

個人發展篇

年級	課題名稱	目標
初	1. 畫一個我	自我概念
	2. 我的救星	解決問題
	3. 安全三步曲	自我管理
中	1. 魔鏡魔鏡	自我概念
	2. 處理問題的技巧	解決問題
	3. 保護自己	自我管理
高	1. 我改變了	自我概念
	2. 不用衝動，想想至做	解決問題
	3. 青春期的煩惱	自我管理

個人發展篇～畫一個我

- 目的：
1. 協助學生了解自己身體上的特徵。
 2. 讓學生明白自己和同學的差異，懂得欣賞自己及尊重別人。
 3. 讓學生明白所有人都是有分別的，每個人都是獨特而有價值的。

對象：初小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

- 教學資源：
1. 工作紙「我的自畫像」
 2. 活動前一日提示學生帶彩色筆、鏡子

活動建議：

I. 熱身活動：(5 分鐘)

1. 小手擺哪裡

教師問：“小手擺”，學生答：“擺哪裡”；引發小朋友對參與活動的興趣。

*老師示範及指示學生將小手放在身體上或臉上五官部份。

*學生模仿老師動作放置小手，嘴裡跟著唸“擺哪裡”。

*能夠配合老師口令，動作正確的學生，老師給予鼓勵。

II. 活動內容：(20 分鐘)

1. 看看我自己

教師請學生拿出鏡子，仔細觀察自己的五官特徵。

教師可逐一唸出：「現在請每個同學看看自己的眉毛、眼睛、鼻子、嘴

巴、頭髮．．．．仔細看清楚啊!」

2. 畫一個我：

教師請學生將自己的觀察結果，直接畫在圖畫紙上。

教師請說明：這張畫不在於畫畫技巧的好壞，而是看同學是否能把自己的特徵，大膽的畫出來。學生各自作畫。

3. 學生持畫上台介紹自己。介紹的內容是：“我是_____，我的眼睛．．．．，我的嘴巴．．．．，我的．．．．，我覺得．．．．自己最好看 (或最可愛) 的部份是．．．．。”

4. 針對同學的發表，教師可給“你對自己觀察得很仔細”或“你說得很清楚”．．．．等回饋，勿評價畫得好壞。

III. 反思及總結： (10 分鐘)

教師提問

1. 對今天的整個活動，你有什麼特別的感受？
2. 平時，你會以外表來選擇朋友嗎？為什麼？

教師總結

1. 透過今天的活動，每個人對自己有更清楚的了解，亦明白每個人的長相都有些不同，亦有不同的特徵。我們要尊重每一個人的獨特性，這些都有助大家日後的相處。
2. 好看的定義，並不在外表的長相，而在乎給人正體的印象，包括笑容、說話態度及精神情況等。結交朋友也不是以外表作為選擇的依據，而是用心去欣賞。

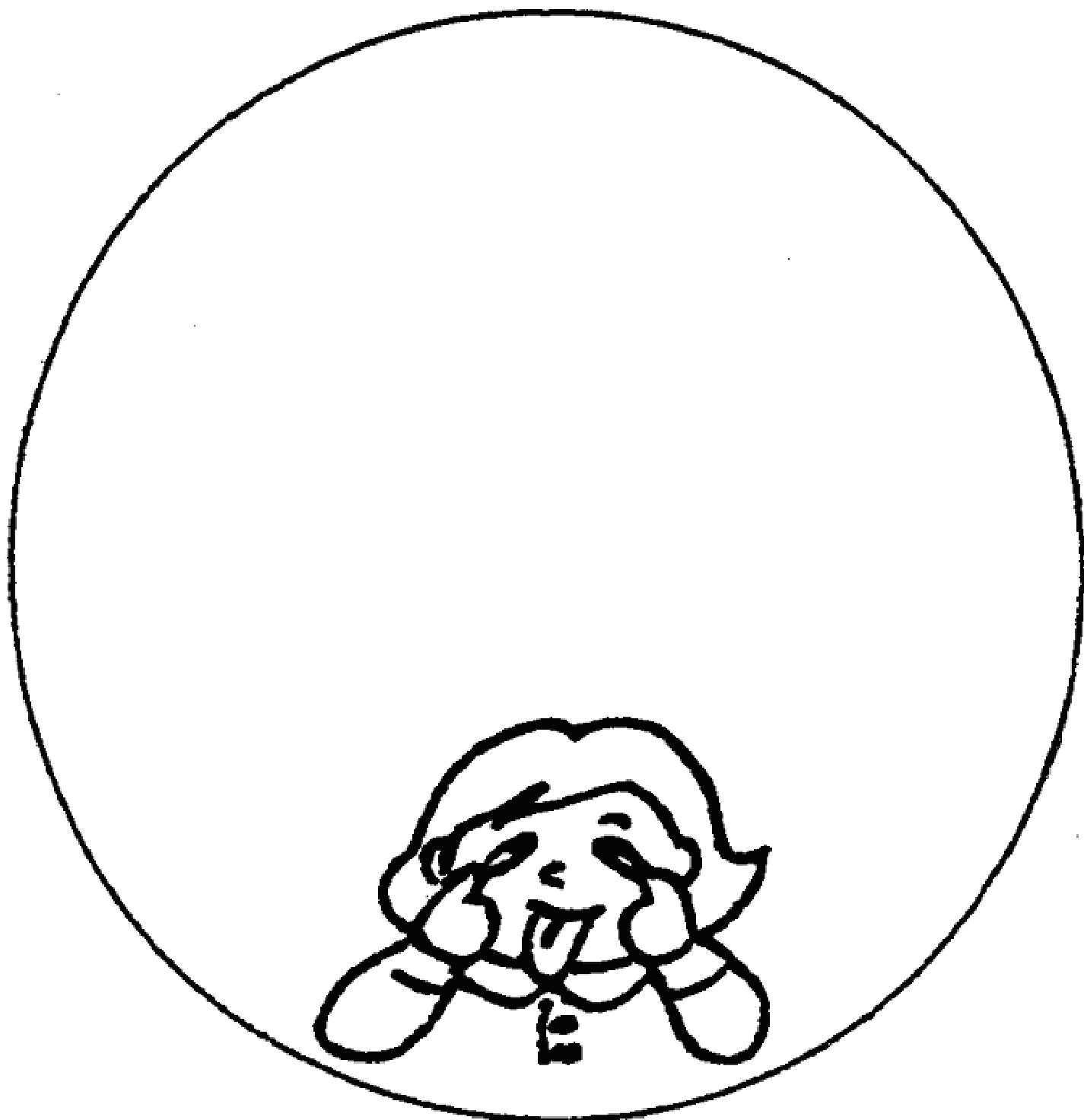
個人發展篇～畫一個我

我的自畫像

姓名：_____

班別：_____

日期：_____



個人發展篇～我的救星

目的：1. 讓學生明白遇到困難時，可找其他人協助。
2. 協助學生建立幫助自己解決困難的人際網絡。

對象：初小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

教學資料：工作紙

活動建議：

I. 熱身活動 (5 分鐘)

請學生講出以下情境的求救方法

1. 沙灘上有人遇溺 — 求救鐘、救生員、水泡.....
2. 火警 — 火警鐘、消防員、滅火器、水喉.....
3. 迷路 — 警察、哨子、電話、閃燈.....

