



樹榜樣 締和諧

一個人成長與人際關係

由國際青年商會香港總會主辦的「香港十大傑出青年選舉2016」早前接受公眾報名，是次選舉的籌委會主席表示，今屆傑青選舉以「人生馬拉松」為主題，將人生比喻為一條跑道，傑青就似是其中一個加油站，以表揚青年在人生上半場的成績，並認識其他志同道合的年輕人，讓他們下半場跑得更好。本文將分析傑青對香港社會的作用。

■ 李偉雄
福建中學(小西灣)助理校長



行政長官梁振英出席2015年十大傑青選舉頒獎典禮。資料圖片



加入社區小組和團隊可增加身份角色的認同。圖為中學生義工探訪老人。資料圖片

模擬試題

資料A
2008年獲選為傑青的現屆傑出青年協會主席姜炳輝呼籲年輕人要清楚自己能力，再定下目標，直言人生「每個過程都要捱」，面對困難勿太灰心，應將視之為機遇或新開始，亦可向身邊朋友傾訴講出「心底話」。

資料B
今屆評審團由6位社會知名人士擔任，首席評審在記者會上表示，本港社會面對撕裂問題，青年對社會不滿，認為傑青可以為社會傳遞正能量，締造和諧社會，亦為時下年輕人樹立榜樣，故呼籲各界積極提名青年參選。

想一想

- (a) 參考資料A及就你所知，清楚自己能力有什麼重要性？(4分)
- (b) 參考資料A及就你所知，有些年輕人欠缺了人生目標與家庭有否關係？(4分)
- (c) 試建議一些方法，讓年輕人遇上「困難勿太灰心」？(6分)
- (d) 參考以上資料及就你所知，有什麼因素會影響青年作出貢獻社會的行為？(8分)

參考答案

(a) 自尊有以下定義：一是關於自我的能力，即是自己認為可否和能否做得到某些事情；二是關於自己的價值，即自己是否尊重自己，覺得自己有價值。
清楚自己能力對青少年的成長是非常重要的，會影響個人的動機和選擇。青少年往往需要面對很多抉擇，如果個人擁有較清楚自己能力，面對抉擇時，他們會較有信心下決定；反之，如果個人不清楚自己的能力，便容易感到迷惘，猶豫不決，對前途迷失方向。



傑出青年協會主席姜炳輝呼籲年輕人面對困難時向身邊朋友傾訴。資料圖片

(b) 首先，父母的管教模式深深影響青少年的成長，若父母未能適當地協助

青少年學會處事和面對困難，青少年便較難建立人生目標。這些父母多是縱容型及疏忽型的父母，他們任由子女依己意行事，沒有堅定執行規條，以致子女沒有學習生活技能的動機。當面對逆境時，青少年只會不知所措，久而久之，青少年便難以達至獨立自主和自律，欠缺人生的目標。

此外，現今的父母許多時候都要外出工作，不能夠好好照顧子女，甚或把管子女的責任交給外傭。礙於僱傭關係，外傭亦會偏向遷就青少年，他們因此容易變得自我中心，甚至缺乏自我照顧的能力。部分父母礙於工作時間過長，亦缺乏耐性與子女溝通，未能指引子女建立人生目標。

(c) 首先，給自己足夠的時間復原。人的一生難免因遇到逆境挫折而悲觀沮喪。人面對創傷時，很多時候並不是很快便能復原。傷痛者會經歷不同階段的情緒反應，包括否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受。有些人在某一個階段停留較久，有些人甚或不能離開某個階段，最終窒礙個人的成長，感到灰心。因此，傷痛者要學會正視和處理傷痛，以求安然度過。

學習情緒管理技巧。情緒管理是指人們面對困難及難以承受的問題時，調節情緒反應所需的技巧。具體來說，就是集中控制自己的情緒反應，盡量克制負面情緒，以正面的態度回

應事件，多對自己說鼓勵的話，並把失敗看作學習的機會。

最後，用另外一個角度來看事物。人在太灰心時出現負面情緒是正常的，但我們改變不了已發生的事實，只可以改變自己對事物的看法和應對方法。所謂「當局者迷」，青少年可找一些自己信任的「旁觀者」傾談，帶領自己面對困難，離開困境。

