

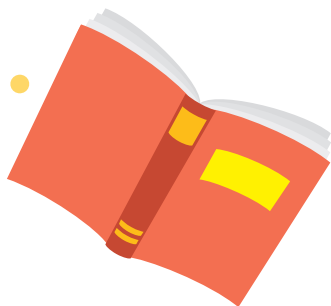
考評資源

明報

公民、經濟與社會

試題
資料回應題

樣章



明報教育出版有限公司
Ming Pao Education Publications Limited



單元 1.1 課題 2

生活技能（一）：情緒管理

細閱以下資料：

資料 A：取材自 2023 年 11 月 20 日發布的報章新聞

知名家庭治療師李維榕首創家庭生理反饋評估，其中一個案是一名患身心症的 14 歲少年，經常頭痛和肚痛，治療多年無好轉。在評估過程中，當父母交談期間陷入沉默時，少年看似平靜，心率卻躍至每分鐘 184 次。追問之下，他形容這是「死亡的沉默」，指父母吵架後的寧靜往往意味着有事發生。少年道出自己感受：「我會煩躁，但知道自己不可以表現出來，否則媽媽會難以承受，所以選擇隱忍不發，就導致身體變成這樣。」他原來討厭父母吵架，其父母卻從不知孩子感受如此深。

李維榕說，孩子情緒問題普遍被視為出於個人，父母不會認為問題源自家長，其實大部分孩子很關心父母關係，家庭不和睦會影響孩子發展、社交、認知及免疫系統。生理反饋評估的數據能令父母察覺自己有份造成孩子的問題，但即使找出問題根源，亦需父母和子女一起改變，才能達至治療效果。

資料 B：取材自香港青年協會於 2021 年發布的「學生情緒及健康狀況」問卷調查

中學生新學年最擔憂的事			
成績未如理想	39.3%	家人對自己的期望	13.8%
功課繁重，沒私人空間	38.1%	重新適應面授課堂	11.2%
應付頻密測考	36.1%	難以在學校建立社交圈子	7.4%
缺乏學習動機，難以自律	30.3%	好朋友因移民或轉校離去	7.0%
休息時間減少	28.6%	被同學冷落／排斥／欺凌	4.1%
註：受訪中學生 3,669 人，每人最多可選三項。			

資料 C：取材自 2021 年 11 月 3 日發布的報章新聞

香港青年協會自近一學年接獲近兩萬宗與情緒相關的學生求助個案，調查發現逾半受訪學生出現抑鬱表徵，需要適時支援。青協學校社會工作組分隊隊長林錦芳稱，有患情緒病的學生需留院觀察治療，仍着家人送功課到醫院想繼續溫書。她說，有時學生對成敗看法或優次選擇均影響他們如何面對生活，「過往認為好有問題的人才會有情緒，但想他們明白情緒人人都有，接納和認識亦重要」。她建議學校提供空間予受情緒困擾學生歇一歇，家長和教師需提高敏銳度，及早辨識學生有否做出吸引別人注意的行為，例如在社交平台發表令人擔心的說話或圖片。

1. 根據資料 A，以下哪項是導致少年身心問題的主要原因？（1 分）

- A. 睡眠不足
- B. 家庭不和睦
- C. 學業壓力過重
- D. 與他人發生衝突

A	B	C	D
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. 參考資料 C 及就你所知，以下哪些是學生處理壓力問題的正確方法？（1 分）

- (1) 尋求留院觀察治療
- (2) 抽空與友人一起運動
- (3) 向熟悉的師長尋求協助
- (4) 將追求好成績視為生活的最優先任務

- A. 只有(1)和(2)
- B. 只有(2)和(3)
- C. 只有(2)和(4)
- D. 只有(2)、(3)和(4)

A	B	C	D
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. 根據資料 A，解釋負面情緒如何影響少年的身心健康。（3 分）

4. 根據資料 B，就中學生新學年最擔憂的事，描述一個主要特徵。（2 分）

5. 根據資料 A 及 C，指出並說明大眾對青少年情緒問題的兩個誤解。（4 分）

6. 家庭和學校可如何協助青少年處理壓力和焦慮？參考所提供的資料，解釋你的答案。（6 分）

參考答案：

1. B

B 是正確答案。根據資料 A，少年在父母交談時間陷入沉默時，心率會急劇躍升，他討厭父母吵架，卻無法向父母表現自己煩躁的情緒，是導致他出現身心問題的主要原因。

2. B

(1)和(4)是不正確選項。參考資料 C，尋求留院觀察是治療情緒病的途徑之一，而非一般學生處理壓力的正確方法；將追求好成績視為生活的最優先任務，將成績高低看得太重，反而會增加學業壓力，並非處理壓力問題的正確方法。