II. 活動內容 (25 分鐘)

1. 在我們遇到困難時，我們一樣可以「求救」。
2. 請學生舉例說出平常會遇到什麼困難。
3. 請學生填寫工作紙，分別列出在學校、家裏、朋友中以及公共場所，可以幫助我們的人。
4. 請兩、三名學生讀出他們的選擇及解釋名單上的人為什麼可以幫得到他們。

III. 反思及總結 (5 分鐘)

教師總結

1. 我們在日常生活中，有時會遇到一些自己不能解決的問題，包括學業、與同學的紛爭或情緒的問題，我們是可以尋求別人幫助的。
2. 父母、老師、兄弟姊妹、親友或同學都是可以幫助我們解決困難的人。

個人發展篇～我的救星

工作紙

姓名：_____

班別：_____

日期：_____

他們都可能是我的救星

請寫上「他們」的名字：

家裏

學校

公眾場所

當我遇上困難

☹️

朋友

其他

個人發展篇～安全三步曲

- 目的：
1. 讓學生認識「保護自己」的定義。
 2. 協助學生分辨「好」與「不好」的身體接觸。
 3. 協助學生學習向陌生人和非善意的接觸說「不」。
 4. 協助學生學習「安全三步曲--- NOT」。

對象：初小學生

教學節數：1 節（35 分鐘）

- 教學資源：
1. 圖片（T1）
 2. 水溶性筆（膠片用）
 3. 工作紙

活動建議：

I. 熱身活動：（5 分鐘）

1. 展示圖片（T1），教師指出人與人的相處，有不同種類的身體接觸。好的接觸是合理和可被接受的，使人感到愉快；不好的接觸是不合理和不被接受的，令人感到憤怒、不安與驚惶。
2. 教師與學生一起分辨圖片（T1）上的不同情境屬於「好」或「不好」的身體接觸，並把情境連線於可能引發的感受上。

II. 活動內容：（25 分鐘）

1. 派發工作紙，教師逐一描述圖片的內容（摸頭、拖手、掃背、被推倒、踢人、摸下體、蓄意碰撞和擁抱），請學生分辨不同的身體接觸。好的接觸畫上☺，不好的接觸畫上☹，並替圖片中的主角

填上表情。

2. 講解「安全三部曲」的內容

邀請學生集體做三個動作，學習「安全三部曲」。

動作一：N--NO 搖手、搖頭及大聲說「唔得」。

動作二：O-- OFF 站起來原地跑，表示盡快遠離侵犯者。

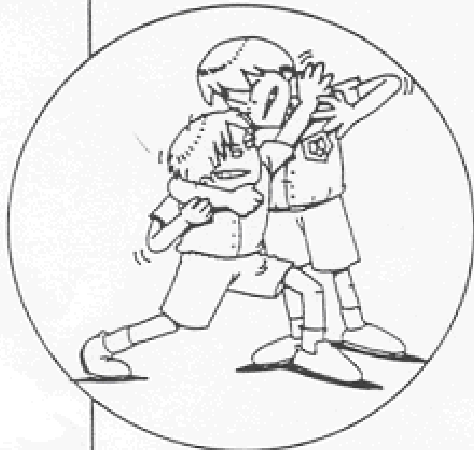
動作三：T-- TELL 舉手表示要把遭遇的事告訴自己信任的大人。

III. 反思及總結：(5 分鐘)

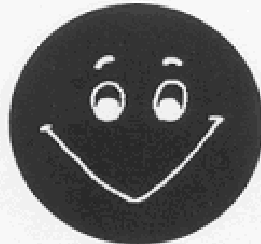
教師總結

- 每個人都是獨一無二的，我們要接納自己的樣貌和保護自己的身體。保護自己的身體就是不要隨意被人觀看或觸摸我們的私人部位。
- 若我們遇到一些不合理的觸摸，或別人要求我們做些古怪的事，同學有權大聲說「不」，拒絕這些事情。遇到任何令我們感到害怕、驚慌和不舒服的接觸，我們要勇敢地拒絕，然後告訴自己信任的大人，才是正確的做法。