(d) 首先，對香港社會的歸屬感。若青少年認同自己是社區的一分子，他們便能樂於投入參與貢獻社會事務。如青少年熱愛社會，他便會自發地參與不同的社區服務。

其次，個人身份角色的認同。社會人士對社區內不同小組和團隊有特定的看法，青少年透過加入這些小組和團隊，作出貢獻社會的行為，往往可以獲得社會人士對他們的認同。

再者，實踐社會責任感。青少年於不同群體中學習不同的價值觀，當中包括培育他們對社會的責任感和利他主義。透過學校的公民教育，青少年意識到要實踐自己的社會責任。

最後，實現自我。當建立自尊的需要被滿足後，個人便會繼續追尋更高層次的需要，即自我實現。青少年若已有一定的經歷，並滿足了基本生活的需要，如已獲得了別人的認同和肯定，他們或會透過參與覆蓋面更廣的社區服務，以追求自我完善。

概念鏈接

1. 參選條件

年齡須介乎21歲至40歲，為香港公民或曾連續居港多於5年的香港永久性居民，在工商業、專業工作、公共及社會服務、教育、環保與娛樂、康體、文化及藝術任何一個職業界別有傑出成就及對社會有貢獻。

2. 生活技能

指各種有助青少年生活的技巧與能力。若從不同的角度看生活技能，就會得出不同的分類。若從技能的本質來區分，則包括人際技能、情緒管理技能、認知技能等。此外，那些有助青少年升學和求職的技能，以及時間和金錢管理等實用學問，也都包括在內。

3. 人生目標

目標可分為長期目標和短期目標。長期目標需要一段很長的時間去實踐，因而存在較多的變數和未知數，較難周全地計劃及確切地進行。

這些目標需要長久的堅持和努力才可達到；要達到長期目標，青少年可先訂下具體的短期目標，以推動自己一步一步地向最終理想邁進，當中涉及許多大大小小的短期目標。

尖子必殺技

近年來，香港都有不少傑出青年，部有的甚至蜚聲國際。究竟傑青與青少年的個人成長有何關係？傑青的誕生又有什麼教育意義？同學不妨選取自己熟悉的傑青幫助分析，例如是以往曾經影響自己的傑青，思考傑青對青少年的影響。

不再「錢大過天」

顧名思義，自我實現指青少年定下目標和夢想後，成功實現當初的承諾。典型的

啟發青少年 塑自我追夢

例子為同學以考入大學為目標，公開試獲得佳績後，成功入讀大學。傑青的經歷能鼓勵青少年努力追求夢想，不輕言放棄。

尤其在香港，這個金錢主義盛行之地，不少社會價值觀潛移默化地影響青少年，例如是修讀賺錢的學系才有出路，弄文化和音樂不討好的說法。這些價值觀其實會令青少年對實現理想卻步。

倘若有傑青成為他們的學習榜樣，筆者相信能鼓勵更多青少年將自我形象和價值

建基於個人層面上，不隨波逐流，實現自己的理想。

成功不須靠虎媽

相信各位同學都聽過虎媽的故事，近年來還有怪獸家長和直升機家長的用詞。究竟每位傑青背後是不是都有位虎媽呢？想要子女成材，現時的教育文化又是否必要？現時的青少年身處競爭激烈的社會，每位家長都希望子女出人頭地，於是從幼

稚園便上興趣班、放學後便上補習班成為了家常便飯。

但事實上不是每位傑青都在資源豐富或催迫式的環境下成長。傑青對個人、家庭、學校和社會能起啟發作用，改變他們對培育傑出的人所需條件的既定想法，盼望能為香港的教育文化和價值觀帶來新刺激。

■ 鄭嘉莉

文憑試通識科5**狀元、港大工商管理及法律系四年級生

延伸閱讀

1. 《十大傑出青年選舉簡介》，國際青年商會香港總會網站，<http://www.jcihk.org/toyp/chie/>
2. 《夢想非「空想」 「廢青」變傑青》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2015/10/12/YO1510120006.htm>
3. 《世界傑青勉勵學生：心魔是最大障礙》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2015/03/15/HK1503150033.htm>