

2.健康和幸福(參考答案)

目錄

2.1	影響個人與社會福祉的因素——營養因素	P.3
2.2	生活方式：運動	P.5
2.3	生活方式：適當使用閒暇	P.6
2.4	健康的生活方式	P.7
2.5	社會生物及心理生物因素	P.8
2.6	過度活躍及缺乏專注力	P.9
2.7	人口變化的因素——年齡	P.11
2.8	人口變化的因素——性別	P.13
2.9	人口變化的因素——種族及族群	P.14
2.10	人口變化的因素——社會階級	P.15
2.11	人口變化的因素——教育	P.16
2.12	人口變化的因素——職業	P.17
2.13	生活環境	P.18
2.14	能接觸相關服務（健康與社會關懷服務）	P.19
2.15	經濟狀況	P.21
2.16	飲食習慣	P.22
2.17	營養不良	P.23
2.18	文明社會的疾病	P.24
2.19	生態因素	P.25
2.20	自然的災害如何影響健康與福祉	P.28
2.21	自然災害（地震）	P.29
2.22	全球化的影響	P.30
2.23	高度流動性而引致傳染病的散播	P.31
2.24	科技進步及其對健康和護理的影響——婚前檢查和基因篩查	P.32
2.25	產前護理	P.33
2.26	疫苗	P.35
2.27	基因科技	P.36
2.28	人類基因組計劃	P.37
2.29	基因複製技術	P.38
2.30	爭議性的話題——複製人	P.39
2.31	爭議性的話題——安樂死	P.41
2.32	健康的定義——(負面取向)	P.43
2.33	健康的定義——（正面取向）	P.44
2.34	健康的定義——（整全取向）	P.46

2.35	生物角度(i)	P.47
2.36	生物角度(ii)	P.48
2.37	社會角度	P.49
2.38	心理角度(i)	P.50
2.39	心理角度(ii)	P.52
2.40	心理角度(iii)	P.53
2.41	靈性角度	P.54
2.42	生態角度——過度開採天然資源	P.55
2.43	生態角度——空氣污染	P.56
2.44	生態角度——全球暖化	P.57
2.45	生態角度——光污染及噪音污染	P.58
2.46	生態角度——基因改造食品	P.60
2.47	文化角度	P.61
2.48	導致社區聯繫及關係瓦解的原因——科技進步	P.63
2.49	導致社區聯繫及關係瓦解的原因——個人主義	P.64
2.50	導致社區聯繫及關係瓦解的原因——不固定的長時間工作	P.65
2.51	導致社區聯繫及關係瓦解的原因——人口流動	P.66
2.52	社會關懷的角色	P.67

2.健康和幸福

2.健康和幸福

2.1 影響個人與社會福祉的因素——營養因素

(a) (3 分)

- 糖尿病
- 肥胖症
- 腎臟毛病
- 冠心病
- 中風

(b) (3 分)

- 肥胖
- 高膽固醇
- 冠心病
- 中風
- 糖尿病

(c) (2 分)

- 透過刺激消化道的蠕動，食物能暢順地通過消化道，排便亦暢通。
- 能降低血液內的膽固醇。

(d) (2 分)

- 便秘
- 痔瘡
- 結腸癌

(e) (2 分)

蔬菜和瓜類

(f) (2 分)

豐富的澱粉質，少量的維他命 B 雜及植物性蛋白質

(g) (2 分)

不能為身體提供充足的體力

(h)(2分)

- 中暑
- 熱衰竭
- 心跳不規則
- 死亡

2.健康和幸福

2.2 生活方式：運動

(a) (4 分)

- 消耗熱能，維持健康的體重。
- 增強心肺功能，促進血液迴圈，減低患上心臟病的機會。
- 改善肌肉的強度。
- 令骨骼和關節維持正常的強度。
- 持續的運動能改善身體協調、反應和平衡，變得身手靈活。
- 改善免疫系統，減少生病的機會。

(b) (1 分)

運動能提昇人的內在狀態(自尊及心情)並有助減低生活壓力。

(c) (1 分)

很多運動是需群體參予的，大大增加與人交往的機會。

(d) (3 分)

香港仍有不少人士缺乏運動的原因：(建議答案)

- 普遍工時太長
- 香港人較喜愛其他感官上的娛樂
- 香港社會普遍提倡運動文化的力度不足
- 運動設施不足

2.3 生活方式：適當使用閒暇

(a) (3分)

- 娛樂和切合個人興趣的活動可令人鬆弛下來，使人感覺良好，
- 保持對生活的興趣，增加社交的機會。
- 較能處理來自生活的壓力。有助促進心理、精神、社交和靈性健康。

(b) (2分)

- 睡眠能幫助內分泌系統和代謝作用的有效運作。
- 睡眠不足會增加意外發生的機會，例如工業意外、交通意外等。引致受傷和死亡。
- 睡眠質素太差容易引致焦慮。
- 睡眠不足會增加受病菌感染的機會。

(c) (3分)

難以入睡的原因 (建議答案)

- 不良的睡前習慣：進食含咖啡因的食物、過飽過飢等。
- 心理因素：精神壓力過大、焦慮和憤怒等。
- 藥物和物質因素：吸煙和進食含咖啡因的藥物。
- 不良的環境：噪音污染、光污染。

(d) (3分)

- 嚴格控制起居作息時間，每天早晨在同一時間定時起床。
- 避免午睡經研究顯示如白晝醒覺的時間縮短，睡的多，則晚間大多不能安眠。
- 每天要有適量的動態運動，可加強失眠患者夜間睡眠的品質。

(其他合理答案)

2.健康和幸福

2.4 健康的生活方式

(a) (6分)

1. 均衡飲食

均衡飲食的意義是人們按正確的營養比重和食物類別來進食，令人們能維持身體各項的需要。

2. 適量運動

運動對生理健康的益處甚多，包括：

- 增強心肺功能，促進血液循環，減低患上心臟病的機會。
- 消耗熱能，維持健康的體重。
- 改善免疫系統，減少生病的機會等。

3. 適當使用閒暇

- 適當使用閒暇有助身心健康的發展，包括娛樂、個人興趣和適當的休息。
- 娛樂和切合個人興趣的活動可令人鬆弛下來，使人感覺良好，保持對生活的興趣，增加社交的機會等。
- 適當的休息和睡眠是人們經過長期運作後恢復體力的最佳方法，適當休息後，身心社靈各類型的活動才能正常運作。

(其他合理答案)

2.5 社會生物及心理生物因素

(a) (1 分)

因為社會因素和生物因素互為影響下令健康狀況變化的情況。

(b) (1 分)

因心理因素和生物因素互為影響下令健康狀況變化的情況。

(c)

(i)生理健康 (1 分)

嚴重的會採取不適當的減壓行為如濫用危害精神毒品等，或出現情緒病，影響生理健康。

(ii)心理健康 (1 分)

在過高的期望下，他們難有成功的經驗，重複的失敗令孩童自尊感低落、變得被動、憂鬱、不開心、持放棄的態度。

(iii)社交健康 (1 分)

在過高的期望下，他們難有成功的經驗，不肯與人交往，會損害其社交健康。

(iv)精神健康 (1 分)

帶來過度的壓力，產生焦慮，若處理不當，會損害精神健康。

(v)靈性健康 (2 分)

他們對學習失去興趣，不肯向難度挑戰，沒有學習動機，漸漸失去人生目標，影響其靈性健康。

(c) (2 分)

若對兒童有過低的期望，雖然能輕易地完成任務，但他們無法體會成功與個人質素和行動的關係，例如學生在過份淺易的測考中獲取高分數，他明白根本與自己的努力和天資無關。這使孩子追求成功的動機下降，可能降低他們應有的成就表現，浪費兒童的天賦和潛能，令他們得不到完全的發展。

2.健康和幸福

2.6 過度活躍及缺乏專注力

(a) (2 分)

專注力失調/過度活躍症是指兒童的專注力、活躍程度及控制情緒、行為的能力，較同齡的兒童出現明顯的差異，導致學習、社交及家庭生活上的障礙。學童中，患者以男童居多。

(b) (2 分)

● 專注力弱

學童難於維持專注力及跟從指令，做事粗心大意，容易受外界干擾而分散注意力。常忘記要做的事及經常遺失物件。

● 過份活躍

不能安坐學習，在不適當的情形下跑跳，多言、不能安靜、容易興奮尖叫多動、常手舞足蹈、把玩物件、不停搖腳。

● 自制能力弱

學童做事衝動、不經思考，愛打斷別人的說話，他們做事缺乏耐性，對於想要的東西便要立刻得到，做事不考慮後果。

(c) (2 分)

● 行為矯正及技巧訓練

透過清晰的行為規範，輔以心理輔導及社交訓練，提升孩子的自控能力。

● 藥物治療

使用適當藥物來加強孩子專注力，但必需專科醫生小心跟進其效用及可能出現的副作用。

● 家長及老師的配合

家長需學習及貫徹有效的管教方法，並與老師溝通，讓老師也瞭解孩子的困難，配合適切的學習環境及人際關係的訓練。

(d) (5 分)

