

健康管理與社會關懷知識增益系列： 全人健康概念

學與教參考資料

- 1 個人在人生不同階段的需要和發展
- 2 健康和幸福
- 3 健康體魄
- 4 精神健康
- 5 社群健康 - 人際關係**
- 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
- 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
- 15A 健康和社會關懷議題 - 人口老化
- 15B 健康和社會關懷議題 - 歧視
- 15C 健康和社會關懷議題 - 家庭暴力
- 15D 健康和社會關懷議題 - 成癮
- 15E 健康和社會關懷議題 - 貧窮

主題冊(5) 社群健康 - 人際關係

2016年9月

中四 – 概念及架構

主題冊 (1) 個人成長

主題冊 (2) 健康和幸福

中四 – 全人健康

主題冊(3) 健康體魄

主題冊(4) 精神健康

主題冊(5) 社群健康

中五 – 宏觀層面

健康管理

主題冊 (6) (8) (9) (10)

社會關懷

主題冊 (7) (11)(14)

總結：主題冊(13) 健康和社會關懷政策

學習目標

價值觀 和態度

- 尊重每一個人和每一段關係

知識

- 認識不同的人際關係及這些關係如何影響個人成長

能力

- 掌握建立人際關係的技巧
- 掌握處理衝突的技巧

人際關係的健康管理

衝突管理

主要問題

人際關係如何影響個人健康？
如何發展及維持健康的人際關係？

關係建立

病態

家庭關係

健康

病態

朋輩關係

健康

病態

工作關係

健康

—
負面影響

+
正面影響

5.1 健康的關係

課程及評估指引

課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康

1A 生物、社會、心理、靈性、生態和文化的角度及層面

內容

1A3 社會角度

● 人與人之間的關係

5.1 健康的關係

課程及評估指引

- 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- **4D 社會關懷、健康的關係、社會責任，對家庭、社區和群體的承擔**
- 內容
 - 4D1 健康的關係
 - 關係的種類 – 家庭關係、朋輩關係、親密關係和工作地方的上司、同事、下屬的關係等
 - 人際關係對個人發展的正面和負面影響
 - 健康關係的障礙
- 目的
 - 尊重每一個人和每一段關係

5.1 健康的關係



家庭

- 夫妻關係
- 親子關係
- 手足關係
- 姻親關係
- 照顧關係

朋輩

- 友誼關係
- 戀愛及親密關係

工作

- 同事關係
- 上司下屬關係

主題冊7 – 關愛社區：
社交支援網絡

5.3A 人際關係的重要

生理健康

- 在危險中提供實際支援，保障生命安全、身體健康

心理健康

- 給予愛與歸屬感

社會適應

- 在人生可預期及不可預期的事件中，提供社會支持，解決危機，增加個人的適應能力

全人健康

自我認識

祖哈里窗

消除隔離

社交隔離

缺乏朋友

情緒隔離

缺乏親密關係

重要

5.2 家庭關係

課程及評估指引

- 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- **4D 社會關懷、健康的關係、社會責任，對家庭、社區和群體的承擔**
- 內容
 - 4D1 健康的關係
 - 關係的種類 – 家庭關係
 - 人際關係對個人發展的正面和負面影響
 - 健康關係的障礙
- 目的
 - 尊重每一個人和每一段關係

