

伯裘書院

2020 - 2021

通識教育科：

個人成長與人際關係

個人成長

人際關係

甲. 個人成長部分

1. 甚麼是「青少年」

年齡組別	不同地區、不同行政單位對青少年的年齡界定略有不同
人生階段	普遍認為青少年期是由兒童發育到成人的過渡階段，從生理學角度出發，青少年期是指從第二性徵出現直至體格發育完成的階段。從心理社會發展角度出發，青少年期是個人找尋身份認同的階段。
社會身份	社會標準對青少年有既定的概念與期望

2. 青少年的變化與挑戰

	變化	挑戰
生理變化	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 外型轉變：高度激增、皮下脂肪增生、陰部及腋下長出毛髮、過多油脂引致暗瘡 ➔ 青少年會因荷爾蒙的分泌而對性產生好奇及出現性衝動 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 因外觀轉變而打擊自我形象 ➔ 因趨向性成熟和產生性好奇，而紛紛開展約會的關係 ➔ 為了吸引異性的注意，着重外表打扮 ➔ 與異性相處的過程中，發展性別角色，學習社交禮儀和技巧
認知方面	<p>邏輯及抽象思維提升：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 在心理學家皮亞傑的「認知發展論」把每個人的認知發展分成四個階段，而青少年期就在「形式運思期」階段。因此，青少年能進行抽象的思考，對很多假設的情境作出邏輯推理，並能更有系統地解決問題 <p>自我中心：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 踏入青春期的青少年一般都變得較自我中心 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 青少年普遍擁有更多個人的見解，渴望更多的自主權，得到成人般的看待。但他們的知識、經驗及社會地位等都與成人的存在頗大的差異 ➔ 隨着邏輯推理和抽象思維的發展，青少年普遍開始探索並整合個人的自我概念
心理及群性發展	<p>重視同儕肯定：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 青少年普遍認為同儕最能理解自己的感受，故願意多花時間與友儕溝通共處，重視朋友的意見，並渴望得到友儕的接納和認同，以建立個人在人際關係中的身份 <p>探索不同身份：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 青少年的生活比兒童期的多樣化，他們在各種活動中接觸到更多不同層面的人和事，不但能擴闊社交圈子，更能探索不同的身份角色 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 隨着青少年擔當的角色增加，他們需要面對更多的角色期望 ➔ 當青少年的行為表現與這些期望出現偏差時，他們便會產生挫折感，眾多的角色期望亦會對他們形成壓力

3. 自我概念 (自尊感)

自我概念是個人對自己的概括描述，而自尊感是基於自我概念，加上其他感性和價值判斷所形成的自我認同感。

<p>馬斯洛的 「需求層次理論」</p>	<p>如：真理、公義、智慧</p> <p>如：自我尊重、成就、名聲</p> <p>如：朋友、歸屬感、愛與被愛</p> <p>如：家居、醫療保障</p> <p>如：水、空氣</p>																
<p>艾力遜的 「人生八階理論」</p>	<table border="1"> <tr> <td>0-1 歲 (嬰兒期)</td> <td>心理危機：信任 VS 懷疑 重要關係：父母</td> </tr> <tr> <td>1-3 歲 (幼兒期)</td> <td>心理危機：自主 VS 羞怯 重要關係：父母</td> </tr> <tr> <td>4-5 歲 (兒童早期)</td> <td>心理危機：進取 VS 罪咎 重要關係：家庭</td> </tr> <tr> <td>6-12 歲 (兒童中期)</td> <td>心理危機：勤業 VS 自卑 重要關係：學校</td> </tr> <tr> <td>13-20 歲 (少年期)</td> <td>心理危機：自認 VS 迷亂 重要關係：同輩群體</td> </tr> <tr> <td>21-29 歲 (青年期)</td> <td>心理危機：親密 VS 孤獨 重要關係：配偶、朋友</td> </tr> <tr> <td>30-60 歲 (壯年期)</td> <td>心理危機：創造 VS 停滯 重要關係：工作場所 - 社區 & 家庭...</td> </tr> <tr> <td>>60 歲 (老年期)</td> <td>心理危機：自我完善 VS 失望 重要關係：人類</td> </tr> </table>	0-1 歲 (嬰兒期)	心理危機：信任 VS 懷疑 重要關係：父母	1-3 歲 (幼兒期)	心理危機：自主 VS 羞怯 重要關係：父母	4-5 歲 (兒童早期)	心理危機：進取 VS 罪咎 重要關係：家庭	6-12 歲 (兒童中期)	心理危機：勤業 VS 自卑 重要關係：學校	13-20 歲 (少年期)	心理危機：自認 VS 迷亂 重要關係：同輩群體	21-29 歲 (青年期)	心理危機：親密 VS 孤獨 重要關係：配偶、朋友	30-60 歲 (壯年期)	心理危機：創造 VS 停滯 重要關係：工作場所 - 社區 & 家庭...	>60 歲 (老年期)	心理危機：自我完善 VS 失望 重要關係：人類
0-1 歲 (嬰兒期)	心理危機：信任 VS 懷疑 重要關係：父母																
1-3 歲 (幼兒期)	心理危機：自主 VS 羞怯 重要關係：父母																
4-5 歲 (兒童早期)	心理危機：進取 VS 罪咎 重要關係：家庭																
6-12 歲 (兒童中期)	心理危機：勤業 VS 自卑 重要關係：學校																
13-20 歲 (少年期)	心理危機：自認 VS 迷亂 重要關係：同輩群體																
21-29 歲 (青年期)	心理危機：親密 VS 孤獨 重要關係：配偶、朋友																
30-60 歲 (壯年期)	心理危機：創造 VS 停滯 重要關係：工作場所 - 社區 & 家庭...																
>60 歲 (老年期)	心理危機：自我完善 VS 失望 重要關係：人類																
<p>寶帕的 「自尊五感」</p>	<table border="1"> <tr> <td>聯繫感</td> <td>感到自己在人際關係中被接納、欣賞及認同，擁有歸屬感</td> </tr> <tr> <td>獨特感</td> <td>個人認為自己有獨特之處，清楚了解自己的能力和特質和身份角色</td> </tr> <tr> <td>能力感</td> <td>認為自己有效率和能力，清楚並接受自己的強弱項</td> </tr> <tr> <td>方向感</td> <td>能認清及決定自己的目標和方向，並勇於承擔後果</td> </tr> </table>	聯繫感	感到自己在人際關係中被接納、欣賞及認同，擁有歸屬感	獨特感	個人認為自己有獨特之處，清楚了解自己的能力和特質和身份角色	能力感	認為自己有效率和能力，清楚並接受自己的強弱項	方向感	能認清及決定自己的目標和方向，並勇於承擔後果								
聯繫感	感到自己在人際關係中被接納、欣賞及認同，擁有歸屬感																
獨特感	個人認為自己有獨特之處，清楚了解自己的能力和特質和身份角色																
能力感	認為自己有效率和能力，清楚並接受自己的強弱項																
方向感	能認清及決定自己的目標和方向，並勇於承擔後果																