● 平時建立賞罰分明，公正客觀的形象。

● 多讚賞孩子的優點，鼓勵孩子改善缺點。

● 清楚指出孩子所犯錯的事項及原因，提供解決的方法。

● 孩子發脾氣的時候，避免正面衝突，待回復冷靜後，再與他分析說理。

● 平時教導孩子妥善控制情緒。

● 讓孩子多參加體育活動，疏泄旺盛精力。

(答案僅供參考)

(e)

1.生理健康(1分)

對身體機能運作影響不大，但衝動和過度活躍的特徵會易生意外，例如橫過馬路。

(i)心智健康(1分)

專注力弱、衝動等特徵嚴重影響學習、分析能力和推理能力。

(ii)社交健康(1分)

專注力弱、衝動和過度等特徵嚴重影響與家人和朋輩的相處，難與其他人建立及維繫良好關係

(iii)情緒健康(1分)

難於應付日常生活的壓力、擔憂及情緒低落，常不能平靜下來。

2.健康和幸福

2.7 人口變化的因素——年齡

(a) (2 分)

香港人口出現持續老化的現象。

六十五歲及以上人口的比例:

預期未來的人口將持續老化。六十五歲及以上人口的比例推算將由 2011 年的 13%顯著上升至 2041 年的 30%。

年齡中位數:

預計年齡中位數將會由 2011 年的 41.7 歲上升至 2021 年的 45.1 歲。

在 2031 年進一步上升至 47.7 歲及 2041 年的 49.9 歲。

(人口年齡中位數是一項顯示人口平均歲數的指標，人口中有一半人士較這歲數年長，而其餘一半則較這歲數年輕。)

(b) (3 分)

導致香港人口出現持續老化現象的原因：

- 香港生育率持續下降至極低水平。
- 生活質素提高，延長了人口壽命。
- 醫學進步和衛生條件改善令死亡率顯著下降，預期壽命普遍延長。

(c) (2 分)

- 醫療和社會福利公共開支大幅增加

隨著老齡化人口比率上升，加上他們的健康逐漸出現許多問題，使用優質政府醫療服務的人數不斷增加，導致政府公共醫療的支出大幅增加，而且，其他社會福利支出如安老服務和長者社區支援服務等亦隨之大增。

- 勞動力人口下降

人口老化的必然後果是面對勞動人口短缺，而醫療和社會福祉公共開支主要是來自稅收，故將來納稅人可能要負擔更大的稅收擔子。此外，勞動人口短缺會削弱社會生產力和經濟活力，繼而產生其他的社會問題如失業和貧窮等，嚴重影響個人和社會的福祉。

(d) (4分)

改善生育情況的政策：

- 增加供養子女免稅額
- 改善有關經濟和勞工政策，以增加家庭收入和團聚時間為目標。例如改善營商環境和失業率、訂立最低工資和最高工時法例等。
- 推動家庭友善的社會政策(如男性待產假等)
- 改善教育及居住環境

(e) (3分)

- 訂立移民政策以吸納年輕人到港。
- 改善本港教育及工作環境以吸引專才到港學習及留港工作。
- 改善政策以間接鼓勵本地夫婦生育。
- 放寬內地到港的移民限額。

2.健康和幸福

2.8 人口變化的因素——性別

(a) (2分)

- 女性較男性更重視健康飲食習慣(較少暴飲暴食和進食脂肪含量高的食物)
- 女性較男性更重視進食預防慢性疾病的食物(例如進食蔬菜和水果)
- 雖然男性較女性多參與運動，但很多男性的運動量並不足夠。

(b) (2分)

- 男性吸煙者較女性為多，而且男性吸煙者較女性吸煙者平均吸食較多香煙。
- 男性酗酒多於女性。
- 男性濫用違例藥物多於女性。
- 男性違反交通規例者較女性為多，更易生交通意外。

(c) (1分)

- 主動求醫者當中，男性人數少於女性。
- 男性較女性少主動參與預防疾病的服務，例如身體檢查。
- 男性較女性少認為自己過重，但事實上過重的男性較女性多。

(d) (2分)

- 男性於面對壓力時會較女性少透過傾訴等社交支援來紓緩壓力。
- 男性會較女性多以飲酒、吸煙和賭博來處理壓力。

2.9 人口變化的因素——種族及族群

(a) (2分)

- 尼泊爾
- 巴基斯坦

(b) (4分)

- 不明白社會的資訊。
 - 削弱接受教育的機會。
 - 受聘和升遷的機會較低。
 - 較難接觸醫療及社會福利服務。
- (其他合理答案)

(c) (2分)

語言障礙影響就業資訊的流通，例如他們看不懂職業培訓及招聘啟示等，加上他們接受相對較少的教育，大大減低他們受聘和升遷的機會，影響個人生活、健康和福利。

(d) (2分)

研究顯示人們對少數族裔人士有較低的期望，導致他們接受相對較少的教育。此外，語言障礙往往減少了教育機構的選擇，而且，香港的少數族裔學生不少因不諳中文，學習時遇上困難，容易導致成績低落而被淘汰出來，或選擇放棄學業，投身要求較低的行業。

(e) (2分)

醫療及社會福利服務的資訊未能以少數族裔人士的語言來表達和流通，對他們接觸相關服務造成障礙。此外，有關服務可能不符合他們的傳統文化、習慣和信仰，令他們選擇放棄接受服務，有機會因此而影響身心健康。

例如巴基斯坦裔的婦女希望由女醫生診症，可能令輪候時間增加，若遇上男性醫護人員，她們甚至會選擇放棄求診。

2.健康和幸福

2.10 人口變化的因素——社會階級

(a) (3分)

財富、收入和職業等。

(b)(3分)

來自較低社會階級的人會面對危害個人健康和福祉的因素：

- 營養因素 (營養不良)
- 教育因素 (教育水平較低)
- 生活環境因素 (居住環境的治安和衛生水平較低)
- 經濟因素 (家庭收入低至未能應付基本生活需要)

2.11 人口變化的因素——教育

(a) (3 分)

最直接的是從學校課程中獲得維持身心健康的知識，例如均衡膳食、公共及個人衛生、健康生活方式、不安全性行為、濫用危害精神毒品和壓力管理等有關整全健康理念的知識。

(b) (2 分)

在接受教育的過程中，人們不斷學習與人相處，和一切社會的文化和習慣，使之成為社會接納的人，提昇社交健康。

(c) (2 分)

良好的教育能為人們帶來工作機會，從而改善收入及生活素質，脫離貧窮，為個人營造有利健康和成長的環境。令社會更富裕，更能改善醫療、公共衛生和社會福利設施等。

2.健康和幸福

2.12 人口變化的因素——職業

(a) (4 分)

- 職業帶來收入，令人具財務的安穩，能改善生活素質，享受衛生環境、營養食物和先進的醫療服務。促進生理健康。
- 穩定職業提供學習解決問題的能力、人際溝通的能力及生活技能等。促進心智健康。
- 職業令人發揮個人的知識和技術，為人帶來信心和自尊感。促進情緒健康和心理健康。
- 職業提供與別人和社會維繫良好關係的機會，對自己所屬的社區及社會有歸屬感，促進社交健康。

(其他合理答案)

(b) (3 分)

- 工作會帶來壓力，影響精神健康(情緒健康或心理健康)。
- 高薪工作雖能帶來可觀的收入和權力，但高的工作要求和質素令壓力大增。相反，低收入和穩定性的工作則帶來生活壓力和害怕失業的不安。兩者同樣負面影響精神健康。
- 危險、不健康和衛生欠佳的工作場所會帶來僱員傷亡、職業病和發生工作間的傳染病。

(其他合理答案)

2.13 生活環境

(a)

(1分)

(i) 罪案率高 (1分)

生命安全

(ii) 通設施欠佳 (1分)

難就業而引致的健康問題，例如失業帶來營養、情緒健康和自尊感的問題。
社交機會降低。

(iii) 過份擠迫的家居 (1分)

家居意外、衛生問題、影響情緒健康。

(iv) 過份擠迫的社區 (1分)

衛生問題、生活壓力、噪音污染。

(v) 鄰近地區嘈吵 (1分)

生活壓力、噪音污染、影響情緒健康

(b) (3分)

- 不合安全規格屋宇——生命安全
- 鄰近廣告照明設施——光污染、影響情緒健康、缺乏休息(失眠)
- 不衛生的生活環境——傳染病影響生理健康

2.健康和幸福

2.14 能接觸相關服務（健康與社會關懷服務）

(a) (6 分)

- 物理障礙
- 心理障礙
- 財務障礙
- 地理障礙
- 資源障礙
- 文化和語言障礙

(b) (12 分)

