

通識修煉場

議題青少年壓力



課業壓力「爆煲」 學生難以放鬆？

背景 近年愈來愈多學生因學業壓力致情緒受困，社會才開始關注青少年精神健康狀況。在提出種種改善建議前，不妨先反思背後的成因，再作出長遠應對。

文：陳婷婷

資料A 綜合新聞報道

教協一項調查結果顯示，過半小學生日均有7項或以上功課，周末假期40%學生功課達10份或以上。除功課多，逾75%教師會在放學後補課或功課輔導，這都顯示學生休息和遊戲的時間被剝奪。有教師表示，現時課程過多及雜亂，因而衍生額外課業，加上應試文化驅使，導致學生功課量偏多。

隨着社會的競爭愈來愈大，家長對子女的期望不斷上升，容易加重他們壓力，影響精神健康。浸信會愛羣社會服務處的調查指出，51.5%學生受抑鬱困擾，當中34.8%呈輕度抑鬱症狀，受訪學生稱文憑試、學業及前途都是壓力來源。

資料B 報章評論摘錄

早前新加坡教育部推出教育改革，宣布小一、小二學生毋須進行測驗考試，中一學生不必考校內年中考試，讓學校騰出更多時間對學生作全人教育，建立學生自信和學習興趣，培養學習的內在動機；也可鼓勵家長不要過度催谷子女，為孩子多留一些空間。

香港在2000年推行的教育改革，力圖構建全方位學習體系，追求「全人發展」；其後又高唱「求學不是求分數」，期望學校減少惡性操練。無奈事與願違，教育當局之後未有貫徹教育改革理念，各級TSA淪為向學校監控和施壓的手段、新高中學制大增學子負擔等，加劇學校競爭，重新引進競爭和評比的風氣，「全人發展」演變為「全方位競爭」，活動和學業均須操練。

■資料來源：2018年10月27日《信報》

相關概念

精神健康
mental health
青年競爭力
youth competitiveness

家長管教模式
parenting style
生涯規劃
life planning

精神健康

根據世界衛生組織定義，精神健康指個人的心理狀況處於健全水平，精神健康良好者能正面應對生活壓力，有效維持個人日常生活各方面的運作。全球現時有近半人受精神疾病困擾，影響其日常生活、人際關係及自尊發展，嚴重的精神問題甚至會損害身體健康或導致濫用藥物的情況。

青年競爭力

「香港青年競爭力指標系統」研究報告將青年競爭力定義為「青年在面對獨立生活和不確定的社會變化的情況下，所需具備可持續發展的能力」。相關元素包括：生活能力、團隊合作、溝通能力、公民意識、抗逆力、工作經歷、家庭資源、就業結構、教育制度、人力資源政策等。

思考練習

- ① 根據資料，試指出家長過度催谷子女可能造成的負面影響。
- ② 「香港教育制度是導致青少年學習壓力的主要因素。」你是否同意這說法？解釋你的答案。
拆題技巧見P.4

