

# 健康管理與社會關懷知識增益系列(9)： 個人健康和幸福

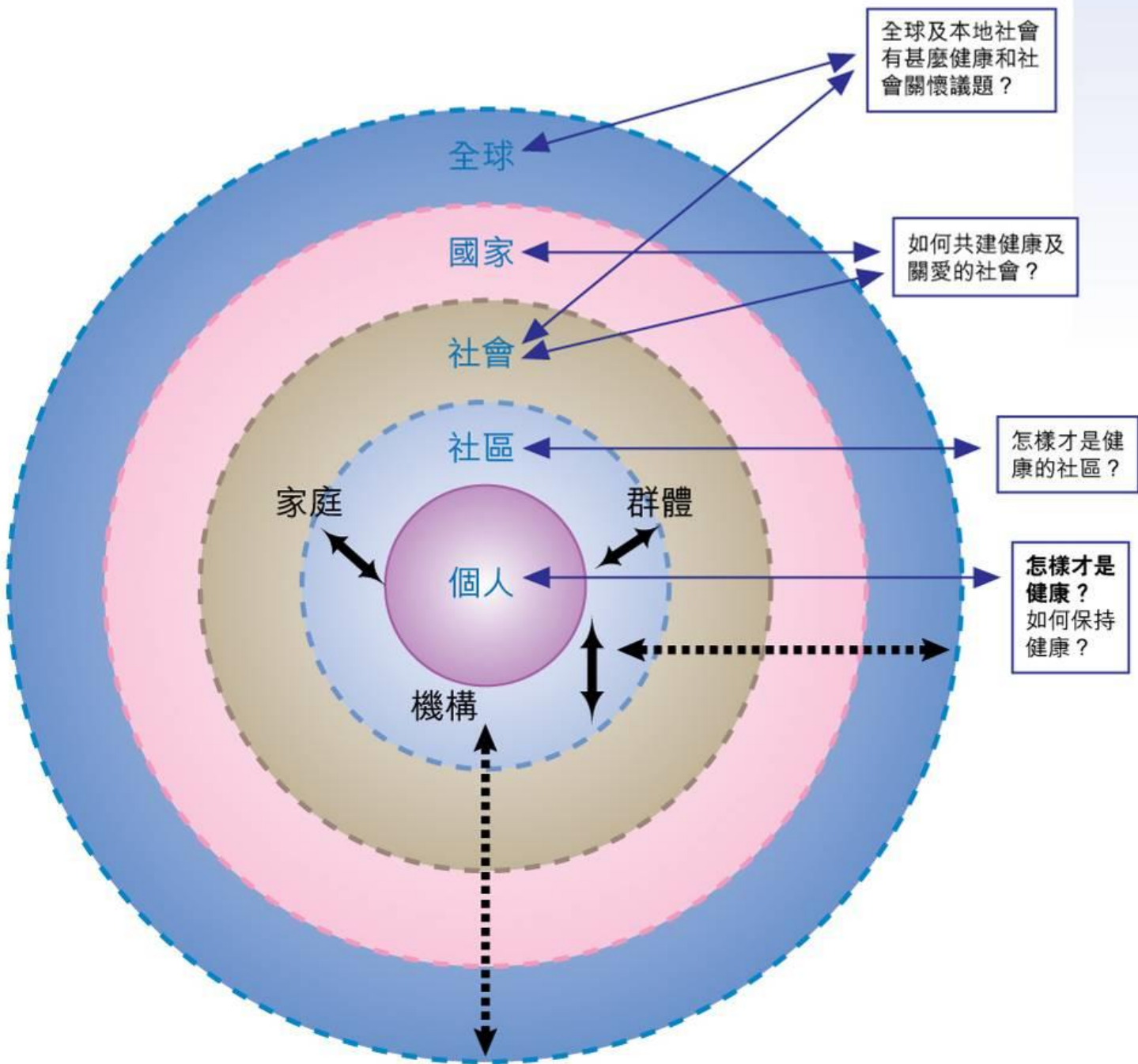
## 學與教參考資料

- 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1 - 個人在人生不同階段的需要 和發展

2016年9月

# 課程架構





## 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

- 明白人生無可避免要面對各種轉變
- 學習以正面、積極的態度面對轉變、生活事件和逆境

## 能力

- 認識怎樣處理影響健康和個人發展的生活事件

## 知識

1.1 /  
1.3

- 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

# 學習目標

知識

1.2

- 瞭解人生不同階段的**需要**

知識

1.4 / 1.5

- 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

知識

1.6 /  
1.7

- 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**

# 主要問題

人生階段

- 在人生不同的階段，個人成長和發展有甚麼特徵？

影響因素

- 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

- 人際關係如何影響個人成長和發展？



**主題冊(5)  
社群健康**

生活事件

- 生活事件如何影響個人成長和發展？






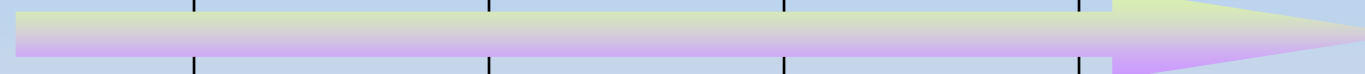
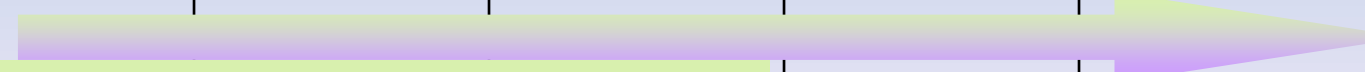