1. 物理障礙

- 行動不便人士較難到達健康和社福設施（載運傷殘人士）。
- 可能缺乏進入提供健康和社福服務建築物的無障礙設施。
- 體弱多病人士未能使用健康和社福設施。

2. 心理障礙

- 個人驚慌(害怕離開住所) 。
- 焦慮和抑鬱。
- 自我認定無可醫治和改善。
- 忽視個人尋求幫助的需要。
- 對健康和社福服務缺乏認識。

3. 財務障礙

- 欠缺到達健康和社福設施的交通費用。
- 欠缺醫療及藥物費用。
- 欠缺傷健工具費用。
- 政府不資助的醫療健康和社福的範圍。

4. 地理障礙

- 住在健康和社福設施不足的地區。
- 太多居民使用有限的地區設施。
- 缺乏到健康和社福服務的交通設施。
- 受助人住居在偏遠地區。

5. 資源障礙

- 提供健康和社福服務人員不足。
- 健康和社福服務資訊不全。

- 財政不足以支持龐大的健康和社福服務。
- 對健康和社福服務需求龐大。

6. 文化和語言障礙

- 受助人和服務提供者語言不通。
- 健康和社福的人員不明白受助人的文化。
- 性別問題。
- 受助期間，受助人不被允許穿著其傳統服裝。
- 受助期間，受助人不被允許進行宗教活動。

2.健康和幸福

2.15 經濟狀況

(a) (5分)

- 經濟狀況良好的地區通常有較佳的稅務收入，故有充裕的公共開支來改善醫療、公共衛生、健康及社會福利的設施和服務，從而提昇市民的健康質素。
- 較少出現廣泛貧窮的情況，減少出現因貧窮而產生的個人與社會健康問題。
- 食物豐足，市民能選擇自己喜愛及營養豐富的食物，絕少出現營養不足的情況。
- 市民一般能居住在較佳的生活環境，享受其帶來的健康益處。
- 經濟狀況良好的地區會有較佳的教育和就學機會，人們能學習有關身心健康、個人發展及社會關懷的知識、態度和技能。且能提昇收入和生活素質，營造有利健康和成長的環境。
- 市民一般就業情況較佳，職業帶來收入，能改善生活素質，享受衛生環境、營養食物和先進的醫療服務。且為人帶來信心和自尊感。
- 人們能容易接觸到有關醫護、健康與社會福利的資訊和服務，他們的身心健康得到有效的支援。
- 較少出現來自財務的生活壓力。

(b) (4分)

經濟富裕地區可能具有的危害個人及社會健康的因素：

- 長期營養過剩。
- 採取不良的飲食習慣。
- 長期缺乏運動和睡眠。
- 工作壓力大引致情緒健康差。

上述因素引致文明社會疾病，嚴重影響個人的生理健康，甚至致命。這些疾病包括：糖尿病、肥胖症、高膽固醇、冠心病和中風。

(c) (6分)

- 經濟狀況差的地區通常沒有充裕的資源來改善醫療、公共衛生、健康及社會福利的設施和服務，負面影響市民的健康質素。
- 廣泛出現貧窮的情況，常常出現因貧窮而產生的個人與社會健康問題。
- 食物不足，市民沒有營養豐富的食物，或出現營養不足的情況。
- 市民一般居住在較差的生活環境，對健康帶來負面影響。
- 較差的教育和就學機會，人們未能學習有關身心健康、個人發展及社會關懷的知識、態度和技能，影響心智健康。
- 市民一般就業情況較差，收入低，未能改善生活素質、衛生環境，得不到營養食物和先進的醫療服務。影響生理健康。

2.16 飲食習慣

(a) (3分)

1.長期進食快餐(暴飲暴食)

引致肥胖，增加因肥胖而患上慢性病的機會

2.偏食

導致營養不足，引致不同的缺乏症、消瘦症和神經性厭食症，嚴重的會因缺乏營養而死亡。

3.不定時進食

引致腸胃和消化系統的毛病。

(b) (2分)

如火鍋、燒烤

(c) (1分)

吃下未經煮熟的食物，導致腸胃毛病

(d) (2分)

- 喜愛進食有衛生風險的食物（如生蠔、刺生和貝殼類海產等）
- 進食未領有合格食肆牌照場所的食物。

(e) (2分)

容易導致食物中毒。

2.健康和幸福

2.17 營養不良

(a) (1分)

營養不良是指人體所攝取營養的種類和分量嚴重不符合其本來身體所需要的情況，故營養不良包括營養不足和營養過剩。

(b) (1分)

營養過剩是指人體所攝取的營養遠多於身體所需的情況，剩餘的能量變成脂肪，結果出現超重甚至肥的現象，肥胖症便是其中一例子。

(c) (1分)

營養不足是指人體所攝取的營養遠少於身體所需的情況。該情況會導致嚴重的疾病，包括蛋白缺乏病和消瘦症。

(d) (5分)

- 國家的自然環境不利農業發展，糧食供應短缺。
- 天災破壞農作物，例如旱災和氾濫。
- 國家經濟欠佳。
- 戰爭和政局不穩定。
- 教育和農業科技水準偏低。
- 飢荒。
- 國家的管治未能令國民得到糧食，例如貪污和政府效率低。

(e) (4分)

- 腦動脈阻塞，患者易中風。
- 心臟疾病
- 痛風症
- 骨關節炎
- 癌症

(f) (2分)

兩個關注發展中國家人民營養不足問題的機構：

- 樂施會
- 聯合國

2.18 文明社會的疾病

(a) (4分)

- 糖尿病
- 肥胖症
- 高膽固醇
- 冠狀動脈心臟病(冠心病)
- 中風

(b) (2分)

- 在經濟狀況良好的地區食物豐足，營養過剩。
- 都市人採取不良的飲食習慣。
- 長期缺乏運動和睡眠。

(c) (4分)

- 避免吸煙、飲酒
- 均衡飲食
- 經常進行適量活動
- 充足休息睡眠
- 保持樂觀心態

其他合理答案

2.健康和幸福

2.19 生態因素

(a) (5 分)

- 燃燒化石燃料
- 處理廢物（例如廢物焚化）
- 農業活動（例如濫伐林木）
- 都市化和工業化活動（開闢土地和填海、工業和家居污水）
- 交通工具的廣泛使用
- 科技的進步（例如基因科技）

(b)

(i)天然資源消耗過快(2 分)

- 天然資源消耗過快
天然資源消耗過快會對環境造成不良影響，直接或間接影響個人及社會的健康。以下是兩個例子。
- 濫伐林木導致：
(1) 破壞生物的天然環境，產生絕種現象。(2) 土壤侵蝕和養分流失，令農地荒蕪。(3) 洪水氾濫。(4) 大氣二氧化碳含量上升，加強溫室效應，令全球暖化。
- 過度耗用化石燃料導致：
(1) 能源危機。(2) 產生空氣污染物。(3) 產生大量二氧化碳，加強溫室效應，令全球暖化。

(ii) :

空氣污染 (2分)

大致來說，空氣污染引發的疾病有支氣管炎、哮喘、心血管病和肺癌等呼吸道疾病。

	空氣污染物	相關的人類活動	個人及社會健康的影響
1	二氧化碳	廢物焚化、燃燒化石燃料	全球暖化
2	一氧化碳	交通工具燃燒汽油/柴油	空氣污染、腦部功能受損、吸入使人昏厥，甚至死亡。
3	二氧化硫	工業和汽車燃燒化石燃料	對呼吸系統、眼睛有害，也會形成酸雨，破壞生境。
4	二氧化氮	工業和汽車燃燒化石燃料	對呼吸系統、眼睛有害，也會形成酸雨，破壞生境。
5	懸浮粒子	工業和汽車燃燒化石燃料、廢物焚化、建築活動	引致呼吸道疾病如支氣管炎
6	鉛微粒	汽車燃燒化石燃料(含鉛汽油)	鉛會損害人類神經系統、紅血球和腎臟，影響四肢協調和智力。

噪音污染 (2分)

大致來說，長期處於噪音環境，人們會精神緊張、聽力減退、甚至永久性失聰。

情況和環境	聲強級(分貝)(dB)	聲量	效果或影響
30 m 外的噴射機	140	高	導致耳痛、聽力減退、甚至永久性失聰。 長期處於這種噪音環境，會引致聽力受損。
的士高	120		
火車	90		
工廠	80		
繁忙的馬路	70	中	
交談	60		
耳語	30		
郊區	20	低	

水污染 (2分)

- 食物中毒
- 生態破壞

2.健康和幸福

(iii)全球暖化 (2 分)

- 全球暖化令細菌快速繁殖，傳染病蔓延。
- 農作物因不能適應上升的溫度，產量會大幅下降。
- 害蟲因氣候變暖而加快生長速度，令農作物失收，引發飢荒和糧食短缺。
- 海平面上升會淹沒沿海地區和島嶼，威脅人類安全。
- 出現高頻率的惡劣天氣，引發洪水氾濫、旱災和颱風。

(iv)基因改造食物及食品 (2 分)