資料C 模擬對話

我幫你安排了逢星期四晚上參加書法班。

母親

你已經幫我安排太多活動了，每天都有補習班和興趣班，而且我根本不喜歡寫書法。

女兒

你懂什麼？不多學幾個技能怎能入讀名校？以後出來社會，還要跟全世界競爭呢。

我受夠了！什麼都不想再學了！

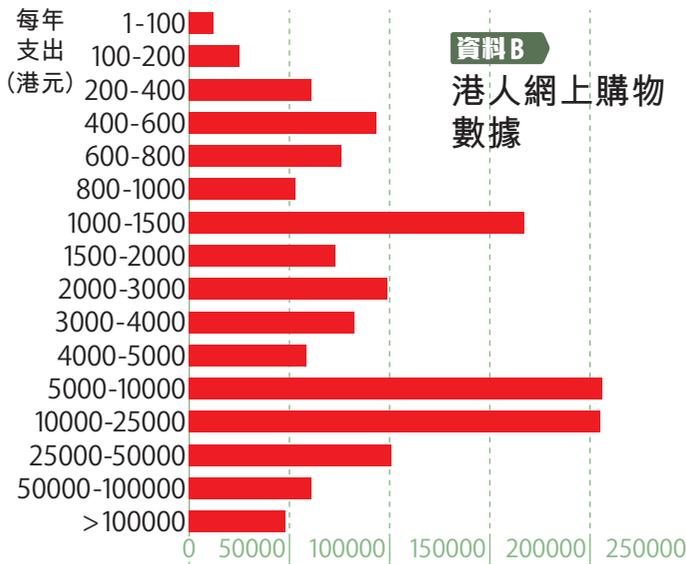
HELP!



先界題再討論 邏輯更見清晰

資料A

有關港人消費習慣的漫畫



註：平均每年消費額為15250元，平均網購頻率為每10天一次
資料來源：消費者委員會「網上消費——香港消費者態度、營商手法及法律保障的研究」

資料C

港人首次網購的原因

親戚朋友介紹	43%
快捷方便	36%
網上的貨品或服務較便宜	30%
無法透過其他渠道購買 我想買貨品或服務	9%
沒有時間親身購買	8%
廣告或宣傳推介	3%
跟隨潮流	2%

資料D

綜合新聞報道

有學者分析，網上購物改變了以往的購物模式，消費者現在可以打破時間和地域的限制而自由購物，反映經濟全球化的現象。網上開店成本降低，刺激貨品交易，有助促進社會經濟發展。網上購物需要大量物流服務支援，物流業亦能坐享漁人之利。

不過，網上不斷消費可能誘使人們無休止地追逐時尚潮流，以滿足個人無限慾望，令價值觀產生問題；嚴重者可能影響個人理財能力，以至欠下巨債。消費者買多了不必要的產品，以及網購的包裝，更會造成不必要的浪費，有違節儉及環保的美德。

資料A所示的香港社會現象，於個人及社會層面分別可能產生什麼影響？試各舉一項影響，並利用以上資料加以解釋。

卷一
6分

問答

> 決勝元素

主題句成立 運用題目資料
引用例子 應用概念 解釋答案

資料A的漫畫中，主人翁連購買運動服裝之類的日用品也選擇光顧網上商店，而不是本地零售商，加上家中堆滿了大量速遞公司的箱子，可見他已習慣利用網上商店購買所有生活所需，反映了網上購物普及化的社會現象。以下將解釋這現象對個人及社會可能產生的影響。

個人方面，網上購物普及化有可能導致理財不善。如資料D所言，網上購物讓人打破時地限制購物，與此同時，全球各地網店的營銷廣告或促銷活動都會藉互聯網打破時地限制傳遞給消費者，吸引他們增加購物的次數，如資料B指出港人平均每10天進行一次網購，頻密消費直接增加個人開支。

另一方面，網店不時進行促銷活動，以多買多平、限時優惠等宣傳吸引消費者買下未必需要的商品，久而久之，令市民無法分清「想要」及「需要」，於是受促銷活動影響而進行非理性消費。此外，資料C顯示近半市民在親友介紹下在網上購物，人際間的從眾或攀比心態有可能令市民養成炫耀性消費的模式，藉以表現自己不與潮流脫節，或消費行為與群體內的人相同。由此可見，網上購物普及化令人陷入炫耀性消費或非理性消費等心態，形成不當的理財觀念，以致未能量入為

出；加上消費金額增加，如資料B所指部分人每年花上2萬元甚至過10萬進行網購，亦有可能影響儲蓄目標，甚至出現收支不平衡的狀況，因而對個人理財構成負面影響。

社會方面，網上購物普及化有可能導致環境污染問題。如資料D所言，網購普及化刺激交易增加，資料B指出港人平均每10天網購一次。因為運輸過程要確保貨物不會破損，於是會用上大量塑膠包裝，消費者「開箱」後便會直接丟棄；網店促銷活動引起的非理性消費行為也有可能令消費者買下不必要的貨品，增加遺棄的機會，成為都市固體廢物，為香港接近飽和的填堆區增添負擔。

