



課題及單元結構

Topic and Module Structure

熱身思考 Warm-up Activity

1.1 自我概念、自尊和自信對個人成長的重要性

熱身思考 認識自我

今天，老師向同學派發試卷。

又被取笑了！沒有人想和我交朋友！

小洪喜歡創作音樂，放學後他經常到直播平台分享自己的作品。

小洪是個宅小孩！這次小洪這麼醜態都不合格，絕絕絕！

朋友：「你！你！」
朋友：「你！你！你！」
朋友：「你！你！你！」

朋友：「你！你！你！」
朋友：「你！你！你！」
朋友：「你！你！你！」

朋友：「你！你！你！」
朋友：「你！你！你！」
朋友：「你！你！你！」

1上 P.3

1.1 自我概念、自尊和自信對個人成長的重要性

Reborn in adversity

Ten was a psychiatrist when a skilled accident changed his life.

Read the comic album and answer the questions:

1. How did Ten feel when he was hit by the car?
2. How did Ten feel when he was in the hospital?
3. How did Ten feel when he was back home?
4. How did Ten feel when he was back to work?
5. How did Ten feel when he was back to school?

What do you think? What do you think? What do you think?

1A P.15

1上 P.20-21

「飛魚」之路

資料來源：取自2021年7月29日《明報》的專欄文章

資料來源：取自2021年7月29日《明報》的專欄文章

資料來源：取自2021年7月29日《明報》的專欄文章

資料來源：取自2021年7月29日《明報》的專欄文章

課文 Learning Text

1.1.1 甚麼是自我概念

自我概念是指我們對自己的看法和定位，我們獨特的性格、外表、能力、社會角色都會影響自我概念的建立。透過環境和分神真我，別人眼中的我和理想自我，我們可加深对自我的理解。

自我概念

真我 又稱真實的我，是指我們對自身各方面持有的看法。在成長的過程中，真我會受到別人的看法、社會期望、別人比較和社會等影響，從而逐漸形成。

別人眼中的我 是指別人對我們的看法，別人像一面鏡子，我們在別人眼中時，可能別人對自己的觀察和評價，讓我們自己，而真我與別人眼中的我可能有些不同。我們或會傾向在別人面前展示較好的一面，隱藏真實的自己。

理想自我 又稱理想的我，是指我們希望自己能成為的樣子。這些期望可以幫助我們設定目標，成為自己的理想驅動力。假如「我」期望能成為籃球隊員，因此決定不斷練習球技。

1上 P.5

1.1 自我概念、自尊和自信對個人成長的重要性

When the self-theory will not affect self-esteem, it affects the self-esteem. A comprehensive self-concept, using proper eye observation to help them see better opportunities to develop their strengths.

Self-esteem

We should believe that the most healthy way to boost self-esteem is to focus on what we have done well at. The more we focus on our strengths, the more we will feel good about ourselves. We should not focus on our weaknesses. We should focus on our strengths. We should focus on our strengths. We should focus on our strengths.

1A P.7

研習活動 Learning Activity

「女神」的誕生

香港歌手鄭欣宜出道以來因為體型而受到網民的嘲笑和批評，為此她曾多次嘗試減肥，但效果未如理想，也因此父母是著名的演藝人，令她承受不少壓力。她在坊間中提及在青春期的她為自我價值與身體形象掙扎，以為減肥後瘦弱的身材，因此不斷嘗試各種健身方法，可是當發現不再身體部位的皮膚會因此鬆弛後，反而令她更加不喜歡自己。

鄭欣宜曾在社交媒體指責傳媒對自己長期霸凌，並指到病態。她並指出香港不健康的減肥文化，並獲得不少朋友的支持和鼓勵。鄭欣宜近年轉為透過運動和健康飲食維持身材，展現出屬於她的自信和美麗。其後，她推出一首名為《女神》的歌曲，鼓勵大家要勇敢接受自己，無論我們的外形是否符合大眾的審美觀都應喜歡自己。

2023年，她推出了一首標題為《女神》的歌曲，表示她只喜歡做自己的事情，用音樂來傳遞正能量，並鼓勵大家只要準備充足和相信自我，便能夠逐步目標前進。

資料來源：《明報》(2023年4月21日)

1上 P.11

Learning Activity

Self-esteem test

Self-esteem affects our self-evaluation. How would you describe yourself? Do you agree that 'yourself' fits the following description? Put a "+" in the appropriate boxes.

Description	Strongly disagree	Disagree	Agree	Strongly agree
1. Overall, I am satisfied with myself.				
2. Sometimes I feel I have no strengths at all.				
3. I feel that I have a lot of merits.				
4. I am doing as well as most people do.				
5. I think I have nothing to be proud of.				
6. Sometimes I really feel useless.				
7. I feel that I am a worthy person, at least as worthy as other are.				
8. I wish I could respect myself more.				
9. I tend to feel like a failure in all ways.				
10. I look at myself with a positive attitude.				

Scoring: 1-4 = 4 points, 5-6 = 3 points, 7-8 = 2 points, 9-10 = 1 point.

