

# 全人健康概念

## 社群健康 - 人際關係

# 中四 – 概念及架構

主題冊 (1) 個人成長

主題冊 (2) 健康和幸福

## 中四 – 全人健康

主題冊(3) 健康體魄

主題冊(4) 精神健康

主題冊(5) 社群健康

## 中五 – 宏觀層面

健康管理

主題冊 (6) (8) (9) (10)

社會關懷

主題冊 (7) (11)(14)

總結：主題冊(13) 健康和社會關懷政策

# 學習目標

## 價值觀 和態度

- 尊重每一個人和每一段關係

## 知識

- 認識不同的人際關係及這些關係如何影響個人成長

## 能力

- 掌握建立人際關係的技巧
- 掌握處理衝突的技巧

# 人際關係的健康管理

衝突管理

主要問題

人際關係如何影響個人健康？  
如何發展及維持健康的人際關係？

關係建立

病態

家庭關係

健康

病態

朋輩關係

健康

病態

工作關係

健康

—  
負面影響

+  
正面影響

# 5.1 健康的關係

## 課程及評估指引

課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康

**1A** 生物、社會、心理、靈性、生態和文化的角度及層面

內容

1A3 社會角度

● 人與人之間的關係

# 5.1 健康的關係

## 課程及評估指引

- 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- **4D 社會關懷、健康的關係、社會責任，對家庭、社區和群體的承擔**
- 內容
  - 4D1 健康的關係
    - 關係的種類 – 家庭關係、朋輩關係、親密關係和工作地方的上司、同事、下屬的關係等
    - 人際關係對個人發展的正面和負面影響
    - 健康關係的障礙
- 目的
  - 尊重每一個人和每一段關係

# 5.1 健康的關係



## 人際關係的網絡



### 家庭

- 夫妻關係
- 親子關係
- 手足關係
- 姻親關係
- 照顧關係

### 朋輩

- 友誼關係
- 戀愛及親密關係

### 工作

- 同事關係
- 上司下屬關係

主題冊7 – 關愛社區：  
社交支援網絡

# 5.3A 人際關係的重要

生理健康

- 在危險中提供實際支援，保障生命安全、身體健康

心理健康

- 給予愛與歸屬感

社會適應

- 在人生可預期及不可預期的事件中，提供社會支持，解決危機，增加個人的適應能力

全人健康

自我認識

祖哈里窗

消除隔離

社交隔離

缺乏朋友

情緒隔離

缺乏親密關係

重要



# 5.2 家庭關係

## 課程及評估指引

- 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- **4D 社會關懷、健康的關係、社會責任，對家庭、社區和群體的承擔**
- 內容
  - 4D1 健康的關係
    - 關係的種類 – 家庭關係
    - 人際關係對個人發展的正面和負面影響
    - 健康關係的障礙
- 目的
  - 尊重每一個人和每一段關係