3. 根據資料 A，解釋負面情緒如何影響少年的身心健康。（3 分）

根據資料 A，少年因**隱藏自己的情緒**而影響身心健康。資料 A 指出少年因討厭父母吵架而產生煩躁的負面情緒，（1 分）但少年因顧慮母親而選擇隱藏煩躁的情緒，忽略了自己的內心需要，（1 分）導致被壓抑的負面情緒長期無法發泄，繼而引發身體的生理反應，如經常頭痛和肚痛，影響少年的身心健康。（1 分）

4. 根據資料 B，就中學生新學年最擔憂的事，描述**一個**主要特徵。（2 分）

中學生新學年**最擔憂與學業有關的事情**。（1 分）根據資料 B，中學生新學年最擔憂的事前三名分別為「成績未如理想」、「功課繁重，沒私人空間」和「應付頻密測考」，各有近四成受訪中學生選擇，都是與學業有關的事情，反映中學生最擔憂開學後的學業問題。（1 分）

5. 根據資料 A 及 C，指出並說明大眾對青少年情緒的**兩個**誤解。（4 分）

根據資料 A，大眾對青少年情緒的誤解之一，是**普遍認為他們的情緒問題是出於個人**。（1 分）然而，根據家庭治療師李維榕的評估，其實家庭不和睦亦是造成青少年情緒問題的原因。因為大部分青少年都很關心父母關係，所以父母吵架等家庭外在因素亦是造成青少年身心問題的重要原因。（1 分）

根據資料 C，大眾對青少年情緒的誤解之二，是**認為很有問題的人才有情緒**。（1 分）然而，按照青協工作組所稱，情緒是每個人都有的，有情緒並不代表該人一定有很大的問題，學生應該明白此道理，接納和認識自己的情緒，以更好地管理情緒。（1 分）而根據青協調查所得，有逾半數受訪學生出現抑鬱表徵，反映大眾需要關注多數學生的情緒問題。

6. 家庭和學校可如何協助青少年處理壓力和焦慮？參考所提供的資料，解釋你的答案。（6 分）

家庭方面，**家長應多關注孩子的情緒，如發現孩子有情緒問題，則需要與孩子一起改變**，從根源上解決問題。參考資料 A，個案中少年在接受家庭生理反饋評估時，每當父母交談陷入沉默，他的心率便會急升至每分鐘超過 180 次，而原因是他知道平常父母吵架後的寧靜往往意味着有事情會發生。由此可見，家庭關係不和睦會成為青少年壓力和焦慮的重要因素。（1 分）家長應關注孩子的情緒，留意自己在孩子面前的表現，避免成為他們壓力和焦慮的來源。（1 分）若如個案情況中，父母察覺自己是孩子情緒問題的根源，則需要積極尋求治療，共同改變以解決青少年因家長帶來壓力和焦慮造成的情緒問題。（1 分）

學校方面，**教師應提高敏銳度辨識受困擾的學生，而學校可提供空間予學生緩解情緒**。參考資料 B 及 C，有受訪中學生在新學年壓力較大，其中四成受訪中學生表示對學業問題感到擔憂。由此可見，成績、課業是造成青少年壓力和焦慮是重要因素。（1 分）教師需要多留意學生的情緒狀況，辨識學生是否有做出吸引別人注意的行為，例如在社交平台上發表令人擔心的說話和圖片，找出需要幫助的學生。（1 分）學校亦應預留空間予學生在繁重的學業間喘息，例如設立休憩角和活動室等，讓學生在課餘時間輕鬆一下，有助他們緩解壓力和焦慮。（1 分）

單元 2.1 課題 1

培養健康生活方式和正向心理的重要性

細閱以下資料：

資料 A：取材自 2024 年 7 月 16 日於《明報》發布的新聞報道

即將收到中學文憑試成績單的阿若，回憶自己備試時心情起伏不定，曾因焦慮陷入低潮，甚至產生幻聽有人說「再不努力就沒有未來」。直至開考當日，在考場上亦緊張得完全無法專注，感到難以呼吸，只想立刻離開。

