

無國界校園

中學共融課程

蔡穎思 黎曉茵 陳韻文
陳偉蘭 沈嘉敏 林瑞芳



策劃及捐助 Created and funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

聯合策動 Co-created by



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院

無國界校園

中學共融課程

蔡穎思 黎曉茵 陳韻文
陳偉蘭 沈嘉敏 林瑞芳

序



許多多元文化背景的家庭在香港已經落地生根，生活了兩三代，而在香港出生的少數族裔人口，更由2006年的38,000人升至2016年的82,000人，升幅超過一倍。對於大部分少數族裔人士而言，中文能力對他們融入香港主流社會、升學及職業發展有著重要影響。幼稚園是很多居港少數族裔小朋友首次學習中文的地方，扮演著關鍵的角色。

香港賽馬會慈善信託基金（馬會）多年來致力推展社區共融工作。為了協助非華語小朋友把握學習中文的黃金期，馬會在2016年開展了為期五年的「賽馬會友趣學中文」計劃，與本地三間大學及兩間非政府組織聯合策動，旨在透過家庭、社區、學校的結合及實證為本的創新模式，營造一個具文化回應、愉快而有意義及高效的教與學環境，以促進非華語幼兒中文能力的發展，讓他們更順利地銜接小學的學習生活，促進社會共融，預計惠及約1,400名非華語學生及其家庭。

計劃已在20間網絡學校全面推行，並配合教育局的免費優質幼稚園教育計劃，為幼稚園教師提供培訓課程，受惠教師逾200人。計劃更特設免費及認可的幼兒教育一年全日制文憑課程（支援非華語兒童的教學），透過面授課堂及實習，培育具備相關語文能力、教學知識和態度的「多元文化教學助理」，2018年的27名畢業生中，有21人成功入讀各項副學位課程，5人獲幼稚園及社福機構聘任為教學助理。



計劃亦包括香港少數族裔的全方位研究，從教育、心理、社會政策等角度出發，探討少數族群融入香港社區的機遇與挑戰。香港大學心理學系負責校本支援及社區共融研究，以問卷訪問了4,000多名中、小學生後，設計及試行了無國界校園共融課程系列，現已印製成教書手冊，免費派發予香港中、小學校，課程適用於小一至中六班級的班主任課、輔導課、生命教育課及通識科等。

課程系列以心理學理論及實例作框架，教導學生如何欣賞多元文化，懂得接納不同族裔，一起建立和諧共融校園。課程除了注重認知外，最重要的部分是培養學生的情感和同理心，鼓勵同學不斷反思、進而改變行為，發展成長心態（growth mindset）。課程另一特色，是把靜觀（mindfulness）融入課程內，幫助學生祝福他人及建立感恩的心。

香港賽馬會慈善信託基金能夠支持是項研究，為全港中、小學生及教師設計了無國界校園共融課程系列，深感榮幸。就讓我們共同努力，締造校園無國界，使香港成為東西文化薈萃、多元種族的亞洲國際大城市。

香港賽馬會慈善及社區事務執行總監
張亮先生

簡介

背景

承蒙賽馬會慈善信託基金的捐助，香港大學社會科學院得以進行為期三年的社會共融計劃，對少數族裔融入香港社會進行研究和介入的工作。負責的是一個跨學科和跨專業的團隊，成員來自不同的學系，組成幾個小組主持不同領域裡的研究和介入工作。我們這一個工作小組來自心理學系，主要的骨幹成員有教育心理學的訓練背景，因此便承擔了共融校園的研究和支援任務。在過去三年，我們開展了聚焦小組的研究項目，與不同族裔的學生有深入的交流；也在24所學校推行了大型的問卷調查，訪問了超過四千名的中小學生。除了以上的研究活動，我們也進行了介入活動，為教師、家長和學生舉辦共融校園的工作坊和課程。本課程就是我們為中學生設計的共融課程，曾在兩所中學的四年級試教，並且在吸取經驗和各方意見後，多次修訂後才定稿的。

目的與理論基礎

這個課程的目的是希望參與的中學生能欣賞多元文化，懂得接納不同族裔的夥伴，學會一起建立和諧共融的校園。作為心理學家，我們在設計課程時，刻意運用心理學的理論作為課程的框架，涵蓋情感（affection），行為（behavior）和認知（cognition）各個範疇。在情感的範疇，我們鼓勵學生欣賞和喜愛多元文化，並致力增加他們的同理心。在行為的範疇，我們透過共同協作的遊戲，讓學生實踐共融。在認知的範疇，我們利用有趣和發人深省的短片幫助學生明白定型觀念（stereotype）、歸因理論（attribution theory）和成長心態理論（theory of growth mindset），讓他們對種族定型保持謹慎懷疑的精神，並採納有利族群和諧共處的歸因模式和心態。此外，我們也把靜觀（mindfulness）的元素加入課程裡。在每一個單元完結前，我們以靜心祝福的練習讓學生靜定下來，默默的祝福自己、祝福對自己慈愛的人，也祝福班裡每一個同學，包括和自己很不一樣的同學。

課程結構

課程一共有五個單元，第一個單元《定型觀念》讓學生探討定型觀念的利與弊，從而反思他們固有的種族定型觀念。第二個單元《同理心》讓學生設身處地感受少數族裔的困難，以協助他們建立更包容的態度。第三個單元《歸因模式》和第四個單元《成長心態》鼓勵學生採納有利社會共融的歸因模式和成長心態。第五個單元《共同身份及感恩》利用共同協作的活動，闡明社會身份理論所揭示的內外群體的轉移。在這最後的一個單元，我們也邀請學生以感恩的心接納自己以及和自己很不一樣的人。

實務指引

我們很樂意與香港所有的中學分享這個課程，因此編寫了這本導師手冊。我們歡迎各位老師在自己的學校推行這個課程。在推行上，我們有以下的建議和提示：

平台

這個課程可以在學校的班主任課、輔導課或生命教育課中進行。也可以在課堂以外，以小組的形式進行。

時間

我們試教這個課程時，每一個單元用了大約一個小時，是一般中學時間表的兩節課。但假如學校的班主任課、生命教育課或輔導課每週只有一節課，即只有35至40分鐘，請考慮分開兩週上，也可以考慮減省某些活動，把一個單元在一節課中完成。在導師手冊中，我們標示了哪些活動可以在時間緊逼時省略。這個標誌是 **OPTIONAL**。

資源

導師手冊中有另一個標誌，示意導師向學生派發工作紙、家課或講義。這個標誌是 。

這些教學資源連同每單元的簡報及一些我們自己製造的教學短片，均可以在本書的網站下載。為了方便非華裔學生學習，我們的課程是雙語的。既有中文版本，也有英語版本。這些中文和英文的資源都可在以下的兩個網站下載：



www.socsc.hku.hk/jclcds-schoolpack



bit.ly/HKU_schpsylab

我們歡迎教育工作者在非牟利的情況下免費使用這個課程及有關的教學資源。希望這個課程能喚起更多人對共融校園的關注。

香港大學心理學系
校本支援小組



教學目的

01 定型觀念

1. 讓學生了解定型觀念形成的原因，以及定型觀念的正負面影響。
2. 讓學生明白儘管定型觀念能節省認知負荷和時間，但盲目定型只會以偏概全，導致偏見及歧視。

02 同理心

1. 引導學生明白同理心在人際關係上的重要性。
2. 提升學生理解他人感受和想法的能力。

03 歸因模式

1. 讓學生分辨不同的歸因模式及其如何影響人際交往。
2. 引導學生在日常生活中多使用情況歸因，減少對族群的定型觀念。

04 成長心態

1. 讓學生分辨「固定心態」和「成長心態」如何影響自己和對別人的態度、想法和行為。
2. 讓學生明白內、外群體之間的界線也許會隨著情況而改變。

05 共同身份 及感恩

1. 讓學生了解人與人之間總會有共通點。
2. 幫助學生建立感恩的心。

教學活動

配對挑戰	02
第一印象	03
什麼是定型觀念？	03
定型觀念的形成	05
定型觀念的好與壞	07
課堂工作紙	12
影片分享	12
靜心祝福	13

導師參考資料	— 05 ; 07
工作紙樣本	— 15

影片分享	20
同理心ABC	23
同理心的發展	24
課堂工作紙	27
靜心祝福	30

導師參考資料	— 26 ; 29
工作紙樣本	— 31

影片分享	34
歸因模式和情緒反應 的關係（課堂工作紙）	37
靜心祝福	41

導師參考資料	— 36
工作紙樣本	— 43

影片分享	48
「固定心態」與「成長心態」	51
猜猜我是誰	52
織網大行動	53
心態和群體間關係	57
靜心祝福	59

導師參考資料	— 52 ; 58
--------	-----------

我問你答	64
影片分享	66
感恩練習	67
花絮分享	69
靜心祝福	69

導師參考資料	— 69
附件一	— 72

01 定型觀念



目的

1. 讓學生了解定型觀念形成的原因，以及定型觀念的正負面影響。
2. 讓學生明白儘管定型觀念能節省認知負荷和時間，但每人每事也有獨特性，盲目定型只會以偏概全，導致偏見及歧視。
3. 讓學生打破傳統定型觀念，建立平等的族群觀念。

課節程序

內容	所需時間	所需教具
1. 配對挑戰	5分鐘	簡報1（頁2-頁10）
2. 第一印象	5分鐘	簡報1（頁11）
3. 什麼是定型觀念？	5分鐘	簡報1（頁12-頁13）
4. 定型觀念的形成	10分鐘	簡報1（頁14-頁17）
5. 定型觀念的好與壞	10分鐘	簡報1（頁18-頁26）
6. 課堂工作紙	10分鐘	「錢包偷竊案」工作紙；簡報1（頁27）
7. 影片分享	5分鐘	簡報1（頁28）
8. 靜心祝福	3分鐘	附件一或靜心祝福聲檔

活動一：配對挑戰（5分鐘）

1. 介紹簡報頁2上人物的種族和身體殘疾，然後請學生嘗試為以上人物作職業配對。
2. 揭曉答案（簡報頁3-10），帶出很多時候真相和我們的預設想法有落差，因為我們作判斷時經常無意間依賴定型觀念。

真相



Khan M Hanif：好市民獎得主

李軒：鋼琴家/作曲家



Elpie Malicsi：時裝設計師

余翠怡：
殘奧會輪椅劍擊金牌得主



預設想法

刻板

巴基斯坦人.....

菲律賓人.....

視障人士.....

殘疾人士.....