# 5.2 家庭關係

## 課程及評估指引

課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康

### **1B** 影響個人發展的因素

內容：

#### 1B1 家庭角色

- 為健康和發展提供理想條件
- 滿足生理、社交和情感需要
- 建立個人身份、自尊、抗逆能力和情感
- 培養家庭、社會及文化的價值觀念

目的

探討家庭怎樣影響個人的身心健康和發展

# 5.2A 夫妻關係

## 主要問題

人際關係如何影響個人健康？

### 生理層面

- 親密性關係

### 心理層面

- 親密關係滿足了人對安全與愛的需求，有助一個人自我實現

### 社會層面

- 家庭分工及功能
- 社會文化對男女角色期望影響夫妻相處的方式

# 5.2A 親子關係

## 主要問題

人際關係如何影響個人健康？

### 生理層面

- 「撫養」，父母把嬰兒健康地生下來後，從生理及心理各方面滿足孩童的需要，令他們在生理上成長成熟，順利發展

### 心理層面

- 「管教」，協助孩子學習應該學習的事物，為孩子訂立規範，幫助孩子建立自尊及正面的自我概念

### 社會層面

- 「培育」，讓子女能獲得機會，參與他們人生發展階段需要的社會活動，從而培育他們的社會適應能力

# 5.2A手足關係

## 主要問題

人際關係如何影響個人健康？

人生階段	正面	負面
嬰幼兒期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 模仿兄姐</li><li>● 學習分享和合作</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 爭奪父母的寵愛或家庭資源</li><li>● 兄弟姊妹的關係惡劣，可能影響社交能力</li><li>● 競爭和嫉妒產生衝突</li></ul>
童年期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 生活細節中得到兄姊的指引和支持</li></ul>	
青春期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 手足關係類近同儕</li><li>● 可能較朋輩關係親密</li></ul>	
成年期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 就工作和家庭，互相給予意見和支持</li><li>● 提供情緒和經濟支援</li><li>● 分擔照顧及關懷父母的角色和責任</li><li>● 合力面對困難，應對父母的需求</li></ul>	
老年期	<ul style="list-style-type: none"><li>● 成為重要的社交支援網</li></ul>	

