

跨單元議題

單元一：個人成長、生活技能、社教化、社會文化、朋輩影響

單元二：生活素質、社會向上流動機會

單元五：公共衛生、健康生活模式

# 香港孩子快樂嗎？

## 本課節學習重點

### 概念 / 知識

1. 影響青少年快樂成長的因素
2. 青少年精神健康的情況
3. 提升青少年快樂的方法
4. 評估方法的成效

### 能力 / 回應技巧

1. 數據歸納及分析
2. 解讀漫畫及剖析因果關係
3. 立場判斷，論證立場
4. 建議適切的解決方法
5. 評估及比較方法成效

# 「香港孩子快樂嗎？」課前預習

1. 以下句子的描述是否正確？

## 問卷調查

A. 你認為哪些因素影響你的快樂？(不少於五項)


B. 在 A 題的因素中，你認為哪一項因素最為重要？

\_\_\_\_\_

C. 試解釋這項因素如何提升 / 降低你的快樂感。(不少於五十字)

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. 請瀏覽香港教育局網頁、衛生署網頁或自行搜集有關《好心情@學校 - 家長篇》資料，然後回答以下問題：

《快樂孩子約章》中關於提升孩子的快樂感，包括：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

參考資料：香港教育局網頁

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/joyfulatschool/Family\\_1.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/special/resources/joyfulatschool/Family_1.pdf)



## 探究活動一：香港孩子快樂嗎？

### 「香港學童快樂程度」工作紙

#### 資料一

2015 年香港兒童快樂指數調查由香港嬰幼兒發展研究基金會贊助，並由嶺南大學公共管治計劃協助進行，採用與往年調查相同的研究方法。共有 9 所小學和 14 所中學（國際學校除外）參與調查，並成功收回 1,146 名就讀小四至中三的學童（包括 428 名小學及 718 名中學學生），以及 1,509 名家長回答的問卷。調查結果顯示，香港兒童的整體快樂指數由 2014 年的 6.74（以 0-10 分計算），顯著下跌至 2015 年的 6.49。

資料來源：〈嶺南大學調查發現 2015 年香港兒童快樂指數連續兩年下跌〉，取自嶺南大學網站  
[https://www.ln.edu.hk/cht/news/20160330/Children\\_Happiness\\_Index\\_2015](https://www.ln.edu.hk/cht/news/20160330/Children_Happiness_Index_2015)

#### 資料二

#### 香港不同年齡的快樂指數(0 分為很不快樂；10 分為很快樂)

	小四	小五	小六	中一	中二	中三
很不快樂(人數) (0-2 分)	8	6	10	9	12	8
中立(人數) (3-7 分)	40	57	92	68	171	175
很快樂(人數) (8-10 分)	46	63	86	40	87	77
平均分	6.93	6.98	6.86	6.22	6.32	6.18
總人數	94	126	188	117	270	260

資料來源：《嶺南大學—2015 香港兒童快樂指數》

#### 資料三

#### 2012 - 2015 兒童快樂指數

年級	2012	2013	2014	2015
小四	7.94	7.82	7.25	6.86
小五	6.96	7.75	6.94	6.69
小六	7.31	7.44	6.9	6.91
中一	6.93	7.33	6.93	6.56
中二	6.37	7	6.45	6.52
中三	6.55	6.67	6.55	6.15
平均指數	6.91	7.23	6.74	6.49

\*0 分為最不快樂，10 分為最快樂

資料來源：《嶺南大學—2015 香港兒童快樂指數》

#### 資料四

##### 青年快樂指數

國際青年商會香港總會於 2014 年進行「亞洲青年 100 快樂指數」調查，訪問香港、澳門、中山、寧夏、台灣、日本、新加坡、泰國、澳洲及馬來西亞等國家/地區的 18 歲至 40 歲青年。結果發現，若以 10 分為滿分，台灣和寧夏的 6.69 分屬於最高，香港則有 43% 受訪者選擇「7 至 8 分」及約 45% 選擇「5 至 6 分」，快樂指數平均分為 6.4 分。