印象

圖片來源（由上至下）：明報新聞、香港展能藝術會、香港01有限公司
香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會

活動二：第一印象（5分鐘）

OPTIONAL

1. 在簡報頁11上展示老人家、宅男和紋身漢的圖像，請學生猜想圖中人物的性格、興趣或職業等。



2. 把學生的想法寫在黑板上。
3. 讓學生明白剛才的猜想正正就是為不同的角色定型，例如認為所有老人家思想都守舊和固執、身上有紋身都是壞人和看似宅男一定不擅長與人溝通。

活動三：什麼是定型觀念？（5分鐘）

1. 承接上一個活動，帶出定型觀念是人們對某些人、事或物的普遍和概括看法（簡報頁12）。人們很容易把概括看法應用在既定類型的人、事、物身上，無視當中的個別差異。例如認為女生擅長文科，但事實上並不是所有女生都擅長文科。定型觀念是英語stereotype的翻譯。這個英語詞彙也可以翻譯為「刻板印象」，因為有關的印象就像刻在一塊木板上的字體或紋飾，一個模一個樣，變動不得。
2. 定型觀念可以是正面的，例如認為年老的人有經驗和智慧；也可以是負面的，例如認為老人家記憶力很差。無論是正面或負面的定型觀念，也有可能是不正確的，因為沒有一個群體內的人是完全相同的，群體內存有很多差異，不是所有年老的人都有智慧，也不是所有年老的人都記憶力差。

3. 定型觀念一旦形成了，人們若不主動反省求真，便會一直受其影響。
4. 請學生分享定型觀念的例子。
5. 在簡報頁13上，綜合不同類型的常見定型觀念，指出定型觀念有廣泛性：
 - 5.1. 性別定型：人們對男生和女生的概括印象，例如認為男生較活潑好動、友誼較單純；女生較文靜、較喜歡耍心機、搞小圈子友誼等。
 - 5.2. 種族定型：人們對不同種族的概括印象，例如認為韓國美女依賴整形手術；日本人很講求禮節；白人較黑人文化等。
 - 5.3. 外表定型：人們對有不同外表的人的概括印象，例如認為身上有紋身的都是壞人；衣著性感的女生都不檢點等。
 - 5.4. 喜好定型：人們對不同喜好的人的概括印象，例如認為喜歡動物的人心地較善良；喜歡動漫的人都是宅男、宅女，不擅長與人溝通等。
 - 5.5. 年齡定型：人們對不同年齡的人的概括印象，例如認為老人家思想較守舊和固執、說話較大聲等。
 - 5.6. 身份定型：人們對不同社會地位的人的概括印象，例如認為擁有高尚職業的人較有品德和教養；家庭主婦喜歡討價還價、貪小便宜等。



活動四：定型觀念的形成（10分鐘）

1. 請學生再次回想活動一的配對挑戰，問他們為何剛才把相中人自然和某種職業聯想在一起？
2. 綜合學生的討論結果和隨後的導師參考資料，解釋定型觀念形成的原因，其中包括：
 - 2.1. 為了節省認知負荷，人們會把人或事物分門別類，並將其主要特徵典型化，因而造成了定型觀念。
 - 2.2. 人們有時會傾向高估兩件事情的關聯性，尤其當牽涉到一些少數群體和不常見的行為時，這種相關性錯覺（illusory correlation）會導致定型觀念。
 - 2.3. 受歷史和文化背景影響，我們會根據性別或不同種族人士在社會的普遍角色形成不同的定型觀念。此外，隨著科技普及化，在透過社交媒體發佈或轉載的訊息很容易影響大眾對某一群體或事物的認知和看法，形成定型觀念。

導師參考資料

定型觀念形成的原因

1. 減輕認知負擔（簡報頁15）

世間事物非常複雜，我們很難對每事每物都有很仔細的認識和了解，所以為了節省認知負荷，我們會根據一些表面因素（如性別和種族），或一些偏離規範（norm）的因素（如身體殘疾和性取向）來把人或事物分門別類，並將其主要特徵典型化，降低認知的複雜性，簡化認知過程。定型觀念就是減輕認知負擔最方便和快捷的心理策略。

2. 相關性錯覺（illusory correlation）（簡報頁16）

相關性錯覺是一種認知偏差，意思是人們會傾向高估兩件事情的關聯性，即使它們僅有很小關係或完全不相關。當牽涉到一些少數

群體和不常見的行為時，這種錯覺尤其明顯。例如，當有罪案發生而犯案者剛好是黑人時，人們會高估黑人和罪案的相關性。以後當有罪案發生在黑人活躍的地區時，人們也會自動連結起這兩件事，忽略白人犯案的可能性，形成種族定型。



3. 經由社會學習（簡報頁17）

透過耳濡目染，我們很容易受到在社會裡比較普遍的觀念所潛移默化，甚至形成定型觀念。社會角色和媒體在這方面有很大的影響：

- 3.1. 社會角色：受歷史和文化背景影響，人們會根據性別或不同種族人士在社會的普遍角色形成不同的定型觀念，如性別定型和種族定型。以性別作例子，中國社會中「男主外、女主內」的思想影響甚大，強調女性在家庭的角色，男性在職場上的角色，因而形成了女性溫柔婉約、好好照顧家庭的定型；男性獨立勇敢、不輕易表露情緒的定型。
- 3.2. 媒體：隨著科技發達和智能電子產品普及化，電子媒體和社交媒體已成為生活不可或缺的一部分。相比傳統媒體，社交媒體的內容可以由用戶主動發佈或從其他用戶轉發過來，互動性強、傳播速度快、涵蓋面廣，很容易影響大眾對某一群體或事物的認知和看法，形成定型觀念。

活動五：定型觀念的好與壞（10分鐘）

1. 引導學生：「剛才我們討論了定型觀念如何形成。你們有沒有想過定型觀念在日常生活中對我們的影響呢？」
2. 把學生分成兩組，一組討論定型觀念的正面影響，另一組討論定型觀念的負面影響，然後向大家匯報。
3. 歸納學生的討論和參閱隨後的導師參考資料，引導學生了解定型觀念的正面和負面影響（可因應時間選取作講解）。
4. 利用簡報頁25總結定型觀念的正面和負面影響，說明它只是一個工具，如果用得其所，可為我們節省認知負荷和時間。不過為免以偏概全，做出有偏見和歧視的行為，我們不應盲目依賴定型觀念，讓定型觀念凌駕自己的判斷。

導師參考資料

定型觀念的正面影響

1. 正面定型觀念的積極作用（簡報頁19）

定型觀念會影響我們與人交往。當對一個群體持有正面定型觀念時，我們一般會採取積極的態度，比較容易表現出信任和友善，對人際關係有著正面作用，而對方也會因此同樣表現得友善。

2. 簡化認知過程，適應環境（簡報頁20）

定型觀念讓我們簡化認知過程，節省大量時間和精力，因此可在某些情況下作出快速反應和應對措施。例如當一個女生對油尖旺區有了品流複雜的定型觀念時，她會在晚上選擇走到人來人往的大街，而非穿過僻靜的小巷到達目的地，以避免遇到事故；當一些遊客對某些歐洲城市如巴黎、羅馬等有了治安較差的定型觀念時，他們會較謹慎地保管金錢及貴重物品，減低損失財物的風險。



定型觀念的負面影響

1. 先入為主的偏見（簡報頁21）

當接觸一些新事物或認識一些陌生人時，我們很容易會根據過往有限的經驗，把一些直覺認為是「正常」或「基本」的特點應用在對方身上。若果對方偏離了規範，我們便容易對他產生不好的印象。例如有部分老師認為好學生是安靜及專心地上課的，如果班上來了一位較為好動及愛說話的學生，老師便有可能對他產生先入為主的偏見，認為他不是一個好學生，也容易錯誤解讀該學生的行為，忽略個別差異。其實不論是安靜或是愛說話的學生，只要他們在適當的時候發問，沒有擾亂課堂秩序，他們都可以是好學生。

2. 忽略個別差異性（簡報頁22）

當人們對某群體持有正面的定型觀念時，例如認為普遍亞洲學生都擁有較高的數學天分，人們對亞洲學生數學成績的期望便會提高。在這情況下，數學成績好的學生固然感到驕傲，可是數學成績欠佳的學生卻容易因不能達到別人的期望而得到負面的評價，因而感到自卑；老師亦可能因這定型觀念而施行單一程度的教學，例如對亞洲學生教授較深奧的課程，因而忽略學生的學習差異。其實即使同屬一群體，每人都是獨立的個體，豈能以偏概全？

3. 定型觀念威脅 (Stereotype threat) (簡報頁23)

當某群體擁有的社會身份帶有某個負面定型觀念時，他們會害怕自己的行為表現正好印證定型觀念而出現焦慮，導致表現失準。為了測試女性如何受「女性數學較差」的定型觀念所威脅，社會心理學家 Spencer, Steele & Quinn (1999) 找來一群數學成績同樣優秀的男生和女生，安排他們進行一次數學考試。一組女生在實驗前已知道這份試卷經過特別設計並不會顯示出性別差異，另一組女生則在沒有告知的情況下如常進行考試，結果發現當第一組女生不用擔心女性身份受印證時，她們的表現跟男生同樣好；相反第二組女生因為害怕印證定型觀念而出現焦慮，導致表現失準。此外，Schmader & Johns (2003) 也做了有關定型觀念威脅和工作記憶容量的研究，結果同樣發現當人們為了不想印證負面定型觀念而感到焦慮時，他們的認知負荷 (cognitive load) 會相對增加，工作記憶容量 (working memory capacity) 則相對減少，最終使他們的表現下降。



4. 負面定型觀念的內化和惡性循環（簡報頁24）

如果社會上對某個群體持有定型觀念，這種印象可能會逐漸內化為他們的特質。例如，大多數人對老年人持有健忘的負面定型觀念，如老人家自己也持有這種定型觀念，會預期自己記憶力不好，每次忘記事情時就歸咎於自己的年紀，因而失去自信，影響本身的記憶表現，形成惡性循環。

5. 偏見和歧視（簡報頁25）

定型觀念是人們在認知（cognitive）上對某些群體的概括看法。例如，很多人認為黑人較白人衝動和兇狠。受認知偏誤（cognitive bias）的影響，他們較不喜歡黑人，也容易對黑人產生負面情感（affection），形成偏見（prejudice）。當他們在認知和情感上也對黑人持有負面想法和態度時，他們會做出相應的行為（behavior），例如迴避或疏遠黑人，導致歧視行為（discrimination）。這其實是一個惡性循環，當黑人意識到大部分人對自己不友善時，他們也會相應地對別人沒有好感，讓種族歧視問題惡化下去。