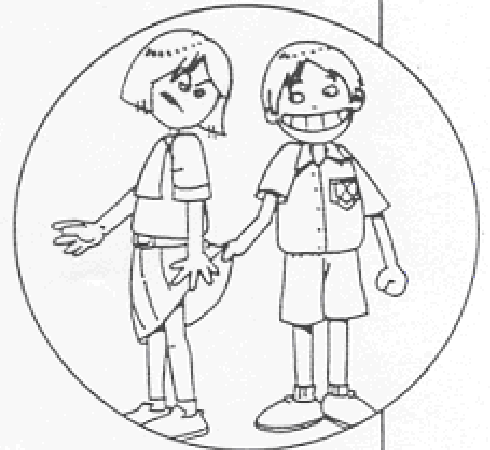
「好」與「不好」的身體接觸



打架



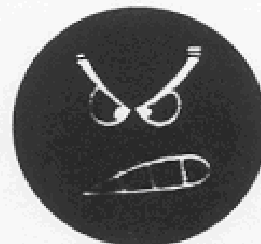
愉快



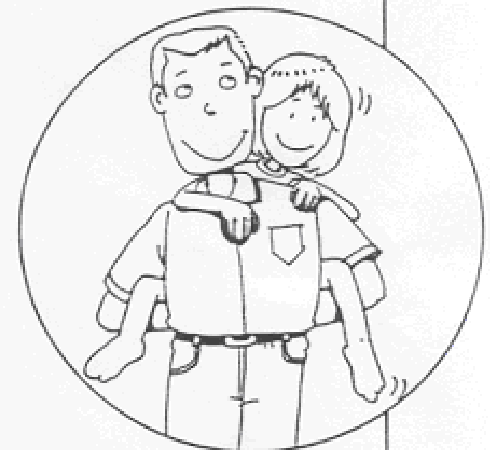
被同學揭起裙子



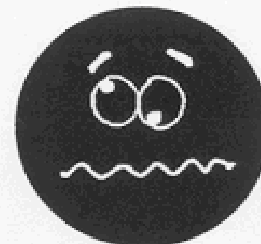
與媽媽輕吻



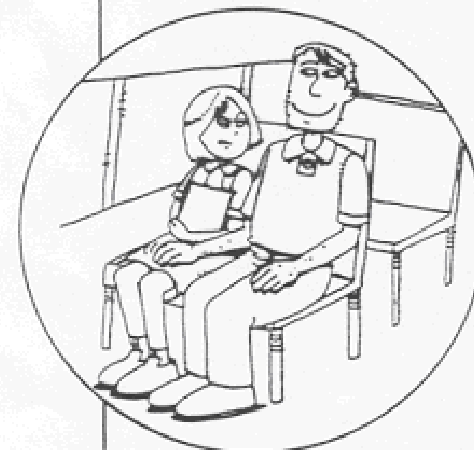
憤怒



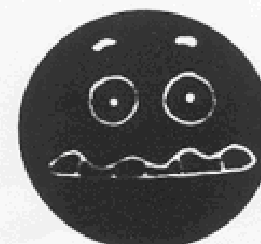
被舅父背著



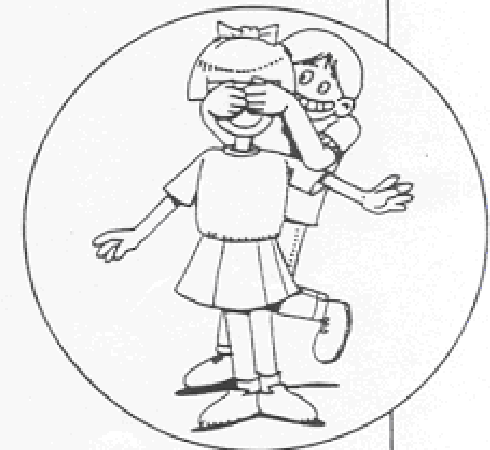
不安



被人摸大腿



驚惶



玩遊戲

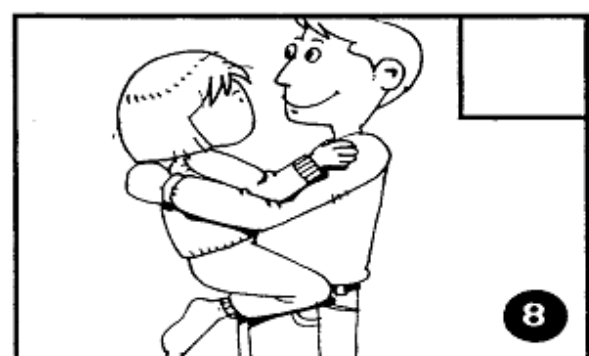
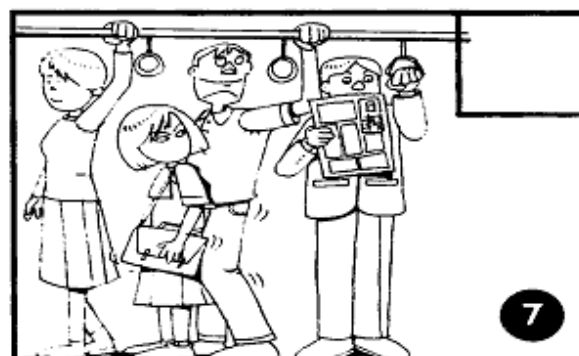
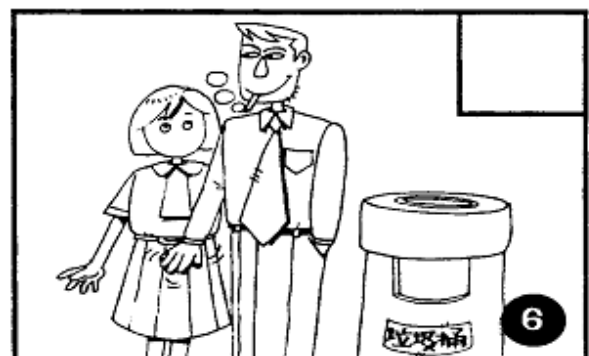
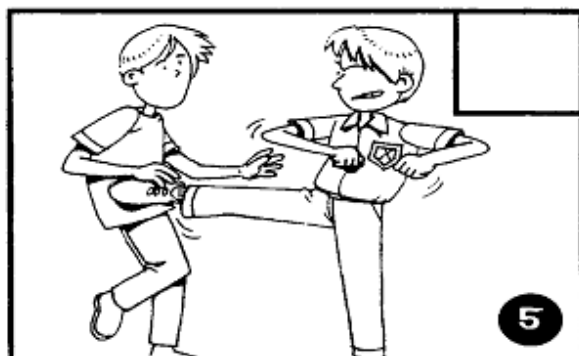
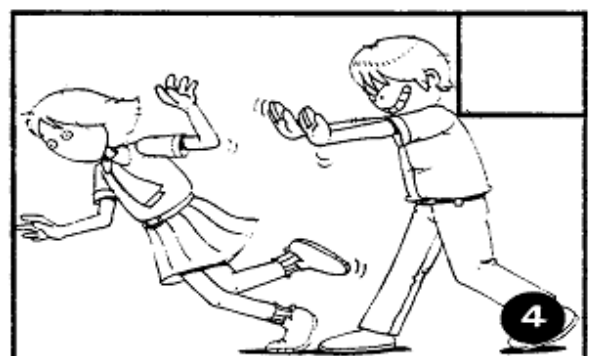
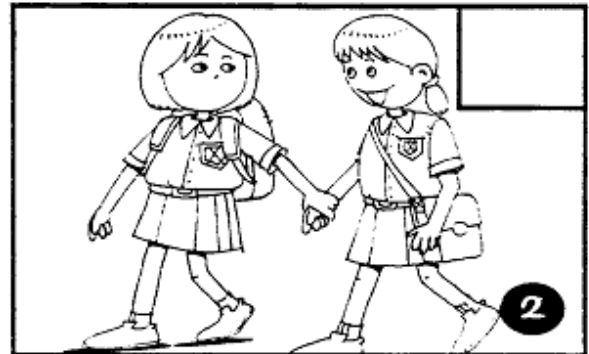
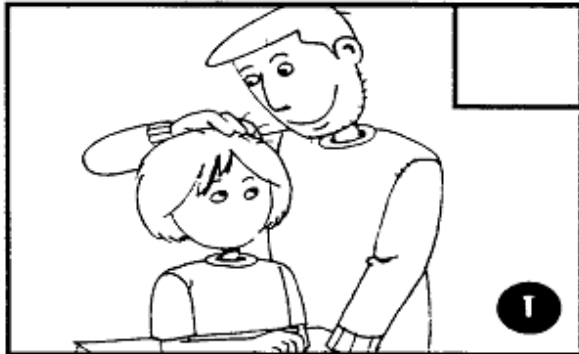
個人發展篇～安全三部曲

工作紙