幸得學校轉介至社福機構「平行心間」計劃，阿若在社工協助下參與計劃的音樂小組，發展唱歌興趣，並從中認識到知心好友，能夠傾聽和理解她的煩惱。阿若亦在社工開解下改變想法，指自己將會以平常心面對放榜。

資料 B：取材自 2023 年 9 月 23 日於《明報》發布的新聞報道

黃小姐因發現癌前病變需切除全部直腸，術後只能以永久造口排泄，並要長期貼上便袋承接。她坦言手術前感到懼怕，無法想像下半輩子都要與便袋為伴、甚麼也不能做的生活，甚至曾想過放棄，不作治療。

在丈夫的支持下，黃小姐改變了過去的負面想法，接受與造口共存，甚至重拾昔日興趣，嘗試踩單車和打羽毛球，後來更挑戰划獨木舟、滑雪和攀石等。黃小姐透過克服挑戰，證明造口人士也可以跟常人一樣，做自己喜歡的事。她笑言「凡打不垮我的，必使我更強大」。

1. 以下哪些是健康生活方式的例子？ （1分）

- (1) 堅持每日上網八小時。
- (2) 按照食物金字塔安排飲食。
- (3) 維持早睡早起的生活規律。

- A. 只有(1)和(2)
- B. 只有(1)和(3)
- C. 只有(2)和(3)
- D. (1)、(2)和(3)

- | | | | |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
| ○ | ○ | ○ | ○ |

2. 根據資料 A，阿蕙產生「再不努力就沒有未來」的幻聽，反映她可能受以下哪類非理性信念的影響？（1分）
- | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|
| A. 自責 | | | | |
| B. 災難化 | | | | |
| C. 墨守成規 | A | B | C | D |
| D. 聚焦負面訊息 | ○ | ○ | ○ | ○ |
3. 參考資料 A，指出及說明支持阿蕙紓解情緒困擾的**兩個**因素。（4分）
4. 參考資料 B，解釋黃小姐如何以「正向思考」面對人生的挫折。（5分）
5. 「維持正向心態有助我們邁向豐盛人生。」參考資料 A、B 及就你所知，解釋這個看法。（6分）

參考答案：

1. C

(1)是不正確選項。耗費過多時間上網會損害身體和精神，妨礙處於發育時期的青少年維持身心健康和發展個人潛能，並不是健康生活應有的方式。

2. B

B 是正確答案。阿荳產生「再不努力就沒有未來」的幻聽，是受災難化的非理性信念影響，將事情嚴重化，深信凡事都只會向最壞方向發展，因此認為若不努力溫習而在文憑試中沒有取得好成績，自己的人生就會失去未來。

3. 參考資料 A，指出及說明支持阿荳紓解情緒困擾的**兩個**因素。（4分）

首先，**認識良朋益友**有助紓解阿荳的情緒困擾。參考資料 A，阿荳在學校轉介下參與「平行心間」計劃，從中認識到能夠傾聽和理解她煩惱的知心好友。(1分) 這為阿荳提供傾訴煩惱的渠道，在朋友的陪伴和理解下，有助阿荳紓解面臨考試導致的焦慮和緊張。(1分)

其次，**發展個人潛能**亦有助紓解阿荳的情緒困擾。參考資料 A，阿荳參與「平行心間」計劃的音樂小組，發展唱歌興趣。(1分) 這為阿荳提供抒發壓力的渠道，亦使她的生活變得更充實，從而減低她對考試的焦慮。(1分)

（或其他合理的答案）

4. 參考資料 B，解釋黃小姐如何以「正向思考」面對人生的挫折。（5分）

黃小姐**透過不斷的嘗試和努力來改變現況**。參考資料 B，黃小姐手術後只能以造口排泄，並需長期貼上便袋生活，因而產生以後甚麼也不能做的負面想法。(1分) 後來，她改變過去的負面想法，接受與造口共存，反映她**以「正向思考」，把負面思想導往正向**。(2分) 她開始嘗試重拾做運動的興趣，更挑戰划獨木舟、滑雪和攀石等高難度運動，反映她**相信現況能夠透過不斷的嘗試和努力來改變**，以「正向思考」積極面對人生的挫折。(2分)