導師參考資料



有些白人對黑人
有較衝動和兇狠
的定型觀念。



他們較不喜歡黑人，也容易對黑人
產生負面情感 (affection)，形成
偏見 (prejudice)。



最後那些白人會做出相應
的行為 (behavior)，例如
迴避或疏遠，導致歧視行為
(discrimination)。



活動六：課堂工作紙（10分鐘）

1. 派發「錢包偷竊案」工作紙（簡報頁27；見頁15-16），向學生描述工作紙上的情境，然後給他們約五分鐘時間填寫。
2. 跟學生討論答案（可重溫剛才在課堂中討論的課題，包括定型觀念的成因和影響）。

活動七：影片分享（5分鐘）

OPTIONAL

1. 由於版權問題，我們不可以把短片放進簡報。請在YouTube網站輸入「Coca Cola - Remove Labels」，搜尋並播放整段影片。
2. 這影片說明我們不應過分依賴定型觀念，因為真相往往和預計有差異。影片播放完畢後，請學生分享感受或個人經驗，並指出很多時候定型觀念並不反映真實情況，相反與現實大有出入。



活動八：靜心祝福（3分鐘）

在每課完結前，藉著一個簡短的靜觀練習去讓學生安靜下來，使他們的注意力集中在呼吸上，培養對自己和他人的友善和慈愛態度。研究指出靜觀練習能有效地減少憂鬱症狀、提升正面情緒及自我關懷（Galante, Galante, Bekkers & Gallacher, 2014）。對自己及他人的關懷應從小培養，這也是我們選取這個活動作為每一節課結尾的主要原因。

靜心祝福的練習只是一個讓心平靜下來的過程，並不具有任何宗教色彩。請參照附件一（見頁72）自行帶領或播放本書網站上的聲檔來引導學生完成整個練習。如選擇自行帶領的話，請預先準備敲鐘，或下載此應用程式: Insight timer (<https://insighttimer.com>) 並選取合適自己的鐘聲。



溫馨提示

1. 學生可能對靜心祝福感到陌生，導師可簡單介紹這是一個讓他們平靜下來的練習，同時他們可以透過這練習向同學送上祝福。
2. 有些學生可能不願意練習，導師亦不必強求，讓他們安靜地坐在自己座位上便可。

本課要點

1. 定型觀念是人們對於某些群體的概括看法。常見的定型觀念分別有性別定型、種族定型、外表定型、喜好定型、年齡定型和身份定型等。
2. 人們傾向根據表面的因素把群體分類，同時受到相關性錯覺、社會角色和媒體的影響，形成不同的定型觀念。
3. 在日常生活中，我們需接收大量資訊，定型觀念讓我們簡化認知過程，節省大量時間和精力，並可在某些情況下快速反應和作出應對措施。可是另一方面，定型觀念容易導致先入為主的偏見，讓我們忽略個別差異。定型觀念帶來的認知偏誤（cognitive bias），會容易導致偏見及歧視。此外，負面定型觀念的內化和定型觀念的威脅亦造成不良影響。我們應時刻提醒自己定型觀念在簡化認知過程時可引致的偏誤，避免以偏概全。
4. 我們應視定型觀念為一個工具，並靈活地使用，避免讓定型觀念凌駕自己的判斷。在多元的學習環境中，導師應鼓勵學生保持一個開放的心態，與不同種族的同學展開對話，互相了解並嘗試發掘彼此的共通點，或許會打破很多既定的定型觀念。



錢包偷竊案

課堂工作紙

在美國的一個城市，一名男子懷疑有人在便利店偷去他的錢包。當時店內有兩名顧客，一名是黑人，另一名是白人。剛巧那天閉路電視系統有故障，無法錄影，不知誰是小偷。但警察來到後卻毫不猶疑地帶走那名黑人回警局問話.....



1. 那位警察對哪一個群體產生定型觀念？（答案：黑人和白人）
2. 你認為該定型觀念的內容是什麼？（答案：黑人較白人容易犯案）
3. 根據以上故事，有關黑人的定型觀念是如何形成的呢？（答案：相關性錯覺；黑人的社會角色普遍被視為低下；傳媒過分渲染黑人犯罪行為）
4. 定型觀念在這個故事中有什麼不良後果？（答案：忽略個別差異性；有機會冤枉好人）



參考目錄

- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(6), 1101–1114. doi: <http://dx.doi.org.eproxy2.lib.hku.hk/10.1037/a003724>
- Schmader, T., & Johns, M. (2003). Converging evidence that stereotype threat reduces working memory capacity. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(3), 440. doi: 10.1037/0022-3514.85.3.440
- Spencer, S. J., Steele, C. M., & Quinn, D. M. (1999). Stereotype threat and women's math performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 35*(1), 4-28. doi: <https://doi.org/10.1006/jesp.1998.1373>

02 同理心



目的

1. 引導學生明白同理心在人際關係上的重要性。
2. 提升學生理解別人感受和想法的能力，讓他們學會體諒別人的需要及難處，從而促進不同族裔學生之間的相處和交流。

課節程序

內容	所需時間	所需教具
1. 影片分享— 視覺想像練習	15分鐘	簡報2（頁2-4）
2. 同理心ABC	10分鐘	簡報2（頁5-6）
3. 同理心的發展	15分鐘	簡報2（頁7-16）
4. 課堂工作紙	15分鐘	「為身邊的人多想一步，我可以……」工作紙； 簡報2（頁17-19）
5. 靜心祝福	3分鐘	附件一或靜心祝福聲檔

活動一：影片分享 — 視覺想像練習（15分鐘）

1. 向學生介紹影片是描述一名巴基斯坦裔學生隻身來到香港讀書的情況，請學生留意主角Hamza的面部表情和身體動作，並開始播放影片。
2. 影片播放後，邀請學生做視覺想像練習（visualization exercise）。視覺想像練習是透過想像一個情境的具體和豐富影像，幻想自己是情境中的主人公，從而感受主人公的經驗（簡報頁3）。先解釋什麼是視覺想像練習，然後請學生安靜下來，讀出從主角Hamza角度出發的情境（見下頁）。
3. 邀請學生分享在視覺想像練習中出現的情緒、想法、身體反應或想作出的回應。可作出以下引導：
 - 3.1. 你剛才有什麼樣的感覺？生氣？失落？失望？寂寞？委屈？
 - 3.2. 腦海裡出現怎樣的想想法？覺得不公平？認為對方是壞人？懷疑是自己做錯了？
 - 3.3. 身體有沒有什麼特別的感覺或反應？發熱？肌肉繃緊？手心冒汗？眉頭深鎖？
 - 3.4. 你想採取什麼行動來回應？對不了解你的人破口大罵？不再回到這間學校？還是像Hamza般向大家說出自己的想法和感受？
4. 道出視覺想像練習的目的是讓學生代入Hamza的處境，從Hamza的立場出發，體會他的感受。當我們幻想自己置身於當事人的處境中，可能會產生不安、害怕、甚至憤怒等情緒；身體可能不自覺地產生一些變化，例如發熱、胃部不適及肌肉繃緊、腦海裡可能會問為什麼，行為上可能有迴避退縮的傾向。如果學生有這些經驗，這正是同理心的表現。

視覺想像練習

請安坐在椅子上，腰背垂直，肩膀放鬆，雙腳平放在地上，慢慢合上眼睛。請你想像自己就是剛才影片中的Hamza。

這是一個陌生的課室，你身邊的同學，全都說你不熟悉的語言，有著和你不一樣的外表和膚色。他們望著你。你走向前，嘗試友善跟他們說話，他們卻迴避你，還取笑你身上的氣味。（停一停）你有怎樣的感覺？腦海裡升起怎樣的念頭？身體有怎樣的反應？你很想做些什麼呢？……（停頓半分鐘）

你安靜的在課室溫習，有同學走過來拿走你的帽子，你追上前去取回，但她顯示出挑釁嘲弄的眼神。（停一停）你有怎樣的感覺？腦海裡升起怎樣的念頭？身體有怎樣的反應？你很想做些什麼呢？……（停頓半分鐘）

你希望融入他們的世界，努力學習他們的語言。你結結巴巴的說出陌生的語句，但換來的是更大的嘲弄和奚落。（停一停）你有怎樣的感覺？腦海裡升起怎樣的念頭？身體有怎樣的反應？你很想做些什麼呢？……（停頓半分鐘）

請你靜靜聆聽和觀察自己此時此刻的情緒、念頭、身體反應和行為意向。（停頓半分鐘）一息間，我會響鐘，當你聽到鐘聲完全靜止後，就慢慢張開眼睛。



5. 指出待人處事時能從對方處境出發，把自己想像成對方，將心比心，換位思考，就是今節課的主題「同理心」。可用以下大象和長頸鹿的例子具體說明同理心的含意（簡報頁4）：



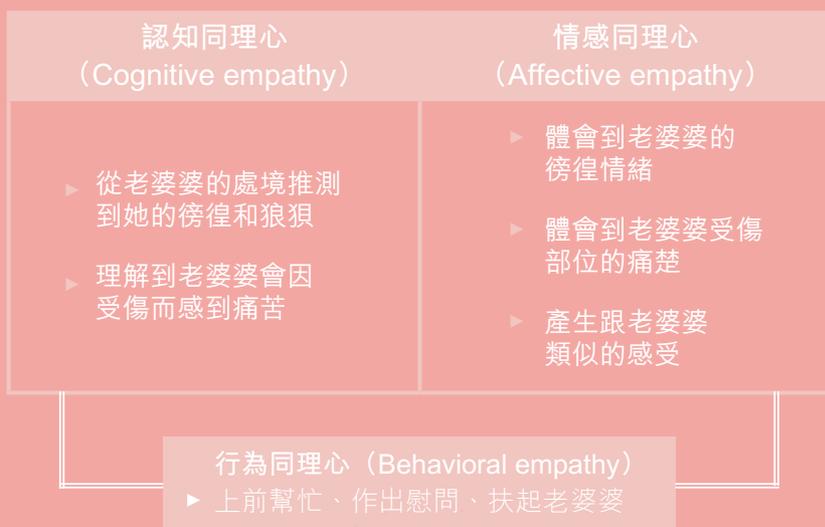
如果大象要從長頸鹿的角度出發，牠必須代入長頸鹿的處境，幻想自己長有牠的高度，才能有一樣的視野，體會長頸鹿的感受。另一方面，如果長頸鹿要從大象的角度出發，牠必須彎低身體，才能從大象的視野和立場體會牠的感受。這便是同理心。