**主題冊(4)  
精神健康**

# 1. 生理成長和發展

## 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：1C1 - 人生的不同階段：嬰幼兒期、童年時期、青春期、成年期、老年期
    - 目的：懂得以生命期的概念認識人的發展及各發展階段的重要特質

# 1.1 生理成長和發展 – 特徵

發展階段	嬰幼兒期	童年期	青春期	成年期	老年期
生理成長	  <p>成長 / 發展階段</p>				
智力發展					
社交發展					
感情發展	 <p>一個階段的不同特徵</p>				



# 生理層面

## 嬰幼兒期

- 在初生至12個月時身體生長速度最快
- 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
- 需要學習控制身體和身體的動作

## 童年期

- 能自由支配自己的身體，發展平衡力
- 兒童的肌肉長成，協調能力發展成熟
- 學齡兒童的骨骼容易發生變形

## 青春期

- 身高、體重會較迅速增加
- 性激素會刺激男孩和女孩生殖器官的生長和引起第二性徵加速發育
- 女孩子的青春期的較早開始，

## 成年期

- 20歲至30歲是成人身體最強壯的時期
- 在40歲後，成人身體活動和新陳代謝速度都開始減慢
- 女性通常在45至55歲之間步入更年期，開始停經

## 老年期

- 身體的各系統、視覺、聽覺、觸覺退化
- 外表改變：斑點、縐紋、白髮
- 平衡能力較弱，容易跌倒
- 體溫較低，容易覺得寒冷

# 智力層面的發展

## 嬰幼兒期

- 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。
- 透過感官和動作去認識世界。
- 看不見的東西，便覺得它不存在。