- 人類未完全掌握基因改造食物對健康的影響。
- 專家有可能誤將抗藥性的基因加進病原體，可能沒有藥物能醫治受該病原體感染的病人。
- 可能會破壞生境。
- 可能出現超級生物，威脅人類安全。

2.20 自然的災害如何影響健康與福祉

(a)

(i)與構造有關的災害。(2分)

由地殼和火山活動引起，例如地震、海嘯和火山爆發。

(ii)與氣候有關的災害。(2分)

由極端變化的氣候引起，例如颱風、氾濫和乾旱等。

(iii)與地質有關的災害。(2分)

地質災害是指因受到地質因素而影響到人類生存環境的安全與衛生之災害，例如山泥傾瀉、土石流、雪崩和地層下陷等。

(iv)與生物有關的災害。(2分)

由生物和病毒引起，例如各類蟲害、細菌和病毒引起的疾病和野草數量激增等。

(b) (4分)

- 直接威脅人類的生命，或造成不同程度的傷害或殘障。
- 長期身心疲憊，抵抗力下降，易感染呼吸道疾病。
- 部分災害引致水污染，容易感染腸道傳染病。
- 因災區的蚊蟲、老鼠和衛生條件極差而引發的傳染病。

(c) (2分)

- 親歷災難前後的人士飽受精神和心靈的重創，例如失去至親和過度驚慌等。
- 災害直接摧毀人類的房屋、農作物和財產，帶來嚴重的生活壓力和憂傷。

(d) (2分)

- 災難後因生理健康、親人和朋友支援、社會支援和基本設施等
- 難以回復正常，令人極度不安、失去社交關係和生活意志

2.健康和幸福

2.21 自然災害（地震）

(a) (6分)

1. 生理健康

- 地震直接威脅人類的生命，或造成不同程度的傷害或殘障。
- 長期身心疲憊，抵抗力下降，易感染呼吸道疾病。
- 因地震災區的蚊蟲、老鼠和衛生條件極差而引發的傳染病。

2. 心理和精神健康

- 親歷地震前後的人士飽受精神和心靈的重創，例如失去至親和過度驚慌等。
- 地震直接摧毀人類的房屋、農作物和財產，帶來嚴重的生活壓力和憂傷。

3. 社會和靈性健康

地震後因生理健康、親人和朋友支援、社會支援和基本設施等難以回復正常，令人極度不安、失去社交關係和生活意志。

（其他合理答案）

2.22 全球化的影響

(a) (3 分)

- 全球正在經歷時間和空間的壓縮。
- 資訊科技發達。
- 交通運輸進步。
- 跨國企業和自由貿易蓬勃發展。

(b)

正面影響：(2 分)

通訊技術高速發展正面影響：

- 迅速傳送健康和社會關懷的資訊。
 - 能有效加強國際間醫護人員和學者的專業交流，提昇醫療質素。
- (其他合理答案)

負面影響：(2 分)

跨國全球性飲食企業將美式快餐文化帶到全球的負面影響：

人們長期進食快餐對健康的負面影響有(任何兩項)：

- 引起便秘
 - 變成肥胖
 - 肥胖引發的疾病如糖尿病、高血壓和心血管病等。
- (其他合理答案)

2.健康和幸福

2.23 高度流動性而引致傳染病的散播

(a) (2 分)

全球化令國際間的距離拉近，現代化的交通運動使時間壓縮。全球化加速人類和貨物的交流，亦導致疾病的全球性流行。因為人類高度的流動性，病毒和細菌只需幾小時便能傳到別的國家。2003 年非典型肺炎(嚴重急性呼吸系統綜合症 SARS) 便能以極短的時間地區性和國際性蔓延，肆虐全球。

(b) (5 分)

五項全球化疾病有：

- 愛滋病
- 人類感染禽流感(H5N1)
- 人類豬型流感（甲型流感 H1N1）
- 乙型肝炎
- 性病

(c) (2 分)

- 各地加強出入境檢疫制度。
 - 加強有關疾病的通報及預防措施。
 - 提醒各地市民注意個人衛生。
- （其他合理答案）

(d) (4 分)

- 有利公眾預防和控制傳染病：
通訊技術發展一日千里，成為全球化背後的一股推動力。互聯網、電子郵件、報章、圖文傳真、電話通訊、視像會議和衛星通訊等能迅速傳送健康和社會關懷的資訊。有利公眾預防和控制傳染病。
例如香港衛生防護中心會就本港進入流感高峰期透過各大傳媒通知市民，以及介紹其預防及控制方法。
- 有效加強國際間醫護人員和學者的專業交流：
資訊發達亦能有效加強國際間醫護人員和學者的專業交流，提昇醫療質素。
例如人類感染禽流感（H5N1）、非典型肺炎（嚴重急性呼吸系統綜合症 SARS）和愛滋病等嚴重全球化疾病的醫學專業交流
- 人們容易得到社會關懷資訊，增加有需要的人士瞭解和接觸相關服務的機會。
例如有關家庭暴力的資訊、社會福利署避寒中心的資料和協助新移民和少數族裔的服務等，都透過高度的資訊流通，讓人們的健康和社會福祉得到改善。

2.24 科技進步及其對健康和護理的影響——婚前檢查和基因篩查。

(a) (2分)

及早處理男女雙方沒有明顯病徵和初期發現的疾病。

讓雙方瞭解大家可能染有的傳染疾病，例如乙型肝炎、愛滋病和性病等，以及會影響下一代的遺傳病，例如地中海貧血症，保障下一代的健康。

(b) (2分)

基因篩查是指夫婦在其嬰兒出生前，檢查胎兒有否患上遺傳疾病的一項方法。有遺傳病病歷的夫婦更需要瞭解胎兒的狀況，並作出有關的決定，例如終止懷孕。

(c) (3分)

● 基因篩查 (遺傳篩選)的方法(任何三項)：

- 羊膜穿刺術
- 絨膜絨毛抽樣檢驗法
- 染色體組型分析
- 超聲波檢查
- 胎兒鏡

(d) (2分)

負面影響：有流產的機會、道德倫理問題
(夫婦有沒有權因遺傳病結束子女生命。)

(e) (8分)

1. 疫苗接種技術

重要性：

人體經某接種疫苗後會產生對該種疾病的免疫能力，人們便會增強對該疾病的抵抗力。疫苗接種能降低愈來愈多傳染病的發病和流行的機率。

負面影響：

輕微的副作用有發燒、倦怠和肌肉疼痛，極少數的嚴重副作用有過敏性休克和導致死亡的併發症。

2. 複製技術

重要性：

● 器官和組織的移植：

科學家研究以病人的細胞複製出所需的器官和組織，代替病人損壞的部份，這能解決器官和組織來源和器官排斥的問題。

2.健康和幸福

● 不孕人士的希望：

複製技術能讓上一代的遺傳特質傳遞給下一代，故不育人士、同性戀人士和不結婚的人士便能生育具個人遺傳特質的下一代，為不孕人士帶來生育希望。

負面影響(任何兩項)：

- 有違道德和自然。
 - 減少基因多元性。
 - 胚胎的生存權利問題
 - 研究過程中可能導致胎兒夭折。
- (其他合理答案)

2.25 產前護理

(a) (1 分)

產前護理的目的是保障孕婦和胎兒的健康。

(b) (2 分)

香港各區的母嬰健康院。

公立和私營的醫院均有提供產前護理服務。

(c) (4 分)

- 孕婦瞭解個人的身體和心理變化。
- 孕婦學習如何照顧自己的生理和情緒變化，健康飲食、衛生常識及使用藥物的知識等。
- 孕婦學習瞭解胎兒的健康和發展。
- 為孕婦做血液測試，查問家族性遺傳病病歷。
- 如有需要，會進行一些檢查胎兒的測試，例如胎兒的心跳和基因篩查測試，檢查胎兒有否患上遺傳疾病。

2.健康和幸福

2.26 疫苗

(a) (2 分)

疫苗接種是人工免疫的一種方法，人體經某接種疫苗後會產生對該種疾病的免疫能力，人們便會增強對該疾病的抵抗力。

(b) (4 分)

- 結核病
- 小兒麻痺
- 乙型肝炎
- 白喉
- 百日咳
- 破傷風
- 麻疹
- 流行性腮腺炎
- 德國麻疹

(c) (2 分)

疫苗接種對健康也有負面影響，輕微的副作用有發燒、倦怠和肌肉疼痛，極少數的嚴重副作用有過敏性休克和導致死亡的併發症

2.27 基因科技

(a) (2分)

基因科技是一項改變生物基因，或將某一生物基因轉到另一生物的生物科技技術，從而製造基因改造生物。

(b) (2分)

基因改造食物及食品的定義是利用基因改造生物所製成的食物或食物成分。

(c) (4分)

例子包括大豆、粟米和粟米油、番茄和番茄醬等。

(d) (4分)