相反，如果大象和長頸鹿都不願意代入對方的處境，牠們便不能從對方的視野和立場體會對方的感受，這便是沒有同理心的表現。



活動二：同理心ABC（10分鐘）

1. 問學生：「如果看見老婆婆在路上跌倒，袋中的橙散滿一地，你對她有怎樣的想法和感覺？你想採取什麼行動？」（簡報頁5）
2. 若有學生表示感受到老婆婆的徬徨，或想伸出援手等，指出這些想法和感受正正是同理心的表現（見下表）。講解同理心所涵蓋的三個層面：認知同理心（Cognitive empathy）、情感同理心（Affective empathy）和行為同理心（Behavioral empathy）（簡報頁6）。認知同理心就是從對方的臉部表情、語調及肢體動作來理解對方當下的處境；而情感同理心則是代入對方的處境去感受。為避免學生不了解認知和情感的意思，可指出認知即是想法和理解，情感即是情緒和感覺。當我們在認知和情感的層面上都有同理心時，我們的行為自然會作出相應的反應。



活動三：同理心的發展（15分鐘）

3.1 同理心是與生俱來的嗎？

1. 問學生同理心是否與生俱來，聽取他們的意見。
2. 簡單講述嬰孩發展同理心的實驗：如果有一個嬰兒哭泣，在同一間房間的嬰兒也會哭泣（Brazelton, 2001）；孩子兩歲後，他們的同理心會增加，當看到其他孩子哭泣時，他也許會以行動方式表達安撫，例如上前擁抱或送上洋娃娃。
3. 播放影片：由於版權問題，我們不可以把短片放進簡報。請在YouTube網站輸入「Magazine - Can Babies Tell Right From Wrong? The New York Times」搜尋影片，然後根據以下所指示的影片開始和完結時間播放。

影片時段：01:12-02:03

帶領討論（簡報頁8；實驗第一部分）：

如果嬰孩要從黃色和藍色木偶中選取一個時，選擇哪個是對紅色木偶有同理心的表現？（答案：黃色木偶）

影片時段：02:31-02:43

帶領討論（簡報頁9；嬰孩的選擇）：

你能以同理心ABC來解釋嬰孩的選擇嗎？

4. 歸納學生的討論結果，指出在這個實驗中嬰孩的認知同理心（C）就是她從觀察紅色木偶不斷嘗試的行為推測到它希望登頂的願望和登頂的困難，也理解到它不想被推下坡，從而分辨出藍色木偶扮演「壞人」的角色；黃色木偶則扮演「好人」的角色。而嬰孩的情感同理心（A）則是她能體會到紅色木偶被藍色木偶推下坡的難受感覺，因而產生相同的情緒。當嬰孩在認知和情感上都有同理心時，她便決定選取黃色木偶（B）而不是藍色木偶，因為它曾協助紅色木偶登頂（簡報頁10-11）。

5. 說明影片蘊含的訊息：引領學生明白這個實驗告訴我們數月大的嬰孩已懂得代入對方，並能表達同理心，從對方角度出發體會其處境和感受，作出親社會行為（prosocial behavior）。綜合實驗的結果，大多數人天生都具備同理心（簡報頁12）。



3.2 所有人都具有表達同理心的能力？

1. 詢問學生：「既然同理心對大多數人來說，都是與生俱來，那是否代表著他們長大後都具有表達同理心的能力？如果不是，有什麼後天因素會導致人們失去表達同理心的能力，繼而作出一些傷害別人的行為，例如欺凌？」
2. 綜合學生的討論和隨後的導師參考資料，引導學生明白不同的個人和家庭因素都可導致人們失去表達同理心的能力。很多時候，人們只是被心理創傷的痛苦蒙蔽了雙眼，心底其實非常渴望被他人接納和認同。此外，社會因素，例如資源匱乏等，亦會逼使有些人漠視他人的感受，埋沒對別人的同理心，作出不當的行為。
3. 提醒學生作為學校或社會的一份子，我們應從自己做起，多關心身邊的人，聆聽他們的需要和心聲，用自己的力量溫暖對方的心，讓對方知道他們並不是被遺棄的一群。

導師參考資料

導致失去表達同理心的能力的因素

個人因素（簡報頁14）

有些人因為各種原因而感到自卑，所以希望透過權勢（例如成為校園惡霸）來補償自卑心理，提升自我存在感，這就是所謂「把快樂建築在別人痛苦身上」。同時，因為他們太在意眼前的快感，所以忽略了某些行為對受害者的心理影響。例如，欺凌者可能沒有想過他的行為會對被欺凌者造成終生陰影。

家庭因素（簡報頁15）

很多時候，缺乏同理心的人自身可能缺乏家庭溫暖和關心。他們其實也嚮往「被接納」和「被認同」，所以會故意裝冷酷來引起朋輩甚至成年人的關注，補償內心的寂寞和空虛。通過漠視他人的痛苦或折磨別人（如欺凌），他們以為可以得到一種心理上的快感，緩和自己的痛苦。



社會因素（簡報頁16）

不少國家貧富懸殊嚴重，很多時候，當人民的生存需要無法得到滿足，為了生活，他們只好無奈地埋沒對別人的同理心，進行不法活動，例如偷竊和搶劫。在2018年9月印尼蘇拉威西島發生7.5級大地震，由於觸發海嘯，災情非常巨大，物資嚴重短缺。有一些災民為了生存，在無可選擇的情況下搶掠店鋪，搶奪汽油、車胎、瓷磚及農業設備。即使他們知道這是違法行為，或體會到被搶店東的心情，但在這樣的社會條件下，也只好以自己和家人利益為大前提，漠視他人感受。



活動四：課堂工作紙（15分鐘）

OPTIONAL

1. 派發「為身邊的人多想一步，我可以……」工作紙（簡報頁17；見頁31），請學生寫出如何在學校、家庭和社會表達同理心。
2. 預備例子先作分享（見導師參考資料）。
3. 請數位學生分享他們的建議。
4. 提醒學生在表達同理心時應注意的態度和用詞，指出在日常生活中，我們安慰別人時都習慣請對方不要難過，或幫助對方整理思緒，甚至替對方分析事件並給予意見。然而，這些安慰的說話或會弄巧反絕，讓對方反感。例如當朋友最心愛的寵物離開了，你好言安慰：「不要緊，不要哭了！再哭也沒有用，我陪你去買一隻新的，好嗎？牠病了這麼久，你也應該有心理準備……」其實對方聽了這番話後，可能覺得你一點也不了解她的感受，心想你連她難



過都不允許，而且和寵物之間那段深厚的感情又豈能被隨便取代？這個時候對方最想你陪在她身邊，聆聽她的說話，體諒她的負面情緒，而不是幫她整理思緒，甚至為事件作任何評價（簡報頁18）。

5. 再次指出同理心就是將心比己，把自己想像成對方，從對方的處境出發。在日常生活中，即使是很微小而簡單的動作（例如乘車時讓座），已是表現同理心的做法。鼓勵同學不要因為害怕對方不領情或害怕得到反效果而吝嗇同理心，因為當我們多為別人設想，這其實已經是一個美好的品德，不管對方是否願意接受。總括而言，我們應由自己做起，發揮人與人之間的關愛精神，為我們的社會添一份和諧。



表達同理心的行為例子（簡報頁19）

學校方面

1. 在分組學習的時候主動邀請害羞的同學加入你的小組。
2. 當察覺到同學與你不同時，不論是外在（如膚色和身體殘疾）還是內在（如擁有特殊學習需要）的差異，嘗試了解對方的處境，多一點包容和接納，少一點排斥。
3. 與同學交流時，重點放在對方可變的地方上，例如鼓勵同學在一些可以作出改善的地方努力，一起檢討今次成績未如理想的原因，互相交流讀書的心得；相反，不批評對方一些天生不能改變的事，例如膚色和長相，因為將心比心，被批評無法改變的事，受批評的人會覺得到無奈和無能為力。
4. 細心聆聽同學的分享，使他們感到被了解和接納。

家庭或社會方面

1. 在家裡主動分擔家務。
2. 體諒家人的情緒，多一點包容，少一點埋怨。
3. 在交通工具上讓座給有需要的人。
4. 生病時戴上口罩，避免傳染他人。

活動五：靜心練習（3分鐘）

參照附件一（見頁72）自行帶領或播放本書網站上的聲檔來引導學生完成整個練習。如選擇自行帶領的話，請預先準備敲鐘，或下載此應用程式Insight timer（<https://insighttimer.com>）並選取合適自己的鐘聲。

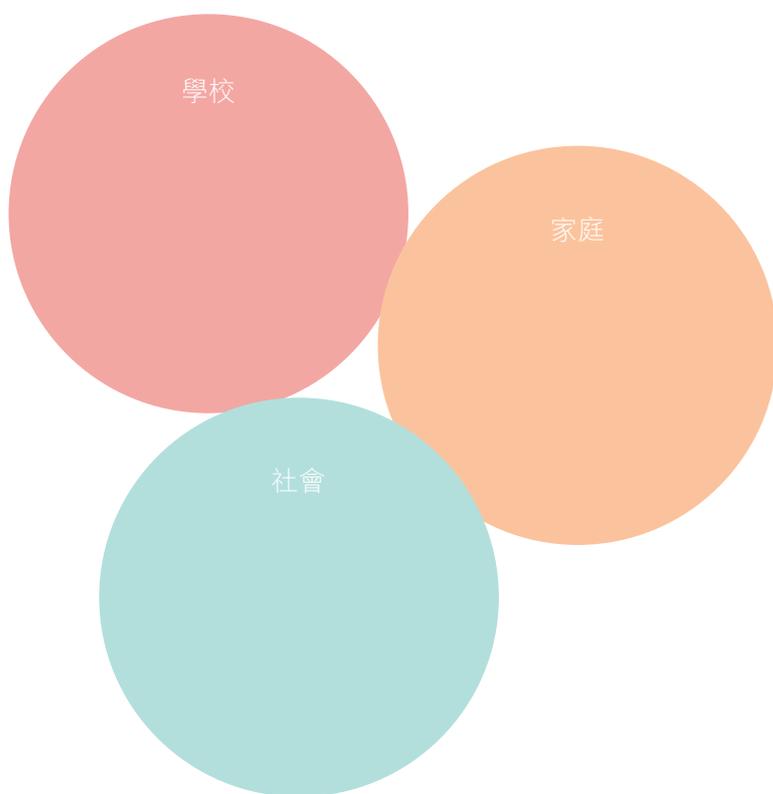
本課要點

1. 同理心是嘗試主動代入對方的處境，通過想像，體會對方的感受。這在人際關係中是非常重要的。
2. 同理心對建立共融氣氛更是關鍵。面對文化差異，學生難免感到不適應，甚至可能互相批評對方的行為和生活習慣。同理心有助不同種族的學生面對差異時，能從彼此的角度出發，採取包容和尊重的態度，互相溝通了解，在過程中，他們也許能發掘彼此的優點和缺點，互相欣賞，互補不足。
3. 面對不同的家庭、學校和社會問題等壓力，如果處理不當，很容易會導致情緒問題，甚至失去表達同理心的能力。我們應從自己做起，不論種族，多關心和包容身邊的人，運用我們的同理心去多聆聽，少批評，讓對方感受到被關愛和接納。學校就像社會的縮影，當不同種族的學生能在學校找到值得信任和依賴的夥伴時，他們對社會的信心也會增加，因而促進社會和諧。

為身邊的人多想一步，
我可以……

課堂工作紙

在學校、家庭和社會裡，請寫出對他人有同理心的行為。



參考目錄

Brazelton, T. B. (2001, November 20). How to raise a caring child. *Family Circle*.