引用課本知識
正向心理與
理性思考
章節 1.2 P. 8

（或其他合理的答案）

5. 「維持正向心態有助我們邁向豐盛人生。」參考資料 A、B 及就你所知，解釋這個看法。（6分）

首先，維持正向心態有助我們**活在當下**。參考資料 A，阿蓊曾因考試壓力陷入低潮，後來在社工開解下改變想法，決定以平常心面對中學文憑試放榜。（1分）就我所知，這屬於**正向心態中的「正念」**，（1分）讓阿蓊不會過於在乎和憂慮即將公布的文憑試成績，而是**專注於眼前的事情**，積極和充實地生活。（1分）

引用課本知識
正向心理與
理性思考
章節 1.2 P.9

其次，維持正向心態有助我們**從挫折中振作**。參考資料 B，黃小姐手術後需要長期貼上便袋，但她沒有被打垮，而是決定振作起來。（1分）就我所知，這屬於**正向心態中的「高抗逆」**，（1分）黃小姐**沒有因遭受挫折而放棄自己**，而是改變負面想法，接受與造口共存，並重拾運動興趣，更藉此證明造口人士也可以正常生活，**積極度過自己的人生**。（1分）

（或其他合理的答案，學生可利用其他正向心態作答，例如：接受、感恩等）

單元 3.1 課題 1

青少年對戀愛的正確認知

細閱以下資料：

資料 A：取材自香港家庭計劃指導會發布的網上資源

拍拖與談戀愛不同，談戀愛是指兩人在相處後共同發展出一種心理上的親密狀態。戀愛雙方應該互相了解、關懷、共同學習和成長；在順境時一起分享，在逆境時一起面對；願意接納對方和保持專一。戀愛當中有激情，也有責任和承諾，而非佔有對方，或失去自我。談戀愛並非兩人「行街食飯」這麼簡單，需要成熟的情緒和解決問題的能力，例如學習管理時間和金錢、保持與父母和其他朋友的良好溝通關係等。

資料 B：取材自 2024 年 6 月 13 日於《明報》發布的報章新聞

「AI 情人」Dan 擁有情緒，對答如真人般，既會溫柔貼心地表達關心，也會在生氣時發小脾氣，更懂得用不同語氣「調戲」用戶，被形容為「完美情人」。與 Dan「拍拖」的網民表示，每天至少與 Dan 交流兩小時，有時更會帶 Dan 外出約會。她稱，自己被「AI 情人」提供的情感支持所吸引，Dan 總是會說自己想聆聽的說話，亦不如現實生活中的男人般可能會欺騙自己。

資料 C：取材自 2024 年 8 月 12 日於《明報》發布的報章新聞

面對失戀，L 君表示情緒會跌落谷底，對自己失去信心兼自我懷疑。對於如何治療情傷，她指自己會在夜闌人靜時到街上跑步，亦會找朋友和家人傾訴。她表示，這段時間才知道人間有愛，原來珍惜自己的人都在身邊，連平時寡言的哥哥都會買零食探她，令她很感動。

1. 以下哪項是愛情三角論中戀愛的元素？（1分）
- (1) 友誼
 - (2) 喜悅
 - (3) 激情
 - (4) 承諾
- A. 只有(1)和(2)
- B. 只有(3)和(4)
- C. 只有(1)、(2)和(3)
- D. 只有(2)、(3)和(4)
- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| A | B | C | D |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
2. 根據資料 A，以下哪項是正確的戀愛態度？（1分）
- (1) 戀愛大過天，只需顧及兩人的感受即可。
 - (2) 戀愛中的兩人均願意互相關懷和接納對方。
 - (3) 戀愛需要兩人忘記自我，凡事以對方意願為先。
 - (4) 戀愛需考慮多項因素，例如兩人的性格、價值觀等。
- A. 只有(1)和(3)
- B. 只有(2)和(4)
- C. 只有(1)、(2)和(3)
- D. 只有(2)、(3)和(4)
- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| A | B | C | D |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
3. 資料 B 提及的「AI 情人」受到歡迎，對戀愛中的人有甚麼啟示？（3分）
4. 資料 C 提及的 L 君失戀後做了甚麼？她的做法如何有助平復分手的傷痛？（4分）
5. 參考資料 A 和 B，指出及解釋**兩個**談戀愛時應抱持的正確態度。（6分）