	安全感	個人心理上感到安全、被受保護及重視，不容易焦慮或恐懼
--	-----	----------------------------

自尊感可能對青少年發展造成的影響：

不同範疇的表現上	自尊感較高的特點	自尊感較低的特點
行為上	上課 / 工作較專心	上課 / 工作較散漫
	自信、較主動和獨立	缺乏自信，較被動和依賴他人
	與周圍的人相處愉快，懂得互相尊重	與朋友關係不深入，較重視物質，容易受他人影響，失去自我，覺得被人厭棄
	勇於學習和嘗試新事物	缺乏安全感，不願意嘗試新事物
	願意動腦筋解決困難	面對困難時退縮逃避
	能承受挫折	失敗後只顧推卸責任，埋怨他人
思想上	有清晰的自我概念，欣賞自己的強項，接受自己的弱項，並致力改善	對自我概念不清晰，不肯定自己的強項和弱項，忽視自己的潛能
個人抱負上	清楚自己的未來方向，抱負較大	不清楚自己想做什麼，抱負較短淺

建立自尊感：

自我觀察	「自我知覺」指個人會透過觀察自己的行為表現來認識自己，並加以評價
與他人比較	「社會比較」指一般人在沒有絕對的標準時，會透過與別人比較來評估自己
參考別人眼中的自己	「鏡像自我」指個人會透過留意別人對自己的言行反應，想像對方如何評價自己，像透過鏡中反映的形象來建構自我，並根據這形象來建立自尊感

4. 自我概念 (身分認同)

青少年期望與相近的人互相認同、接納和肯定，找到共同的身份，建立歸屬感，當青少年認同某身份的時候，普遍都會接受伴隨該身份而來的價值取向和規範，身份認同是建構自我的過程。

追求身份認同感	個人會模仿身邊的人來學習行為，而動機則來自賞罰，而青少年在建立身份角色時，社群成員的肯定和接納便成為了獎賞，他們會盡量學習符合群體規範和期望的行為，避免做出違反規範的行為，這稱作「從眾」行為，青少年為了鞏固自己在朋輩間的身份，會跟隨朋輩的服飾打扮、潮流用語等。
選擇個人的身份角色	身份角色的接觸和體驗： ➔ 青少年會參與不同的社群，體驗不同角色，選擇合適的身份，個人擁有的資源及機會越多，體驗也越多 身份角色的社會評價： ➔ 社會人士對不同的身份角色都有一定的觀感與評價，影響個人對身份角色的選擇，而現代社會漸趨複雜，全球資訊匯流，現代人對身份角色的評價傾向

5. 影響自尊的因素

個人	外貌身形	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 外表較符合社會美的標準的青少年，較受同儕接納及歡迎，聯繫感較強 ➔ 青少年不希望自己的身體發展與同儕有太大的差異⁽¹⁾
	個人天賦	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 擁有天賦，使青少年富有優越性，能提升其獨特感和能力感，沒有特別天賦的青少年，較難獲得重視和認同，自尊感和認同感也可能因而較低
家庭	家人對角色的評價	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 家人是青少年生命中重要的角色榜樣，當考慮自己的職業志向時，青少年多會考慮家人所採納的標準，如果個人最終的選擇得不到家人的諒解，可能會對前途感到迷惘，失去方向感，引致自尊感降低
	家人的關懷接納	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 子女的行為不管是好是壞，父母都對他們付出無條件的關心和接納，子女較能建立良好的自我價值 ➔ 如果孩子只有在特定條件下才得到家長的支持及接納，孩子便很容易懷疑自身價值，他們更可能透過極端行為來吸引他人的注意，證明自己的能力
	家庭管教方式	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 父母對子女的管教方式會影響青少年的自尊感和身份認同的發展⁽²⁾
	家庭經濟狀況	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 家境較富裕的青少年，在較理想的環境下成長，有較強的能力感和獨特感，自尊感得以提升，而家境較貧窮的青少年生活滿意程度較低，在與人相處方面缺乏自信，自尊感下降
朋輩		<ul style="list-style-type: none"> ➔ 青少年非常重視朋輩關係，成為影響青少年自我概念的重要因素，青少年會參考同儕對自己的評價，並透過跟朋輩比較來評估自我價值，朋友的接納和支持也是聯繫感和安全感的主要來源 ➔ 青少年經常透過從眾行為以獲取同儕的肯定和接納，無論在衣着打扮、言行舉止、喜好，甚至價值觀等方面均會互相模仿
學校	學業成績	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 香港普遍視學業成績優異的人為成功者，當成績未能符合期望時，青少年很容易對前途感到徬徨，能力感和方向感減低，自尊感下降
	課外活動	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 青少年可以從課外活動中發掘自己的潛能，他們獲取愈多成功經驗或正面評價，能力感和獨特感便會增強，自我價值提升
社會	社會風氣及傳媒	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 社會文化及風氣為市民大眾提供了大量廣受認同的形象標準，例如現今社會流行「瘦即是美」，電視、電影、雜誌均以偏瘦的藝員和模特兒為形象榜樣，即使在醫學標準而言身形過分瘦削的青少年，仍符合社會上的期望和標準，故自我感覺良好
	性別定型	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 社會對男女角色、能力、性格、特質、行為上都有傳統既定的觀念與期望，形成性別定型，青少年非常注重自己的打扮和行為表現，並透過日常生活觀察和模仿，確保自己的角色發展符合性別身份，社會上不同的人也會鼓勵青少年作出符合其性別角色的行為，隨着時代的轉變，現今愈來愈多青少年兼具男性及女性特質
	種族淵源	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 少數族裔被夾在本土社會和本身文化中，建立身份認同變得尤其困