另一方面，網上購物普及化刺激物流業發展，即使購買外國商品也能以迅速送到，如資料C所指近四成人認為網購快捷方便。不過，網購因為採用企業對消費者的電子商貿模式，發出的貨物數量相對零碎，增加發貨次數，相比起過往通過集體運輸進行批發的方式，無疑增加了碳足印，加劇全球暖化衍生的極端天氣、海平面上升等現象，香港屬於人類命運共同體，固然亦受強颱風、水浸機場等災害影響。此外，大量貨物抵達目的地後，須使用貨車運送到全港各區，都會增加道路的車流量，令路邊空氣污染的問題難以改善。由此可見，網購普及化可能對社會產生環境問題。

評

4/6



劉永皓

港島民生書院
通識科主任

> 答題策略

- 先界定题目的關鍵字眼，清楚解釋「資料A所示的香港社會現象」的內容為何；
- 描述資料A的漫畫細節，將箇中含意加以詮釋；
- 題目要求「利用以上資料」作答，解說時必須善用資料，從資料抽取有用部分加以分析；
- 逐步說明港人沉迷網上購物如何導致於個人及社會層面的影響，清楚解釋當中的邏輯推論。

> 名師總評

- **界題清晰**：答卷能於引言先行分析資料A所示的香港社會現象為「網上購物普及化」，清楚確立討論對象；
- **解釋充足**：同學能對論點加以深入解說，論點層層遞進，邏輯清晰易明。例如「個人影響」一段能從「網店營銷活動」及「從眾心態」兩個進路，解釋網購普及化如何導致理財不善，猶為精采；
- **不恰當使用資料**：同學於「社會影響」整段內容三次引用資料，全都與論點「網購導致環境污染」並無直接關係。相反，資料D有相關的句子可供引用，卻未有好好使用；
- **內容略見沙石**：討論網購導致環境污染時，無故提及「刺激物流業發展」的內容，但之後沒有闡釋，亦與該段主題環境污染無關，令人費解；
- **過早收筆**：「個人影響」一段以「對個人理財構成負面影響」作結，惟同學應就這影響繼續展開說明，例如解釋該影響的具體內容、解釋個人理財變差後會對個人帶來什麼進一步的影響等。

末日鐘猛敲 全世界「攪炒」

通才
心得

議題
政治全球化



新聞



假新聞
威脅安全
末日倒數
兩分鐘

美國學術期刊《原子科學家公報》表示「末日鐘」(Doomsday Clock)與去年相同，離午夜僅2分鐘。《公報》指新的核武競賽、溫室氣體排放增加，加上國家支持的造謠及假新聞增加，令現代世界接近毀滅；提醒各國領袖和民眾雖然今年沒有撥快時間，但仍是冷戰時代以來最接近午夜，需要面對危險的「新異常」。末日鐘於1947年設立，標示可能導致人類滅絕的危機。

■資料來源：2019年1月26日《信報》

新聞



經濟模式
不改變
百萬物種
恐滅絕

全球50個國家的科學家聯合發表報告，指主要因工業式耕種和捕魚，加上化石能源引發氣候變化，將史無前例有100萬個品種在未來幾十年面臨絕種，佔全球生物八分之一，滅絕速度較一千萬年前快數萬倍。報告指生物多樣性損失愈加嚴重，對所有人類福祉構成直接威脅，呼籲社會的既得利益者須全方位改變經濟、科技、社會和價值觀體系，才能挽救生態系統免於崩潰。

