

通識

# 培養正向思維 拒絕「躺平主義」

專題分析

細閱以下資料，回答問題：

近年社會出現種種歪風，例如沉迷網絡遊戲、在互聯網散播虛假、誤導和煽動仇恨的信息、不良的性資訊和引誘，令一些青年人受影響而耽於逸樂，誤信失實資訊而走歪路，對前景失去信心。

近來出現的「躺平主義」更是令人憂慮，這種消極的人生心態，容易令人萎靡不振，長遠會窒礙社會的進步。教育局局長認為，「同心協力加強價值觀教育，扶持學生建立正向思維」。

## 自信心低影響成長

教育局近三年以「感恩珍惜、積極樂觀」作為「我的行動承諾」主題，並設有優質教育基金的專項撥款計劃，支援學校培育學生常存感恩之心，珍惜擁有的一切，抱持積極樂觀的人生態度，勇敢面對生活和成長的機遇和挑戰。

(a) 參考以上資料，試指出自信心對青

少年個人成長的重要性。(4分)

自信心對青少年的健康成長有很重要的意義。自信心會影響個人學習、社交和應付挑戰的動機和能力，當個人擁有較高的自尊時，他會有信心面對困難。

反之，自信心低的人較容易自我厭惡，很容易被自己的負面情緒所淹沒，影響自己的成長和人際關係。近年社會出現種種歪風，令一些自信心不足的青年人受影響而耽於逸樂、誤信失實資訊而走上歪路。

(b) 參考以上資料及就你所知，試分析影響青年人建立自尊的因素。(6分)

**青少年的自尊深受家庭的影響。**每個人自出生後便長時間與家人生活，家庭既是我們的庇護所，也是培養人格、自尊的重要基地。家庭的背景和父母本身的特質，如他們的性格、職業、教育水平和對子女的教養方式等，都會對青少年自尊的形成和發展帶來重要的影響。

**青少年往往重視同儕朋輩，而他們是否獲得朋輩接納，便成為青少年自尊的重要來源。**青少年與年齡相若的朋輩交往，較易分享彼此的心事和產生共鳴，情緒得到支援。若他

們受朋友歡迎及接納，如經常與朋友一起參與活動，這樣對自己的社群自我概念亦會較正面，自尊感自然較高。

**個人擁有特別的技能，也是影響青少年自尊發展的一個關鍵。**青少年若察覺自己有某方面的技能天分，他們會偏向對自己有正面的評價。個人技能是否獲得別人肯定也是十分重要的，若青少年在運動方面有優異成就，然而父母並不重視這方面的技能，這樣對青少年自尊的提升，便可能事倍功半。

**現代資訊科技發達，大眾傳媒對社會的影響力巨大。**傳媒宣揚的各種價值標準，如怎樣的身形外貌才是美、怎樣的生活才合乎現代人需要等，無形中影響着青少年對自己和別人的評價。近年傳媒大力渲染瘦身文化，瘦身廣告目不暇給，這使得身形較為肥胖的青少年會被人取笑，因而令自尊感下降，認為自己不合乎主流標準，甚至誘使他們盡力瘦身，引致患上厭食症等不良後果。

(c) 參考以上資料及就你所知，試建議一些扶持學生建立正向思維的方法。(8分)

**接納和努力改善自己的不足。**每個青少年

都是獨特的，有自己的強項和不足之處。雖然他們不可以改變既定或已發生的事情，如不能選擇父母親人，不能輕易改變自己的面貌，更不能改變個人過去的經歷，但他們可以改變自己對事物的看法，認識及發揮自己的強項和潛能，肯定自己的存在價值，這樣才能積極面對人生的各種挑戰。

## 良好社交增自尊感

**青少年應擴闊自己的生活圈子。**青少年應盡力與家人、老師、同學建立良好的社交關係。良好的人際關係可以使青少年建立較正面的社群自我概念，個人對自己會有比較正面的評價，認同自己的社交能力，增加自尊感。當青少年感到困惑、難過的時候，也可以在不同的群體中獲得情感上的支援，從而成功克服困難。

**青少年應多參與不同類型的活動，發掘自己的長處。**例如積極參與義務工作，我們可以從中獲得受助者的欣賞，從而提升自信。另外，青少年可為自己訂下一些可行的短期目標，然後按部就班地實踐，這樣可減少達成目標的難度，從而獲得成就感，增加自信。

李偉雄老師



推廣價值觀教育



培育學生正能量



政府撥款支援活動



## 核能新技術 建設鈾熔鹽核電廠



資訊站

自從1940年代，二次大戰之後，核技術迅速發展。除了核武器之外，核能發電也被廣泛應用。傳統核發電是利用鈾元素作燃料的壓水式反應爐，其運作原理是當核裂變發生時，一個較重的原子核會分裂成兩個較輕的原子核和數個中子，例如鈾-235 (Uranium) 會分裂為鋇-144 (Barium) 和氪-90 (Krypton) 的原子核，在過程釋放能量，產生大約1000°C高溫，從而加熱渦輪機中的水產生水蒸氣，再推動渦輪產生電力。鈾-235核分裂時，會放出兩至三個中子。如果附近有鈾-235核原子，這些中子便可以繼續令這種同位素分裂，從而造成連鎖反應，使能量釋放能不斷地持續下去。

在受控制的情況下，核裂變產生的核能可以用來發電，是化石燃料以外的一大能源。但是，當核裂變不受控時，便會產生核事故，甚至演變成災難。例如，1979年美國的三里島、1986年前蘇聯的切爾諾貝爾，以及2011年日本的福島。

