



明報

公民、經濟與社會

單元

- 2.1 跨越成長挑戰
- 2.2 香港特區的管治

增值版

作業

2上



明報

公民、經濟與社會

單元

2.1 跨越成長挑戰

2.2 香港特區的管治

增值版

作業

2上

分數紀錄表

單元 2.1 跨越成長挑戰

課題	日期	分數
1 培養健康生活方式和正向心理的重要性		
2 青少年與不良行為		
3 染上不良行為的原因和帶來的嚴重後果		

單元 2.2 香港特區的管治

課題	日期	分數
1 中央與香港特區的關係		
2 香港特區的政治制度		
3 維護國家安全		

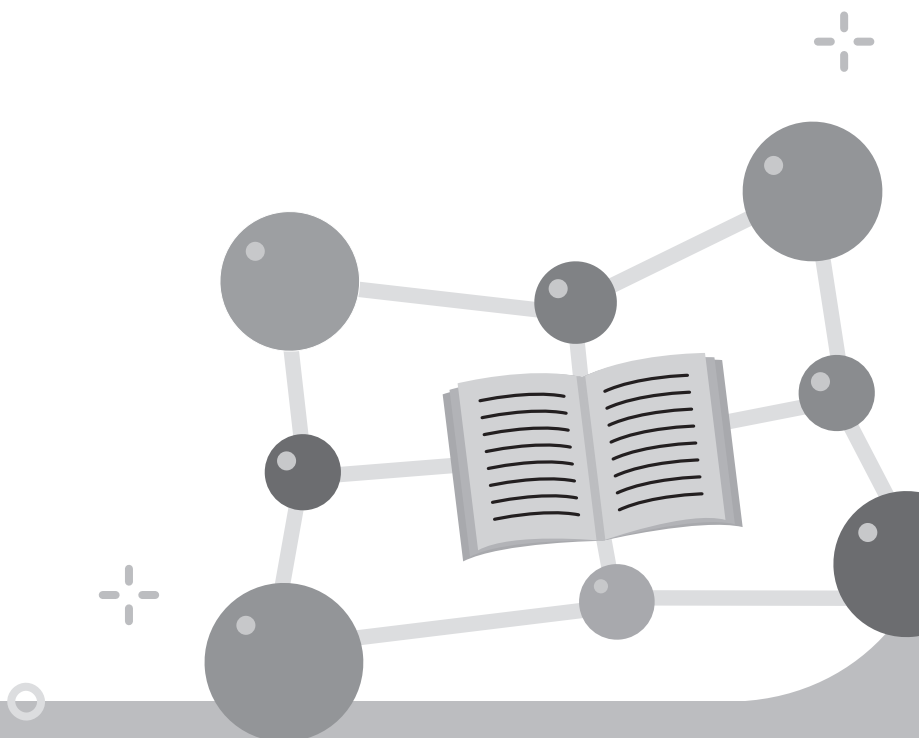
目錄

單元 2.1 跨越成長挑戰

課題 1 培養健康生活方式和正向心理的重要性	4
課題 2 青少年與不良行為	8
課題 3 染上不良行為的原因和帶來的嚴重後果	12

單元 2.2 香港特區的管治

課題 1 中央與香港特區的關係	16
課題 2 香港特區的政治制度	20
課題 3 維護國家安全	24



課題 1

培養健康生活方式和正向心理的重要性

課題解構

健康的生活方式

培養自我管理能力，實踐健康習慣

- 維持身體、心理健康
- 與家人、朋友建立良好關係
- 積極發展潛能，實踐目標

正向信念

正向心理

- ✓ 接受
- ✓ 樂觀
- ✓ 感恩
- ✓ 嘗試
- ✓ 正念
- ✓ 高抗逆

相信努力能改變現況；
願意積極改變

理性思考

面對問題或逆境時，
應保持的思考方式

- ✗ 情緒化推理
- ✗ 災難化
- ✗ 墨守成規
- ✗ 自責
- ✗ 聚焦負面訊息

以正確心態和策略應對挑戰和挫折，建立正面價值觀，拒絕及遠離不良行為

選擇題

分數 / 3分

1. 以下哪項**不是**實踐健康生活的方式？ 參考課本頁 4-7

- A. 多關心父母
- B. 養成早睡早起的習慣
- C. 滿足朋友的所有要求
- D. 參加不同類型的課外活動

C

2. 根據資料，賴同學的個案反映了以下哪些正向心態？ 參考課本頁 9

賴同學患先天脊髓肌肉萎縮症，僅上半身可活動，但她憑意志突破身體限制，刻苦溫習，最終在 DSE 中奪得佳績。賴同學表示自己不太看過去，更着重當下能做到的事，回憶考試時個別科目發揮不理想，翌日便調整心態；她亦特別感謝家人，尤其是媽媽的關心和照顧。

取材自 2024 年 7 月 18 日發布的新聞報道

- (1) 接受
- (2) 正念
- (3) 嘗試
- (4) 感恩