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

分辨「好」與「不好」的身體接觸

好的接觸畫上☺，不好的接觸畫上☹



個人發展篇～魔鏡魔鏡

目的：讓學生認識個人的能力、長處及接受自己的短處。

對象：中小學生

教學節數：1 節（35 分鐘）

教學資源：1. 「示範樣本」
2. 「自我睇真 D」

活動建議：

I. 熱身活動：(5 分鐘)

請同學出來，一人扮魔鏡，另一人照鏡，做一兩個動作後，便問魔鏡：「魔鏡、魔鏡，我是不是個超級有禮貌/勤力/聰明的人？」魔鏡祇答「是」或「不是」，同時教師須照顧同學的感受。

II. 活動內容：(25分鐘)

1. 教師利用「示範樣本」與學生討論個人的能力表現、長處及短處等。
2. 學生參照「示範樣本」的形式，在「自我睇真 D」填上個人能力表現、長處及短處等。教說明不會收集工作紙，祇給學生用作自我認識及與友人分享。
3. 完成後，鼓勵學生與同學分享自己的看法、感受和意見。從而增加對自己及別人的了解，學習欣賞自己及別人的優點，接納及積極改善個人不足之處。
4. 教師提問
 - i) 當你聽到同學評價自己的個人能力、長處及短處，你會有甚麼感受呢？
 - ii) 當你聽到同學分享對你的意見及看法時，你又會有甚麼感受呢？

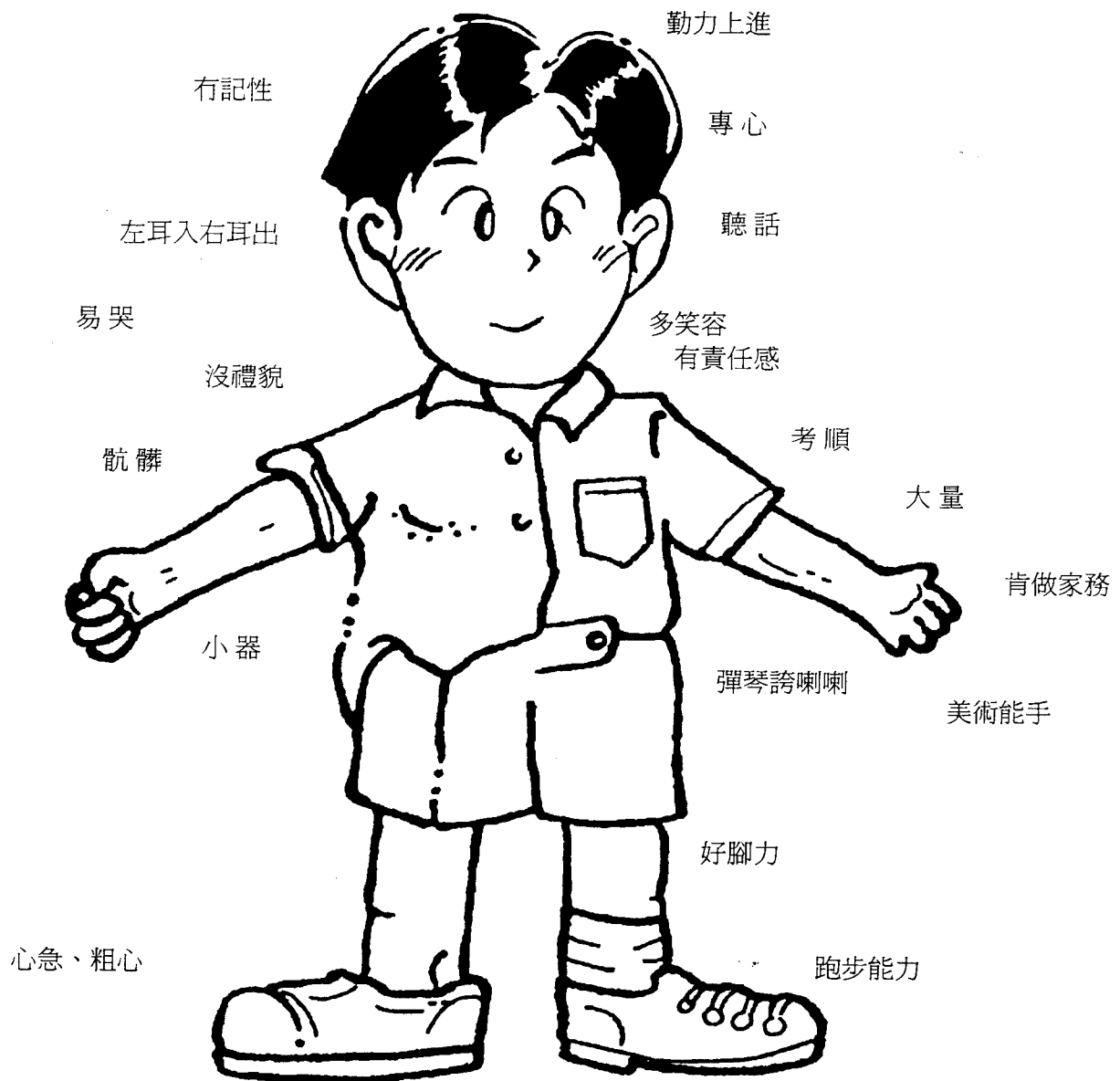
- iii) 今天有同學提出了你個人不足之處，你會怎樣處理呢？（接納及積極改善）
- iv) 面對別人的不足之處，你會如何去幫助他們呢？
- v) 綜觀各人的長處，你會選擇那一項去發展呢？如何發展呢？