# 5.2A 影響手足關係的因素

## 同胞 數目

- 獨生子女缺乏與同胞一起長大的經驗
- 子女愈多的家庭，競爭可能愈嚴重

## 男女 組合

- 同性別的兄弟姊妹容易有共同的話題和喜好，但也會有嫉妒競爭
- 不同性別的兄弟姊妹面對不同的社會期望

## 年齡 差距

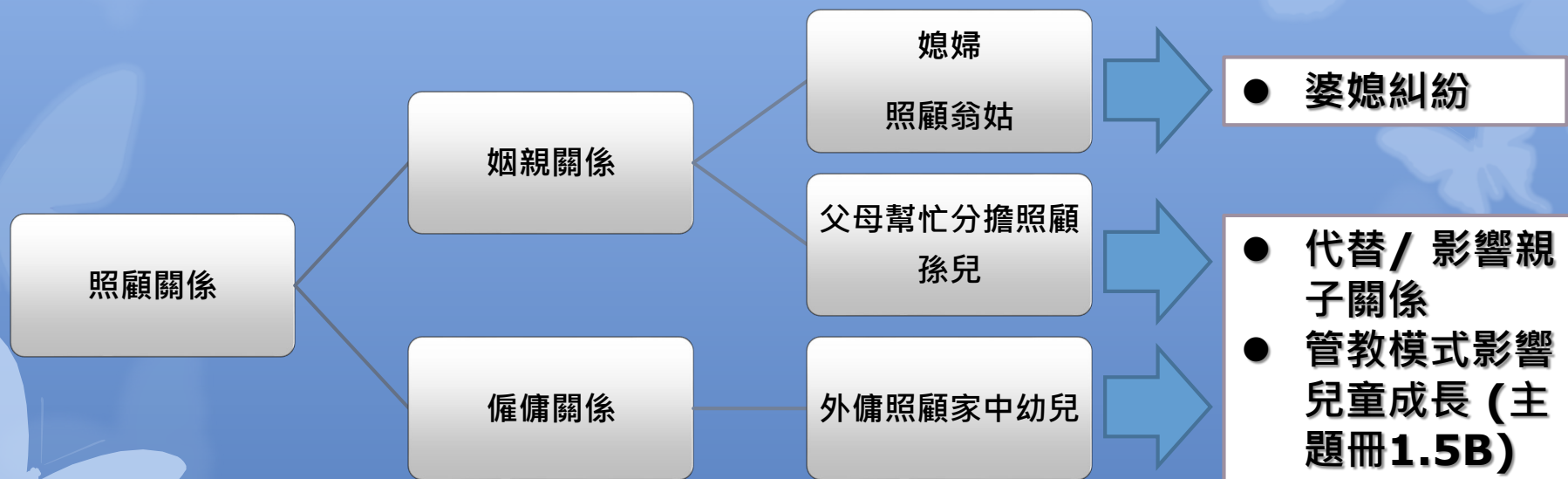
- 年輕差距愈小，關係愈傾向朋輩關係
- 年輕差距愈大，關係愈傾向像長輩和後輩

## 5.2A 姻親關係 / 照顧關係

- 因為婚姻而跟配偶父母及家庭成員產生的關係

### 主要問題

人際關係如何影響個人健康？



# 5.2 家庭關係

## 課程及評估指引

課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康

### 1C 人生不同階段的發展和轉變

#### 內容

#### 1C2 人際關係的轉變

- 親子關係、兄弟姊妹關係、朋友、情侶、工作關係
- 父母與子女關係，兄弟姐妹的關係及核心家庭以外的關係的轉移
- 核心家庭與延伸家庭的聯繫

#### 1C3 家庭在人生不同階段的轉變

- 獨立成人
- 締結婚姻
- 為人父母
- 照顧家庭成員

#### 目的

16

- 明白人生無可避免要面對各種轉變



# 5.2B 不同階段家庭關係的轉變

不同階段	家庭關係特色
長大成人 (未有家庭)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 青少年子女需要<b>尋覓自己的身分</b>，脫離家庭成為個體</li><li>● 在家庭以外<b>找尋同伴</b>，與其他人相處的時間亦隨之增加，朋輩關係在這時期甚為重要，<b>在核心家庭以外建立關係</b></li></ul>
締結婚姻 (新婚家庭)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 在<b>新的家庭</b>建立親密關係</li><li>● 開始<b>獨立</b> - 包括建立自我、<b>經濟獨立</b></li><li>● 建立<b>家庭分工及責任</b></li></ul>
初為父母 (核心家庭)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 增加<b>財政負擔</b></li><li>● 家務增加，<b>重組家庭分工及責任</b></li><li>● 適切的<b>照顧孩子</b>的生理及心理發展需要<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 夫妻<b>養育子女的方式</b>需要達成共識</li><li>➢ 掌握<b>有效的管教方式</b>，培養和諧的親子關係</li></ul></li></ul>

## 不同階段

## 家庭關係特色

### 子女進入 青春期

- 假若父母習慣於按幼童時期親子關係模式去對待已經長大變化了的的孩子，可能引致子女對抗行為，**反抗父母的權威**
- 親子關係：尊重和理解**青少年想獨立和成熟**，又要看到他們還不太成熟，需要給予及時的幫助和指導。

### 子女完全 獨立

- 家庭進入「**空巢**」階段：子女逐一長大成人，離開父母另立門戶，剩下父母獨自居住
- 有些夫妻**重拾二人失去已久的獨處生活**，稱為第二度的蜜月期
- 有些夫妻未能維繫和諧的夫妻關係，孩子離開家庭，加上夫妻從工作崗位退下來，**相處時間增加，磨擦增加**，導致離婚

### 進入晚年

- 核心家庭與**延伸家庭的關係** - **協助子女育兒**，延伸家庭成為核心家庭的蔭庇，暫緩他們的經濟或社會問題的困難
- 由照顧子女到**被子女照顧**
- **配偶過世** - 在晚年時期需要有心理準備，與配偶的夫妻關係終會結束

# 5.3 朋輩關係

## 課程及評估指引

課題一 人生不同階段的個人發展、社會關懷及健康

### 1B 影響個人發展的因素

內容：

#### ● 1B3 朋輩

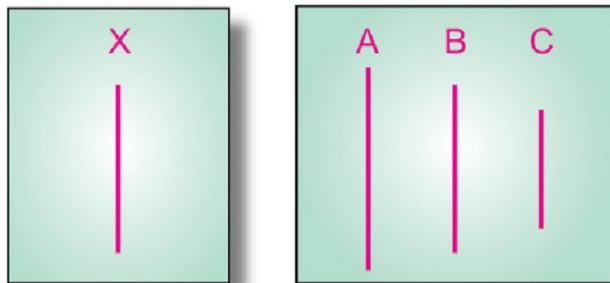
- 滿足社交及情感需要
- 朋輩壓力及個人身份認同
- 朋輩對生活方式和各種危害健康行為之影響