03 歸因模式



目的

1. 讓學生分辨不同的歸因模式及其如何影響人際交往中所衍生的情緒。
2. 引導學生在日常生活中多使用情況歸因，減少對族群的定型觀念。

課節程序

內容	所需時間	所需教具
1. 歸因模式 — 影片分享	20分鐘	簡報3 (頁2-9)
2. 歸因模式和情緒反應的關係 — 案件討論 (課堂工作紙)	30分鐘	「一位高聲說話的乘客」工作紙； 「球賽風波」工作紙； 簡報3 (頁10-19)
3. 靜心祝福	3分鐘	附件一或 靜心祝福聲檔

活動一：歸因模式— 影片分享 (20分鐘)

這個活動所用的影片已嵌入本課的簡報中。

影片來源：香港電台2016/07/30
《私隱何價II：女神背後》



單元三

第一段短片（簡報頁2）

帶領討論（簡報頁3）：

那女孩似乎不太願意讓座給那位老太太。為什麼呢？

把學生提供的原因寫在黑板上。繼續播放影片之前，向學生說明歸因模式便是為事情找出原因。以遲到為例子（簡報頁4），遲到可以有很多原因，包括懶惰或沒有時間觀念，也可以是因為交通擠塞或身體不適。這些原因可分為「性格」和「情況」兩大類。很多人相信「江山易改，本性難移」，如果覺得是性格使然，如「他沒有時間觀念」，便會認為對方經常遲到。相反，情況歸因則是以情況因素來解釋事情，如「遇上堵車」，當情況改變了，如交通暢順，便自然不會遲到。所謂情況，包括了那人當時的處境、遇到的人和事等。

檢視剛才學生的答案，把原因分為性格或情況因素。

第二段短片（簡報頁5）

帶領討論（簡報頁6）：

到目前為止，大部分人對主角使用了性格還是情況歸因？

第三段短片（簡報頁7）

帶領討論（簡報頁8）：

男主角和他的同事使用了性格還是情況歸因？

第四段短片（簡報頁9）

解說結局的含意：

讓學生明白很多時候真相往往跟我們一開始想的不一樣。雖然現實有人可能因為自私而不讓座，但我們不能排除對方是有其個人原因，如殘障、身體不適等。如果一口咬定對方是一個自私的人，並在網絡上批評她，我們便有機會冤枉別人。



近年香港也掀起不少「讓座風波」，例如2018年的一宗新聞報道一名坐在關愛座的廚工拒絕讓座給一位中年男子及其老邁和幼小的家人，結果招致那位中年男子揮拳襲擊，最後兩人皆受傷。從這宗新聞，我們可以看到很多時候，情況因素都是隱藏的。就像這位廚工，他站立工作近十小時，拖著極疲累的身軀乘坐巴士。雖然他不是長者或殘疾人士，但他不讓座也不是完全不能理解。如果我們像新聞中的男子般忽略情況因素，便有機會錯怪別人，自己也會受傷。

導師參考資料

歸因理論 (Attribution Theory)

歸因就是替事情找原因。當有事情發生時，人們都會想知道事情的原因。根據Heider (1958)《人際關係心理學》一書所說，事情的出現可以由性格或情況因素所導致，因此人們會有兩種歸因的模式：

1. 性格歸因 (dispositional attribution)：事情由性格因素導致，例如「他懶惰」，所以遲到。
2. 情況歸因 (situational attribution)：事情由情況因素導致，例如「遇到堵車」，所以遲到。

在沒有深思熟慮的情況下，人們較傾向將事情簡化，看成是單一的原因導致事情，而非多個相聯的原因造成。在進行歸因時，人們都傾向對自己較寬容，對他人較苛刻，往往把別人負面的行為看成是性格因素造成，把自己負面的行為看成是情況因素使然。例如，眼見他人遲到，一般人很快便會認為這個人是個懶惰或沒有時間觀念的人；但如果遲到的是自己，就會歸因於堵車等情況。心理學家稱這個現象為歸因偏差 (attributional bias)。

為什麼人們會有這個傾向呢？我們每天都要處理大量資訊，所以我們的大腦往往會自動幫我們減低認知負荷 (cognitive load)，因此利用便捷思考方法 (heuristics) 去幫助建立對世界的認知。心理學家Fiske & Taylor (1984) 稱慣性使用便捷思考方法的人為認知吝嗇者 (cognitive miser)。認知吝嗇者為了省時省心力，在解釋事情時便只會注意到別人的性格的因素，因而低估了情況因素的影響。在人際關係中，如果我們往往把別人的行為歸因於性格因素，只會帶來對別人的誤解。例如，如果老師傾向認為學生成績低落是因為自身懶惰或不上進，便有可能會忽略學生在學習上的需要或困難。總括而言，我們在日常生活中應多留意情況因素對他人的影響，嘗試從多方面出發理解事情。

活動二：歸因模式和情緒反應的關係 — 案件討論（30分鐘）



2.1 個案討論一：一位高聲說話的乘客

1. 請學生閱讀簡報頁10的資料：

一位學生下課乘地鐵回家，當他坐下來閉目養神之際，坐在他旁邊的一位老人拿起電話高聲談話，喋喋不休，引來旁人側目。

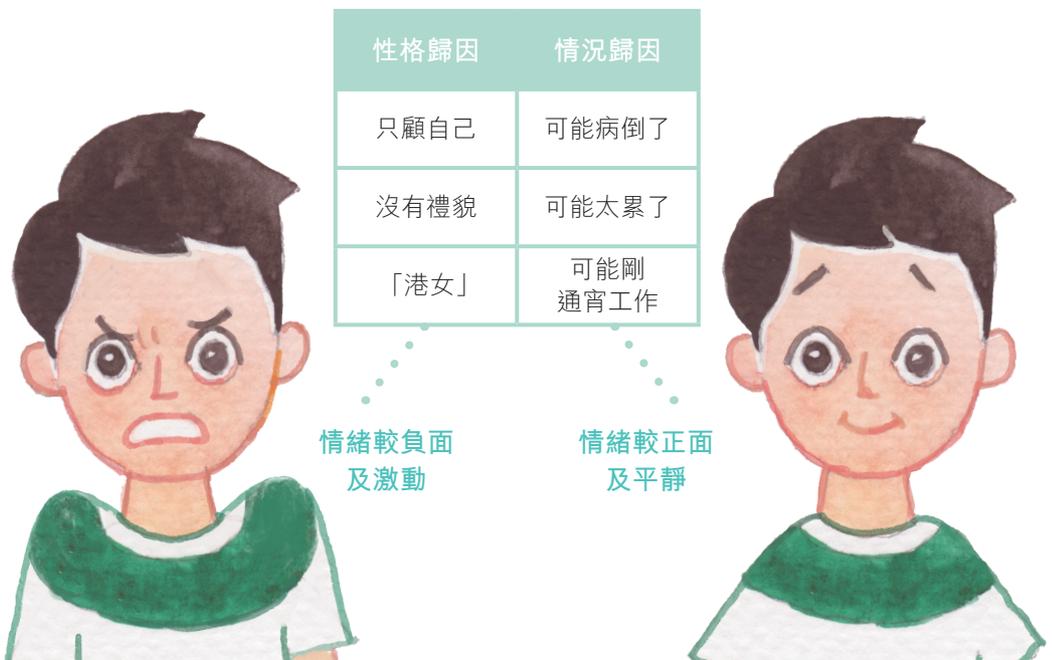
2. 詢問學生：「如果你是這位學生，這一刻你會有什麼反應？」在簡報頁11展示兩個有可能的反應。



3. 詢問學生：「在以上兩個反應中，學生對老人高聲談話的原因是否有很不同的想法？」派發「個案討論一：一位高聲說話的乘客」工作紙（簡報頁12；見頁43），請學生在工作紙上猜想並寫出分別導致這兩個不同反應背後的想法。
4. 請學生匯報，同時把他們的答案寫在黑板上，並分為性格和情況因素。
5. 利用簡報頁13，指出不同的歸因模式會導致不同的情緒反應和後果。

- 5.1. 反應一的那位學生可能只看到性格因素，如「他只顧自己」，因而感到憤怒，並對這位老人破口大罵。相反，反應二的那位學生能想到多個相聯的原因，包括情況因素如「老人家聽力退化」。他也明白這種情況很常見，或許自己祖父母說話的聲量也較大，所以能暫時忍耐，心情也沒那麼急躁。只看到性格因素令我們容易產生負面情緒，不願意了解別人的情況，因而容易和對方發生衝突；如能考慮各方面的情況因素，情緒會比較正面，更能客觀對應。
- 5.2. 請學生回想活動一的影片中茶餐廳的片段（簡報頁14），並詢問學生：「那位女孩的媽媽不停責罵女主角，還說她是「港女」？「港女」在一般人的心目中有怎樣的特質呢？那位媽媽使用了什麼類型的歸因呢？她有什麼情緒反應呢？女主角對那個媽媽有什麼反應呢？」帶領學生討論，最後作總結：「那個媽媽責罵女主角是港女，認定她是一個只顧及自己的人，沒有考慮其他可能的情况，只用了性格歸因。這個想法讓她的情緒變得激動，甚至與女主角對罵。」

另外，再請學生回想在辦公室的片段（簡報頁15），並詢問學生：「男主角和同事對女主角不讓座有什麼看法？他們當時有什麼情緒反應？」帶領學生討論，最後作總結：「男主角和同事猜想女主角是否有苦衷，從多方面考慮女主角不讓座的原因，也運用同理心將心比己，考慮到如果自己通宵工作也可能不願意讓座。他們的情緒表現得很平靜，甚至願意向女主角了解更多真實情況。」