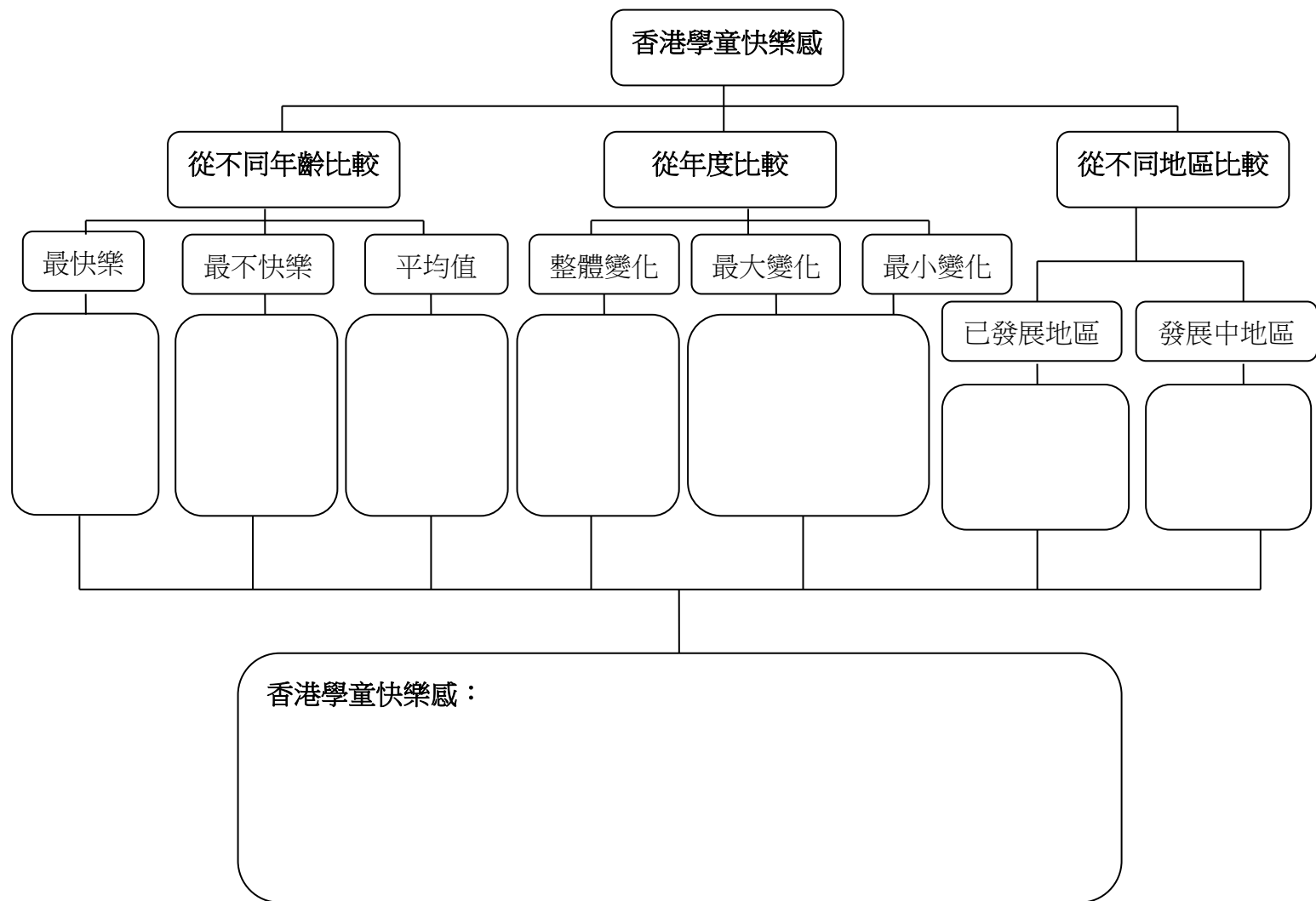
##### 亞洲青年 100 快樂指數排名表

國家/ 地區	台灣	寧夏	日本	新加坡	澳洲	泰國	中山	香港	馬來 西亞	澳門
平均 分數	6.69	6.69	6.56	6.56	6.55	6.53	6.5	6.4	6.27	6.01

3. 根據以上資料一至四所顯示香港學童的快樂程度，回答以下問題：

根據資料一及二，比較香港不同年齡學童的快樂程度。	最快樂的年齡：
	最不快樂的年齡：
	平均值：
根據資料三，比較香港學童快樂程度的變化。	整體趨勢：
	升 / 跌幅度最大：
	升 / 跌幅度最小：

資料四的圖表反映香港學童的快樂水平與其他鄰近國家/地區有何不同？	香港的排名：
	與經濟發展較發達的國家/地區比較：
	與經濟發展較落後的國家/地區比較：



## 「影響青少年自尊的因素」課前預習

4. 根據教師所提供的參考資料，回答以下問題：（基於版權所限，未能提供資料的全文。）  
青少年的自尊感受到\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_及\_\_\_\_\_等多方面的因素影響。