		難，由於文化背景和生活方式不同，少數族裔在融入社區的過程中面對許多困難，甚至會被排斥或歧視，整體自尊心下降
--	--	---

注(1)：

性別	早熟可能造成的心理影響	遲熟可能造成的心理影響
男	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 長得高大，體能佔優，能力感增加 ➔ 符合別人對他的性別期望，較易受同儕欣賞和愛戴，聯繫感較高 ➔ 自尊心提升 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 較弱小，能力感降低 ➔ 較易受同儕的欺負、支配、取笑或排斥，聯繫感較低 ➔ 自尊心降低
女	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 身材較豐滿 ➔ 跟身邊的同儕外型相差較遠，較易受到同儕取笑，聯繫感普遍降低 ➔ 自尊心降低 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 較弱小 ➔ 符合別人對她的性別期望，易受同儕接納，且善於交際，聯繫感較高 ➔ 自尊心提升

注(2)：

	對子女無期望	對子女有期望
對子女冷漠	<p style="text-align: center;">冷漠型</p> 父母不重視子女的需求和表現，雙方缺乏溝通 <ul style="list-style-type: none"> ➔ 自尊心較低 ➔ 容易造成認同混亂 	<p style="text-align: center;">專制型</p> 父母嚴格要求子女服從，拒絕聆聽子女的意見 <ul style="list-style-type: none"> ➔ 自尊心較低 ➔ 容易出現身份封閉認同
對子女關愛	<p style="text-align: center;">寬鬆型</p> 父母關注子女的需求，但對子女的行為要求不高 <ul style="list-style-type: none"> ➔ 容易造成認同混亂 ➔ 方向感較低 	<p style="text-align: center;">權威型</p> 父母重視子女的需求和表現，願意聆聽子女的意見 <ul style="list-style-type: none"> ➔ 自尊心較高 ➔ 較容易建立身份認同感

6. 青少年的權利

權利泛指人們依據法律或道德而享受應有的利益。青少年是社會未來的主人翁，社會普遍假設他們雖然逐漸成長，但心智仍未完全成熟。在這個情況下，教育系統和司法系統均賦予青少年一些獨特的權利，使他們能夠在充足的照顧和培育下得到全面的發展。

教育方面	確保接受基礎教育	➔ 根據香港的《教育條例》，父母必須讓 6 至 15 歲的適齡子女入學，接受九年免費普及基礎教育，否則需要負上法律責任。目的是確保兒童過渡成為青少年期間，能透過教育學會學習的技巧，為日後的進修作好準備
	免費的高中教育	➔ 由 2008 – 09 學年開始，政府全面資助公立中學的學生，在新高中學制中享有由小一至中六共 12 年的免費教育。政府推行 12 年免費教育，以增加青少年接受教育的機會，令家境清貧而心智未成熟的青少年可以繼續學習和吸取知識
	專上教育的資助	➔ 由於專上教育的成本高昂，以學士學位課程為例，成本動輒數十萬，不是每個家庭都能負擔得起。政府大力資助專上教

		<p>育課程的學費，獲資助的學位課程，學費大幅減至約十多萬元，而合資格的清貧學生更可獲學費減免，以減輕學生經濟上的負擔</p> <p>➔ 政府亦提供不少助學金和低息貸款的資助計劃，如專上學生資助計劃等，供 25 歲以下修讀專上教育的青少年申請，避免他們因無法應付學費和生活費而放棄學業</p>
法律方面		<p>➔ 司法系統一般假設青少年的心智尚未成熟，辨別是非對錯的能力有限，思想容易受他人影響而作出錯誤的行為。因此，青少年觸犯法例時，一般都會享有司法上的獨特權利，得到較寬鬆的對待，讓他們有改過自新的機會</p>
	警司警誡代替檢控	<p>➔ 警司警誡是由警司或以上職級的警務人員因應青少年的犯罪個案，行使酌情權，施行警誡而不作起訴及檢控的處理方式。警司警誡只適用於觸犯輕微罪行而未滿 18 歲的青少年</p> <p>➔ 警方一旦向青少年作出警誡，即不會提出檢控，案件亦無須交由法庭審理。警方只會對青少年犯事者作出一次警誡，而被警誡的青少年犯事者則需要接受警方最長為期兩年的監管，但不會留有案底</p>
	交由少年法庭審理	<p>➔ 除殺人罪外，16 歲以下兒童和青少年被控的案件均由少年法庭專門審理。少年法庭必須保障應訊青少年的利益，故除了控辯雙方律師、被告的父母或監護人及與案件有關人士外，其他人等一律不得出席</p> <p>➔ 少年法庭可讓青少年犯事者面對較寬鬆的司法程序，以減低審訊過程對他們的影響</p>
	接受較寬鬆的刑罰	<p>➔ 0-9 歲：獲豁免刑事責任、10-13 歲：不得被判處監禁、14-15 歲：如能用其他方法處理，則不得被判處監禁。需被判處監禁的少年，不容許與成年囚犯交往、16-20 歲：如能用其他方法處理，則不得被判處監禁，誤殺、強姦、企圖強姦或毆鬥等較嚴重罪行除外</p> <p>➔ 為了照顧青少年的心智發展及考慮其前途，一般觸犯輕微罪行的青少年均可享有以上獨特的司法權利。然而，基於不同案例及該個案對社會大眾的影響等因素，法庭可能對青少年犯事者施予較嚴厲的刑罰，以儆效尤</p>
政治方面	選舉權	<p>➔ 香港政府規定 18 歲或以上的青少年皆可享有選舉權，可在區議會和立法會選舉中行使其公民權利，以助青少年對政府制訂的政策提出意見，維護自己的權利</p>
	被選舉權	<p>➔ 青少年可透過競選方式直接參與選舉。根據《基本法》，香港特別行政區永久性居民中的中國公民，只要年滿 21 歲，在外國無居留權，過去 3 年通常在香港居住，並且是名列正式選民登記冊的登記選民，便有權在本港任何一個地方選區參選</p>