6. 總結：從以上兩個情境，引導學生明白到如果人們使用性格歸因，會較易產生憤怒和厭惡的情緒，不願意了解更多真實情況，同時較難寬恕對方，自己的負面心情也較難平復。相反，如果多考慮情況的因素時，我們的心情會較為平和，也較願意向當事人了解更多情況，最後寬恕對方的機會也較大。原來，我們的情緒和對待別人的態度，都跟我們的歸因模式有著很大的關係。其實當現實不容許我們多了解別人時，如果我們自己能多作設想，不要總看成是性格因素使然，考慮到每一件事情背後都有不同的原因時，思想自然不會那麼偏激和絕對，對別人的態度都會有所不同。



2.2 個案討論二：球賽風波

OPTIONAL

1. 請根據簡報頁16上的插圖向學生旁述情境（看下頁）。
2. 視乎學生人數，把學生分成4組或8組，每組大概4至5人。向每組派發「個案討論二：一場激烈的球賽」工作紙（見頁44）。工作紙有4個空格，每組首先在第一個空格裡填寫第一條問題的答案，然後把工作紙傳到下一組。每組在收到的工作紙第二個空格裡回答第二條問題，然後再把工作紙傳到下一組，如此類推，直至填滿四個空格，在過程中，學生需要推斷不同歸因所引致的情緒和行動。建議導師把學生分為4組或8組，目的是讓每一組的學生也有機會填寫其中一個空格。
3. 講解工作紙的規則：「工作紙上分別有A、B、C和D四個空格，稍後我會將A、B、C和D四條問題續一顯示（簡報頁17），討論後請將答案填寫在所屬問題的空格，其他格子則不用理會。」
4. 在簡報頁17顯示問題A：「你們認為友校足球隊遲到的原因是什麼？請把答案填寫在空格A裡。」
5. 當每一組都填寫了空格A後，邀請學生把工作紙傳到下一組，顯示問題B並說出指示：「根據空格A的原因，請在空格B寫出它是性格還是情況因素，其他格子則不用理會。」
6. 當每一組都填寫了空格B後，邀請學生再次把工作紙傳到下一組，顯示問題C並說出指示：「根據空格B的歸因模式，請在空格C寫出它所引致的情緒，其他格子則不用理會。」
7. 當每一組都填寫了空格C後，邀請學生把工作紙傳到最後一組，顯示問題D並說出指示：「根據空格C的情緒，請在空格D寫出它所引致的行動。」

你是學校足球隊的隊長。為了準備學界足球比賽，你約了一向與你們勢均力敵的友校足球隊來一場熱身賽。



2

我們會遲到。
We will Be Late.



當你們到達球場時，突然收到對方隊長的電話，說他和隊員要遲到。

結果，烈日當空下，你們在球場等了差不多半小時，汗流浹背，體力耗盡。



4



這時友校的球隊才出現，手中拿著漢堡包走過來。

8. 完成活動後，邀請學生分享工作紙上的答案。可引導學生：「性格歸因和情況歸因所引起的情緒和行動有什麼不同之處？」
9. 利用簡報18，指出當學生使用性格歸因，例如認為友校的球員不尊重這場比賽，不但遲到，還有說有笑的拿著漢堡包，他們便會更加憤怒，甚至與對方展開罵戰或決定取消比賽。相反如果學生使用情況歸因，考慮到交通擠塞或對方可能因為遲到才無奈地要邊走邊吃漢堡包，他們會相對較為冷靜，可能輕輕投訴幾句便和好如初。

10. 利用簡報19作這兩個案件的總結：

讓學生明白不論在個人或是群體層面，每一件事情的發生，背後都有不同的原因，包括性格和情況因素。當負面的事情發生時，產生憤怒和煩厭等情緒是人之常情。我們經常習慣立刻將事情歸咎於對方的性格，因為這是最直接和簡單的。可是，正因如此，我們很容易忽略一些情況因素，例如對方的處境，讓我們不能客觀地作出合適的判斷和反應。進一步而言，矛盾發生時，若對方的群組和我們所屬群組並不相同，我們甚至會以對該群組的負面性格定型去猜測對方的動機，例如某些族群全都是沒禮貌不守秩序的人等，因而引發更大的矛盾和衝突。相反，如果能從情況歸因考慮對方的處境，例如某些族群不習慣新環境，相處會變得和諧。在人際交往中，如果我們願意多了解別人和其他群體，互相包容和體諒，不妄下判斷，便會較容易寬恕別人，人際衝突也會相對減少。相反，只考慮性格因素，讓我們不能客觀對待別人和其他群體，很大可能會引致互相討厭，甚至矛盾和衝突等不良後果，對雙方都沒有好處。

活動三：靜心練習（3分鐘）

參照附件一（見頁72）自行帶領或播放本書網站上的聲檔來引導學生完成整個練習。如選擇自行帶領的話，請預先準備敲鐘，或下載此應用程式Insight timer (<https://insighttimer.com>) 並選取合適自己的鐘聲。

本課要點

1. 當一件事情發生後，我們會試圖把為事情找出原因，這便是歸因。這些原因可以分為性格因素和情況因素兩大類。
2. 性格歸因是認為事情的原因是源自當事人的性格，例如懶惰、沒有時間觀念等。情況歸因則是認為事情的原因是源自情況的因素，而非當事人的個性，例如堵車等處境。
3. 當面對別人或外群體的負面行為時，如果我們使用性格歸因，會較容易產生負面的情緒，不願意了解更多真實的情況，同時較難寬恕對方，負面心情也較難平復；相反，如果多考慮情況的因素時，我們的心情會較為正面，也較願意向當事人或群體了解更多情況，相處會較和諧。
4. 當面對文化差異時，如果學生習慣使用性格歸因，而忽略情況因素，他們便不能保持客觀，從而加深不同族裔學生之間的矛盾。相反，如果他們懂得從對方的角度出發，多體諒對方的傳統習俗和處境，在解釋對方的行為時考慮到各人的行為都受情況因素影響，他們便不會倉促下判斷。這是建立一個共融校園的關鍵。

個案一：一位高聲說話的乘客

課堂工作紙

在以下兩個反應中，當事人對老人大聲說話的原因是否有不同的想法？請分組討論。

一位學生下課乘地鐵回家，當他坐下來閉目養神之際，坐在他旁邊的一位老人拿起電話高聲談話，喋喋不休，引來旁人側目。

反應一：呼喝那位老人，並大罵：「小聲點好不好？你正在騷擾別人啊！」

他在車廂中高聲談話，因為.....



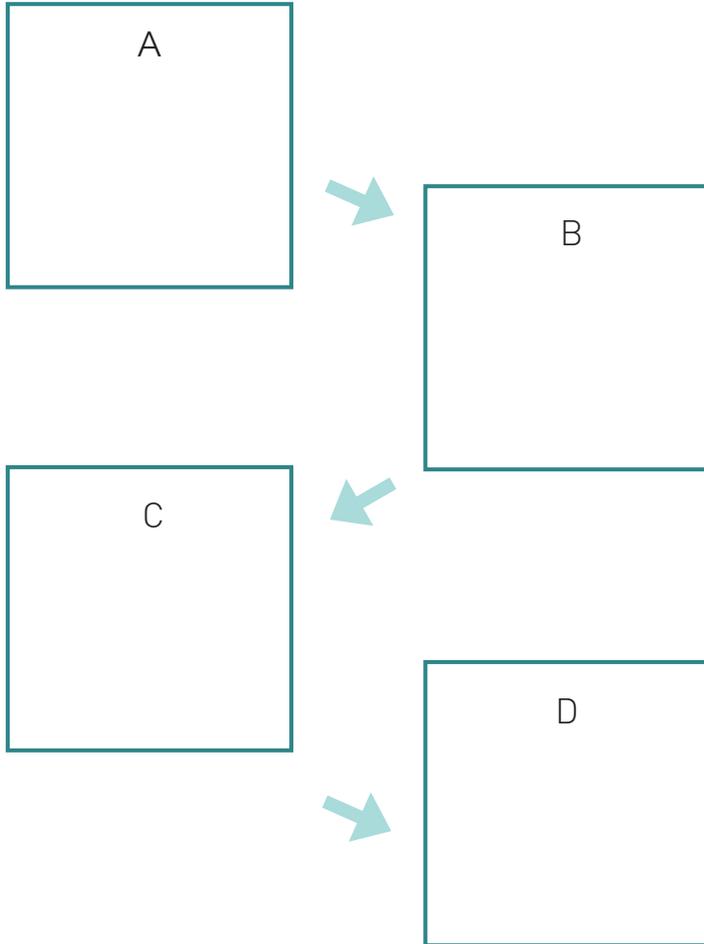
反應二：繼續戴著耳機聽著音樂，心裡也沒有特別責怪這位老人。



他在車廂中高聲談話，因為.....

個案二：球賽風波

課堂工作紙

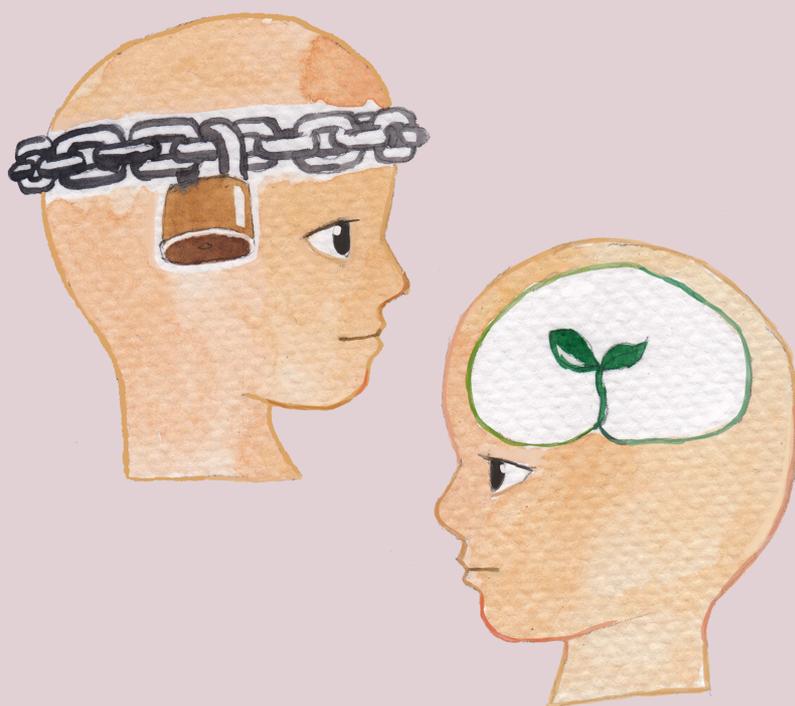


參考目錄

Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1984). *Social cognition*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley and Sons.