## 童年期

- 能夠循邏輯法則推理思考
- 只限眼前具體的事情或熟悉的經驗
- 只能夠依照具體例子去理解邏輯問題

## 青春期的

- 能夠想像和思考以前從未見過的東西，
- 能夠像成年人一樣解決問題
- 需要學習更多的技巧作出明智的選擇

## 成年期

- 多年經驗累積智慧
- 智力不斷增長

## 老年期

- 多年經驗累積智慧
- 有些老年人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

# 情感層面的發展

## 嬰幼兒期

- 需要建立安全感
- 沒有安全感，和父、母或照顧者分開時表現焦慮。

## 童年期

- 不懂得怎樣解釋自己的感受和情緒
- 建立自我價值和自尊：覺得自己在朋友和家人眼中有價值

## 青春期

- 生理和荷爾蒙分泌上的改變而引致情緒緊張
- 自我意識令情緒、情感容易被激發

## 成年期

- 穩定的關係 / 事業帶來滿足
- 失敗的婚姻或伴侶關係 / 事業帶來焦慮、壓力和傷痛

## 老年期

- 積極：用退休時間做自己喜歡的事情
- 消極：被別人或自己視為退步、無用，或家庭的負累，令情緒及自尊低落

# 社交層面的發展

## 嬰幼兒期

- 與家人 / 照顧者的建立依附關係

## 童年期

- 同性朋友的群體
- 社群對信念和行為產生影響

## 青春期

- 愈來愈獨立，覺得朋友們比家庭更重要
- 嘗試建立親密關係

## 成年期

- 建立自己的社群網
- 結婚，成立家庭，生兒育女
- 適應伴侶、父母或公司員工等不同的身分

## 老年期

- 照顧家中的年幼成員
- 延展社群網
- 身體殘缺或健康欠佳未必能維持健康的社交生活
- 親人離世

# 1.1 生理成長和發展 – 理論

發展階段	嬰幼兒期	童年期	青春期	成年期	老年期
生理成長	弗洛伊德 - 性心理發展理論				
智力發展	皮亞傑 - 認知發展理論				
社交發展	柯爾柏格 - 道德發展理論				
感情發展	艾理克森 - 社會心理發展階段 / 人生八階理論				

# 弗洛伊德 - 性心理發展理論

## 嬰幼兒期

- 口腔期
- 以嘴為中心，喜歡吸吮母乳
- 肛門期
- 以肛門為中心，學習接受社會有關如廁訓練的規矩
- 性器期
- 對性器官感興趣，學習接受戀母情結，同性父母的認同

## 童年期

- 潛伏期
- 性慾望被壓抑

## 青春期

- 兩性期
- 對性的興趣重現，建立成熟的性關係

## 成年期

## 老年期

# 皮亞傑 - 認知發展理論

## 嬰幼兒期

- 感覺-動作期 (0-2 歲)
- 運用感覺、動作來理解事物、認識世界
- 前運思期 (2-7歲)
- 開始使用簡單的語文符號思考。
- 自我中心。以擬人化方式來理解、說明事物。

## 童年期

- 具體運思期 (7-11歲)
- 能從具體事例推理思考並運用符號
- 但思考的物體必須具體且可以在日常生活中看到的。還未能憑空想像完全陌生的事物。

## 青春期

- 形式運思期 (11-16歲)
- 擺脫具體事例的限制，抽象思考和推理。
- 可以形成假設，做分析、回想，運用邏輯思考。

## 成年期

## 老年期

# 艾理克森 – 社會心理發展階段

## 人生八階理論

### 嬰幼兒期

- 信任或不信任
- 自主或羞怯  
懷疑
- 進取或罪疚  
感

### 童年期

- 勤勉或自卑

### 青春期

- 自我認同或  
角色混淆

### 成年期

- 親密或疏離
- 生產建設或  
停滯

### 老年期

- 自我統整或  
絕望



# 柯爾柏格 - 道德發展理論

## 前慣例期

(着重個人利益和只為滿足自己)

- 避罰服從
- 相對功利

## 慣例期

(以他人的標準作判斷)

- 尋求認可
- 遵守法規

## 後慣例期

(超越一般人及社會規範，對自我有所要求)