7. 青少年的責任

責任泛指個人因應法律或道德上的要求，完成某些符合期望的事情。

個人的責任	家庭中的責任	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 在家庭中，每個成員都有自己的崗位和角色。父母負責為子女提供生活所需，維持家中的和諧；子女需盡自己在家中的責任，如聽從父母的教導，協助打理家務、照顧幼小弟妹，減低父母主持家庭的壓力。子女亦應關注父母的工作情況，主動為父母分憂，以提供情感上的支援。工作中的青少年亦應盡力回饋父母的培育，讓父母能老有所養，生活無憂
	學校中的責任	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 青少年在享有讀書權利的同時，也需要履行自己在學業上的責任，珍惜在校學習的機會，盡力把教育課程完成。除了吸取學術知識外，青少年亦要注重培養良好的品德，尊重師長及遵守學校校規，亦應學習待人接物之道，以便他日完成學業後，能在社會中建立良好的的人際關係
社會的責任	香港公民	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 奉公守法：遵守法律規條，協助維持社會秩序 ➔ 維持公眾地方清潔：切勿隨地吐痰或亂拋垃圾 ➔ 愛護公物：在享用政府提供的設施時，青少年有責任遵守有關規定，切勿破壞公物 ➔ 積極參與社區事務：如向有關當局表達對社區不同的期望，或做義工幫助有需要的人士等 ➔ 履行公民義務：青少年當年滿 18 歲時，應在選舉中投票
	國家公民	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 瞭解國情：關注國家的發展情況，加強國民身份的認同感，掌握國家面對的機遇和挑戰，並循各種途徑表達自己對國家事務的意見 ➔ 行動支援：肯定國民教育的意義，在國家有困難時作出積極回應，如支援和參與賑災、募捐、慈善等工作，以盡一己國民的責任 ➔ 認識中華文化：青少年應在情感層面上學習欣賞中華傳統文化，再輔以身體力行的實踐，踏足國內不同地方，瞭解祖國社會面貌，培養對國家的情懷 ➔ 培養良好國民品德：尊重和遵守國家法律，嘗試尋找自己可以貢獻之處，為國家未來發展出一分力
	世界公民	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 互相尊重：人類有不同的種族、文化及宗教背景，這使世人的價值觀有所差異，雖然人類文化各有不同，但青少年應學習彼此尊重，消除對其他民族的偏見和歧視，使各民族文化得以包容、接納和持續發展 ➔ 擴闊視野：世界公民應留意國際新聞，參與國際活動，增廣見聞，青少年應關心世界大事，思考自身對世界的責任，為人類整體謀求福祉

		<p>➔ 關懷他人：現時世界上有很多地方受到戰爭、疾病、饑餓、天災的折磨，青少年可透過參與義工活動或捐款給國際救援組織，幫助世界上有需要的人</p> <p>➔ 保護地球：地球可供使用的資源有限，為了下一代著想，青少年應愛護環境、節約能源、減少污染，以促進地球的可持續發展</p>
--	--	---

8. 影響青少年建立價值觀的因素

家庭因素	➔ 父母是家庭的主要成員，他們的道德觀念和待人接物的態度等，都會成為子女人生中最早的典範。在父母的管教下，青少年認識是非善惡的觀念，並逐漸了解父母欣賞事物的準則，從而傾向對有關事物的重視和追求
學校因素	➔ 學校對學生在成績、紀律和責任上的要求，均隱含了某些價值標準。青少年透過老師日常的教導及學校的紀律規則，明白到尊敬師長、認真學習等價值觀的重要性，並會以學校的價值標準作為參考典範，從而建立他們的價值觀
朋輩因素	➔ 青少年接觸朋輩的機會愈多，就愈希望能融入朋輩之中，從中得到被認同和接納的安全感。而在朋輩影響下，青少年在服飾、外貌、語言和約會行為等方面，會傾向放棄個人意見而從眾，其價值觀亦會因此而受到影響
社會因素	<p>➔ 資訊科技迅速發展，對青少年的影響日增，大眾傳媒亦影響着青少年的價值觀</p> <p>➔ 有些大眾傳媒為了銷量、收視和點擊率而報道受觀眾歡迎的資訊，但當中往往涉及煽情、色情、暴力等題材，但由於青少年未必能夠對大眾傳媒傳播的訊息作出透徹的分析和理解，這些訊息會影響他們建立正確的價值觀</p>

9. 青少年需掌握的生活技能

9.1 訂立具體清晰的目標

鎖定目標	➔ 設定的目標亦不宜太多太廣泛	
目標具體化	➔ 把目標分拆為若干個簡單而具體的步驟實行，訂立一個包括短期、中期和長期目標的計劃	
	➔ 利用「SMART」的原則把目標具體化	
	準則	具體意思
	Specific 具體清晰的	目標需清晰、明確而具體，例如需要做到甚麼事情、如何做到等
	Measurable 可評估的	以數量量化目標，以便評估執行的進度
	Attainable 可達到的	目標必須在能力範圍內，不能訂得太高或太低；因為太高會打擊自信，太低又會因沒有成功感而缺乏動力去達成
Realistic 合理	目標是可以透過一些具體的方法而達到	
Time-Framed 有時限的	訂下時間限制，提升實踐動力	

反思及修訂目標	➔ 邁向目標的過程中，可定期檢視自己的進度，目標實踐後，成功感可轉化為動力，有助達成下一更高的目標
---------	---

9.2 時間管理

編排優先次序及分配時間	➔ 面對大量需要完成工作時，可透過分析事情的緩急輕重而安排優先次序										
		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>緊急</th> <th>非緊急</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>重要</td> <td> ➔ 重要又緊急 ➔ 例如準備明天的期末考試 </td> <td> ➔ 重要但非迫切需要解決 ➔ 例如做定期的健康檢查 </td> </tr> <tr> <td>不重要</td> <td> ➔ 不重要但緊急 ➔ 例如趁減價期間添置新裝 </td> <td> ➔ 不重要又非緊急 ➔ 例如玩電子遊戲 </td> </tr> </tbody> </table>		緊急	非緊急	重要	➔ 重要又緊急 ➔ 例如準備明天的期末考試	➔ 重要但非迫切需要解決 ➔ 例如做定期的健康檢查	不重要	➔ 不重要但緊急 ➔ 例如趁減價期間添置新裝	➔ 不重要又非緊急 ➔ 例如玩電子遊戲
		緊急	非緊急								
重要	➔ 重要又緊急 ➔ 例如準備明天的期末考試	➔ 重要但非迫切需要解決 ➔ 例如做定期的健康檢查									
不重要	➔ 不重要但緊急 ➔ 例如趁減價期間添置新裝	➔ 不重要又非緊急 ➔ 例如玩電子遊戲									
按時間表執行	➔ 個人可有系統地記錄各項工作的時間安排，編排一個時間表，這樣可讓有關的計劃清晰地呈現於腦海中，加強對自己的約束力，讓自己更有效和自律地完成工作										