5.2 家庭關係

課程及評估指引

課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康

1B 影響個人發展的因素

內容：

1B1 家庭角色

- 為健康和發展提供理想條件
- 滿足生理、社交和情感需要
- 建立個人身份、自尊、抗逆能力和情感
- 培養家庭、社會及文化的價值觀念

目的

探討家庭怎樣影響個人的身心健康和發展

5.2A 夫妻關係

主要問題

人際關係如何影響個人健康？

生理層面

- 親密性關係

心理層面

- 親密關係滿足了人對安全與愛的需求，有助一個人自我實現

社會層面

- 家庭分工及功能
- 社會文化對男女角色期望影響夫妻相處的方式

5.2A 親子關係

主要問題

人際關係如何影響個人健康？

生理層面

- 「撫養」，父母把嬰兒健康地生下來後，從生理及心理各方面滿足孩童的需要，令他們在生理上成長成熟，順利發展

心理層面

- 「管教」，協助孩子學習應該學習的事物，為孩子訂立規範，幫助孩子建立自尊及正面的自我概念

社會層面

- 「培育」，讓子女能獲得機會，參與他們人生發展階段需要的社會活動，從而培育他們的社會適應能力

5.2A手足關係

主要問題

人際關係如何影響個人健康？

人生階段		
嬰幼兒期		
童年期		
青春期		
成年期		
老年期		

5.2A 影響手足關係的因素

同胞 數目

- 獨生子女缺乏與同胞一起長大的經驗
- 子女愈多的家庭，競爭可能愈嚴重

男女 組合

- 同性別的兄弟姊妹容易有共同的話題和喜好，但也會有嫉妒競爭
- 不同性別的兄弟姊妹面對不同的社會期望

年齡 差距

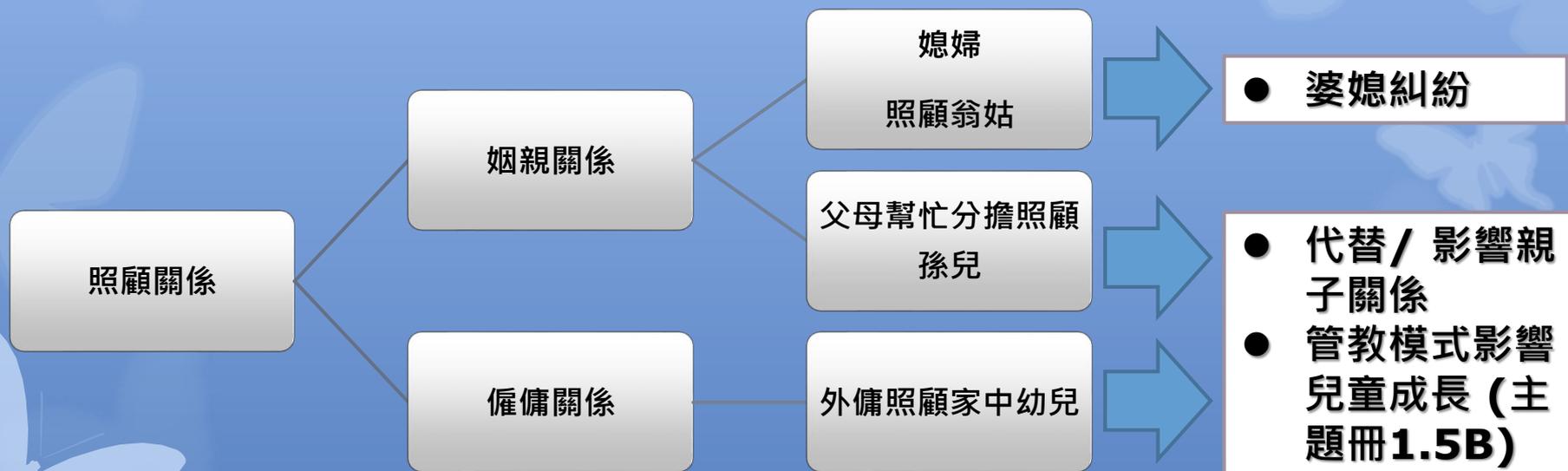
- 年輕差距愈小，關係愈傾向朋輩關係
- 年輕差距愈大，關係愈傾向像長輩和後輩

5.2A 姻親關係 / 照顧關係

- **因為婚姻而跟配偶父母及家庭成員產生的關係**

主要問題

人際關係如何影響個人健康？



5.2 家庭關係

課程及評估指引

課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康

1C 人生不同階段的發展和轉變

內容

1C2 人際關係的轉變

- 親子關係、兄弟姊妹關係、朋友、情侶、工作關係
- 父母與子女關係，兄弟姐妹的關係及核心家庭以外的關係的轉移
- 核心家庭與延伸家庭的聯繫

1C3 家庭在人生不同階段的轉變

- 獨立成人
- 締結婚姻
- 為人父母
- 照顧家庭成員

目的

16

- 明白人生無可避免要面對各種轉變

5.2B 不同階段家庭關係的轉變

不同階段	家庭關係特色
長大成人 (未有家庭)	
締結婚姻 (新婚家庭)	
初為父母 (核心家庭)	

不同階段

家庭關係特色

子女進入
青春期

子女完全
獨立

進入晚年

5.3 朋輩關係

課程及評估指引

課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康

1B 影響個人發展的因素

內容：

● 1B3 朋輩

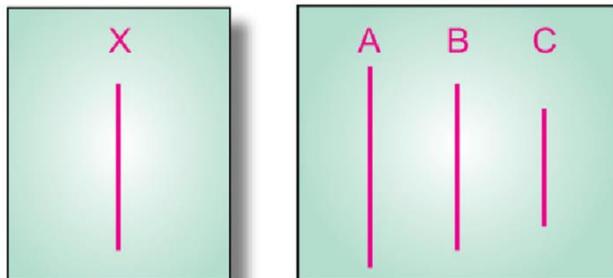
- 滿足社交及情感需要
- 朋輩壓力及個人身份認同
- 朋輩對生活方式和各種危害健康行為之影響