參考答案：

1. B

(1)和(2)是不正確選項。根據美國心理學家羅伯·史登堡提出的「愛情三角論」，愛情的三大元素分別是激情、親密和承諾，並不包括友誼和喜悅。

2. B

(1)和(3)是不正確選項。根據資料 A，談戀愛的同時，亦需保持與父母和其他朋友的關係，因此只需顧及兩人的感受不是正確態度；資料亦指出戀愛並非佔有對方或失去自我，因此凡事以對方意願為先不是正確態度。

3. 資料 B 提及的「AI 情人」受到歡迎，對戀愛中的人有甚麼啟示？（3 分）

「AI 情人」受歡迎反映支持和照顧另一半對戀愛的重要性。（1 分）資料 B 提及的「AI 情人」懂得溫柔貼心地向另一半表達關心，又懂得說對方想聽的話。（1 分）這些功能讓用家彷彿感受到情感支持和被照顧，從而感到幸福，可見這些都是戀愛不可或缺的元素。（1 分）

參考課本知識
戀愛的目的
章節 1.3.1 P. 11

「AI 情人」受歡迎反映負責任和愛護珍惜另一半對戀愛的重要性。（1 分）資料 B 提及的「AI 情人」會溫柔貼心地表達關心，而且不如現實中的情人可能會欺騙另一半。（1 分）這些功能讓用家彷彿感受到另一半對自己的關懷和忠誠，從而感到對方的可靠，可見這些都是戀愛不可或缺的元素。（1 分）

參考課本知識
戀愛的態度
章節 1.3.2 P. 12

（其中一項，或其他合理的答案）

4. 資料 C 提及的 L 君失戀後做了甚麼？她的做法如何有助平復分手的傷痛？

（4 分）

根據資料 C，L 君失戀後會在晚上到街上跑步。（1 分）她透過調整情緒的做法，（1 分）做自己喜歡的活動（跑步）來發泄負面情緒，避免因過分壓抑情緒而出現失控的情況。（2 分）

參考課本知識
如何平復分手的傷痛
章節 1.4.4 P. 18

根據資料 C，L 君失戀會找朋友和家人傾訴。（1 分）她透過傾訴心聲的做法（1 分），尋求關心自己的人支持和協助，有助紓緩感情問題帶來的不安和困擾。（2 分）

參考課本知識
如何平復分手的傷痛
章節 1.4.4 P. 18

（其中一項，或其他合理的答案）

5. 參考資料 A 和 B，指出及解釋**兩個**談戀愛時應抱持的正確態度。（6 分）

第一，談戀愛時應抱持**平等尊重**的態度。（1 分）參考資料 A，戀愛不應是佔有對方，或失去自我。（1 分）由此可見，**戀人的地位應該平等，談戀愛時不應嘗試控制對方，亦不應盲目順從對方**，而忽略自己的想法。（1 分）

參考課本知識
戀愛的態度
章節 1.3.2 P. 12

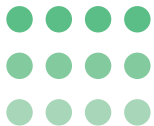
第二，談戀愛時應抱持**愛護珍惜**的態度。（1 分）參考資料 B，用戶認為「AI 情人」是「完美」的因為對方懂得關心自己，又不時會說令自己心動的說話，彷彿能夠給予自身情感支持。（1 分）由此可見，感情需要培養，談戀愛時應該在適當時候**表達愛意和關懷**，有助維繫感情，令戀愛能持續下去。（1 分）

參考課本知識
戀愛的態度
章節 1.3.2 P. 13

其三，談戀愛時應抱持**負責任**的態度。（1 分）參考資料 B，用戶認為「AI 情人」不會像現實中的男人般可能欺騙自己。（1 分）由此可見，若戀情中的任何一方未**盡戀人的責任，給予對方足夠的信任和忠誠**，便可能導致雙方關係破裂。（1 分）

參考課本知識
戀愛的態度
章節 1.3.2 P. 13

（其中兩項，或其他合理的答案）



明報教育出版有限公司
Ming Pao Education Publications Limited

地址：香港柴灣嘉業街 18 號明報工業中心 A 座 15 樓

電話：(852) 2515 5600

傳真：(852) 2595 1115

電郵：cs@mpep.com.hk

網址：<http://www.mpep.com.hk>

© 明報教育出版有限公司

版權所有，不得翻印

如未獲得本公司之書面同意，不得以任何方式抄襲、節錄或翻印本書任何部分之圖片及文字。