9.3 財務管理

制定財政預算	➔ 有計劃地運用金錢，量入為出，做到收支平衡 ➔ 養成儲蓄的習慣，訂下限期和目標金額
做個精明消費者	青少年過度消費的原因： ➔ 生產商透過包裝和廣告宣傳等塑造產品的形象，或以各種銷售策略提高銷量 ➔ 青少年盲目追逐潮流，渴望透過購買名牌產品來肯定自身價值，爭取同儕的認同 青少年應： ➔ 在購物前清楚分辨「需要」和「想要」 ➔ 考慮個人的經濟能力而理性購物

9.4 情緒管理

提升情緒智商	➔ 情緒智商是指個人管理情緒的能力，情緒智商愈高，人際關係愈好，做事的成功機會也愈大
提升逆境商數	➔ 逆境商數是指人面對逆境時，能將不利局面轉化為有利條件的能力
保持正面的態度	➔ 心理學家艾利斯指出：引發情緒的不是事件本身，而是個人信念影響他對事件的想法或態度，繼而影響他的情緒和行為反應

Activating event 誘發的事件或 情境	➔	Belief system 信念、想法或 態度	➔	Consequence 情緒及行為反應
----------------------------------	---	-------------------------------	---	------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 個人可主動監察自己的想法，挑戰不合理的想法，改以理性的信念減少負面情緒的出現
舒緩情緒與壓力	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 透過不同渠道發洩和釋放情緒
建立情緒支援	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 家人和朋友可發揮重要的情緒支援作用，如人際網絡良好，個人較容易找到可信任的人傾訴心事

9.5 溝通技巧

表達方面	明確表達訊息	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 訊息內容需切題而且簡短明確，並需抓住重點、具體而有組織地表達出來 ➔ 盡量簡化語法上的修飾，避免使用專用名詞或學術性的用語
	善用非語言訊息	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 配合非語言訊息，如面部表情、聲線、語調、說話的緩急快慢等，可提供更多不同的線索讓對方理解訊息的內容 ➔ 改善態度和語氣，在溝通過程中保持輕鬆愉快的氣氛，便可減少衝突
	注意表達技巧	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 表達意見時應態度溫和及尊重對方，不強迫對方順從自己的想法 ➔ 對別人作出批評時，可考慮先讚賞對方的優點，然後再說出需要改善的地方
	尊重他人	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 個人在表達意見時需顧及別人的感受，衝動說出傷害別人的說話，或以武斷、抱怨、責備、諷刺的表達方式說話，都會引起對方反感，最終可能令對方甚麼話都聽不入耳
聆聽方面	專注接收訊息	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 溝通的過程中個人需要高度集中，專注聆聽，個人亦需保持客觀中肯，避免受個人偏見或情緒干擾，才能準確接收訊息內容
	主動理解及釐清內容	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 接收訊息後需積極從中摘取要點，了解對方的立場和想法，不清楚時可主動詢問清楚，以個人的理解覆述一遍，總結內容以澄清對方的意思
	留意非語言訊息	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 聆聽時可注意對方的非語言訊息，如姿勢、表情、語調等
	同理心	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 同理心有助理解對方要傳遞的訊息 ➔ 暫時摒棄個人的身份、既有的信念或價值觀，設身處地從對方的角度出發，了解對方的立場和感受，這樣可讓對方感到被了解和接納，因而願意分享更多，促進雙方的溝通

9.6 化解衝突

基爾曼的處理衝突模式：

果斷
自信

競爭

合作

妥協

不果斷自信

迴避

遷就

不合作

合作

競爭	競爭就是 果斷自信 和 不合作 ，屬於 權力導向 模式。就競爭而言，個人基於本身立場，運用任何適當的權力，以犧牲他人意見為手段，來贏得他人採納自身的意見。競爭可能意味著捍衛自身權利、辯解自己堅信不疑的觀點或單純想成功獲勝。
合作	合作兼具 果斷自信 和 合作 的特點。就合作而言，個人會試圖與他人共同合作，以找出滿足雙方彼此見解的解決辦法。其中涉及深入探究問題，以瞭解雙方的基本想法，並找出可滿足雙方意見的折衷方案。雙方之間的協力可能採取的形式包括探討差異處以瞭解相互不同的看法、解決可能導致彼此爭奪資源的某些條件，或面對現實並試圖找到解決人際問題的創造性解決辦法。
妥協	妥協介於 果斷自信 和 合作性 之間。就妥協而言，目的在於找出雙方可接受的權宜解決辦法，以滿足雙方的部份需求。妥協介於競爭與遷就兩者之間，捨棄自身意見的程度多於競爭，但少於遷就。同樣，它處理問題的方式比迴避更直接，但探討的程度不像協作那樣深入。妥協可能意味著破除差異處、彼此讓步，或迅速達成折衷的觀點。
迴避	迴避就是 不果斷自信 且 不合作 。就迴避而言，個人並不迫切滿足自身或他人的想法。他不會化解衝突。迴避的方式可能包括圓滑地迴避某個問題、擱置問題等待更好的解決時機或只是從不利的情境下脫身。
遷就	遷就就是 不果斷自信 且 合作 ，與競爭相反。就遷就而言，個人會忽視本身的意見，而滿足他人的意見；在此模式中 存在自我犧牲 的因素。遷就可能表現出無私的慷慨或寬厚，在非出於自願的情況下服從他人的指令或屈從於他人的觀點。

10 青少年相關的趨勢 – 沉迷網絡

10.1 使用互聯網的原因

互聯網虛擬身分	→ 在網絡世界中，人們基於個人的自我保護意識，一般不會透露自己的真實姓名、身份和外貌，而會以匿名的方式呈現，使人們在網絡世界中的強隱得以保護。這種不實在的虛擬身分，令青少年可以在網絡世界中建構一個理想的、與現實世界不同的「我」，甚至可以建構多重身分，從而取得滿足感
網絡世界多姿多彩	→ 現時網絡遊戲、電腦動畫等技術發展一日千里，有些網絡遊戲像真度極高，與現實世界相近，為青少年提供一個與現實相近而社群不同的環境，吸引他們在網絡中重新建構與平日生活不同的「我」。另外，有些遊戲以超現實手法渲染色情、暴力等不良訊息，吸引尋求刺激和快感的青少年投入其中。加上現今網絡遊戲具有很高的互動性，玩家可即時在網絡中進行溝通和聊天，令