- 增強農作物對害蟲的抵抗力。
- 令農作物能適應欠佳的生存環境。
- 改善農作物的營養成分。
- 除去食物中一些導致過敏的成分。
- 增加產量。
- 減少浪費及令生產成本下降。

(e) (3分)

基因改造食物對人類健康和社會福祉的負面影響(建議答案)：

- 人類未完全掌握基因改造食物對健康的影響。
- 專家有可能誤將抗藥性的基因加進病原體，可能沒有藥物能醫治受該病原體感染的病人。
- 可能會破壞生境。
- 可能出現超級生物，威脅人類安全。

2.健康和幸福

2.28 人類基因組計劃

(a) (1 分)

人類基因組計劃的目的是找出人類全部 24 條染色體的核苷酸序列。

(b) (3 分)

人類基因組計劃可帶來的益處(建議答案)：

- 有助醫學研究，例如遺傳病、及早診斷疾病等。
- 有助發展鑑證技術
- 資料有助研究人類的演化

(c) (2 分)

人類基因組計劃可帶來的負面影響(建議答案)：

- 對具基因差異人士構成不必要的心理和情緒影響。
- 資料的保密和運用可能帶來的負面影響。
- 可能對基因差異人士產生歧視。

2.29 基因複製技術

(a) (1分)

複製技術的意思是造出另一具相同基因的生物的過程，科學家已掌握複製植物和複製動物的技術。

(b) (3分)

複製植物技術對人類福祉所帶來的好處(建議答案)：

- 可在較短時間內繁殖植物。
- 保存選定植物的優良特徵。
- 植物在已消毒的環境成長，不會帶有疾病。
- 複製植物所需空間不多。

(c) (2分)

- 器官和組織的移植：

科學家研究以病人的細胞複製出所需的器官和組織，代替病人損壞的部份，這能解決器官和組織來源和器官排斥的問題。

- 不孕人士的希望：

複製技術能讓上一代的遺傳特質傳遞給下一代，故不育人士、同性戀人士和不結婚的人士便能生育具個人遺傳特質的下一代，為不孕人士帶來生育希望。

(d) (3分)

- 違反道德和自然。
- 減少基因多元性。
- 胚胎的生存權利問題。
- 研究過程中可能導致胎兒夭折等。

2.健康和幸福

2.30 爭議性的話題——複製人

(a) (2分)

[複製人] 是透過一種名為克隆 (clone) 技術，將兩個特選的細胞進行人工的結合，再進行培植程序，待細胞穩定後便植入母體，[複製嬰兒] 成熟後出生，這個複製程序是無性生殖，意思是嬰兒並非透過兩性交配而產生。

(b) (3分)

- 複製嬰兒是來自單一的細胞核，遺傳基因並沒有好像受精卵一樣經過基因重組。
- 複製過程而衍生出來的嬰兒，其基因結構及外貌特徵都會與原本提供的細胞核完全相同，像是 [複製] 一個與提供者一式一樣的人。
- 複製技術可以通過基因工程，將一些殘疾基因排除，間接選擇複製人的外在及內在特徵。

(c) (3分)

對於宗教人士來說，反對的聲音較為強烈，他們認為：

- 創造生命的活動是一項神聖的任務。
- 複製生命是違背大自然的規律。
- 複製生命是對人的尊嚴作踐踏，也是生命價值的漠視，是極為不道德的。

(d) (2分)

新生命將是由單一的父或母的基因提供，所 [複製] 的生命是完全與父或母相同：

- 複製技術會改變傳統的親子關係。
- 複製技術製造出更多的單親家庭，甚至是同性戀家庭，對傳統家庭功能的發揮是一項挑戰。

(e) (2分)

複製人對醫療用途產生較大的幫助：

- 醫院可對任何病人作器官的複製或者是軀體的複製。
- 在動物身上複製人類的器官和肢體，在醫療上用作器官或肢體移植，在醫療層面發揮很大的作用。
- 相關的醫療效益可用於一些不育夫婦，為家庭複製出下一代，滿足有關人士育兒的渴望。

(f) (2 分)

健康和醫療服務方面，「複製人」對醫療用途產生較大的幫助。

- 在動物身上複製人類的器官和肢體，在醫療上用作器官或肢體移植，在醫療層面發揮很大的作用。
- 相關的醫療效益可用於一些不育的夫婦，為家庭「複製」出下一代，滿足有關人士育兒的渴望。

(g) (1 分)

社會關懷服務方面，「複製」技術製造出更多的單親家庭，甚至是同性戀家庭，對傳統家庭功能的發揮是一項挑戰。應加強家庭生活教育。

2.健康和幸福

2.31 爭議性的話題——安樂死

(a) (2分)

[安樂死] (euthanasia)，意思為 [無痛苦的情況下安詳地死亡]，不少調查指出當人到了人生的盡頭，會選擇能在此情況下去世。隨著醫學科技發展，人們可藉著醫療器材(例如病人呼吸儀器)維持生命，縱使病人是處於不可逆轉的昏迷中(即所謂的植物人)，拔掉病人的維生器材，任由病人自然死亡，便是一種安樂死。

另一方面，醫學科技發展，亦把很多以前被視為絕症的病況控制，但身心靈的痛苦仍然存在，病人可能不能照顧自己，經常失禁，失去尊嚴，病人主動要求醫生使其安祥地死去，便是另一種安樂死。

(b) (2分)

主動安樂死是指醫療人員使用特別措施(如注射鎮靜劑)使病人昏迷，導致死亡。

(c) (2分)

被動安樂死是指停止向病人提供自然的維生因素，讓病人自然地結束生命。

(d) (4分)

- 擁有的尊嚴幾乎蕩然無存，生命亦變得沒有價值。
- 每個人都可以決定自己的生命。
- 害怕會成為其他人的負擔。
- 安樂死可以幫他脫離心靈上的痛苦。

(e) (1分)

- 尊重病者意願。
- 希望可直接減少經濟和情感的負擔。

(f) (2分)

- 心理上不希望和不接受家人離去。
- 隨著醫學進步，相信病者總有機會痊癒。
- 對病者的孝心或情義。

(g) (4分)

- 生命是神賜的禮物。
- 生命是神所托管的。
- 生命的生死是神所決定，的只有神才能擁有決定人生死的權利。
- 宗教是戒殺，的不管其本人是被動或是自願任何形式致生命於死地的方法都是屬於殺生範疇。

(h) (3分)

- 醫者父母心。
- 相信醫學發展終可有所突破。
- 隨著環境和時間轉變，資源發展和配合及親友支持，病人可以重拾自信心，回饋社會。

(i) (1分)

健康和醫療服務方面，安樂死可以直接減少社會負擔，能騰出醫療護理資源。

(j) (2分)

社會關懷服務方面

- 安樂死可以幫助病人脫離心靈上的痛苦，因為他們可能害怕會成為其他人的負擔。
- 舒緩安老服務及醫務社會工作服務的壓力。

(k) (1分)

並不贊成，因為生命是無價的，不能因某種好處或擺脫負擔而放棄生命，應積極幫助病人生存。

2.健康和幸福

2.32 健康的定義——(負面取向)

(a) (2分)

負面取向是人們對健康最簡單的定義「健康」的定義是人們在沒有感覺患病、痛楚和疾病在身的狀態。該取向是基於「沒有壞的情況出現便是正常」的邏輯，這種較被動的負面取向，即是沒有病便是健康 的概念。

(b) (1分)

生物醫學模式

(c) (2分)

傳統的西方生物醫學模式一直以救死扶傷為目標，只要能令人們的生物軀體和器官沒有功能性的損害，且能正常運作，便算是達到醫學上所追求的健康目標了。

(d) (2分)

學者認為「生物醫學模式」忽略了環境、社會、心理和肉體間的關係。

(e) (3分)

醫學界將面臨的難題(任何三項)：

- 不治之症，例如愛滋病，非單靠醫學來解決，其實可以透過安全性行為、教育、合理的資源分配(妓女問題) 等方法減少。
- 很難控制大規模和病發率高的疾病，例如 SARS，人類豬型流感(甲型流感 H1N1) 等。
- 新型而人類還未掌握的致命疾病。
- 容易過分以自然科學自居，忽略其他範疇如文化、環境等對人類健康的重要性。
- 容易忽略除了生理健康外，所有能影響人們健康的角度。(如心理衛生、社交健康等。)

2.33 健康的定義——（正面取向）

(a) (2 分)

相對於沒有病便是健康的負面取向，正面取向的健康定義是集中討論人們擁有多少合科健康的質素、狀態和能力。例如人們感到生理健康正常、感到快樂、有樂觀的人生，以及擁有正常的血壓及心律等。

正面取向的健康概念是重視客觀的健康量度，因此，一位採取正面取向的健康專業人員會使用體適能的測試、計算身體品質指數（BMI）、瞭解飲食習慣和生活方式等方法去客觀分析個案的健康程度。

(b) (1 分)

31.8 kg m⁻²

(c) (2 分)