- 社會法制
- 普遍倫理

# 1.2 人的需要

## 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：1C7 -生命周期中的特別需要及照顧
    - 目的：瞭解人生不同階段的**需要和照顧**

# 馬斯洛：需求三角

自我實現

自尊

愛與歸屬感

安全感

生理上的需要

# 馬斯洛：需求三角

自我實現

自尊

愛與歸屬感 - 建立社群網

安全感 - 與家人建立依附關係

生理上的需要 - 均衡飲食，以助發育成長

# 1.4 人際關係 (主題冊5 – 社群健康)

## 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 -人際關係對個人發展的正面和負面影響
  - 目的：尊重每一個人和每一段關係

# 1.4 自我概念

## 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：1A4 -心理角度：**自尊和自我概念**

# 自我概念：三個層面

喜歡自己成為  
那種人

認為別人如何  
看自己

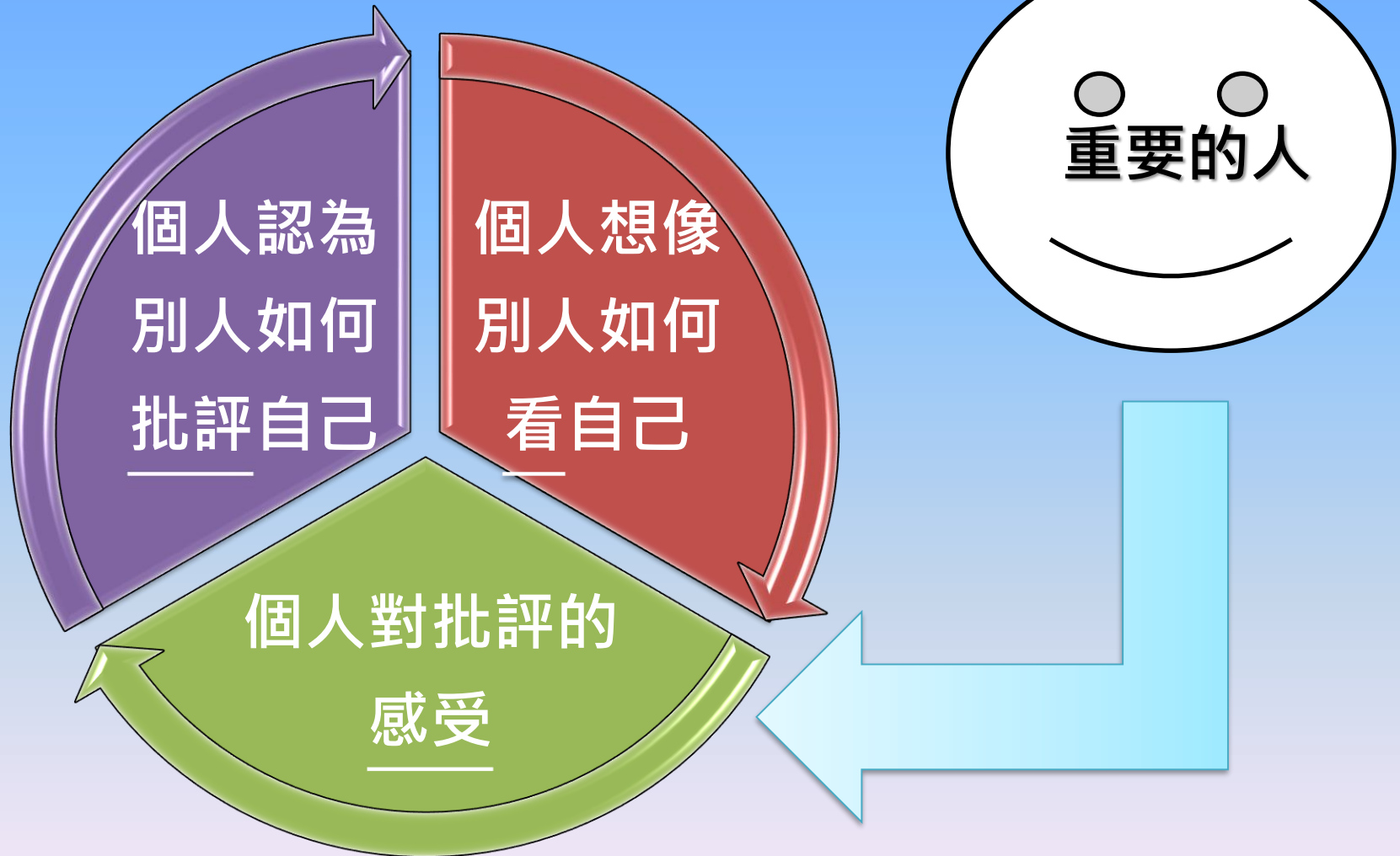
理想的  
自我

自我  
形象

自尊

對自己感覺  
如何

# 自我形象(別人如何看自己)： 鏡中的我





# 1.5 影響自我概念及人際關係的因素

## 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：家庭 / 教育與就學 / 朋輩 / 社區的影響
    - 目的：探討家庭、朋輩、學校教育和社區怎樣影響個人的身心健康和發展

# 概念：社教化

## 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
      - 家庭作為**社教化**的媒介及其角色

# 社教化

- 一個**過程**，讓每個人了解自己在**社會**上被賦予的「**角色**」（如學生、性別、職業），並學習如何因應自己的「**角色**」而有**恰當的言行**

重要性: 每個人人生階段的行為準則，讓人瞭解自己及知道如何表達自己。透過社教化，人從伴隨自己成長的文化中，明白自己的角色，以及他人的期望。

# 社教化

## 初級

- 生命中的最初幾年形成的關係
- 家庭

## 次級

- 與一些在家外認識的朋友或同儕之間形成的關係

## 高級

- 與一些在社會中的正式團體之間形成的關係

# 概念：管教方式

## 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：父母管教方式

# 管教方式對成長影響

	低要求	高要求
少回應		
多回應		

# 管教方式對成長影響

	低要求	高要求
少回應	<p><b><u>疏忽冷漠型</u></b></p> <p>家長</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 不管，也不教</li><li>• 堅拒或忽視育兒責任</li></ul> <p>子女</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 對自己的成長漠不關心</li><li>• 無心學習，容易採取放棄態度</li></ul>	
多回應		

# 管教方式對成長影響

	低要求	高要求
少回應		<p><b><u>威權專制型</u></b></p> <p>家長</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 管教甚嚴，但甚少與子女溝通、表達關懷</li><li>• 著重聽從命令 – 提供安排妥當的成長環境，訂立規矩，監管子女一切活動</li></ul> <p>子女</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 自我要求較高，不斷努力</li><li>• 因為過度順從，不善表達自己</li><li>• 自我概念低落，容易產生自卑感</li></ul>