在切爾諾貝爾事件中，由於裂變連鎖反應失去控制，引起爆炸，令大量核輻射洩漏到四周。在這次意外中，31名工作人員死亡，500多人受傷，附近幾萬名居民必須疏散。放射塵經由風、空氣、水、土壤和農作物擴散到整個歐洲，影響的範圍廣泛，並且持續頗長時間。

另外，核電站製造的核廢料具有放射性，處理和儲存這些核廢料時，都會出現嚴重的問題。核廢料必須送往處理工廠，有用的原料會從廢料中提取出來，剩餘的廢料會儲存在鋼質圓桶內，長年埋在偏遠地方的地底下。

為了解決能源危機，以及避免核事故發生，美國、法國、日本多國早在1960年代開始研究利用鈾(Thorium)元素來代替鈾元素進行核裂變發電，但由於鈾元素的腐蝕問題，導致研發技術緩慢。另外，因為

► 荷蘭核研究諮詢集團於2019年完成首次熔鹽核燃料輻射測試。

鈾元素分裂出來的副產品鈾元素能夠製造成核武器，具有戰略價值，以致鈾元素核電廠一直沿用至今。

然而，世界各國仍然繼續鈾熔鹽反應爐的研究，例如荷蘭核研究諮詢集團 (NRG) 在2019年完成首次熔鹽核燃料輻射測試，而中國則在2021年7月公布一項商用熔鹽核電廠方案，上海應用物理研究所計劃在沙漠地區建置100MW熔鹽核電廠。鈾雖然也是放射性化學元素，但放射性遠低於鈾，而且鈾蘊藏量更豐富，例如中國鈾儲量為世界最大，能夠自給自足20000年。其次，鈾元素的副產品也無法製造核武器，產生較少核廢料。再者，鈾熔鹽核電廠不用水冷卻，能夠在內陸沙漠地區設置，減少使用水資源和水質污染。

在熔鹽反應爐中，鈾元素並非固體燃料棒，而是溶解於熔鹽。熔鹽在高溫下流過反應爐，液態鹽充當冷卻劑。如果不幸發生核洩漏事故，熔鹽鈾也能迅速冷卻和凝固，減少輻射擴散量，減少環境污染。中國計劃2060年實現碳中和，因此身為排碳大國，得加快腳步建置再生能源或其他低碳能源；2030年在甘肅武威沙漠地區建置第一座商用鈾熔鹽反應爐，目標是在中國中部或西部沙漠和平原建設多個鈾熔鹽反應爐。

這個供電體系將朝着「西電東送」前進，即在人口較稀少的西部地區建置多個反應爐，搭配風力和太陽能發電場等能源，為人口密集的東部提供清潔而穩定電力供應。另外，這個計劃也打算應用於「一帶一路」基建項目，為歐亞非大陸提供可持續的能源供應，構建人類命運共同體，共建共享共同的世界夢。

香港STEM教育學會理事 林伯強



## 新常態下的校園生活，壓力消失



新視角

九月開課至今已近四個月了。從報章上看到一宗接一宗令人震驚及悲痛的消息，敲響警號。學校、校長、老師、家長不得不細細思量，學童的心靈那麼脆弱嗎？學校的生命教育，做得足夠否？是家庭溫暖欠奉，令學童沒留戀這世上嗎？疫情、考試、功課、生活悄悄地形成的壓力，學生卻不自知？千萬個不理解的原因，縈繞在不少教育工作者的腦際。

疫情干擾了全球人類，不單是各國元首、領袖、商家，就連老師、家長及學童也承受着巨大的壓力。過去兩年來，學習模式由實體變為網上；由紙筆提交的功課變為在電子平台遞交；會議、進修、考試，以及學生和班主任溝通面談，改在網上隔空處理，一切都不是直接，不可觸摸到的感覺。一下子由虛回復實，一下子由追不到、可拖延的功課，變成要面對現實。

去年，上課時關閉了鏡頭，老師看不到學生一面吃早餐，一面聽課；會議時，關閉了鏡頭，校長見不到老師打瞌睡，看不見把握時間回覆朋友的信息。作出輕生的一刻，沒有人知曉迷網的年輕人在想什麼？需要什麼？做出傷害自己、家人的決定——放棄生命。

作為教育工作者的老師，工作繁重，有時確未能細看課室內每一張臉的轉變。那些既有優秀的教學，能深深看到學生眼底裏心事，

又會讀心術，急學生所急，解學生所憂的老師並不多。筆者敢說做到的絕對是熱血的好老師。

近幾個月來，學校聯同心理學家在加強正向教育工作，舉辦工作坊、活動、危機處理講座，未雨綢繆。筆者的學校在八月底就進行了靜觀教師正作坊、參加賽馬會樂天心澄計劃，11月中安排心靈轉學生活動，這個活動值得向他校推介。學校從生命教育入手，透過活動分享，學生獲得一個心靈轉：以短片教導學生情緒起伏是人之常情，動畫短片有趣地指導學生舒緩情緒的方法。當遇到不开心時，用呼吸方法舒緩，並觀看心靈轉內的金粉慢慢沉甸，不去想一些擾亂思想的煩惱事。一剎那的不愉快會隨着情緒降溫而消除。當然家庭問題，成人的吵鬧，小朋友是無能為力解決，那就要成人學習管理情緒。

除了學校需要肩負起教育學童學習堅毅、解決問題、正面思考；家長也需要尊重子女，尤其在初小時建立良好的親子關係。家長保持同理心、耐心地扶持幼苗成長非常關鍵；經常活在指責及吵鬧的環境，很難有性格樂觀、開朗、幸福的孩子。

充滿愛與陽光的家庭和愉快的校園生活，能驅走負面與絕望，因為小孩子都是簡單、純潔的。期望溫暖的陽光灑遍社會上、校園裏、家庭中每個角落，使悲劇不再發生。

陳淑兒校長