目的

<sup>19</sup> 探討朋輩怎樣影響個人的身心健康和發展

## 5.3C 群體壓力 – 原因

線段實驗



因群體壓力而從眾，  
選擇錯誤答案

### ● 從眾原因

- 朋輩壓力
- 避免社交衝突
- 不願意被孤立
- 需要得到朋輩的認同和支持

# 5.3C 朋輩壓力 – 影響

## 主要問題

人際關係如何影響個人健康？

### 正面 影響

- 鼓勵健康生活方式及合宜的社會行為
- 因為朋輩支持，更容易練習和嘗試新的行為
- 提供情緒及社交支援
- 作正面的典範，與朋輩分享成功經驗

### 負面 影響

- 容易放棄自己立場 - 怕被孤立或拒絕，作出一些朋輩喜歡的危險行為，以求朋輩接納
- 窒礙獨立思考/ 個人判斷 - 衣着、朋友、價值觀，因着朋輩的喜惡而改變

# 5.3C 朋輩壓力 – 處理方法

## 主要問題

如何發展及維持健康的人際關係？

### 被動反應，逆來順受

- 不願意說出自己的看法，分享自己的感受或採取行動。縱使令自己受苦都寧可委曲求全，不想破壞關係。

### 攻擊反應，傷害他人

- 不顧別人的感受和當時的情境，用譏諷的言語、挑剔或攻擊行為去表達自己不滿，爭取個人利益

### 自我肯定，立場清晰

- 在不傷害他人的情況下，為自己作合理的爭取，既尊重別人，也保障自己的權益

參考- 衝突處理策略

# 5.4 工作關係

## 課程及評估指引

課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷

**4D 社會關懷、健康的關係、社會責任，對家庭、社區和群體的承擔**

### 內容

- 4D1 健康的關係
  - 關係的種類 – 工作地方的上司、同事、下屬的關係等

### 目的

- 尊重每一個人和每一段關係

# 5.4A工作關係

## 獨立關係

- 每個人都獨立工作，跟其他人甚少合作的機會

## 依賴關係

- 彼此需要合作才能完成一個計畫或項目

## 競爭關係

- 彼此需要比較業績才能獲得升職機會或較高薪酬

## 衝突關係

- 雙方對立，採取互相攻擊的態度和行為來相處



# 5.4C 衝突管理

## 課程及評估指引

課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷

**4D 社會關懷、健康的關係、社會責任，對家庭、社區和群體的承擔**

### 內容

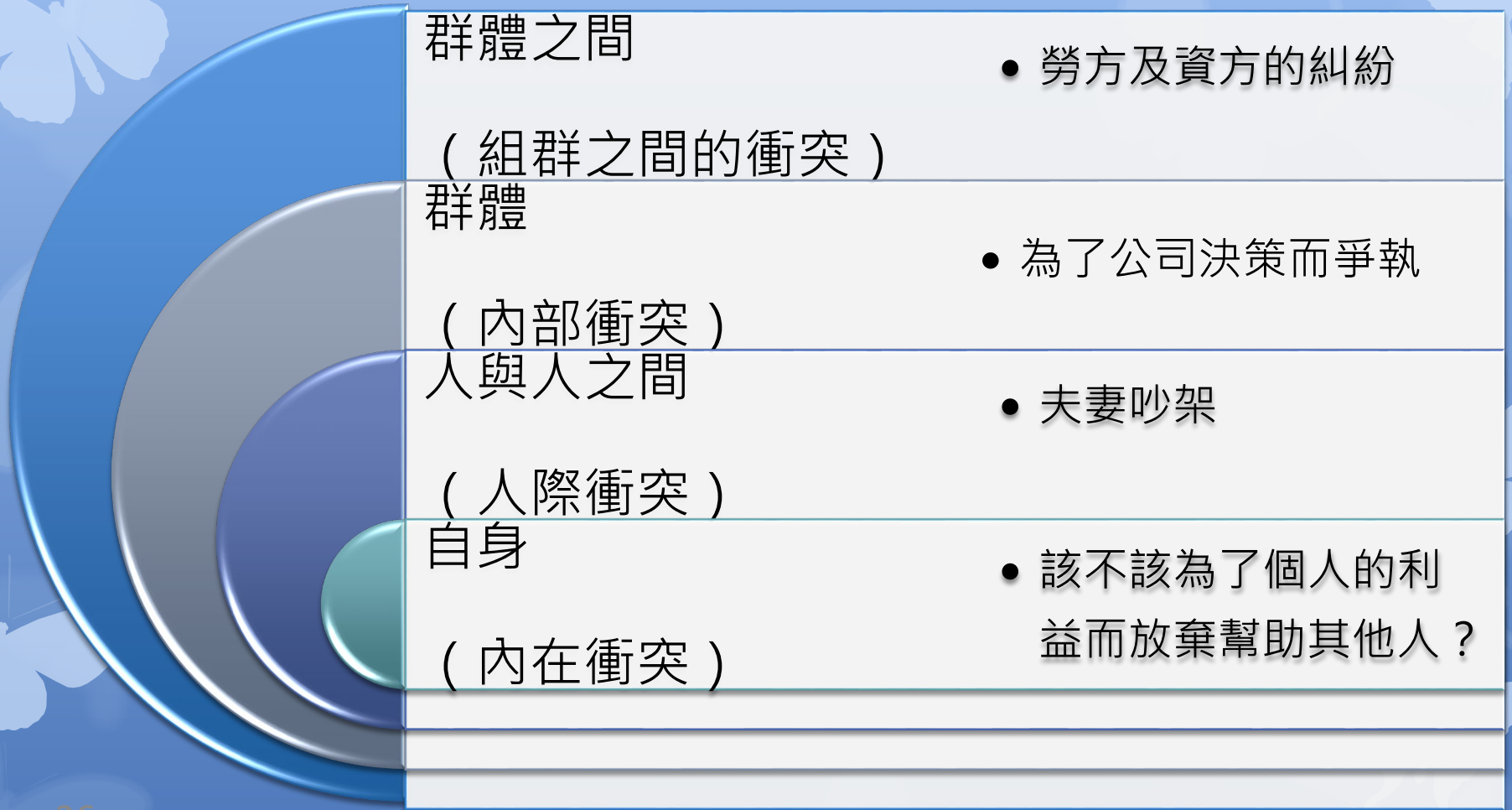
- 4D2 提昇及保持社會關懷服務的質素
  - 理解衝突及處理衝突的策略，例如：有效的溝通