目的

¹⁹ 探討朋輩怎樣影響個人的身心健康和發展

5.3C 群體壓力 – 原因

線段實驗



因群體壓力而從眾，
選擇錯誤答案

● 從眾原因

- 朋輩壓力
- 避免社交衝突
- 不願意被孤立
- 需要得到朋輩的認同和支持

5.3C 朋輩壓力 – 影響

主要問題

人際關係如何影響個人健康？

正面 影響

- 鼓勵健康生活方式及合宜的社會行為
- 因為朋輩支持，更容易練習和嘗試新的行為
- 提供情緒及社交支援
- 作正面的典範，與朋輩分享成功經驗

負面 影響

- 容易放棄自己立場 - 怕被孤立或拒絕，作出一些朋輩喜歡的危險行為，以求朋輩接納
- 窒礙獨立思考/ 個人判斷 - 衣着、朋友、價值觀，因着朋輩的喜惡而改變

5.3C 朋輩壓力 – 處理方法

主要問題

如何發展及維持健康的人際關係？

被動反應，逆來順受

- 不願意說出自己的看法，分享自己的感受或採取行動。縱使令自己受苦都寧可委曲求全，不想破壞關係。

攻擊反應，傷害他人

- 不顧別人的感受和當時的情境，用譏諷的言語、挑剔或攻擊行為去表達自己不滿，爭取個人利益

自我肯定，立場清晰

- 在不傷害他人的情況下，為自己作合理的爭取，既尊重別人，也保障自己的權益

參考- 衝突處理策略

5.4 工作關係

課程及評估指引

課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷

4D 社會關懷、健康的關係、社會責任，對家庭、社區和群體的承擔

內容

- 4D1 健康的關係
 - 關係的種類 – 工作地方的上司、同事、下屬的關係等

目的

- 尊重每一個人和每一段關係

5.4A 工作關係

獨立關係

- 每個人都獨立工作，跟其他人甚少合作的機會

依賴關係

- 彼此需要合作才能完成一個計畫或項目

競爭關係

- 彼此需要比較業績才能獲得升職機會或較高薪酬

衝突關係

- 雙方對立，採取互相攻擊的態度和行為來相處

5.4C 衝突管理

課程及評估指引

課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷

4D 社會關懷、健康的關係、社會責任，對家庭、社區和群體的承擔

內容

- 4D2 提昇及保持社會關懷服務的質素
 - 理解衝突及處理衝突的策略，例如：有效的溝通

課題五 身體力行 — 健康推廣、保健與社會關懷

5D 健康及社會關懷服務所需的領導才能

- 5D1 衝突處理

5.4C 衝突管理 – 衝突層面

群體之間

(組群之間的衝突)

- 勞方及資方的糾紛

群體

(內部衝突)

- 為了公司決策而爭執

人與人之間

(人際衝突)

- 夫妻吵架

自身

(內在衝突)

- 該不該為了個人的利益而放棄幫助其他人？

5.4C 衝突管理

策略	描述	例子
迴避方式		
競爭方式		
遷就方式		
妥協性方式		
合作性方式		

5.4C 衝突管理

個人或群體之間出現差異或不一致



內在心理的緊張狀態



儘量避免衝突



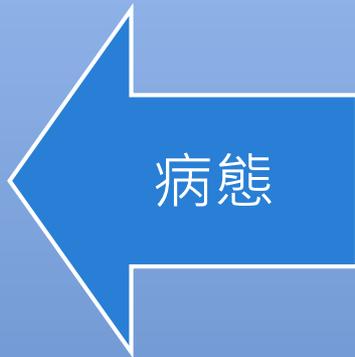
降低個人創造力及工作成效



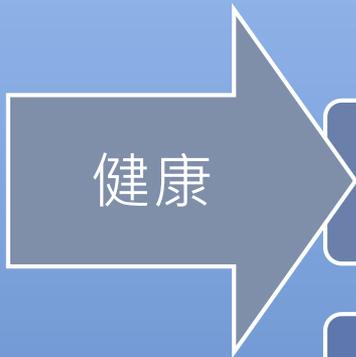
發展「團體迷思」



妨礙個人的創意



病態



健康

個人或群體之間出現差異或不一致



內在心理的緊張狀態



呈現彼此之間的差異



澄清期望與想法



學習處理和調整



達至個人成長

5.4B 說服及達成共識的技巧

主要問題

如何發展及維持健康的人際關係？

技巧	
說服技巧	
達成共識	