	青少年更易沉迷其中
朋輩影響	→ 基於從眾壓力，為免被人排擠於群體以外，青少年多會參與一些受朋輩歡迎的活動，網絡遊戲是其中的熱點。因為網上遊戲可與朋友對打，若自己有高排名，便能在朋友間炫耀，對在現實世界未能取得成就的青少年，虛擬世界可給予他們一份滿足感，而且，網上遊戲開發公司經常更新難度，讓青少年不斷為「追高 level」而打下去，投放大量時間和精神
個人心靈空虛	→ 一些青少年缺乏自信，交際能力低，或受到學業壓力影響，較容易沉迷於網絡世界之中，多經歷失敗而難以得到別人認同，網絡世界中的人卻素不相識，而且對事物的取態相近，青少年較易從中獲取認同感，填補心靈上的空虛。

10.2 使用互聯網對青少年的影響

訊息良莠不齊	<p>→ 互聯網提供的資訊雖然很豐富，但卻良莠不齊，容易對青少年的價值觀產生負面影響</p> <p>→ 網站發布失實或不良資訊的事件時有發生，假如這些網站並非由本地公司營運，本港法例將難以監管</p>
影響人際溝通	→ 互聯網這種新媒體可以造就跨地域、一點對多點等的溝通，但這種便捷的溝通模式卻取代了部分本來需要親身接觸的溝通，間接造成了人與人之間的隔膜，若果青少年花大量時間沉溺網絡世界，他們便會缺少機會在現實生活中學習如何建立良好的關係，例如家庭關係
網絡欺凌	→ 互聯網上容許以虛擬的身份進行溝通，這助長網絡用戶發表粗暴或含人身攻擊的言論，甚至揭露別人的私隱等，藉此將生活上的怨氣轉化為言語上的欺凌，發泄不滿。青少年在網絡上欺凌他人，同時也可能成為其他網絡用戶欺凌的目標
容易結識不法分子	→ 青少年喜歡在 MSN、facebook 和聊天室等網絡平台結識新朋友，過程中可能會向陌生的網友透露個人資料，甚至相約見面，由於在互聯網上，網絡用戶能以虛擬身份與他人溝通，這令青少年有機會被不法分子欺騙或利用
影響健康	→ 由於沉迷上網的人會長時間坐在電腦熒幕前，長遠而言會影響眼睛，而且長時間坐著令身體缺乏運動，影響血液運行，較易患上疾病

10.3 使用互聯網對青少年的機遇

促進學習	→ 如運用得宜，新媒體可為青少年提供一個比傳統教室更靈活和互動的學習環境，而遙距和電子學習迅速發展，使學習更具彈性和便捷。老師亦可透過新媒體工具，參與討論和給予學生意見，促進師生間的交流和互動
提供更多空間發揮創意	→ 互聯網上有些短片和圖像的檔案可供網絡用戶合法下載和加以創作，亦有不少編輯軟件可供免費下載，使用方法也很方便，這為青少年提供了更多發揮創意的空間，鼓勵他們發揮創意，並將創意與其他網絡用戶交流
擴闊言論空間	→ 網上平台為青少年提供了更廣闊的言論空間，讓他們可以和其他網絡用戶討論自己感興趣的議題，回應時事，這有助促進社會上的意見交流，亦可增加青少年對社區事務的關注

11 青少年相關的趨勢 – 吸毒

11.1 青少年吸毒的原因

規管困難	<ul style="list-style-type: none">➔ 氯胺酮雖然在香港被列為危險藥物，但目前不受國際毒品公約管制，因此出現跨國供應➔ 不少青少年吸毒者會在香港以外的地方(尤其是內地)吸食毒品，跨境吸毒亦增加了執法機關在執法上的困難
生產簡單	<ul style="list-style-type: none">➔ 氯胺酮是合成毒品，毒品製造商可在地下工場以化學原料自行製造➔ 本地亦能提供充足的供應，不假外求
吸食方法簡便	<ul style="list-style-type: none">➔ 吸食某些傳統毒品(如海洛英)，需要注射工具或用火加熱。而危害精神毒品，尤其是氯胺酮，則可以簡單地用鼻吸用或吞食
斷癮症狀不明顯	<ul style="list-style-type: none">➔ 吸毒者在吸食危害精神毒品的初期，其斷癮症狀(吸毒後出現的不適反應)並不明顯，對身體造成的禍害也不會即時出現。因此，吸毒者很容易在疏於防範的情況下，長期吸食危害精神毒品，造成身心創傷
朋輩影響	<ul style="list-style-type: none">➔ 若青少年的朋友中有人濫用藥物，他們便有機會接觸藥物，也容易受到影響，因為青少年普遍希望和同輩朋友打成一片，於是往往在從眾心理下濫用藥物
借藥消愁	<ul style="list-style-type: none">➔ 一些青少年希望透過藥物來解悶和排遣焦慮、低落的情緒

11.2 預防青少年吸毒的方法

預防教育和宣傳	<ul style="list-style-type: none">➔ 政府可推行各種宣傳及教育工作，目的是向青少年灌輸有關毒品的知識、糾正他們對濫藥的誤解，提升他們抵抗逆境和引誘的能力等，例如，政府會舉辦和資助各類型有關禁毒的比賽，鼓勵學校參與，目的是透過學校這個主要的教育平台，傳播禁毒的訊息
戒毒治療和康復服務	<ul style="list-style-type: none">➔ 政府推行自願或強制的毒品測試計劃，希望能及早辨識青少年吸毒者，以協助他們盡早戒毒➔ 司法系統會以較寬鬆的制度幫助觸犯刑事法例的青少年吸毒者，令他們得到治療和康復的機會➔ 政府舉辦和資助各類型的戒毒治療和康復服務，目的是向吸毒者給予輔導，並提供戒毒治療等有關資訊
立法和執法	<ul style="list-style-type: none">➔ 立法方面，本港一些條例，如《危險藥物條例》和《化學品管制條例》等，均能協助相關機構的執法工作，以減少毒品的供應和流通➔ 執法方面，警務處和海關緊密合作，協力打擊和預防青少年跨境吸毒的問題
對外合作	<ul style="list-style-type: none">➔ 為了打擊跨境吸毒的問題，本港政府已與廣東省及澳門當局建立三地合作關係，並定期舉辦研討會，目的是就有關吸毒的研究、執法、預防教育、治療和康復服務等方面進行交流