### A. 身形和外貌

個人根據\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_形成對自己身形和外貌的看法。青少年會特別在意\_\_\_\_\_。青少年追求的理想體型，往往受到\_\_\_\_\_潛移默化地影響。

### B. 朋輩接納

青少年很在意自己和朋友的關係。隨著青少年的\_\_\_\_\_擴大，他們的\_\_\_\_\_便更容易受到朋輩關係所影響。若青少年在與朋輩交往的經驗中，經常獲得朋友的\_\_\_\_\_，例如讚賞自己的表現、肯定個人對群體的付出等，能令青少年感到被\_\_\_\_\_，個人的\_\_\_\_\_便會提升，與人交往的\_\_\_\_\_亦隨之而增加。

### C. 家庭情況

家庭是大部分人出生後最\_\_\_\_\_及長期在其中生活的群體，對一個人的\_\_\_\_\_及\_\_\_\_\_建立均是十分重要的因素。父母不同類型的\_\_\_\_\_，皆會影響子女的個人自尊感。另外，家庭的\_\_\_\_\_愈高的學生，愈有發展\_\_\_\_\_的機會，\_\_\_\_\_及\_\_\_\_\_普遍愈高，也有較好的學習動機。

### D. 學校生活

學校是大部分青少年主要的生活場所之一，一般來說，成績愈佳的學生，愈能切合\_\_\_\_\_及\_\_\_\_\_的\_\_\_\_\_，亦較常獲得他們的正面評價。不過，若師長的期望過高，而青少年未能達標，令青少年對自己的能力產生\_\_\_\_\_，影響\_\_\_\_\_，甚至變得\_\_\_\_\_。

### E. 社會文化

青少年受所屬地區的\_\_\_\_\_影響自尊感，中國傳統社會一向重男輕女，以及「男主外，女主內」，男生較為\_\_\_\_\_，女生較為\_\_\_\_\_，這些\_\_\_\_\_的觀念，逐漸形成\_\_\_\_\_，令男女角色被\_\_\_\_\_，間接影響青少年的\_\_\_\_\_。

另外，普遍香港社會認為讀書成績較佳、擁有大專學歷的青少年是較\_\_\_\_\_。因此，如讀書成績較弱、未能擁有大專學歷的青少年自尊感便受到\_\_\_\_\_影響。

## 探究活動二：影響香港孩子快樂成長的因素？

### 「影響香港學童快樂的要素」工作紙

漫畫來源：星島日報《副刊》

#### 漫畫一：〈過猶不及〉

[http://stedu.stheadline.com/media/article/2014/08/26/img\\_20140826225858\\_586.jpg](http://stedu.stheadline.com/media/article/2014/08/26/img_20140826225858_586.jpg)

#### 漫畫二：〈身教〉

[http://stedu.stheadline.com/media/article/2013/04/22/img\\_20130422224045446100193772.jpg](http://stedu.stheadline.com/media/article/2013/04/22/img_20130422224045446100193772.jpg)

#### 漫畫三：〈開學在即〉

[http://stedu.stheadline.com/media/article/2014/09/11/img\\_20140911233257.jpg](http://stedu.stheadline.com/media/article/2014/09/11/img_20140911233257.jpg)

#### 漫畫四：〈學童睡眠時間〉

[http://stedu.stheadline.com/media/article/2015/01/06/img\\_20150106161931.jpg](http://stedu.stheadline.com/media/article/2015/01/06/img_20150106161931.jpg)

5. 根據以下漫畫內容，指出及說明漫畫的訊息。

漫畫一	
星島日報漫畫〈過猶不及〉	人物：
	背景：
	動作：
	訊息：
影響青少年自尊的因素：	
解釋：	
漫畫二	
星島日報漫畫〈身教〉	人物：
	背景：
	動作 / 對話：
	訊息：

影響青少年自尊的因素：	
解釋：	
漫畫三	
星島日報漫畫〈開學在即〉	人物：
	背景：
	動作：
	訊息：
影響青少年自尊的因素：	
解釋：	
漫畫四	
星島日報漫畫〈學童睡眠時間〉	人物：
	背景：
	動作 / 對話：
	訊息：
影響青少年自尊的因素：	
解釋：	



資料五：網上短片（鏗鏘集：功課奴隸）（時間：0'00-9'00）

根據影片的內容，回答以下問題：

## 鏗鏘集：功課奴隸

全日制小學下，部分學生放學後還有繁重的功課，數量多兼內容艱深，還要參加不同補習班、興趣班等等。很多小朋友由早上六點幾起床，「勤力學習」，一直忙到晚上九點或更夜才可上床，無間斷又缺乏遊戲的環境下，對初小學生來說，是否理想的學習模式？……