04 成長心態



目的

1. 讓學生分辨「固定心態」和「成長心態」如何影響自己和對別人的態度、想法和行為。
2. 讓學生明白除了樣貌，我們的性格和喜好也會隨著情況而改變。
3. 讓學生體會內群體與外群體成員的轉移，從而明白內、外群體之間的界線並不是既定不變的。
4. 讓學生了解不同的心態如何影響對群體的歸因傾向、定型觀念的使用、群體界線的理解和人際關係的處理。
5. 讓學生明白抱有「成長心態」更有利個人成長和促進人際以及群體之間的關係，並鼓勵學生在各種情況中，培養「成長心態」。

課程程序

內容	所需時間	所需教具
1. 影片分享	10分鐘	簡報4（頁2-4）
2. 「固定心態」與「成長心態」	10分鐘	簡報4（頁5-6）
3. 猜猜我是誰	5分鐘	簡報4（頁7-8）
4. 織網大行動	15分鐘	簡報4（頁9-11）
5. 心態和群體間關係	10分鐘	簡報4（頁12-14）
6. 靜心祝福	3分鐘	附件一或靜心祝福聲檔

活動一：影片分享（10分鐘）

1. 首先問學生：「試想想如果有同學誤入歧途，例如曠課、打架、加入黑社會、吸毒等，你猜五年後他/她會怎樣？升上大學、有一份正當職業、還是坐牢或吸毒成癮至不能自拔（簡報頁2）？」



2. 收集學生的意見，然後再問：「為什麼覺得他/她會有這個結果？」
3. 就以上討論，引導學生分辨不同的心態如何影響對別人的想法。
4. 指出如果我們認為人「死性難改」，性格和能力是取決於先天而且固定不變，便會相信同學學壞就很難重返正途，畢業後也會繼續沉淪，甚至可能因犯事而坐牢。相反如果我們認為人的性格和能力會不斷變化和成長，便會相信即使同學學壞也能因自己的努力、父母的鼓勵或導師的協助下重返正途、改過自新，還能升上大學，甚至找到一份正當職業。
5. 播放短片（簡報頁3）：由於版權問題，我們不可以把短片放進簡報。請在YouTube網站輸入「毒海重生呂榮豪 運動磨練意志」搜尋並播放整段影片。

影片主角呂榮豪畢業於正生書院，並考入中文大學。年少時曾吸毒，並因三度犯下傷人罪被判入男童院。進入正生書院後，他仍與同學打架，被校長發現送進警署。即使榮豪屢勸不改，他的父母始終對他不離不棄。



6. 帶領以下討論（簡報頁4）：

- 你們認為是什麼原因使榮豪重歸正途？
- 對於自己能否改變，榮豪有什麼看法？
- 對於榮豪能否改變，他的父母和校長有什麼看法？
- 如果當初沒有人給榮豪改過的機會，他今天會變成怎樣的人？

7. 帶引學生明白到榮豪的父母、校長和老師總是相信榮豪能夠改變，才會一直鼓勵他並給予他改過的機會。另一方面，榮豪自己也相信自己能夠改變。這個心態使他有勇氣接受挑戰，努力戒除對毒品的依賴，考進大學，並立志成為一名體育老師。如片中所見，榮豪身邊的人，不論是父母、老師和同學，都對他持開放的態度，接納他沉淪毒海的過去，也願意給予他改過的機會。假設榮豪的父母、校長和老師都不相信榮豪能夠改變，他們很可能不會給予他改過的機會。如果榮豪自己也相信不能夠改變，就算其他人給予機會，他也不會努力嘗試去改變，因為他認為自己不能。最後榮豪的師長和同學亦會較容易對榮豪的所作所為產生負面情緒，可能會逐漸疏遠他，彼此關係惡化。由此可見，不同的心態影響我們的個人學習、成長、甚至對他人的態度、行為和人際關係。
8. 請學生回想有否試過認定自己或別人不能改變，例如認為算術不好就是沒有數學天分、不擅長游泳就是沒有運動細胞等，把自己現在的能力或行為認定為不可改變的特質。告訴學生：假如抱有這種心態只會妨礙學習，縮減進步的空間。



榮豪的父母、校長和老師總是相信他能夠改變；另一方面，榮豪自己也相信自己能夠改變。這就是成長心態。



活動二：「固定心態」與「成長心態」 (10分鐘)

承接活動一，講解什麼是「固定心態」與「成長心態」，繼而比較「固定心態」和「成長心態」的各方面影響（簡報頁5-6）：

固定心態	成長心態
▶ 認為人的性格和能力是取決於先天而且固定不變	▶ 認為人的性格和能力不斷變化和成長
▶ 天賦較重要	▶ 努力較重要
▶ 較不願意接受挑戰和學習新的事物，以免暴露個人不足、喪失自信心	▶ 較樂意從錯誤中學習和接受挑戰 ▶ 認為失敗是自我提升的機會 ▶ 對學習新的事物經常持開放心態
▶ 遇挫折，會放棄	▶ 不怕挫折，繼續努力
▶ 當別人犯錯時，他們會歸因於對方固定不變的性格，認為他不能改變	▶ 當別人犯錯時，他們會多考慮對方身邊的環境因素，並給予他改變的空間



導師參考資料

「固定心態」與「成長心態」

心理學教授Carol Dweck（2006）經過對不同群體的研究，提出人對於性格、能力、智力等，可以抱有兩種心態：「固定心態」（fixed mindset）和「成長心態」（growth mindset）。擁有固定心態的人相信性格和才能是與生俱來的，是固定不變的，並將成功歸因於固定因素。他們害怕挑戰和失敗，因為失敗證明自己沒有才幹和能力。

相反，持有成長心態的人相信自己的特質，例如性格、智力和才能，可以藉由努力、經驗和他人的幫助而改善。他們願意迎接挑戰，因為他們認為即使失敗也能從中學習到更多。

活動三：猜猜我是誰（5分鐘） **OPTIONAL**

1. 預先在網上尋找一些藝人的近照和兒時照片，或使用導師們的照片，讓學生先看兒時照片，再猜他們是誰，進行配對遊戲（簡報頁7-8）。
2. 指出除了樣貌，性格、喜好以外，智能、能力和行為也會隨著年紀改變，然後邀請學生分享他們一些內在的改變。
3. 可分享自己的例子：「年幼的我很怕事，常常哭。長大後，我開始變得勇敢，遇上不明白的事會向老師或同學提問，當然也沒有以前那麼愛哭了！」
4. 學生在這環節可能只會聯想到外在的變化，例如樣貌、身高和頭髮的長度等。應鼓勵學生思考一些內在的改變，例如性格和喜好等。

活動四：織網大行動（15分鐘）

這個活動分為「對立比賽」和「合作挑戰」兩個環節，目的是讓學生體驗除了樣貌、行為及性格外，內群體和外群體的界線也能互相轉移。

活動期間，學生有機會和同學發生碰撞，我們建議學校可安排多一個導師或教學助理在場維持秩序。



01 對立挑戰

目的

讓不同組別的學生形成對立，使內群體和外群體的界線更為明顯。

規則

1. 請學生自行分組，大概四至五人一組。
2. 每組獲發一條同樣長度的繩子，比賽任務是在五分鐘內用繩子織網來承載圖書，哪一組能載起最多圖書就算勝出。請先留意課室裡有沒有足夠的圖書，如沒有的話可用筆袋或課本代替。
3. 如留意到任何一組的繩網搖搖欲墜，請停止學生再擺放圖書，並提醒他們注意安全。
4. 到每一組點算圖書的數量，並公佈勝出的組別。

活動道具及安排

1. 數根1.5米的繩子（數量根據學生人數而定，大概四至五人一組，一組需要一根繩子）
2. 邀請導師和三位學生一同示範如何用繩子織網（簡報頁9）



02 合作挑戰

目的

讓學生集合其他組別的繩子編織出一個大網，然後一同完成任務。

規則

1. 介紹遊戲第二部分：「這次我們把難度升級，任務是要在五分鐘內用繩子織網來承載五十本圖書（視乎書本厚度），你們可重新調配組員，每組不限人數，你們會怎樣做呢？」
2. 如學生沒有頭緒，可再次給予提示：「五十本圖書的重量當然比數本的重，你們要一個怎樣的網才能完成任務呢？」
3. 當學生成功回答後，可協助學生將所有繩子連在一起，然後織成一個大網，再放圖書。

帶出本活動的訊息

1. 詢問學生：「剛才提到樣貌、行為及性格等都會隨著時間和情況的轉變而改變。這個活動從『對立比賽』到『合作挑戰』，當中有什麼轉變呢？」視乎學生的回應，引導他們轉變的正是內、外群體的界線（簡報頁10）。
2. 指出面對競爭時，不同組別會出現對立的情況，這就會產生內群體與外群體；相反，當大家有著同一目標時，不同組別的人互相合作，大家由對手變為隊友。
 - 2.1. 內群體：「我們」，即是「自己人」，例如隊友或跟我們同一種族的人。
 - 2.2. 外群體：「他們」，即是與「我們」不同的人，例如敵隊的人或跟我們種族不同的人。

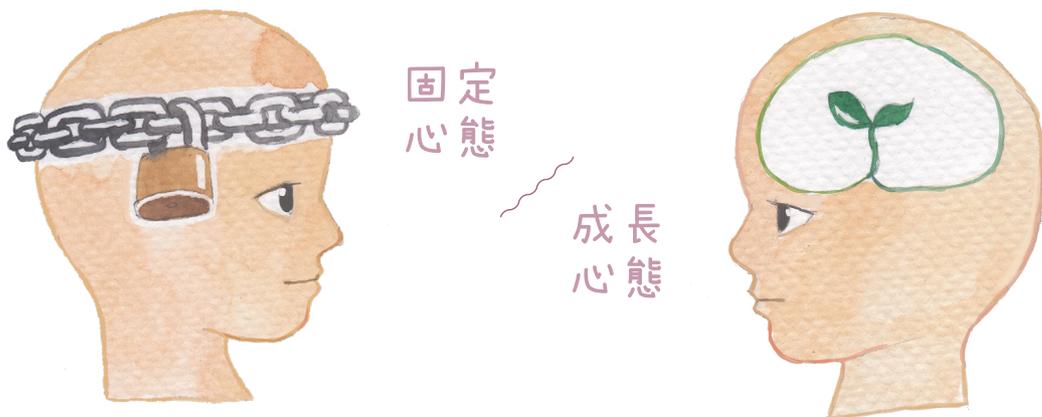


3. 讓學生明白內群體與外群體的界線其實是很模糊的，在比賽的第一環節裡，其他組別同學都屬於他們的外群體，只有自己的組員才是「自己人」；但在下一個環節裡，當大家都要合作才能達成目標時，那些同學便成為了他們內群體的人，這就是所謂內、外群體的轉移。總括而言，很多時候內、外群體的成立都是由於各人的背景有別，或持有不同的觀點與角度，可是這不代表外群體永遠都不可以是「自己人」，只要他們除下有色眼鏡，多與外群體接觸及互相了解，便會發現彼此的相同之處永遠比不同的還要多（簡報頁11）。