12 青少年相關的趨勢 – 過度消費

12.1 過度消費的原因

消費主義流行	➔ 香港社會經濟繁榮，四處都是廣告燈箱、商品櫥窗，以及數之不盡的購物商場及商店，大部分世界級名牌在港都有代理商，產品的多樣化及廣泛的銷售點，為香港營造了一個良好和便利的購物環境，消費主義充斥整個城市，不斷鼓吹市民進行消費，青少年在這樣的環境下成長，容易受到商品廣告的影響，在不知不覺之間購買非必需品
潮流文化影響	➔ 青少年期是一個探索自我的階段，不少青少年均會崇尚潮流，以換取別人，特別是朋輩間的認同。商品如果能突顯個人是「型」、「潮」，而且受到朋輩羨慕，青少年便能肯定個人價值而樂於購買該商品。 ➔ 在潮流文化的影響下，一些奢侈品如名牌衣飾和手袋、新款手提電話等，成為了青少年熱捧的對象。不少青少年對名牌產品趨之若鶩，一些人更認為若追不上名牌衣飾、新款電話便是落伍的表現，於是把大部分收入投夜於這些非必要的產品上，浪費大量金錢，一些低收入或沒有收入的青少年，更因追逐潮流而欠債纍纍
信用卡消費文化普及	➔ 信用卡消費在社會日益普及，也鼓勵了青少年過度消費的行為。由於信用於可以「先洗未來錢」，把欠款延至下個月清還，而且大部分銀行或信用卡公司都會提供最低還款額服務，只需欠款人在還款日期償還其簽賬金額少部分的金錢，便可繼續使用信用卡透支服務，使青少年很多時忽視了還款問題，以致簽賬過多而無力還款
家庭理財教育不足	➔ 家庭教育對青少年理財觀念的形成至為重要，若父母對子女的財政管理寬鬆，甚至縱容他們揮霍的行為，這可使青少年誤以為金錢垂手可得，導致過度消費的情況
個人缺乏自制能力	➔ 青少年處於成長中的階段，心智尚未成熟，對物慾的抵抗力較低，往往以購物來滿足個人的空虛感，加上一些家庭對子女的管教較為放任縱容，導致他們的自制能力較差。於是當青少年接觸到心儀物品時，便會忍不住一時衝動而購買

12.2 過度消費的影響

浪費金錢	➔ 消費需要花金錢，若過度消費，把大部分金錢投放在非必要的東西上，是浪費金錢的行徑，一些青少年為了得到「心頭好」而簽賬借用「未來錢」，結果負擔不來，欠下一身債務
心靈空虛	➔ 青少年如習慣以物慾來滿足自己，長此以皇便形成習慣，生活模式變得物質化，當不消費的時候，青少年便會感到不自在，但在消費後，又會為自己揮霍金錢而感到失落和內疚，物慾未能解決他們心靈的真正需要，結果可能引致病態購物的行為
以身試法	➔ 一些青少年若因過度消費而用盡金錢，甚至欠下鉅債，他們可能會鋌而走險，以身試法，從事偷竊、搶劫等非法活動，最終損害一生前途

乙部:人際關係部分

人際關係是指人與人之間因交往而構成的聯繫，這些聯繫可以是建基於感情、相同的喜好、工作上的接觸或社會承諾，例如家庭、朋友、情侶、同學、同事、會社的成員等

1. 青少年與不同關係的轉變

家庭方面	與父母的關係	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 不再凡事徵詢父母的意見或許可 ➔ 在經濟上仍然依賴父母，且需受父母指導及管教
	與兄弟姊妹的關係	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 不及以往親密 ➔ 刻意令自己變得和兄弟姊妹不同
學校方面	與老師的關係	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 青少年的學習和思考能力較兒童期有所增長，老師一般會安排更多課堂討論，師生的互動交流也因此更為頻繁，青少年在中學和大學階段更講求自主學習，逐步減少對師長的依賴 ➔ 傳統中國社會講求尊師重道，老師地位崇高，令學生既敬且畏，時至今日，這種等級的師生關係已被「亦師亦友」的師生關係所取代，青少年期望獲得較平等的對待，兩者地位日漸拉近
朋輩方面	與朋輩的關係	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 同儕群體泛指那些年齡與社會地位相近的人的結合，如朋友、同事等團體。青少年尋找歸屬感，同儕群體顯得更重要 ➔ 青少年的友誼卻是建立在共同的志趣，以及互相信任和體諒的親密感情上，期望能與對方分享個人的想法和感受，給予情感上的支持
伴侶方面	與伴侶的關係	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 青少年在生理上漸趨成熟，對異性產生好奇，加上在接觸異性的機會增多，因而逐漸希望談戀愛，剛開始與異性約會時，青少年傾向美化約會關係，且容易沉溺其中，在約會期間常與異性單獨相處，各種親密行為都可能引發性衝動 ➔ 青少年初次談戀愛的年齡大幅下降 ➔ 社會的性觀念日趨開放，現時很多青少年已不再害怕談性，對性的態度日漸開放 ➔ 現今的青少年追求自由，對婚姻的看法也從以往「一生一世」的標準變成今日的「合則來，不合則去」，愈來愈多人選擇同居或單身，而不願組織家庭

2. 青少年發生衝突的原因：

家庭方面	比較和競爭造成的衝突	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 不少父母也會有意無意比較子女的個性、特質和學業成績等，因此兄弟姊妹間的競爭有時會變得相當激烈，甚至產生敵意，引發衝突 ➔ 隨着家庭結構的轉變，不少家庭的溝通機會減少，在缺乏溝通的情況下，假如父母仍採用權威性的管教模式，可能會令青少年覺得自主權被剝削，因而造成衝突
	親子代溝帶來的	➔ 成長環境及生活經驗的不同，可能令生於不同世代的人的信