課題五 身體力行 — 健康推廣、保健與社會關懷

**5D 健康及社會關懷服務所需的領導才能**

- 5D1 衝突處理

# 5.4C 衝突管理 – 衝突層面



# 5.4C 衝突管理

策略	描述	例子
迴避方式	迴避面對另一方的情緒，使衝突情況日久而惡化	當作沒有衝突，不作處理
競爭方式	以角力解決衝突。	我贏你輸
遷就方式	自己妥協。嘗試先滿足對方的慾望與目的，使衝突惡化，而且產生內在的衝突。	遷就、息事寧人
妥協性方式	雙方的實力大致相同，經過一輪競爭後，協商出一個方案，達成各自部分的目標。	一人讓一步
合作性方式	尊重對方的目標，專注一起工作。這方法有時又會產生新的共同需要，以及建立歸屬感和一起的參與。	雙贏方案

# 5.4C 衝突管理

個人或群體之間出現差異或不一致



內在心理的緊張狀態



儘量避免衝突



降低個人創造力及工作成效



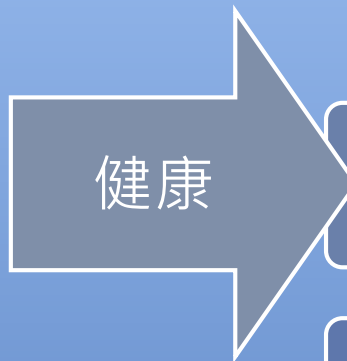
發展「團體迷思」



妨礙個人的創意



病態



健康

個人或群體之間出現差異或不一致



內在心理的緊張狀態



呈現彼此之間的差異



澄清期望與想法



學習處理和調整



達至個人成長

## 5.4B 說服及達成共識的技巧

### 主要問題

如何發展及維持健康的人際關係？

技巧	
<b>說服技巧</b>	<p>三個主要的元素：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>理由</b>：一些支持論點的證據或一些可以用來交換的條件。</li><li>● <b>信譽</b>：以個人專業、誠信及人格特質取得別人的信任</li><li>● <b>感情</b>：陳述個人此時此地的感受，充分瞭解及運用可以引起情緒和共鳴的資料</li></ul>
<b>達成共識</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>總結</b>問題和爭議事項</li><li>● 強調<b>共同</b>目標和需要</li><li>● 尋求<b>符合雙方需要</b>的解決方案</li><li>● 運用<b>客觀準則</b>作為討論基礎</li></ul>