III. 反思及總結：(5 分鐘)

教師鼓勵學生分析自己的能力，發掘自己的長處及接受自己的短處，並學習與友人分享大家的看法、感受和意見。從而增加對自己及別人的了解，學習欣賞自己及別人的優點，接納及積極改善個人不足之處。

個人發展篇～魔鏡魔鏡 「示範樣本」

與學生討論個人的能力表現、長處及短處等。

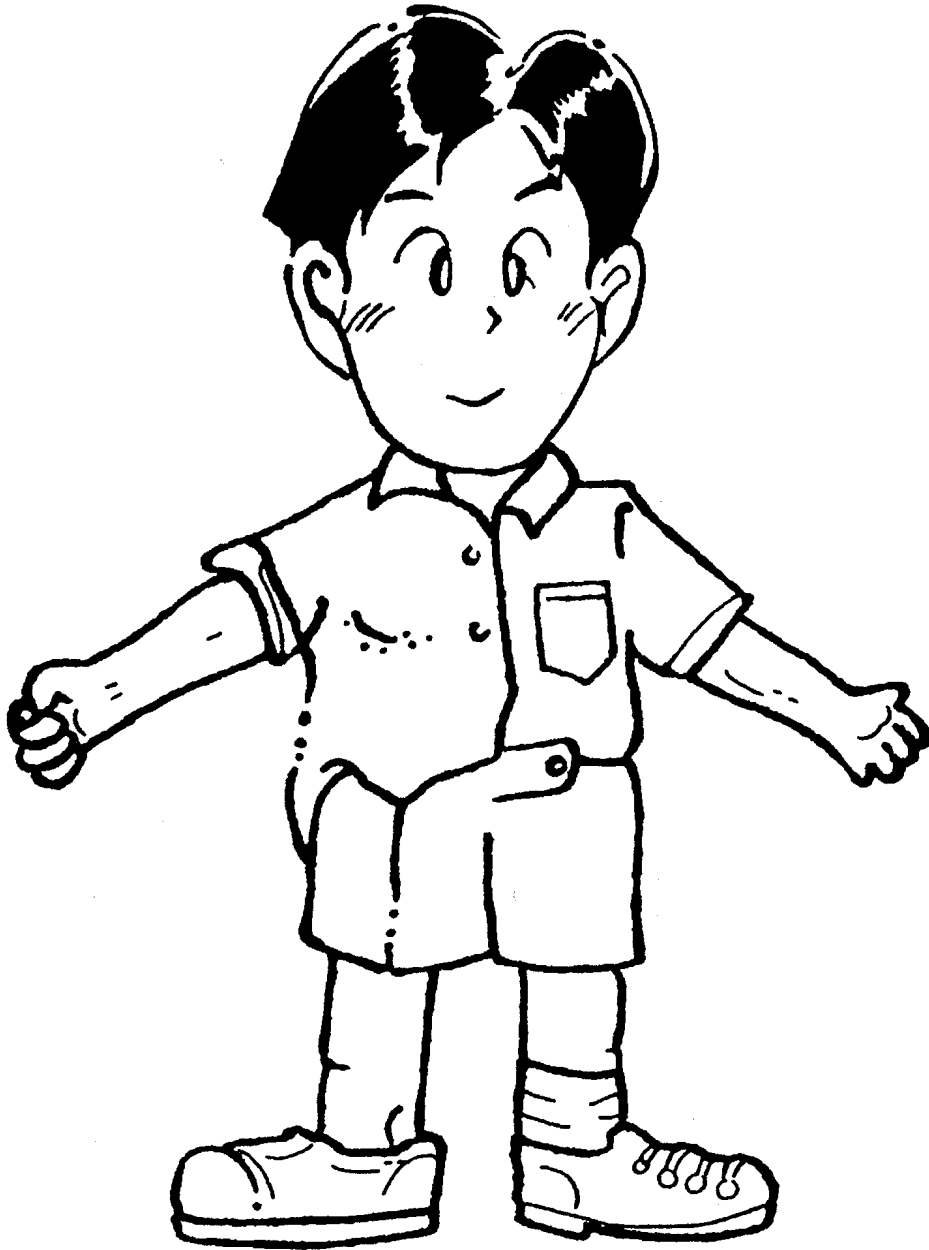


1 2 3 4 5
- | | | | +

個人發展篇～魔鏡魔鏡

工作紙「自我睇真 D」

學生參照「示範樣本」的形式，填上個人的能力表現、長處及短處等。



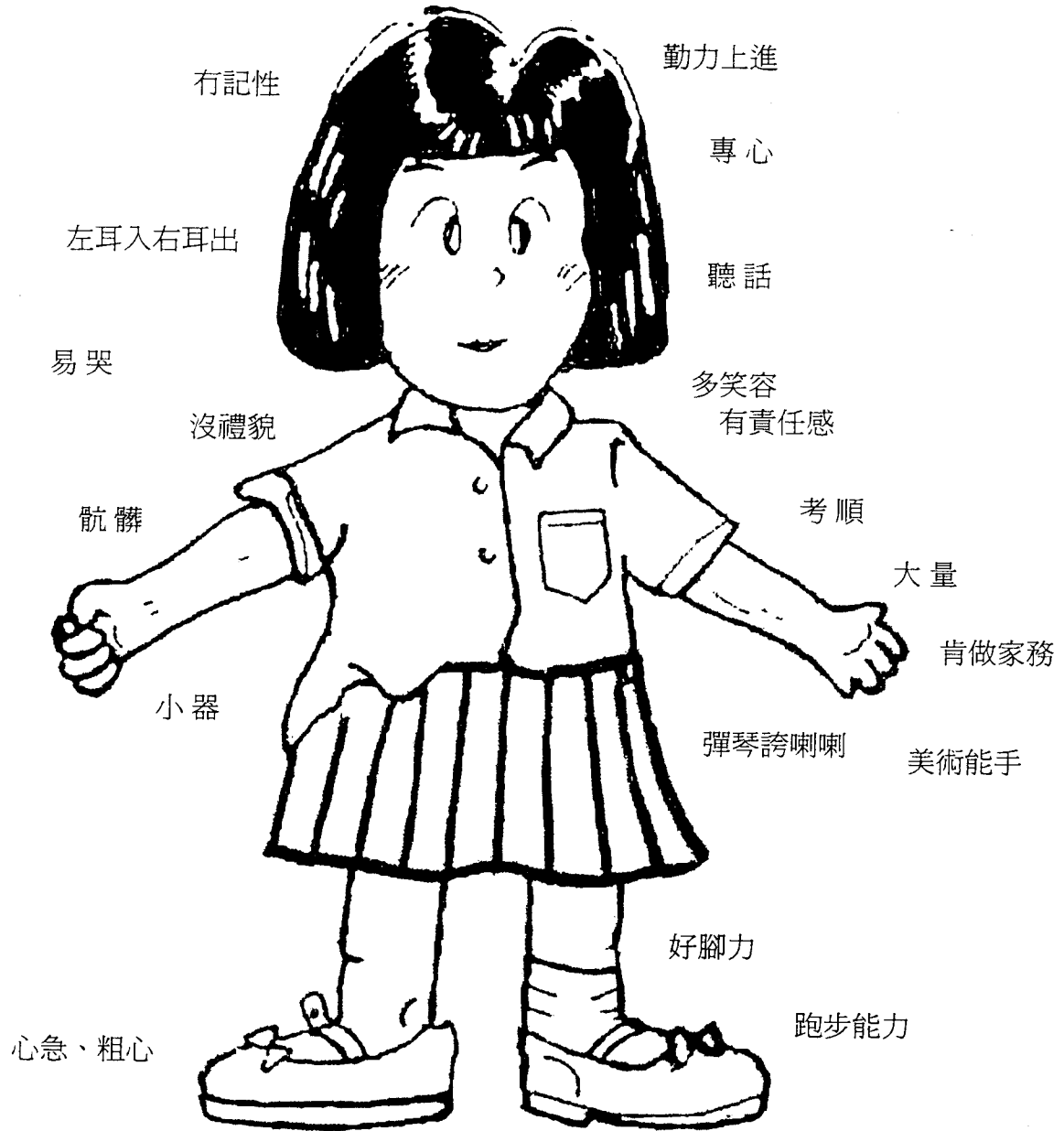
整體評估

1 2 3 4 5
- | | | | | +

個人發展篇～魔鏡魔鏡

「示範樣本」

與學生討論個人的能力表現、長處及短處等。

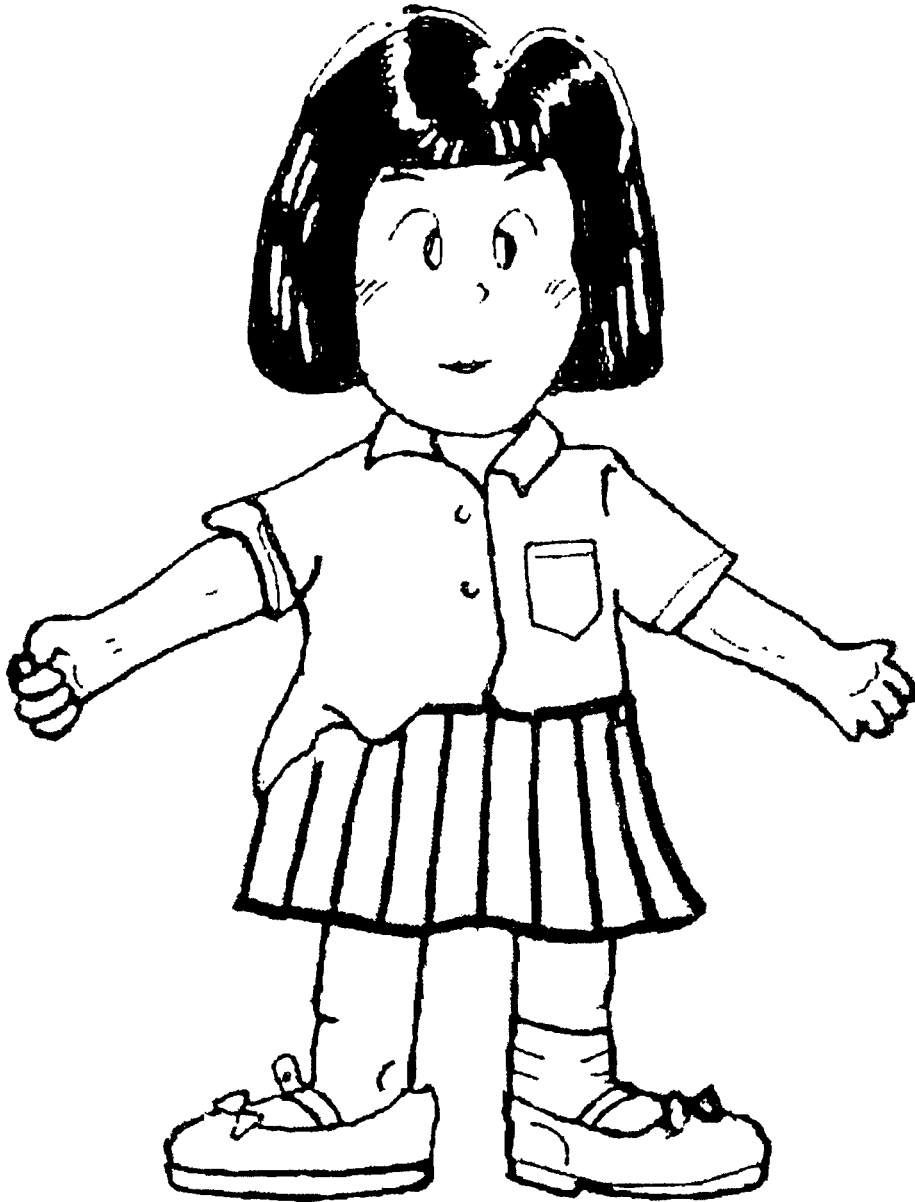


1 2 3 4 5
- | | | | +

個人發展篇～魔鏡魔鏡

工作紙「自我睇真 D」

學生參照「示範樣本」的形式，填上個人的能力表現、長處及短處等。



整體評估

1 2 3 4 5
- | | | | | +

個人發展篇～處理問題的技巧

- 目的：1.協助學生瞭解遇到困難時的感受。
2.協助學生瞭解每個問題都有多個解決方法，而每個方法可能產生不同的結果。

對象：中小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

活動資源：工作紙—八爪魚專家 (共四張)

活動建議：

I. 熱身活動：(5 分鐘)

1. 教師講出一些情境，例如：有同學打你、替你「改花名」、取笑你...，讓學生分享感受和處理方法。

II. 活動內容：(20-25 分鐘)

「八爪魚專家」

1. 引言：既然，問題可以有多元化的解決方法，現在便要運用創意，嘗試解決以下的問題：解決的方法要多樣化，但要有效及可行的。
2. 將學生分作四人一組，分派工作紙，每組只解答一題。而教師鼓勵學生盡量列出各種可行的解決方法，然後匯報。

3. 討論題目如下：

- * 大清早起床時，發現沒有自來水梳洗，但又要趕著上課，怎麼辦？
- * 上學途中，才發覺忘記帶手冊，怎麼辦？
- * 在上課前，你的眼鏡框中央部份突然斷開，你有甚麼方法可以令你繼續安心上課？
- * 早上發覺掛在晾衫架上的校服給樓上滴下的油漆塗污了，怎麼辦？

4. 過程中教師要提點學生須配合實際情況而想出各種可行的方法。

III. 反思及總結：(5 分鐘)

教師總結

每天我們都會遇到大大小小的問題，就以這個活動為例，只是一個早上，我們已想出不少方法，解決日常生活的難題。而解決問題的方法可以是多樣化的。但是，無論是怎麼樣的方法，都是要切實可行的方為有效。否則便不能真正地解決到問題了。