	衝突	念、價值觀和生活方式等出現明顯差異。青少年與父母有截然不同的成長背景及價值觀，容易出現意見分歧；加上雙方共同生活，接觸較多，更易令分歧演變成磨擦
	自主分歧帶來的衝突	➔ 青少年的自主意識提升，大多都不喜歡父母干涉。然而現今家庭子女數目較少，父母傾向更加關注子女，加上在父母眼中，子女的人生經驗尚淺，需要父母指導及管教，因而容易造成雙方的分歧
學校方面	權力系統失衡帶來的衝突	➔ 尊師重道的觀念日趨薄弱，師長愈來愈難得到學生的尊重，其評核者、教導者的權威被學生忽略。部分老師為求挽回權威形象而態度嚴厲，反導致師生關係變得緊張
	師生代溝帶來的衝突	➔ 師長的生活背景與學生有別，雙方對事情的理解及處理方式有所不同，兩者可能因代溝而特別容易產生衝突
朋輩方面	朋輩文化與社會規範間的矛盾	➔ 面對從眾壓力，青少年可能傾向跟隨所屬群體的期望或常規而改變本身的行為和態度，以免受到其他成員的批評，這些朋輩壓力或許會跟社會上的規範背道而馳，例如青少年可能為融入同儕而跟從他們吸煙喝酒的習慣，可是這些行為普遍不為社會所認同，因而引起矛盾
	未能接受分歧導致的衝突	➔ 不少青少年誤以為朋友不論個性、價值觀、興趣等都應一致，但當發覺現實中自己與朋友性格迥異、意見或價值觀上出現分歧，便可能因未能體諒大家的不同而發生衝突
	多元化社群帶來的衝突	➔ 朋輩關係漸趨網絡化，青少年可在網絡世界接觸到更多不同類型的社群，間接造成更多不同的從眾壓力來源，這些不同的價值觀對青少年可能造成矛盾，帶來衝突
伴侶方面	性別差異造成的衝突	➔ 性別定型下，約會關係中的男女都充當了一些約定俗成的角色，如現實跟這些角色期望不同，也可能會令雙方產生磨擦，或惹來社會人士的非議
	約會行為與社會規範的矛盾	➔ 青少年渴望談戀愛，且有約會年輕化的趨勢，但礙於青少年仍在求學階段，傳統上多不贊同他們與異性有過分親密的關係。隨着性觀念日漸開放，青少年的親暱行為日增，但社會規範並不接受，因而衍生衝突
	沉溺戀愛帶來的衝突	➔ 部分青少年未能平衡生活不同層面，導致戀愛與生活中的其他範疇產生衝突

3. 與人際關係相關的理論

<p>「自我」的心理防衛作用，用來應付挫折與不安的適應機轉。個體在生活經驗中，為了應付或適應挫折與減輕焦慮，會學習自或採取某些適應行為，而這些適應方式在性質上是保護、防衛自己安全的，以免自己受到焦慮的痛苦或自尊受到威脅。</p>	
<p>合理化作用</p>	<p>當個人的行為無法符合社會規範，或是遭遇挫折而不能獲得個人所追求的目標時，為了想維護自尊，減低焦慮感，便給自己的行為和想法一個合理的解釋，這個解釋，不一</p>

佛洛伊德的自我防衛機制		定就是真正的行為原因，很多時候，當事人不惜曲解現實，文飾自身的過錯，但本人卻不知情。
	投射作用	我們會以自己的想法去推測別人的想法，覺得我們這麼想，所以別人大約也這樣想。
	幻想作用	這是使用想像的方法，所以幻想作用的歷程不必依照現實原則，也不必遵循衍生性思考程序來處理心理上的挫折或困難，例如幻想自己是「張三豐」、「郭靖」等。
	補償作用	個人因生理上或心理上的缺陷而導致焦慮或不適應感時，使用種種可被接受的方法以彌補缺陷，俾以減輕焦慮或不適應感的歷程。
	轉移作用	當人的需求或慾念無法經由直接的方式去獲得滿足時，就轉移對象以間接的方式去獲取滿足的歷程。

4. 影響青少年在群體建立身分和理解角色的因素

性別角色	現今社會對性別角色的看法仍受傳統觀念所影響，甚至出現性別角色定型，若青少年未能符合這些性別角色定型的標準，他們除了感到被排斥而承受一定的社會壓力外，更會被視為異類。這既影響青少年性別角色的建立，也令他們難以在群體中建立身分地位。部分青少年期望獲得群眾接納，更不惜扭曲自己的想法和行為，因而減低了個人的選擇和未來發展的可能性。
朋輩影響	青少年為了取得朋輩的認同和接納，多會「從眾」，即在團體的壓力和影響下，放棄一己意見而跟從大多數人的行為。從眾行為的影響有利有弊，如學業態度不積極的學生進入了一所學習氣氛甚濃的學校，他會容易跟隨同學的表現，或會變得積極學習。另外，若青少年能在朋輩群體中取得重要的角色，如被視為領袖，群體內其他成員均尊重他和聽取他的意見，青少年因此獲得肯定和認同，有助其建立正面的身分角色。

5. 影響青少年參與社區事務的因素

社區事務泛指有助改善社區狀況和為社會大眾謀福祉的群體活動，例如社區服務和公益活動。青少年參與的社區事務可分為個人和社區兩個層面。個人方面：透過奉公守法、留意時事等，增加對社會的了解，社區方面：參與社區內的義工活動、投票等，為社區出一分力，拉近與社區的距離。

身份認同	➔ 身份認同促使個人了解社區、關心社區，進而參與社區事務，若青少年認同自己是社區的一分子，日常生活中就會對社區多加注意，歸屬感亦愈強，更願意主動參與社區事務
利他精神	➔ 利他主義是指無私地為他人福祉着想而不求回報的信念，而這種信念會使人們願意參與改善社會的活動
自我實現	➔ 自我實現指個人可以充分發揮其身心各方面的潛力，從而實現理想及人生目標，達致真善美的最高境界。根據心理學家馬斯洛的需求層次理論，人們在滿足基本需求後，便會超越個人所需，繼而希望改善社會和國家，甚至關心人類福祉，這就是滿足自我實現的需求

→ 假如青少年的基本需求得到滿足後，理論上他們便應有動機去追求更高層次的需求，繼而形成他們關心社會及參與社區事務的動力