒有死去，或者好像他們沒有失去工作。這階段可能維持數小時或數天
- **絕望**－他們漸漸察覺到所發生的事情。此外當事人會極度渴望想知道原因，當事人在絕望以外，還會混有抑鬱、罪疚和焦慮的感受，在絕望中，更有好夢未完的感覺。在這階段，當事人需要關懷和支援，包括聆聽，以及讓當事人表達憤怒和深切的痛楚
- **接受**－當事人開始重拾生活，學習在損失發生後的生活。

必需謹記的是，每一個階段的長短視乎損失的事物和損失的環境而有所不同。

1. 引致傷殘的疾病

引致身體殘障的疾病，例如糖尿病、腎病等長期疾病，無疑是個人和家庭的人生大事。這些疾病不單影響個人和家庭的長遠目標和計畫，還會影響日常生活的決定和活動。一些有長期病患者的家庭，會為了接近所需的醫療服務而搬家，這對病人雖然有利，但涉及不少個人和家庭在經濟、社交及情緒上的付出。因此，這些突如其來的殘疾成為人生中的難關，需要家庭以外的支援。

2. 分離與重聚

分離是人生大事。不論甚麼原因，重大的分離會引致壓力。兒童若需要跟父母或照顧者分離，可能會感到焦慮，甚或表現出忿怒、悲傷的情緒，甚至作出報復的行為。分離也會對成人造成傷痛，尤其是因為離婚所造成的分離。父母的離婚更會改變父母與子女之間的關係。兒童能否適應父母離婚這事實，須視乎親子關係，兒童會否被捲入成人的角力中及離婚之後的安排是否恰當。

長期分離後的重聚也是一件人生大事。舉例來說，港人內地的妻子及兒女獲發單程證件來港與家人團聚。當這些家庭的親人重聚後，漫長的調整適應期便會展開，因為重聚代表生活環境及角色的轉變，在香港的家人要適應增加家庭成員在經濟、生活安排及人際關係帶來的轉變，來港的親人也要適應不同的文化及生活習慣，對雙方來說，這嶄新的家庭生活都需要時間適應，才可以重建渴望已久的家庭關係。這些重聚為家庭成員可能會帶來壓力。

3. 死亡

死亡可以是人生必經、可預料的事件，也可以是突如其來的。無論是面對親人，甚或寵物的離世，人總會傷痛。家人離世（尤其是突然離世）令人倍感壓力，許多人對此會不願相信、感到忿怒、甚至內疚。有些人更要面對來自經濟、個人和情感變化的困難和挑戰。因此，當遇到至愛的親人離世，在**悲傷**期得到支援是十分重要的。

庫伯勒-羅絲²³提出面對死亡的五個悲傷階段：

- 否認
- 憤怒
- 討價還價
- 抑鬱
- 接受

²³ Kübler-Ross

1.7 對生活事件的不同反應

對許多人來說，很多人生大事如受傷、關係破裂，甚或生活環境轉變等，都會帶來煩惱和悲傷。這些轉變動搖了我們原有的價值觀和世界觀，還帶來不少的認知和情緒上的困擾。人的一生，轉變是不能避免的，問題是如何能夠應付轉變，令個人、家庭及社區的健康不受嚴重的影響。

A. 應變和抗逆力

應變是個人面對日常生活變化的方法。這些改變可以是能預測的，或是不能預測的。改變可為一個人的生活帶來快樂，或帶來憂傷。要適應改變，人便需要建立各種策略，讓自己在經歷困難和痛苦的處境時，能夠明白自己的情況。應變的策略包括：

- 辨識有關轉變所帶來的反應、思想和感受
- 知道改變已經發生，人可以做些事情去應付改變
- 適應改變發生後的生活。

最重要的是重建某程度的認知能力，增加處事能力，以減少困擾。而積極的思考方法，更可幫助我們對抗逆境，作出正確選擇，克服困難。

抗逆力是指一個人面對危機或困難的適應能力，能減低或克服逆境帶來的損害。一個擁有抗逆力的人，在遇到困難時，能勇敢並積極面對逆境及挑戰，更能從當中學習成長，加強生命的承受力。

B. 積極思維

積極思維幫助一個承受的煩惱和問題，作出正確的決定，並克服生活上的危機。霍普生²⁴提出由面對挫折到建立積極思維的七個必經階段的反應和處理：

階段	反應和處理
反應不及	第一階段的特點是沒有能力處理問題，甚或否認事情需要作出任何改變。他/她可能較為僵化，不懂對現況作出任何回應。
小化問題	否認任何轉變，假裝什麼問題也沒有，什麼也不用做；這是短暫的脫離現實，以準備一段時間後接受改變。
抑鬱沮喪	完全明白有需要改變，這時人會情緒低落。重大改變會威脅個人的自尊，人或會因此感到無助，精神上無力招架，有些人會因此情緒變得抑鬱和低落，藉以逃避改變。
放開懷抱	接受需要改變的事實，不再否認或小看改變的需要。
進行測試	嘗試新的行為，引入新的生活模式。
尋找意義	嘗試解釋自己的行為及所發生的事。
內化深化	把新生活的模式及新的自我概念內化，這時人會再有安全、安穩的感覺，因為已經過了適應轉變的過程。

以積極態度面對人生大事是成熟的表現，這些人通常會更為享受生活，並能克服逆境和痛苦。以下是一些例子，說明一些能預期和不能預期的生活事件，持積極或消極思維時的不同：

Barrie Hopson

可預期的生活事件	積極思維的例子	消極思維的例子
弟妹出生	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 有新的友伴和感情依附 ▪ 學習新角色 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去父母的注意
上學	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 學習結交新朋友 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去父母的支援
遷居	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 感覺能夠控制和改變環境 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去舊有的居所 ▪ 被工作和改變壓倒 ▪ 失去控制權
工作	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 改善自我形象 ▪ 有收入 ▪ 學習新事物 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去過去的生活方式和習慣 ▪ 太多不穩定因素 ▪ 時間和工作的新要求帶來壓力 ▪ 難以適應和建立新關係
離家獨立生活	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 獨立 ▪ 能夠控制自己的環境 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去家庭支援
結婚	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 感情依附和親密關係 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去獨立性 ▪ 因親密關係和分享財物而產生恐懼
退休	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 無須工作 ▪ 控制自己的生活 ▪ 有新的休閒活動和生活方式 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去工作身分、自我概念、自尊、日常習慣、工作上的朋友，甚至失去人生目的 ▪ 失去同事的聯繫 ▪ 難以建立新的生活方式
年老	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 培養新的生活方式以適應身體的改變 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去能力 ▪ 不能控制身體的改變

不可預期的生活事件	積極思維的例子	消極思維的例子
裁員	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 學習適應在收入和生活方式上的改變 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 沒有收入，失去原有的生活方式
嚴重受傷	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 如何適應身體的改變 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去健康、自尊和自我形象 ▪ 前景不確定
離婚	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 如何適應新的生活方式 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去關係 ▪ 怨恨 - 受到傷害 ▪ 罪疚感
喪親	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 學習單身過新的生活（新的生活方式） 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 失去關係 ▪ 悲傷，未能適應自己不願意接受的生活方式

非賣品

本書版權屬教育局所有，
除學校及機構用於非牟利的教學及訓練用途外，
其他商業用途必須經教育局的書面同意。