多回應		



# 管教方式對成長影響

	低要求	高要求
少回應		
多回應	<p><b><u>寬大嬌寵型</u></b> 家長</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 呵護備至，卻不太管</li></ul> <p>子女</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 較為自我中心</li><li>• 有信心探索四周環境</li><li>• 自我約束力較低</li></ul>	

# 管教方式對成長影響

	低要求	高要求
少回應		
多回應		<p><b><u>權威開明型</u></b></p> <p>家長</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 管教嚴厲，也關心子女</li><li>• 清楚說明規矩，但同時回應子女需要</li></ul> <p>子女</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 較佳的邏輯思維</li><li>• 自我約束力能力高</li><li>• 合作性較強</li><li>• 追求個人成就</li></ul>

# 管教方式對成長影響

	低要求	高要求
少回應	<p><b><u>疏忽冷漠型</u></b></p> <p>家長</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 不管，也不教</li><li>• 堅拒或忽視育兒責任</li></ul> <p>子女</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 對自己的成長漠不關心</li><li>• 無心學習，容易採取放棄態度</li></ul>	<p><b><u>威權專制型</u></b></p> <p>家長</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 管教甚嚴，但甚少與子女溝通、表達關懷</li><li>• 著重聽從命令 – 提供安排妥當的成長環境，訂立規矩，監管子女一切活動</li></ul> <p>子女</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 自我要求較高，不斷努力</li><li>• 因為過度順從，不善表達自己</li><li>• 自我概念低落，容易產生自卑感</li></ul>
多回應	<p><b><u>寬大嬌寵型</u></b></p> <p>家長</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 呵護備至，卻不太管</li></ul> <p>子女</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 較為自我中心</li><li>• 有信心探索四周環境</li><li>• 自我約束力較低</li></ul>	<p><b><u>權威開明型</u></b></p> <p>家長</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 管教嚴厲，也關心子女</li><li>• 清楚說明規矩，但同時回應子女需要</li></ul> <p>子女</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 較佳的邏輯思維</li><li>• 自我約束力能力高</li><li>• 合作性較強</li><li>• 追求個人成就</li></ul>