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=w-cQJy8zMgU>



1. 片段內的學童家晴及他的同學每日繁忙的原因是甚麼？（時間：0'00-4'42，7'42-9'00）

---

---

---

2. 完成以下家晴及他的同學時間表（時間：7'42-9'00）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
家晴							
女同學							
男同學							

3. (a) 陳紹鴻校長在開學初期為了減輕學童壓力，他在學校推行了什麼措施？（時間：4'50-5'35）

---

---

- (b) 陳校長實行(a)題所提及的措施後，他面對什麼困難？（時間：5'35-6'05）

---

---

---

### 探究活動三：不快樂的生活對香港學童的影響

## 「香港學童不快樂對成長的影響」工作紙

6. 細閱以下資料：

### 資料六：世界衛生組織對健康的定義

世界衛生組織（WHO）關於健康的定義：「健康乃是一種在身體上、精神上的完滿狀態，以及良好的適應力，而不僅僅是沒有疾病和衰弱的狀態。」這就是人們所指的身心健康，也就是說，一個人在軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

## 世界衛生組織（WHO）關於健康的十大標準：

心理 健康	<p>(1) 充沛的精力，能從容不迫的擔負日常生活和繁重的工作而不感到過分緊張和疲勞。</p> <p>(2) 處世樂觀，態度積極，樂於承擔責任，事無大小，不挑剔。</p> <p>(3) 善於休息，睡眠良好。</p> <p>(4) 應變能力強，適應外界環境中的各種變化。</p>
生理 健康	<p>(5) 能夠抵禦一般感冒和傳染病。</p> <p>(6) 體重適當，身體勻稱，站立時頭、肩臂位置協調。</p> <p>(7) 眼睛明亮，反應敏捷，眼瞼不發炎。</p> <p>(8) 牙齒清潔，無齲齒，不疼痛，牙顏色正常，無出血現象。</p> <p>(9) 頭髮有光澤，無頭屑。</p> <p>(10) 肌肉豐滿，皮膚有彈性。</p>

參考世界衛生組織定義的健康標準，你認為香港學童的心理健康嗎？試加以解釋。

[illegible]

7. 細閱以下資料：

### 資料七

## 港爸要求高 夫妻為教仔起爭執

《晴報》2018年10月19日

<https://hk.news.yahoo.com/%E6%B8%AF%E7%88%B8%E8%A6%81%E6%B1%82%E9%AB%98-%E5%A4%AB%E5%A6%BB%E7%82%BA%E6%95%99%E4%BB%94%E8%B5%B7%E7%88%AD%E5%9F%B7-224529015.html>

根據資料七，學童的學習壓力對家庭關係帶來什麼影響？

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 探究活動四：快樂的生活的良方

## 「香港快樂生活的良方」工作紙

1. 指出影響學童快樂感的因素。

因素		簡單說明
成 因	個人因素	
	家庭因素	
	社會文化	

2. 分組活動，試從 P.2 預習工作紙提及的《快樂孩子約章》中，選擇兩項最有效的方法以提升香港學童快樂感，試解釋你的答案。（提示：運用評估準則，如針對性、可行性、即時性及長遠性）

2. 親子伴讀 -  
親子伴讀好時光，  
有傾有講最難忘。

1. 充足睡眠 -  
每日睡足十個鐘，  
身心健康兼集中。

4. 擁抱自然 -  
功課學業暫放開，  
擁抱自然活教材。

3. 無拘無束 -  
無拘無束一個鐘，  
孩子快樂在其中。

5. 傾偈互動 -  
日日傾偈廿分鐘，  
親子互動又輕鬆。

6. 每日運動 -  
每日運動半個鐘，  
讀書溫習變輕鬆。

7. 閒暇活動 -  
閒暇活動樂趣多，  
大人細路笑呵呵。

8. 父母關係 -  
快樂孩子常歡笑，  
父母關係是首要。

9. 休息放鬆 -  
善待自己不能少，  
休息鬆弛好重要。

10. 調校期望 -  
孩子能力要了解，  
期望過高會谷壞。

方法(一)：	
評估準則	解說
針對問題的成因	
容易實行，持份者配合	
即時 / 長遠效果	
限制：	
反駁：	

方法(二)：	
評估準則	解說
針對問題的成因	
容易實行，持份者配合	
即時 / 長遠效果	
限制：	
反駁：	