■資料來源：2019年5月7日《信報》

相關概念

全球危機

global crisis

指會對世界廣泛地區以至全球規模的人口或經濟、社會、政治、生態等運作系統構成重大衝擊或難以逆轉的負面影響的事件。全球危機可以是單一的大型事件，也可以是由連串事件組成的趨勢，但往往涉及數十年以至數百年的潛在因素積累而成。

社會經濟
相關例子
金融風暴、貧富差距、
人口爆炸、資源短缺

衝突及罪案
相關例子
戰爭、難民問題、
恐怖襲擊、人口販賣

環境生態
相關例子
氣候變化、環境災害、
污染與生態破壞

公共衛生
相關例子
傳染病傳播、抗生素抗藥性、
慢性病威脅

> 概念應用 古時人類力量有限，恐怕只有洪水或瘟疫等天降災劫才會令千萬人遭逢滅頂之災；但隨着科技和社會變遷一日千里，快餐、化石燃料、核能、塑膠、互聯網等一一面世，雖然賦予人類生活無比便利，但同時這些雙面刃也為人類帶來肥胖、溫室氣體、核武器和核廢料、塑膠污染、網絡依賴和攻擊等種種問題。

這些問題在現代人眼中或習以為常，但實際對整個地球或大範圍人類的生活方式、財產、健康以至性命構成直接或間接、急性或慢性的隱患。尤其全球化年代，人、事、物和價值的迅速傳播，以

及跨境接觸和衝突更見頻繁，威脅全球的「禍害」只會愈增愈多，而且牽涉的受害者只會有增無減。

因此像新聞一中的末日鐘推快的原因層出不窮，並且愈推愈近也就在意料之中。然而，即使危機衝擊全球，但因制度傾斜和資源分配不均，很多人仍懵然不知或抗拒接受，尤其社會上的既得利益者。正當街邊露宿者已因熱浪中暑、島國氣候難民流離失所的時，我們或許正在室內調大冷氣，釋放更多溫室氣體，直至極端天氣或氣候災害兵臨城下才醒覺「殺到埋身」。

事實上，這些危機具備覆滅全球的威力往往

醞釀良久，人類未必沒有機會撥亂反正，但要抵禦這些大敵單憑個別努力未必奏效，這邊廂萬人節約糧食，那邊廂千人各造十盤廚餘也就完全抵消，非聚眾之力不可。

偏偏就算如新聞二的生態災難般鐵證鑿鑿影響全人類，但要從根本改變現時的生活模式，去為未來的危機犧牲付出，為自己以至下一代謀求福祉，對多數人而言仍是難上加難，遑論就其他更離身的禍害防患未然。人類欠缺跨代公平等可持續發展的意識，其實正是和地球以至全人類的終極「攪炒」。

漫畫拆局

議題
氣候變化

天文台總計香港 2019 年全年平均氣溫達攝氏 24.5 度，是自 1884 年以來最高，對比 2015 年舊紀錄再高出攝氏 0.3 度；至於全年平均最高氣溫攝氏 27.1 度，以及平均最低氣溫攝氏 22.6 度，兩者均為有紀錄以來最高。天文台呼籲市民節能減廢、愛惜地球，否則可能再沒有冬天。（2020 年 1 月 2 日）



未來世界酷熱難耐？

> 漫畫逐項睇

人物 ① 一位穿着長衫的古人慨嘆天氣炎熱。

對白 ② 來自未來的人表示將來的世界只會更加熱，古人聽後一臉錯愕。

> 終極拆局 漫畫中的古人對當時的炎熱已感難受，但來自未來的人竟對古人說，當時的炎熱不過是「小兒科」，更酷熱的天氣還在後頭，代表未來的天氣只會愈趨炎熱、愈來愈難受。配合天文台公布去年是有紀錄以來的最暖一年的新聞，顯示全球暖化已是不爭事實，香港以至全球均會面對前所未有的高溫。