肥胖 II 嚴重

(d) (2 分)

正面取向

● 健康的定義：

人們擁有多少合乎健康的質素、狀態和能力，是非常重視「客觀的健康量度」。

● 批評：

重視「客觀的健康量度」，忽略對健康的「感知部份」，即健康的主觀部份，包括感覺良好、快樂、正面和開朗等，因上述較難以客觀的方式量度。

● 例子：

人們在各項生理指數皆正常的情況下，仍有不健康的可能，例如某人因社交技巧貧乏而導致沒有朋友，會嚴重影響社交健康。故容易感覺不良、不快樂、負面和抑壓等。

2.健康和幸福

(e) (2分)

- 健康的定義：

人們在沒有感覺患病、痛楚和疾病在身的狀態。

- 批評：

只關注生理健康，容易忽略其他影響健康的不同層面。

- 例子：

在沒有感覺患病、痛楚和疾病在身的狀態下，仍可能有很差的心理健康，例如人們不認識和不懂得處理情緒，嚴重的會引起精神病，並因此而致命。故在此取向被定義為健康的人，仍有可能是不健康的。

2.34 健康的定義——（整全取向）

(a) (2分)

顧名思義，「整全取向」是關注人生的各個部分的健康狀況，也是全人健康的不同層面。根據世界衛生組織（World Health Organization）(WHO) (1946)的定義，健康是指生理上、心理上及社交生活上的理想狀態，而並非僅只是免於疾病或虛弱。

(b) (2分)

生理狀態是指人們有沒有診斷為患有疾病，以及能否達到一些健康量度的準則，例如血壓和身體品質指數 (BMI) 等，生理狀態是整全取向健康理念的客觀部份。

(c) (2分)

身心安康是人們對健康的感知部份，若人們的狀況是感覺良好、快樂、正面和開朗等，他便在身心安康的狀態，故身心安康是整全取向健康理念的主觀部份

(d) (4分)

全人健康的不同層面	應有的質素
生理健康	身體各項機能運作良好。
心理健康	有良好的智性素質，例如理解、推理、分析、記憶及決策能力。
情緒健康	能應付日常生活如工作和學業所帶來的壓力，並能認識及正確表達情緒。
社交健康	能與別人及社區建立良好的關係，也做到尊重別人，關懷社區和與人有效溝通。

(e) (6分)

- 生物角度（例如：生理成長、生理缺憾）
- 社會角度（例如：人際關係、社會支援、經濟狀況）
- 心理角度（例如：人格發展、自尊感、自我概念）
- 靈性角度（例如：宗教信仰、個人的求生動力與意志）
- 生態角度（例如：天然資源損耗、污染、全球暖化）
- 文化角度（例如：飲食文化、中國人對保健的要求）

2.健康和幸福

2.35 生物角度(i)

(a) (1 分)

不可以控制的因素

(b) (2 分)

年齡、性別和基因遺傳疾病。

(c) (1 分)

可以控制的因素

(d) (1 分)

(1) 飲食 (2)運動 (3)壓力 (4)吸煙 (5)濫用藥物(吸毒) (6)個人衛生
(7)酗酒 (8)工作習慣 (9)家庭生活 (10)性行為 (11)危急應變技巧

(e) (2 分)

志良的問題較嚴重，因為他的生活態度不正確，要糾正並不容易，而且要戒除毒癮是要有很大的決心的。戒毒失敗的例子也很多，因此，他的問題較難處理。

反觀永傑，雖然不良於行，但他的生活態度正確，而且，醫療和科技進步可以提升殘障人士的生活素質，令他們更方便，例如電動輪椅等，政府也有很多福利協助殘疾人士，所以，他的生活是可以很美好的。

2.36 生物角度(ii)

(a) (3分)

影響偉豪生理成長和發展的因素：

- 缺乏睡眠和作息。
- 工時過長。
- 不注重個人衛生。
- 生活壓力大。
- 家庭功能失效。

(b) (2分)

缺乏睡眠和作息

- 生意外的機會
- 生病，因免疫系統衰弱。
- 情緒不穩，容易發脾氣，嚴重者引致焦慮。

(c) (6分)

低收入家庭所面對的困難：

- 低收入家庭可能無能力購買營養豐富的食物，亦不能達到均衡膳食的目標，故引致營養不良和各種缺乏病症。
- 低收入家庭的生活壓力很大，引致與精神健康有關的疾病，嚴重者引致焦慮和抑鬱症。
- 生活環境較差，包括治安、衛生和居住面積。容易引致疾病和安全的問題，危害生理健康。

2.健康和幸福

2.37 社會角度：

(a) (2分)

各項社會因素影響他們的全人健康。

(b) (2分)

家庭功能：單親家庭、家庭社教化失效。

朋輩關係：受朋輩影響，吸煙、逃學、參與欺凌、吸食毒品等。

(c) (2分)

裁員：喪失工作與收入。

年老：年紀大，不容易再找工作，生活徬徨。

離婚：婚姻失敗令他十分苦惱

(d) (1分)

戒毒服務

社會福利署，戒毒輔導服務中心

(或其他合理答案)

(e) (2分)

社會保障、職業再培訓

社會福利署

(f) (2分)

1.智明：

戒除毒癮，避免復吸，重過健康的校園生活

2.漢光：

申請社會保障等援助。

接受職業再培訓，努力尋找工作。

積極態度面對生活。

2.38 心理角度(i)

(a) (2 分)

心理學家羅斯（Carl Rogers）認為人們對我的看法自我概念會影響個人往後的行為和生活，以及與別人的關係。

自我概念的意義是個人對自己各方面的感覺、態度和評價。

自我概念是多元概念包括學術自我概念、社群自我概念、情緒自我概念和體能自我概念。

(b) (3 分)

身高、髮型、裝束、膚色

(c) (3 分)

● 自我評價

是指人們每天不自覺地對本身特質的體會或從自己的情緒反應、行為舉止而得來的自我概念。

● 他人反應

是指人們生活中最具影響力的重要他人（即父母、老師和同儕等）對我們行為和能力的回饋，從他們的回應，人們自覺到自我能力的高低，形成自我概念。

● 社會比較

是指人們在生活中不斷地與其他人的比較，藉此瞭解自己在群體中的能力和表現，並建立自我概念。

(d) (3 分)

● 自我評價

月霞對自的身型、樣貌不滿意，並因此感到自卑。

● 他人反應

月霞常受因肥胖和樣子不好，受同儕的嘲笑，形成低的自我概念。

● 社會比較

傳媒廣告常標榜瘦就是美，肥胖是不好的，令她不斷在群體中和他人比較，覺得自己不如人，形成低的自我概念。

2.健康和幸福

(e) (2分)

不同意，

好的人際關係是建基於良好的品質，例如：樂於助人、好學、正直，正義感、誠信、體諒關懷別人、有正面的人生價值觀等等。

(f) (4分)

- 建立正面的人生觀、價值觀。
 - 多參加有益的課外活動，認識新朋友。
 - 多學習新的技能，開拓生活圈子。
 - 對別人體諒、關懷。
 - 欣賞朋友的優點、長處。
 - 對朋友的短處包容、接納，給予善意的勸告。
- (其他合理答案)

2.39 心理角度(ii)

(a) (2分)

- 社群自我概念低。
 - 因他時常被同學嘲笑，甚少朋友，終日躲在房中上網自娛。
 - 學術自我概念低。
 - 因他的讀書成績欠佳。
- (其他合理答案)

(b) (2分)

因金融海嘯，志明被裁員。

(c) (2分)

支援：社會福利署：社會保障計劃(自力更生支援計劃)
失戀而情緒不穩
香港撒瑪利亞防止自殺會
(其他合理答案)

(d) (2分)

壓力來源：
裁員、失戀

(e) (2分)

昏迷、酗酒容易導致各種慢性疾病。

2.健康和幸福

2.40 心理角度(iii)

(a) (4分)

社群和情緒自我概念很高

- 原因：
- 與附近的街坊關係很好
 - 同事間的關係很融洽，有情感支援。

一般自我概念也很高

- 原因：
- 建立銷售網絡，他人對華叔評價應甚高。
 - 非常投入其工作，自我評價應甚高。
 - 很照顧年青同事，工作能力、表現和對業務的熟悉程度應是最好，形成高的自我概念。

(b) (2分)

可能的影響有：

- 頓時感到浪費自己的銷售經驗，有機會認為自己沒用，自我概念下降。
- 失去附近的街坊和同事的支援，負面影響社群和情緒的自我概念。

(c) (3分)

接受/不接受豐厚的離任條件 (學生自由作答)

提出合理理由

接受豐厚的離任條件理由	不接受豐厚的離任條件理由
<ul style="list-style-type: none">● 街坊和舊同事仍可時常見面，無損社交生活。● 利用自己的銷售經驗，再找工作，仍可發揮所長。● 接受豐厚的退休金，在生活無憂的情況下，再培養其他興趣。	<ul style="list-style-type: none">● 金錢以外，最重要是認同自己能力的的朋友、同事和工作環境。● 不浪費自己的銷售經驗。● 街坊和同事的情感和社交支援有助個人經歷生活的挑戰。