八爪魚專家

我是八爪魚，專門解決小朋友們常遇到的問題，
方法多樣又通行，今次我們一起來解疑難吧！



大清早起床時，發現沒有自來水梳洗，但又要趕著上課，怎麼辦？

八爪魚專家方法多，例如可以：

1. _____	2. _____
3. _____	4. _____
5. _____	6. _____

八爪魚專家

我是八爪魚，專門解決小朋友們常遇到的問題，
方法多樣又通行，今次我們一起來解疑難吧！



上學途中，才發覺忘記帶手冊，怎麼辦？

八爪魚專家方法多，例如可以：

1. _____	2. _____
3. _____	4. _____
5. _____	6. _____

八爪魚專家

我是八爪魚，專門解決小朋友們常遇到的問題，
方法多樣又通行，今次我們一起來解疑難吧！



在上課前，你的眼鏡框中央部份突然斷開，你有甚麼方法可以令你繼續安心上課？

八爪魚專家方法多，例如可以：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

八爪魚專家

我是八爪魚，專門解決小朋友們常遇到的問題，
方法多樣又通行，今次我們一起來解疑難吧！



早上發覺掛在晾衫架上的校服給樓上滴下的油漆塗污了，怎麼辦？

八爪魚專家方法多，例如可以：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

個人發展篇～保護自己

- 目的：1. 加強學生保護自己的意識。
2. 協助學生學習預防被別人性侵犯的方法。

對象：中小學生

教學節數：1 節（35 分鐘）

教學資源：圖片「多多告訴你」

活動建議：

I. 熱身活動：(5 分鐘)

1. 展示「多多告訴你」圖片，教師指出每個人都須要學習保護自己、免受傷害，如穿衣服禦寒，帶太陽眼鏡保護眼睛，吃維他命丸預防疾病等。在保護自己的身體，免被別人性侵犯這一方面，我們必須學習預防的方法。
2. 教師提問學生什麼是不好的身體接觸。

II. 活動內容: (25 分鐘)

1. 角色扮演

讓學生在提供的一個處境中扮演受害者，演繹如何用正面的方法逃脫險境。

教師讓學生想出多些危機性的處境來作角色扮演。若他們無法一時想到例子，可參考下列的例子。

*：表哥與你玩遊戲，輸了便要脫衣服

*：在圖書館裏有人觸摸你的臀部

*：有位叔叔叫你和他一起看一些裸女雜誌

*：補習老師抱著你，然後用手觸摸你的大腿及陰部

*：游泳教練拿著你的手觸他的陰莖

*：在公園裏遇見露體的人

2. 教師邀請學生說出誰是他們信任的人，從而協助他們預先設立求助網絡。

III. 反思及總結: (5 分鐘)

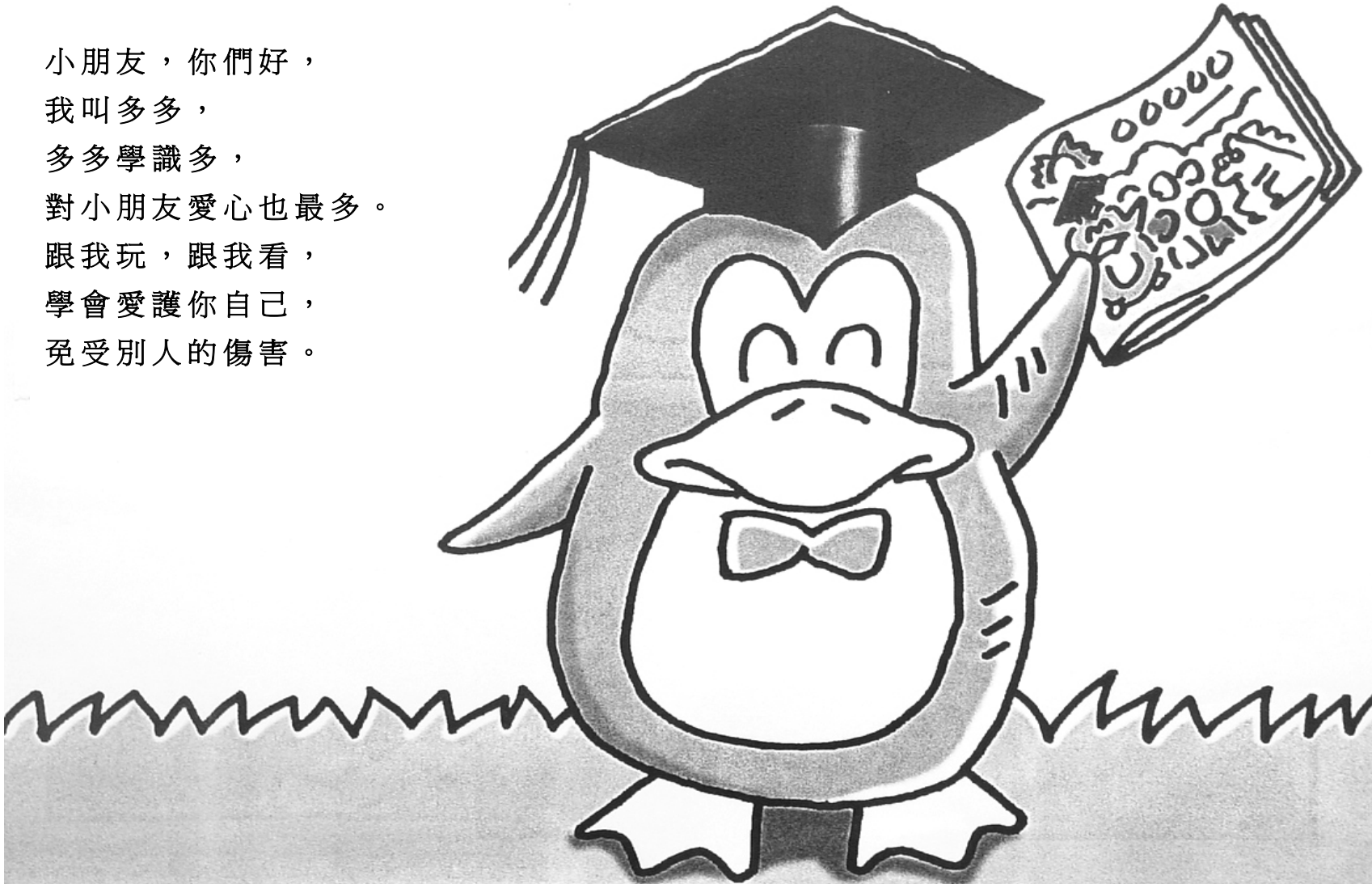
教師總結

1. 每個人都須要保護自己的身體，並且有權拒絕別人接觸自己的身體。
2. 留意自己身處的環境，明白避開危險的重要。
3. 若被人性侵犯，須保持鎮靜，盡快逃離現場，尋求協助，及告知我們信任的人。

個人發展篇～保護自己

多多告訴你－保護孩小免受傷害

小朋友，你們好，
我叫多多，
多多學識多，
對小朋友愛心也最多。
跟我玩，跟我看，
學會愛護你自己，
免受別人的傷害。



個人發展篇～我改變了

目的：讓學生瞭解興趣及能力會因時間而改變。

對象：高小學生

教學節數：1 節(35 分鐘)

教學資源：工作紙 (一)「青蛙的生命周期」

工作紙(二)「我改變了」

活動建議：

I. 熱身活動：(5 分鐘)

分派工作紙(一)「青蛙的生命周期」，請學生排列青蛙的成長周期。

II. 活動內容：(25 分鐘)

1. 教師與學生談論青蛙每一個成長階段的改變。
2. 請學生完成工作紙(二)「我改變了」。教師邀請個別學生分享工作紙內容。
3. 教師舉例並說出自己的興趣及能力是怎樣因時間而改變。