# 1.6 影響個人發展的生活事件

## 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：
      - 1C4 -關於生活事件和經驗的重要例子
    - 目的：
      - 明白人生無可避免要面對各種轉變

# 概念：生活事件

- 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

## 可預期

- 兒童期及青少年期：升學
- 成人期：就職、調職、升職和離職
- 老年期：退休

## 不可預期

- 引致傷殘的疾病
- 分離與重聚
- 死亡

個人發展

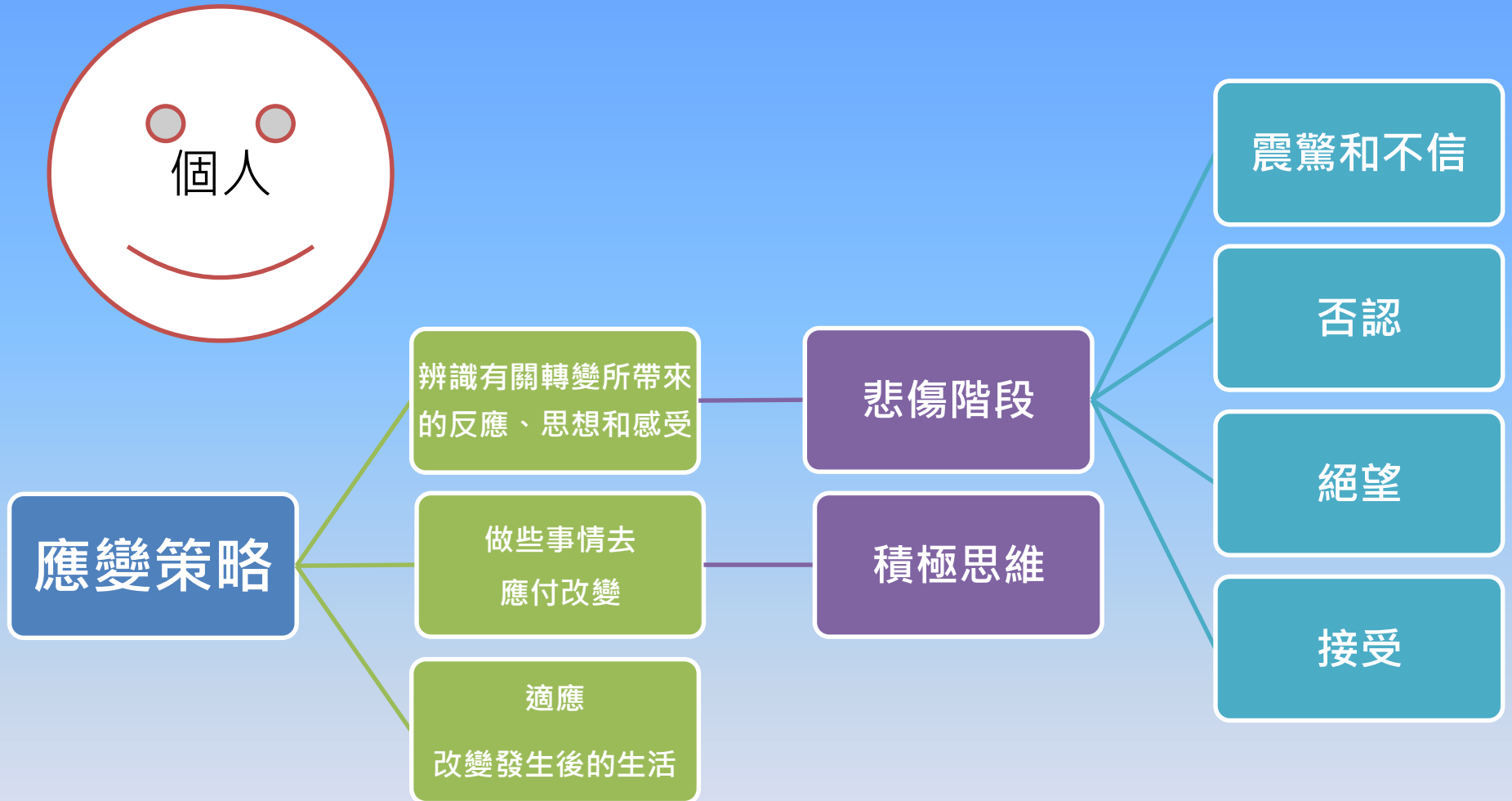


# 1.7 對生活事件的不同反應

## 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：
      - 1C5 - 正面回應生活事件
    - 目的：
      - 學習以積極的態度面對轉變和生活事件
      - 認識怎樣處理會影響個人發展和健康的的生活事件
      - 瞭解生活的難題通常有多種解決方法

# 1.7 對生活事件的不同反應



相關課題：

主題冊4 – 壓力管理 / 從  
不同層面保持精神健康