2.41 靈性角度

(a) (2分)

綜合學術與宗教的解釋，靈性健康可以理解為個人在各種相處關係中達到平衡與和諧的最佳狀態。所謂各種相處關係，意義是人們個體本身與他人、自然環境、社會和主宰（神）的關係。

(b) (4分)

從現代醫學的角度，人們若能找到他的人生目標與人生價值，並且生命活得有意義和有動力，知道自己為何而活，便可以稱為有靈性健康的人。這包括能夠順應自然，懷有包容的心和豁達的心境，對別人和社會有義務、責任和使命感；不只照顧自己，常常為別人服務，個人的精神得到慰藉，心靈有所寄託，人生充滿希望，生活過得充實而滿足，且能激發起個人的生存動力和意志。

(c) (3分)

1.生理方面

經常參加宗教活動的人，血壓較正常，患心臟病和癌症的機會比較少，而且患病後的康復速度也較快，壽命亦會較長。

2.心理方面

靈性健康的人能夠適當處理精神生活，減輕壓力及對心理健康的負面影響

3.社交方面

擁有靈性健康的人較能適當處理人際關係的問題

(d) (3分)

義務工作

- 制服團隊
- 宗教活動或定期聚會(基督徒團契)
- (其他合理答案)

(e) (3分)

義務工作

- 訓練同學懷有包容和豁達的心境，對別人和社會有義務、責任和使命感。
- 義工令同學反思人生是充滿希望，生活應過得充實而滿足，且能激發起個人的生存動力和意志。
- 參與義務工作令人的生命活得有意義和有動力，知道自己為何而活。
- (其他合理答案)

2.健康和幸福

2.42 生態角度——過度開採天然資源

(a) (2分)

能於大自然中以相對較快的速度再生的資源。

例子：

氧、地熱能和風能。

(b) (2分)

能於大自然中再生的資源，但其再生速度較可再生資源慢。一旦其消耗速率大於再生速率，資源會被耗盡，形成枯竭的問題。

例子：

木材、土壤的養份、動物如魚產和淡水。

(c) (2分)

地球儲備有限而短期內不能再生的資源，因為人類不斷開採，資源會有耗盡的一天。

例子：

石油、煤等化石燃料，金、銀、銅、鐵和鋁等金屬礦物資源。

(d) (3分)

木材對人類的重要性：

- 工業：利用木材作建築材料、家居木器。
- 商業和教育：製造紙張
- 生活：有些地區利用木材作燃料生火煮食及取暖

(e) (4分)

過度砍伐木材對環境造成的影響

- 不少生物依靠森林棲息，故過度砍伐木材會破壞生境。
- 大量養分因廣泛伐木而流失，影響生境的養分供應。
- 過度砍伐木材令土地荒蕪。
- 過度砍伐木材令大氣中二氧化碳含量上升，導致全球暖化。

2.43 生態角度——空氣污染

(a) (6分)

	空氣污染物	來源（相關活動）	對人類、環境的負面影響
1	一氧化碳	交通工具燃燒汽油/柴油	空氣污染、腦部功能受損、吸入使人昏厥，甚至死亡。
2	二氧化碳	廢物焚化、燃燒化石燃料	全球暖化
3	二氧化硫	工業和汽車燃燒化石燃料	對呼吸系統、眼睛有害，也會形成酸雨，破壞生境。
4	二氧化氮	工業和汽車燃燒化石燃料	對呼吸系統、眼睛有害，也會形成酸雨，破壞生境。
5	懸浮粒子	工業和汽車燃燒化石燃料、廢物焚化、建築活動	引致呼吸道疾病如支氣管炎
6	鉛微粒	汽車燃燒化石燃料(含鉛汽油)	鉛會損害人類神經系統、紅血球和腎臟，影響四肢協調和智力。

(b) (3分)

香港特別行政區政府環境保護署的三項抱負：

- 為香港締造一個健康怡人的環境；
- 鼓勵市民重視環保，為自己和下一代着想，貫徹可持續發展；以及
- 為香港提供安全、可靠和價格合理的能源供應，並且致力改善能源效益、提倡節能，盡量減少生產和使用能源對環境造成的影響。

(c) (1分)

空氣污染指數是以一個簡單的方法來表達空氣污染的程度。

香港的空氣污染指數是根據數種污染物在空氣中的濃度而轉化為一個介乎 0 至 500 的數值。

(d) (2分)

環境保護署除了公佈即時的空氣污染指數外，亦提供空氣污染指數的預測，目的是在嚴重的空氣污染情況出現前，提醒市民大眾，特別是那些對空氣污染敏感的人士，如心臟病或呼吸系統病患者，在必要時採取預防措施。

2.健康和幸福

2.44 生態角度——全球暖化

(a) (3 分)

- 燃燒化石燃料如煤、石油等，排放大量二氧化碳，增強了溫室效應。
- 熱帶地區為了經濟效益，放火燒了雨林，與及大量砍伐林木，造成植物的大量消失，並且無法藉由光合作用，將二氧化碳轉化成氧，因此氣溫升高。
- 太陽的影響：太陽本身所放出的粒子與磁場，影響地球的氣候。

(b) (1 分)

大氣中促成溫室效應的氣體成分。

(c)

溫室氣體	來源
二氧化碳 (1 分)	燃燒化石燃料； (1 分) 生物呼吸作用
甲烷 (1 分)	生物體的燃燒 (1 分) 腸道發酵作用
二氧化硫 (1 分)	火山活動 (1 分) 燃燒煤及生物體
一氧化二氮 (1 分)	生物體的燃燒； (1 分) 化肥

(d) (3 分)

- 全球溫度的上升，海平面上升令許多城市將被淹沒。
 - 可能出現飢荒和流行性疫病。
 - 沙漠地區的情形可能更惡化。
 - 天氣異常。
 - 糧食短缺。
 - 生態系大幅改變。
 - 更多如颶風、洪災及早災等。
 - 中緯度地區可能面臨旱災或沙塵暴的威脅。
- (以上任何三項)

(e) (4 分)

- 加強環保教育，使社會能普遍地形成可持續經營的共識。
- 增加物質的回收與循環使用。
- 發展代用能源，取代化石燃料。
- 強化綠色科技，放棄以犧牲自然環境為手段的經濟發展方式。
- 保育動植物

(以上任何四項)

(其他合理答案)

2.健康和幸福

2.45 生態角度——光污染及噪音污染

(a) (3分)

- 光污染是指人造強光入侵天然環境，並對人類或其他生物的正常生存和發展產生不利影響的現象。
 - 因行人專用區的大量商業活動造成噪音。
 - 行人專用區的霓虹燈廣告牌、大廈的照明燈和外牆燈飾造成光污染。
- (其他合理答案)

(b) (3分)

- 環境保護署(投訴)
 - 警署(法律不容許的時間噪音太大)
 - 路政署(街燈安裝投訴)
- (其他合理答案)

(c) (2分)

- 香港地球之友
 - 環保觸覺
- (其他合理答案)

(d) (3分)

- 向正確的政府機構求助。
 - 向區內法定或關注的團體求助(例：區議會)。
 - 向朋友傾訴，尋求情緒和社交支援。
 - 向專家如醫生或心理學家等尋求協助。
- (其他合理答案)

(e) (2分)

- 長年不能安睡、失眠，影響生理健康。
 - 進而令人精神衰弱，影響精神健康。
 - 導致以激進方法抒發壓抑的情緒及壓力，影響心理健康。
 - 最後以高空擲物表達對行人的不滿，顯得對社會的仇視，影響社交健康。
- (其他合理答案)

2.46 生態角度——基因改造食品

(a) (2 分)

而基因改造食物及食品的定義是利用基因改造生物所製成的食物或食物成分

(b) (4 分)

例子包括大豆、粟米和粟米油、番茄和番茄醬等。

(c) (3 分)

- 令農作物更能適應不利的生長環境，例如乾旱，增加農作物的產量。
- 改良農作物的營養成分，例如增加稻米的蛋白質含量增強農作物對蟲害的抵抗力，從而減少使用除害劑。
- 改良食物的外觀、味道和口感。
- 改變農作物的特性，使其更易於加工，以減少浪費和降低生產成本除去食物中某些可引致過敏的成分。

(d) (3 分)

- 基因改造食物對人類健康和社會福祉的負面影響(建議答案)：
- 人類未完全掌握基因改造食物對健康的影響。
- 其中一項疑慮是擔心專家誤將抗藥性的基因加進病原體，可能沒有藥物能醫治受該病原體感染的病人。
- 可能會破壞生境。
- 可能出現超級生物，威脅人類安全。

2.健康和幸福

2.47 文化角度

(a) (3分)