III. 反思及總結：(5 分鐘)

教師總結

1. 成長中的青蛙常在改變。
2. 我們的興趣及能力常在改變。
3. 萬物皆在變。

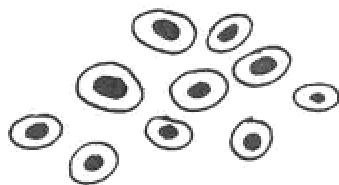
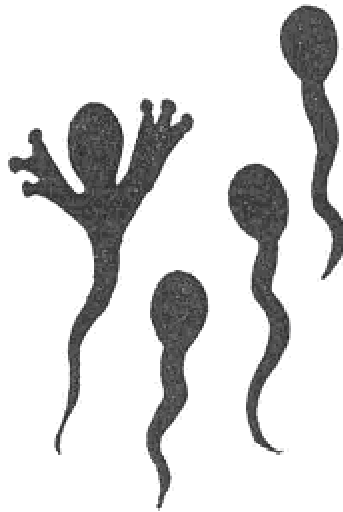
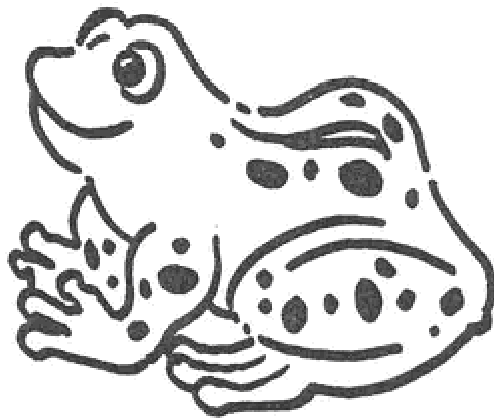
個人發展篇～我改變了

工作紙(一)

姓名：_____ 班別：_____ 日期：_____

青蛙的生命周期

請以 1,2,3 列出青蛙的生命周期，1 為最先，3 為最後



個人發展篇～我改變了

工作紙(二)

姓名：_____

班別：_____

日期：_____



	五 歲	現 在
我的朋友		
我常用的詞句		
我喜愛的玩具		
我喜愛的電視節目		
我喜愛的活動		
我的恐懼		
我的願望		

我在其他方面的改變：_____

個人發展篇～不再衝動、想想至做

- 目的：
1. 讓學生認識衝動如何影響判斷力
 2. 讓學生明白衝動行為引致的後果
 3. 鼓勵學生學習凡事想想至做

對象：高小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

- 教學資源：
1. 工作紙 (一)：個案討論
 2. 工作紙 (二)：學生參考資料

活動建議：

I. 熱身活動：(10 分鐘)

「決定時候」活動

1. 教師把學生分成 4-5 人一小組，告訴他們你需要他們做一個決定，但不會告訴他們那是什麼決定及在何時作出。你將會一句一句讀出一個短故事，中間會有短暫停頓，每組可作考慮，如已有決定可示意停止故事及說出他們的決定。開始前測驗一下是否每個學生都清楚活動程序。

教師一句一句講出故事，每個「停」字停五秒，直至有一組作出一決定。教師請該組的代表說出他們的決定。

情境：黃昏時，你正在一個沒有人的海灘上散步。途中你看到一條大沙灘巾放在沙灘上，巾上放有一個旅行袋，不遠處有一隻小狗。當你再往前行，你發覺海浪沖來了一隻獨木舟。小狗卻不斷向著獨木舟大叫和向海上張望。在大浪拍打岸邊的同時，你亦聽到一些微弱的呼救聲。(停)

你看見什麼？海中遠處的一點鮮黃色好像是救生衣。(停)沙灘盡頭有求救電話。(停)而沙灘正掛上紅旗。(停)而那小狗正在獨木舟旁跑來跑去。(停)

2. 如學生到此仍未有決定，問學生：「你們現時會怎辦？」「覺得其他同學所作的決定怎麼樣？」、「爲什麼還未能作出決定？」

3. 教師提問，如有以下資料，你們作出的決定是否會不同？

- * 你們全都是游泳健將。
- * 沙灘盡頭的求救電話不見了/壞了。
- * 沙灘盡頭有一批成年人。
- * 有警車經過。
- * 每年 900 個游泳健將遇溺。

教師小結：如資料不足，沒有想清楚，一時衝動所作的決定，可能會有反效果，所以想想至做，後果更好。

II. 活動內容：(20 分鐘)

1. 個案討論 (六人一組，每組一張工紙)

以下一些你或你的朋友會遇到的情況。在「即時後果」一欄中，填上你即時想到的後果；在「長遠後果」一欄中，寫下你想到的一些長遠影響。然後與組員一起傾談，討論大家所填寫的答案。

個案/決定	即時後果	長遠後果
1. 在精品店裡，你的同學偷了一件精品，還叫你去偷一件，你沒想清楚便答應。		
2. 跟以上情況一樣，但最後你拒絕了偷東西。		
3. 你的同學都喜歡吸煙。你覺得如果不吸煙，就像個局外人，於是你也跟他們一起吸煙。		
4. 跟以上情況一樣，但最後你堅持不吸煙。		
5. 你經常被人欺負，有朋友叫你跟他的黑社會大佬，你為免被人欺負，因此答應了。		
6. 跟以上情況一樣，但最後你沒有跟黑社會大佬。		

2. 學生分組匯報

每組用 1 分鐘報告其中一個個案的討論結果。

III. 反思及總結 (5 分鐘)

教師總結

1. 分析後果是重要的，知道有「即時」及「長遠」後果更加重要。
有些決定會帶來即時或短暫的好處，但長遠影響卻很壞；相反，即時看似不好，但長遠是好的。長遠後果有時不是有形可見，這可能是一種感受，例如成功感、優越感、罪惡感，焦慮等。
2. 派發學生參考資料，讓學生回家閱讀。

個人發展篇～不再衝動、想想至做

個案討論

小組成員：_____ 班別：_____ 日期：_____

個案討論(四人一組，每組一張工作紙)

以下是一些你或你的朋友會遇到的情況。在「即時後果」一欄中，填上你即時想到的後果；在「長遠後果」一欄中，寫下你想到的一些長遠影響。然後與組員一起傾談，討論大家所填寫的答案。

個案/決定	即時後果	長遠後果
1. 在精品店裡，你的同學偷了一件精品，還叫你去偷一件，你沒想清楚便答應。		
2. 跟以上情況一樣，但最後你拒絕了偷東西。		
3. 你的同學都喜歡吸煙。你覺得如果不吸煙，就像個局外人，於是你也跟他們一起吸煙。		
4. 跟以上情況一樣，但最後你堅持不吸煙。		
5. 你經常被人欺負，有朋友叫你跟他的黑社會大佬，你為免被人欺負，因此答應了。		
6. 跟以上情況一樣，但最後你沒有跟黑社會大佬。		

個人發展篇～不再衝動、想想至做

學生參考資料

姓名：_____

日期：_____

班別：_____

文章閱讀

爲甚麼我們作決定之前要認真考慮後果呢？因爲後果對我們造成的影響可大可小。可以很好，但也可以是很壞的。對於我們將來所走的人生道路是平坦寬敞，抑或黑暗崎嶇，是取決於我們今天的抉擇，不考慮後果的人要自食其果，追悔也莫及。

其實，不考慮後果的人未必真是沒有想過後果，他們可能只想到眼前的有利後果，而忽略了深遠的影響，很多人自食其果(惡果)不是在即時或明天，而是在日後。爲了即時的利益而爲日後付出難以承擔的惡果，不是明智的抉擇。

後果影響之大不單止是對個人，還有對你近親(父母兄弟姐妹)、師長及朋友。許多人說「一人做事一人當」，其實這句話是否正確呢？青少年認爲自己飲酒食煙、吃喝玩樂、耽誤學業，只是誤了自己的前程，與其他人何干。事實上自毀前程，把自己推到不能自拔的境地，失去了方向，沒有希望的人生。要爲此而付出代價可不少。父母因此而失望和悲傷。更嚴重的是如果誤入歧途，作奸犯科，對社會、家人及朋友造成的影響也很大。

個人發展篇～青春期的煩惱

- 目的：
1. 讓學生有機會討論與異性交往時，可能出現的困擾。
 2. 讓學生有機會討論男女約會的意義及作用。
 3. 讓學生明白友誼與愛的分別。

對象：高小學生

教學節數：1 節 (35 分鐘)