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

可先用鉛筆在選項旁記錄，例如打「✓」或「✗」，方便稍後覆檢。

D

3. 露露：「這次測驗很難，我絕對會不及格的，媽媽一定對我很失望……」露露的想法可能受以下哪種非理性信念影響？ 參考課本頁 11

- A. 自責
B. 墨守成規
C. 情緒化推理
D. 聚焦負面訊息

教師指引：

B 是正確答案，露露用「一定」、「絕對」等字眼，反映她堅持既定想法。另外，D 是不正確答案。聚焦負面訊息是指忽略事情好的一面，而只看負面。問題中並沒有提及露露忽略正面訊息。

B

填充題

分數 / 8分

試在橫線上填上適當的答案。

1. 青少年正處於發育時期，應遠離吸煙、飲酒，甚至是吸毒等 不良嗜好，避免損害 身體健康。參考課本頁 4
2. 每個人都有不同的天賦，我們應積極發掘 個人潛能，然後訂立目標，再透過行動 實踐。參考課本頁 7
3. 擁有正向心理的人相信透過不斷的 嘗試 和努力便能改變現況，為自己和身邊的人帶來 積極 影響。參考課本頁 8
4. 根據「ABC 情緒理論」，主導我們情緒和行為反應的並非 事件 本身，而是我們的 信念。參考課本頁 10

是非題

分數 / 3分

試判斷以下描述是否正確，正確的，在橫線上加「✓」；不正確的，圈出句子中錯誤的地方，並在橫線上填寫正確的答案。

1. 健康的生活方式是指透過培養自我 學習 能力，實踐良好的健康習慣，並戒除影響健康的壞習慣。參考課本頁 3 管理
2. 我們應該秉持 感恩 的正向心態，相信只要付出努力，就能獲得回報。參考課本頁 9 樂觀
3. 樂宜練習時扭傷腳踝，她認為自己再也無法跳舞，並因此感到絕望。這反映她的想法被非理性信念主導。參考課本頁 11 ✓

配對題

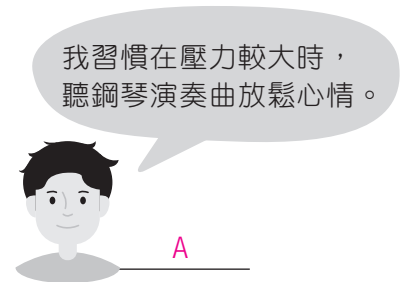
分數 / 10分

1. 試配對以下人物和他／她的健康生活方式。(可選多於一個) 參考課本頁 4-7

A. 維持身心健康

B. 建立良好的人際關係

C. 發展個人潛能



2. 試配對以下正向心態和相應的想法。 參考課本頁 9

正向心態		想法
A. 接受	B	只要我努力溫習，這次測驗成績一定會有所提升的！
B. 樂觀	E	這次測驗有許多大意錯誤，下次預留時間複核答案吧。
C. 感恩	F	我不會因為一次測驗不及格就放棄的，下次繼續努力！
D. 正念	C	測驗成績不大理想，不過還得感謝哥哥替我補習。
E. 嘗試	A	雖然只是剛及格，但自問已盡力準備，問心無愧便好！
F. 高抗逆	D	剛才寫作測驗沒發揮好，但現在先專注待會的聆聽測驗吧！