一個群體的文化是具社教化的功能，人們若植根某一群體，他們的思想、情緒和行為等都被該文化獨特的價值觀和是非觀所薰陶，只有接納和跟隨，才能令人們在群體中得到認同及建立歸屬感。所以說：文化是可以凝聚群體。社會學家稱群體中的獨特觀念為社會規範。

文化和社會規範的例子有：

- 基督教的群體不接納婚前性行為。
- 回教的群體不接納進食豬肉。
- 青少年會跟隨衣飾的潮流。
- 香港人視纖瘦的身型是女性美麗的標準。
- 常充滿粗言穢語的家庭較高機會孕育出粗言穢語的子女。

(b) (2分)

文化角度的健康理念是探討文化如何影響人們在社交、心理與體能和精神靈性方面的取向，進而影響其健康狀況，以及對健康的態度和習慣。

(c) (3分)

- 瘦身等於美麗和健康。
- 瘦身後才有社交、自尊感和人生理想。
- 瘦身是美麗和健康的唯一標準。

(d)

1.生理健康 (2分)

- 令青少年以不良方法瘦身，例如節食、偏食等，有機會導致營養不良，引起不同類型的缺乏病，甚至厭食症，嚴重危害健康及生命。
- 瘦身文化的正面影響是能減少引發因肥胖而帶來的健康危機。包括心臟疾病、高血壓、糖尿病、中風和癌症等。

2.心理健康 (2分)

- 瘦身文化令瘦身是美麗和健康的唯一標準，這會令未達標的人士自尊心降低。
- 未達標的人士因不滿意現狀而引致情緒波動，嚴重的會影響社交生活和引起情緒病。
- 對未達標的人士的自我概念(包括外表、情緒和社群)帶來負面影響

3.靈性健康 (2分)

盲目追求瘦身，誤信瘦身是美麗和健康的唯一標準，令人忘記：

- 人生目標
- 人生價值
- 理想
- 順應自然的重要
- 生活充實的重要
- 社會責任和使命感

故會影響個人在各種相處關係中達到平衡與和諧的最佳狀態，損害靈性健康。

(e) (1分)

- 基督教的群體不接納婚前性行為。
- 回教的群體不接納進食豬肉。
- 青少年會跟隨衣飾的潮流。
- 常充滿粗言穢語的家庭較高機會孕育出粗言穢語的子女。

2.健康和幸福

2.48 導致社區聯繫及關係瓦解的原因——科技進步

(a) (3分)

互聯網科技對智明社交健康的影響：

- 不參與群體課外活動，缺乏與人合作和相處的機會。
- 若持續曠課，放棄就學機會，會失去學校的社教化支援。
- 放棄與家人溝通的機會，自我放棄家庭的社教化支援。
- 智明常以虛假資料於網上結識朋友，無助於建立深入且有效的溝通關係，導致社區聯繫及關係逐漸退步和瓦解。
- 過份獨處使人不關心身邊的家人、朋友、社區、社會和國家的事情。

(b) (2分)

科技只帶來快速和多元化的通訊方法，而不是有效的溝通。溝通包括用心聆聽、情感交流和互相瞭解，有助建立社區和人際的關係。互聯網、電子郵件、ICQ、MSN等技術較難做到上述溝通的元素，故通訊只能促進資訊的交流，無助於建立深入的關係。若人們過份以科技代替溝通，讓人際關係也走入虛擬社群的時代，會導致社區聯繫及關係逐漸退步和瓦解。

(c) (2分)

老人、貧窮社群和低學歷人士

(d) (2分)

不懂資訊科技或少機會接觸電訊設備

2.49 導致社區聯繫及關係瓦解的原因——個人主義

(a) (2分)

個人主義是一種強調個人利益、個人自由及個人的重要性，一切以個人需要和幸福出發，以個人為中心和目的之思想。有利己的意思，與利他相對。
現代社會的個人主義令人們重視個人需要，尊重個人的私隱及自主權。

(b) (5分)

- 人們欠缺關懷性的溝通。
- 忽視個人對社區的支援。
- 家庭關係、鄰舍關係、治安變壞。
- 缺乏互助互愛、互相關懷的生活態度。
- 欠缺對弱勢社群的關懷。
- 欠缺社會責任、不明白社會公義。

2.健康和幸福

2.50 導致社區聯繫及關係瓦解的原因——不固定的長時間工作

(a) (6分)

- 與人溝通的質素下降。
- 無暇參與支援社區的行動。
- 無暇建立正常社交生活。
- 與鄰舍關係疏離。
- 無暇與親屬網絡建立關係。
- 無暇照顧家人。

(其他合理答案)

(b) (3分)

- 過度疲勞，判斷力下降，容易發生工業意外，影響生理健康。
- 無暇建立正常社交生活，影響社交健康。
- 工作壓力大增，若處理不當，易生情緒病，影響情緒健康。

(其他合理答案)

(c) (2分)

勞工處轄下職業健康診所：預防、診斷及治療職業病，促進在職人士的健康。
社會福利署提供暫托幼兒服務及長者日間暫托服務；解決有關人士無暇照顧家人的需要。

(其他合理答案)

(d) (2分)

(任何兩項)

- 推行家庭友善的政策。
- 彈性上班時間。
- 推行員工可在家中完成公司工作的政策。

(其他合理答案)

(e) (2分)

- 推行家庭友善的社會政策。
- 最高工時的政策。

(其他合理答案)

2.51 導致社區聯繫及關係瓦解的原因——人口流動

(a) (3分)

就業、教育、婚姻及家庭經濟等因素影響下，社區人口流動非常頻繁。

(b) (6分)

- 居民背景複雜令合作困難。
 - 重新適應生活需時。
 - 與鄰舍關係疏離。
 - 對社區資訊欠認識。
 - 對社區事務欠承擔。
 - 重新探索與社區溝通的管道和方式。
- (其他合理答案)

(c) (5分)

- 人與人之間欠缺溝通。
- 容易忽視自己居住的社區及其支援。
- 社區聯繫及關係不足，容易令社區罪案率上升。
- 社區聯繫及關係惡劣，社會怨氣累積，嚴重會引起社會動亂。
- 欠缺對弱勢社群的關懷，加深社會人士間對立情緒。
- 人們變得欠缺社會責任、不明白社會公義。
- 在欠缺物質、社交和情感的支援下，社區容易產生悲劇。
- 人們不會參與社區事務，很難建立具支援功能的社區。
- 社區聯繫及關係不足，容易令社區罪案率上升。

2.健康和幸福

2.52 社會關懷的角色

(a)

(i)生理發展 (2分)

滿足物質的要求，維持基本生理需要，保障正常的生理發展。例如：食物、住所、衛生和衣履等。

(ii)智性發展 (2分)

- 提昇解難能力
- 學習生活技能
- 得到基本的教育機會，保障智性發展。

(iii)情緒發展 (2分)

- 為受助人帶來情感的支援
- 透過服務，受助人能正面處理壓力。
- 受助人有被理解和接納的感覺。
- 提昇抗逆力

(iv)社交發展 (2分)

- 受助人感到仍是社區的一份子。
- 積極建立社交關係，擺脫困境。
- 重新建立個人社交形象

(b) (10分)

● 學習互助互愛，互相關懷及支援

社區中不同人士有著不同的需要，獨居老人需要情感的支援，而青少年則以成長需要為主。透過社會關懷活動，例如學校舉辦探訪獨居長者活動，長者會感到被愛護和關懷，青少年學會溝通、尊重和關懷等難以單靠課堂學習得來的價值觀和技能。故社會關懷促進人們學會互助互愛，互相關懷及支援。

● 對弱勢社群增加同理心，對社區有承擔

對弱勢社群的關懷能改善社區的凝聚力，減少個體的孤獨感，提昇人們對社區的歸屬感，培養每位成員對社區有承擔。

在義務工作中，能增加義工的同理心，令他們設身處地從受助人士的角度去理解他們的生活困難，以及缺乏機會的感受和體驗。並以具體的行動關懷他們。

- 透過社會關懷和支援服務經驗，增強自信心
透過參與社會關懷活動和支援服務，人們學習到溝通的技巧、解難能力和團隊合作的精神。服務過程中，服務對象的即時正向回饋和稱讚能增強參與服務者的自信。
- 在家庭、社區及社會的不同情境中學習溝通與解難能力
成功的社會關懷服務包含「真誠」、「尊重」和「同理心」等有效溝通的質素。社會關懷和支援服務是涉及不同背景人士的配合，在服務提供者與服務對象間的相互作用下，難度極高，需要很高的溝通、協作、策劃和帶領活動的技巧，確實能訓練解難能力。
- 能均衡成長及學習承擔社會責任
社會關懷活動是一項透過「做」中而「學習」的模式，青少年透過參與、體驗和反思，將經驗轉化為學習心得，包括價值觀、知識、態度和技能，促進均衡成長。
參與社會關懷的工作，會令人們更關注社會現象及其動態發展，讓人們學習承擔「社會責任」。

(其他合理答案)