- 教學資源：
1. 工作紙(一)「小玲的煩惱」
 2. 工作紙(二)「愛與友誼」(共三頁)

活動建議：

I. 熱身活動：(5 分鐘)

小玲的煩惱：

教師展示工作紙(一)「小玲的煩惱」問學生有沒有遇上類似的情況以引起動機。

II. 活動內容：(23 分鐘)

1. 約會的意義及作用：

教師利用問題引發學生思考，問學生有沒有遇上類似的情況：有多少同學有與異性約會的經驗？

教師需要留意學生在其他同學面前未必會誠實表態。事實上，這問題亦只用作引發動機，無需花太多時間在這部份。

2. 學生討論：

學生分組討論以下問題，然後匯報。

* 男女約會的意義是什麼？

* 男女約會的作用是什麼？

3. 教師總結學生匯報的結果。教師必須強調，男女間當然可以有真正的友誼；不過我們生活在一個有異性存在的社會裏，懂得適當地與異性相處是很重要的，是正常的社交活動。至於男女約會是否就是拍拖，則視乎雙方的了解程度和約會的內容。教師可以工作紙(二)「愛與友誼」與學生討論友誼與愛的分別，並帶出我們不須因為他人的取笑或閒言而收窄自己的社交圈子，但須注意自己與異性相處時的行為及態度是否適當。

III. 反思及總結： (7 分鐘)

教師總結

約會是社交活動的一種，透過這種活動，個人能學習了解自己在異性面前的性格表現。

約會是選擇伴侶，從戀愛至婚姻的過程中必經的第一部份。一方面，約會是相當隨意的，就像消閒活動一樣，不一定帶有婚姻的承諾。另一方面，約會亦可以帶出了選擇伴侶，同意對婚姻有可能性的暗示，因為約會的進一步便是追求，而追求的最終目的便是結合。作為社交活動，約會可有以下的功用：

1. 享受群體娛樂活動

青年男女以小組形式一起活動；例如看電影、旅行、開派對等。

2. 確定社會角色

約會可以反映自己受同輩歡迎，亦可被確認為群體的一份子。

3. 減少異性間的隔膜

約會提供機會給男女互相往來，這樣可以促進兩性之間的了解，消除一些不必要的疑慮。

4. 建立自我形象

約會可以測試自我表現是否為他人所接受。青年男女可從對方的反應來確立自我的形象。

5. 選擇伴侶

透過約會，青年男女可以明白自己與哪一種性格、愛好的異性相處較為融洽，並從中互相了解(改編自《邁向美好的人生》，馬馮慧容主編。)

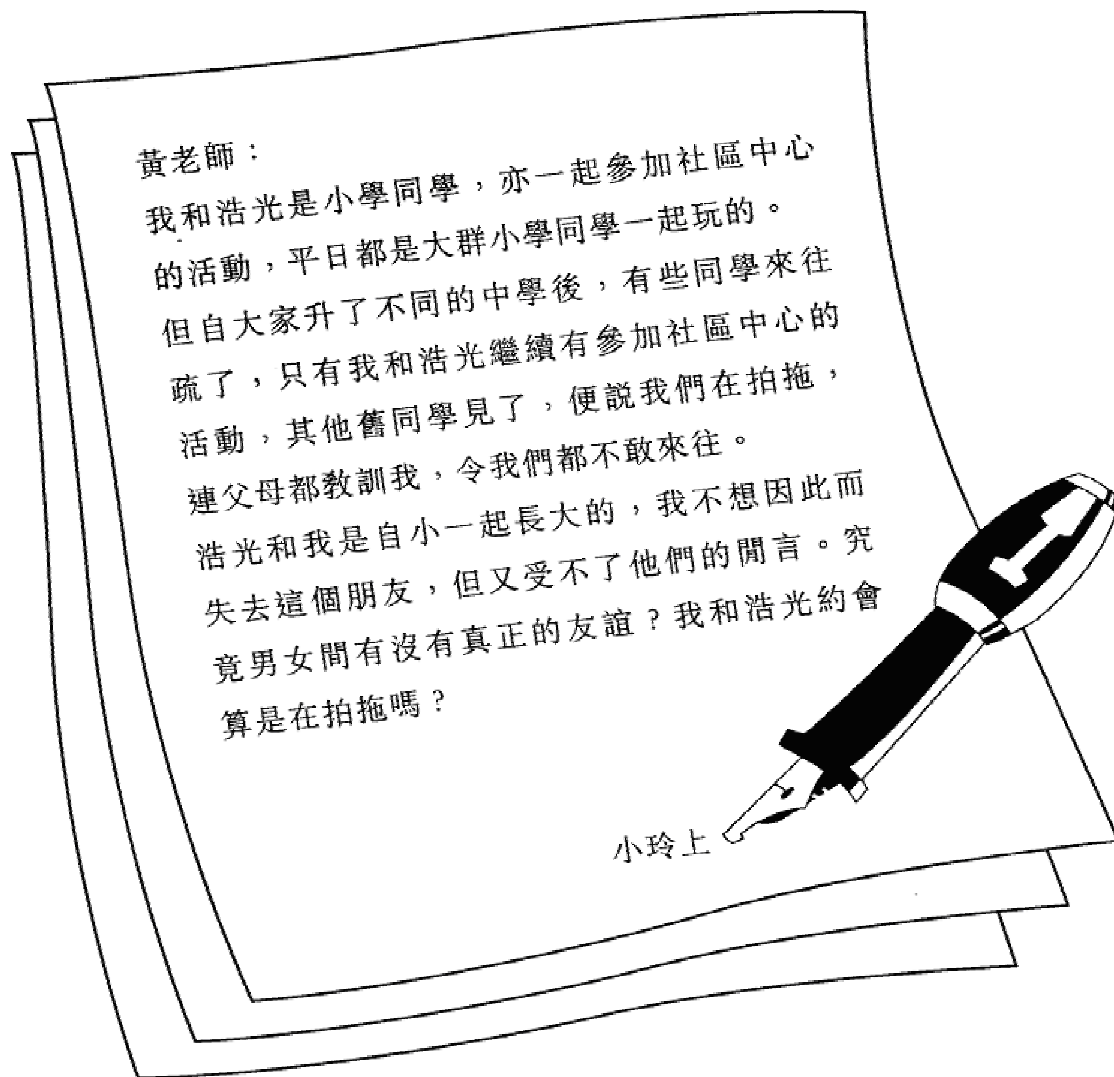
個人發展篇～青春期的煩惱

工作紙(一)「小玲的煩惱」

工作紙 --- 小玲的煩惱

附件

3•8•1



分組討論：

- 1• 男女間有沒有真正的友誼？
- 2• 男女約會是否就是拍拖？
- 3• 友誼與愛有沒有分別？

(工作紙 完)

個人發展篇～青春期的煩惱

工作紙(二)「愛與友誼」

作紙(二)第一頁

工作紙 --- 愛與友誼

附件

3•8•2

愛是……

愛是生命……

需要時間，

才能成長

愛是滿足……

需要雙方，

才能共享

愛是接納……

需要了解，

才能適應

愛是給予……


需要犧牲，


才能獲取


(取材自「性態度與價值觀」教材套，教育署編製)


(待續)



 異性的愛是
人與人之間傾慕與關懷的
其中一種表現，
它包括了彼此尊重、
信任和體諒。

 愛是健全人格的一部份，
能令心理平衡。

 愛是沒有私心，
不會只想佔有對方，
而是保護和
珍惜對方。

 愛是願意共享
成敗、哀樂，
及履行對彼此
負責任的承諾。

個人發展篇～青春期的煩惱

工作紙(二)「愛與友誼」

工作紙(二)第三頁

工作紙 --- 愛與友誼 (繼續)

附件

3•8•2

友

誼

喜歡一個異性朋友
並不等於戀愛。
志趣相投的異性，
可以成為知己朋友，
但不一定會發展成為
戀愛對象。

(取材自「性態度與價值觀」教材套，教育署編製)

(工作紙 完)