> 延伸討論

指出香港可採取什麼措施應對全球暖化。

提示：可從應用節能技術、完善能源政策、提升環保意識等方面提出可行建議。

通識修煉場 拆題技巧

① 分析方向

- 從資料中辨識家長過度催谷造成的問題，如何不利子女精神健康、學習動機及家庭關係的發展。

見解參考

家長過度催谷子女可能造成的負面影響：

- 影響精神健康發展：**資料 A 指出學生主要壓力來源都與學業成績有關，可見他們容易把學業成績與自尊感掛鈎。若家長過度催谷會為子女帶來沉重壓力，因而產生抑鬱、焦慮等負面情緒，影響精神健康；
- 失學習動力：**資料 C 家長為保障升學為子女安排過量活動，未有讓她按興趣享受學習，使子女失去學習興趣和動機，甚至有機會因缺乏休息時間而專注力下降，最終降低學習表現；
- 期望過高損家庭關係：**青少年成長過程中追求獨立自主，若父母管教嚴厲或過分管束，如資料 C 為子女報讀過多補習班及興趣班，或使他們感到厭煩，對父母抱持負面的印象，繼而引發衝突，破壞親子關係。

1. The possible negative implications resulting from parents' over-drilling of their children for better academic performance:

- Leading to psychiatric disorders such as depression and anxiety among their children
- Causing children to lose their motivation for learning due to fatigue
- Excessively high expectations for children may take a significant toll on family relations

② 分析方向

- 分析香港教育制度對青少年的影響，再與其他因素比較，解釋何種因素才是導致青少年學習壓力的主因。

見解參考

香港教育制度是導致青少年學習壓力的主要因素：

同意	不同意
<p>a. 僅重視學術發展：香港教育制度即使經過多次改革，仍被批評為只重視背誦的「填鴨式教育」，忽視學生的多元才藝技能，為學術稍遜學生帶來沉重的壓力及負擔，與個人壓力相比更現直接；</p> <p>b. 應試教育主導：大學學位長久以來供不應求，故學生求學過程主要以考試作篩選工具，加上新學制以文憑試取代會考及高考機制，使學生面對「一試定生死」，造成極大升學壓力，比家校壓力更為根本；</p> <p>c. 難平衡學習和生活：教育課程緊逼，資料 A 指出學生除了在校內應付學業外，課後亦被功課及輔導班佔據，導致他們未能透過課餘時間調劑身心，紓緩學習壓力，難維持身心健康，其嚴重性甚於個人壓力。</p>	<p>a. 家長望子成龍：新一代家長的教育水平比以往高，變相期望子女有更高成就，投放大量資源栽培，以提升子女競爭力為目標。比起教育制度，家長心態是增加青少年壓力的根本原因；</p> <p>b. 院校惡性競爭：部分學校收生時以學生成績或入大學率作招徠，為爭取較佳的排名而操練學生考試技巧，期望在公開試爭取理想成績，對青少年學習壓力的影響更為廣泛；</p> <p>c. 競爭全球化：在全球一體化的環境下，地區之間的競爭愈趨激烈，故學生須不斷自我增值，擴大自身優勢，以免投身社會時缺乏競爭力。比起教育制度，全球化競爭的影響力更長遠。</p>

2. The education system of Hong Kong is the major contributing factor to study-related stress among our teenagers:

Agree

- The "spoon-fed" education culture is placing over-emphasis on academic performance
- Our examination-oriented education system is creating enormous stress for students
- The packed and demanding curriculum adopted by our schools is preventing students from achieving study-life balance

Disagree

- Parents' competitive mindset is lying at the root of the study-related stress issue
- The vicious competition among schools for bright students is exacerbating their study-related stress
- Globalization is posing a more long-term challenge to students than our education system

(以上拆題技巧僅供參考，若有錯漏或更佳建議，歡迎賜教指正。)

通識議題答題

就在指尖之下



立即下載應用程式



信報通識 iknow.hkej.com