简答题

分數 / 5分

1. 試舉出**三種**不良嗜好。 參考課本頁 4

吸煙／飲酒／吸毒／沉迷上網／沉迷賭博（或其他合理的答案）（3）

2. 試舉出**兩個**青少年成長過程中的重要他人。 參考課本頁 5

父母／家人／朋友／師長（或其他合理的答案）（2）



資料回應題

細閱以下資料，然後回答問題。

分數 / 12分

資料 1 取材自 2024 年 7 月 23 日發布的新聞報道

李小姐的兒子在三歲時確診為中度自閉症，她得知若能把握黃金治療期，自閉症的部分症狀可被改善，自此每日與兒子穿梭於不同治療中心，對此抱有很大期望。然而，直至兒子七歲，評估結果仍反映其情況沒有明顯進步，令李小姐感到失望，覺得自己和兒子的努力沒有得到回報，甚至因此壓力太大而造成情緒問題需要求醫。

後來，李小姐意識到自己與兒子治療之旅並非短跑賽事，而是一場馬拉松。於是她調整步伐，耐心地將每件事情分拆成多個步驟逐一教導兒子，並陪他反覆練習。如今，13 歲的兒子情況已有顯著進步，不僅在主流國際學校讀書，更挑戰學習法文和參加三項鐵人賽事。李小姐指其實每個自閉症孩子都有着不同的潛能可以發掘，鼓勵其他家長以樂觀態度陪同孩子治療。

1. 根據資料，李小姐面臨着甚麼困境？ (1分)

兒子被確診為中度自閉症，經過四年治療仍未有明顯好轉。

2. 試找出曾影響李小姐情緒的非理性信念（在資料適當位置加上底線）。該非理性信念屬於以下哪種性質？（圈出正確答案） 參考課本頁 11 (2分)

情緒化推理 / 災難化 / 墨守成規 / 聚焦負面訊息 / 自責

3. 運用 ABC 情緒理論，解釋李小姐如何化解自己面臨的困境。 參考課本頁 10 (9分)

根據 ABC 情緒理論，造成困境的事件本身（能 / 不能）改變，正如資料中 李小姐的兒子
確診為中度自閉症 (1) 已是既定事實，而（能 / 不能）改變的只有她的信念。李小姐本身
受負面信念影響，認為 自己每日陪兒子治療的付出沒有得到回報 (1)，但後
來意識到自己的想法有誤，改為抱持 樂觀 (1) 態度，此轉變影響了她的（行為 / 性
格），使她能夠 更有耐心地陪同兒子治療自閉症 (2)。最終，兒子情
況逐漸進步，現在已能在主流學校讀書，並積極發掘法文和三項鐵人等 潛能 (1)。

鳴謝

本書部分相片、插圖、資料及連結蒙下列人士和機構慨允轉載，謹此致謝：

明報

本公司已竭力追溯所用圖片和資料的版權，惟尚有部分圖片和資料未能查明出處，在此一併致謝。如有任何遺漏，歡迎版權持有人與本公司接洽，謹此致歉。

書名：明報公民、經濟與社會 中二上 作業（增值版） 樣章

編務：明報教育出版編輯及顧問委員會

2025 年初版

© 2025 明報教育出版有限公司



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：<https://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。

《明報公民、經濟與社會 作業 (增值版)》乃為配合同系列的課本而編寫，共分為六冊，旨在幫助學生複習課本所學的重要知識、技能、價值觀和態度，為銜接高中奠定基礎。

增值強化

課題解構

透過**圖像解構**和**重整知識**，幫助學生有系統地掌握課題的脈絡和各課文要點之間的關係。

技能補給站

透過處理不同資料和問題類型，並輔以適切的**技巧提示**，幫助學生**提升關鍵答題能力**。

聊聊價值觀

透過研習活動，幫助學生反思和應用課本所學的**價值觀**和**態度**。

鞏固應用

基礎題

透過選擇、填充、是非、配對、短答等**多元題型**，輔以參考頁數索引，幫助學生**重溫課本所學**，**鞏固知識基礎**。



資料回應題

透過不同形式的練習，讓學生應用在課本所學的知識和技能，部分問答輔以**答題框架**，幫助學生**提升應試能力**。

增值版

作業

2上