1A P.16

融會貫通 Summative Activity

平凡人如何唱出夢想與奇蹟

蘇芮，這位歌壇天后，曾經是一張張選秀類目的選手之一，她演唱過無數《風聲雨》的成名曲。蘇芮參加選秀節目時，評審和觀眾認為她與眾不同，外表平凡又出眾，缺乏一般歌手的甜美或性感，她的身材、唱腔和打拍時，可是，她一開口，便感到驚訝，她的歌聲與眾不同，讓觀眾的態度和反應立刻轉變，自當選為她最上等的歌星，而相關影片在社交媒體上的觀看次數已超過兩億。

節目完結後，雖然蘇芮的名氣大增，但並沒有獲得節目的冠軍，令她的情緒變得低落，及後成名更為她帶來壓力，可是她並沒有放棄，透過讓自己休息，繼續創歌事業，2019年，蘇芮決定重新出發再次接受比賽的挑戰，儘管再次落敗，但她的新專輯，專業和真摯的唱法得到不少人的讚賞。蘇芮即使面對對唱評審觀眾與評審的嘲笑，專業和真摯的唱法得到不少人的讚賞。蘇芮即使面對對唱評審觀眾與評審的嘲笑，專業和真摯的唱法得到不少人的讚賞。

資料來源：《明報》(2009年4月21日)

1. 就蘇芮的個人形象而言，你覺得如何形容她？試從以上資料選出有助答題的內容，並在以下表格說明。

個人形象	說明
外表	
性格	

1上 P.14

關鍵詞庫 Keyword List

關鍵詞庫

自我概念 self-concept 是指我們對自己的看法和定位，我們獨特的性格和能力的建立。

真我 real self 又稱真實的我，是指我們對自身各方面持有的看法。

別人眼中的我 perceived self 是指別人對我們的看法。

理想自我 ideal self 又稱理想的我，是指我們期望自己能成為的樣子。

自我認同 self-identity 是指對自己的身份和角色的認識，並透過對體解，青少年發展自我認同。

角色混淆 role confusion 是指不能確定自己的角色，或在轉行無法適應，並產生混亂。

自尊 self-esteem 是指我們如何看待自己和對自己的信心。

自信 self-confidence 又稱自信，是指我們對自己的能力和信心。

Keyword List

1A P.18

1上 P.19

如何「做好」書？如何做「好書」？

How can we make good books?



丘老師
Mr. Yau

這套教科書可如何配合師生的學與教需要？

How can this textbook series meet the teaching and learning needs of teachers and students?

公經社科更重視知識建構和技能培養，就此我們按課堂教學需要，編撰能配合短課時、單課節的精煉版學習活動，按「引入→課文→總結→評估」，讓老師能順着教學流程，引導學生理解課文知識點。

Knowledge construction and skill development are emphasised in the CES subject. Therefore, according to the needs of classroom teaching, we compile refined learning activities that can be used in short class periods and single lessons. Teachers can follow the teaching process "Introduction → Text → Summary → Assessment" to guide students to master the knowledge points.



DeepMPEP



丘老師
Mr. Yau

課文內容會不會太悶，難令學生提起學習興趣？

Will the textbook content be too boring and difficult to arouse students' interest in learning?

我們利用圖像化的方式，在課本的不同地方適度加入漫畫、資訊圖表、腦圖等，讓老師有更豐富的學習資源可運用，提升學生的學習體驗。

We make use of graphics such as comics, infographics, mind maps, etc. appropriately in the textbooks, so that teachers can use more abundant learning resources to enhance students' learning experience.



DeepMPEP

我們亦透過加入與中華文化相關的名句和故事，以通俗易懂的文字，和融入日常生活的方式，讓老師可深入淺出地向學生介紹中國傳統美德。

We also add famous quotes and stories related to the Chinese culture by easy-to-understand words and daily life examples, so that teachers can introduce traditional Chinese virtues to students in a simple way.



DeepMPEP

DeepMPEP-ML



1A P.20-21

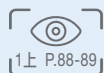


一圖看清
Infographic Summary

總結整個單元



Conclude the module



1A P.88-89

一圖看清

自我理解與生活技能

自我理解

- 自我概念、自我價值和對他人成見的影響性
- 建立自我認同
- 發展良好的人際關係
- 促進身心健康

生活技能 (一)：情緒管理

- 認識情緒
- 正面和負向情緒
- 察覺和辨識情緒
- 察覺和辨識情緒
- 察覺和辨識情緒

生活技能 (二)：時間管理

- 重要性
- 提高辦事效率
- 維持良好的人際關係
- 減低壓力和焦慮
- 培養興趣和發展專長
- 建立良好的人生價值

生活技能 (三)：媒體和資訊素養

- 媒體和資訊素養的重要性
- 媒體和資訊素養的重要性
- 媒體和資訊素養的重要性

生活技能 (四)：生涯規劃

- 了解發展個人的興趣、價值、能力和志向
- 初步發展與個人志向相關的職業和學習選擇
- 嘗試訂立短期和長期的人生目標



1A P.88-89

Self-understanding and Life Skills

Self-understanding

- Importance of self-understanding with respect to self and others
- Develop self-identity
- Develop good relationships with others
- Develop good relationships with others

Life skills (1): Emotion Management

- Recognize emotions
- Positive and negative emotions
- Identify your own emotions
- Identify your own emotions

Life skills (2): Time Management

- Importance
- Improve efficiency
- Maintain good relationships
- Reduce stress and anxiety
- Cultivate interests and develop specialties
- Establish a good life value

Life skills (3): Media and Information Literacy

- Importance of media and information literacy
- Media and information literacy
- Media and information literacy

Life skills (4): Career Planning

- Understand your own interests, strengths, abilities and values
- Identify your own interests, strengths, abilities and values
- Identify your own interests, strengths, abilities and values



1A P.19



可參考課本相關頁數
Please refer to the relevant page of the textbook