活動五：心態與群體間的關係（10分鐘）

1. 利用簡報頁12，告訴學生：「上一個活動讓我們經歷了內、外群體的轉移，發現內、外群體的界線其實是模糊和可變的，所以『可變』的心態，是可以應用於群體的界線，甚至是群體的特性上的。這些信念會影響我們如何詮釋和回應人際關係和衝突。那麼不同的心態如何影響我們對群體的想法、態度和行為呢？哪種心態對人際關係有正面影響呢？」整合學生的討論結果和隨後的導師參考資料，引導學生明白：
 - 1.1. 固定心態者較傾向使用性格歸因，而成長心態者較傾向使用情況歸因。
 - 1.2. 固定心態者較受定型觀念影響，而成長心態者較不受影響。
 - 1.3. 固定心態者較傾向不相信群體界線的可變性，而成長心態者對群體的界線則有較靈活的看法。
 - 1.4. 固定心態者較容易墮入人際間的衝突，但成長心態者則不然。
2. 最後鼓勵學生多採納成長心態：「在今天的課堂裡，我們認識了『固定』和『成長』兩種心態。我們是否相信自己、他人甚至群體可以改變，會影響我們的學習和成長，甚至影響我們的人際關係。從今天的討論中，我們得知成長心態對我們有正面的影響。這心態讓我們明白性格、能力、群體特質、甚至群體界線等都是可塑的，並可隨著情況改變（簡報頁14）。這意味著人們不會永久犯錯，相反只要努力，加上適當的支援，人們就能找出自身的不足並作出改變。我們鼓勵大家多給予他人改變的機會和空間，在各種情況中，了解自己抱有哪種心態，並提醒自己以成長的心態去面對人和事。」



導師參考資料

心態與群體間的關係（簡報頁13）

歸因傾向

如果我們認為群體特質是固定不可變的，這種固定心態會讓我們在解釋群體的行為時，傾向忽略他們的處境或其他因素的可能性，並認定是群體的固定特質做成；相反，如果抱有「群體特質是可變」的成長心態，會認為群體的行為會受各方因素影響，所以傾向使用情況歸因，在解釋群體的行為時會多考慮他們的處境或其他因素。

定型觀念的運用

相信性格和特質是不變的固定心態者，會傾向忽略個人的獨特處，更相信群體的單一性，所以較容易盲目相信定型觀念，導致以偏概全；而認為性格和特質是可變的成長心態者，會靈活運用定型觀念，較不容易讓定型觀念凌駕自己的判斷。Levy, Stroessner, & Dweck (1998) 的研究印證了這一點。研究發現認為性格和特質是不變的人對種族和職業群體會有較多定型觀念的判斷，對新的群體亦有更極端的特質判斷。

對群體界線的理解

如果相信群體的界線是固定不變，認為外群體是固定的，他們永遠不能成為「自己人」，這種固定心態會讓我們對外群體較苛刻，對內群體較寬容，最後群體之間的關係也會惡化。相反，如果我們明白到群體的界線其實不是既定不變，這種「認為事物都會變」的成長心態會讓我們不論對內群體或外群體，都持有較開放和寬容的態度，最後群體之間的關係也會較為融洽。

導師參考資料

人際衝突

在Yeager, Miu, Powers and Dweck (2013) 的一項研究中，學生先閱讀一個假設的情境，然後進入一個電腦虛擬活動，親身體驗被排斥的經歷。完成後，參與者需為剛才情境中的挑釁行為作出歸因。結果顯示，認為「性格是固定不變」的固定心態者傾向將情境中的挑釁行為視為有意，並作出攻擊性的回應。此外，Yeager (2017) 的研究發現固定心態者由於相信特質是固定的，便會質疑自己的固定特質能否有效應付人際衝突，於是覺得衝突所帶來的壓力很大。因為認為自己沒有足夠的資源去應付，他們便傾向視人際衝突為「威脅」。相反，抱有「性格是可變」的成長心態者即使在人際關係中遇到問題，也不會視這些問題為永遠無法解決的。他們相信自己、他人和群體的可塑性，並認為在社交中遇到的不愉快事情可以改變。由於相信自己有足夠的資源去應付，他們傾向視人際衝突為可駕馭的「挑戰」，而非可怕的「威脅」。由此可見，心態影響我們對其他人的評價，也影響我們在人際相處中如何解釋事情的前因後果，從而判斷在人際關係中遇到的壓力有多龐大並衡量是否有足夠的資源作出應對。

活動六：靜心練習（3分鐘）

參照附件一（見頁72）自行帶領或播放本書網站上的聲檔來引導學生完成整個練習。如選擇自行帶領的話，請預先準備敲鐘，或下載此應用程式Insight timer (<https://insighttimer.com>) 並選取合適自己的鐘聲。

本課要點

1. 抱有固定心態的人認為人的性格和能力是取決於先天而且固定不變。相反，抱有成長心態的人認為人的性格和能力會不斷變化和進步。這些心態對個人成長和人際關係有著很大的影響。
2. 除了樣貌、性格及行為，群體的界線也會隨著時間和情況的轉變而改變。
3. 在群體內，每個人在不同情況下也有機會成為我們的對手或隊友。在多元的學習環境中，基於種族、外貌、喜好等因素，少數的一群會較容易被歸類為外群體。可是內群體與外群體的界線其實並不是一成不變的。通過團隊合作活動，我們可以共同發揮自己的所長來實現共同目標，並體驗群體界線的變化。
4. 當我們把成長心態應用到群體上時，我們會對內、外群體持較開放和寬容的態度，也不會輕易盲目相信定型觀念，群體之間的人際關係也會較融洽。相反，當我們把固定心態應用到群體上時，我們會對內群體較寬容，但對外群體較苛刻，也會較容易相信定型觀念，群體之間的人際關係也會較不融洽。

參考目錄

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: the new psychology of success*. New York: Random House.

Levy, S. R., Stroessner, S. J., & Dweck, C. S. (1998). Stereotype formation and endorsement: The role of implicit theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(6), 1421-1436. doi:10.1037/0022-3514.74.6.1421

Yeager, D. S. (2017). Dealing with social difficulty during adolescence: The role of implicit theories of personality. *Child Development Perspectives*, *11*(3), 196-201.

Yeager, D. S., Miu, A. S., Powers, J., & Dweck, C. S. (2013). Implicit theories of personality and attributions of hostile intent: A meta-analysis, an experiment, and a longitudinal intervention. *Child Development*, *84*(5), 1651-1667. doi:10.1111/cdev.12062



05

共同身份及 感恩



目的

1. 讓學生了解即使彼此的種族、膚色、出生地或第一語言不同，人與人之間總會有共通點，例如相同的喜惡、夢想及願望。
2. 幫助學生建立感恩的心，多向家人、老師和同學表達謝意。

課節程序

內容	所需時間	所需教具
1. 我問你答	10分鐘	簡報5（頁2-8）
2. 影片分享	10分鐘	簡報5（頁9-10）
3. 感恩練習	10分鐘	粟米片； 簡報5（頁11-12）
4. 花絮分享	5分鐘	簡報5（頁13）
5. 靜心祝福	3分鐘	附件一或靜心祝福聲檔

活動一：我問你答 (10分鐘)

活動道具

請根據學生人數用卡紙預備「Yes/No」牌（見下圖），在活動中讓學生作表態之用。



1. 引言：「前四節課集中討論一些心理學的理论和概念，沒有太多機會讓導師了解你們的背景和內心世界。接近課程的尾聲，希望透過以下活動可以更了解你們，也讓你們更了解自己。」
2. 派發「Yes/No」牌給學生。
3. 告訴學生稍後會在簡報上看見七句話，每顯示一句後他們需要表態。如認同那句話，請他們把手上的牌轉到「Yes」那面，並舉高面向前方；如不認同那句話，便把牌轉到「No」那面，並舉高面向前方。每位學生都可能有不同的想法，請他們依自己的感覺作答。可邊說邊示範。
4. 逐一讀出以下句子，並預留時間給學生表態（簡報頁2-8）：

- 4.1. 你是在香港出生。
- 4.2. 你的第一語言是廣東話。
- 4.3. 你相信鬼魂的存在。
- 4.4. 你相信世界上有U.F.O或外星人。
- 4.5. 你害怕生病。
- 4.6. 你希望世界上有人會明白自己。
- 4.7. 你希望長大後生活得愉悅。



5. 問學生有否留意到「Yes」牌在後期有上升趨勢，並請他們思考原因。

6. 綜合學生的答案，指出首兩句句子是關於一些無法改變的事實（出生地和第一語言），所以有些同學會舉起「Yes」牌，有些同學會舉起「No」牌。接著兩句是關於一些不分對錯、不分種族的信念（相信鬼魂或外星人的存在），即使出生地或第一語言不同的同學也可能會一同舉起「Yes」或「No」牌。而最後三句則是人們大多數都會害怕或希望的事情（害怕生病、希望長大後生活得愉悅），所以儘管彼此的種族不同，或持不同的信念，絕大部分的同學也會舉起「Yes」牌，這其實就是所謂人類的共同性。透過這個活動我們體會到人與人之間的共通點其實無處不在，不同種族的人也能持同一信念，甚至擁有相同的喜惡、夢想及願望。在日常生活中，我們習慣只憑外表或一些無法改變的事實把人分類，並得出概括印象，因為這是最簡單和直接的方法。可是，這個分類非常表面，仿佛把所有人都放進了無形的框框裡。很多時候，當我們遇到表面上跟我們相似的人，便會產生好感並樂於接觸；相反，如果遇到表面上跟我們不同的人，便不願意進一步溝通並認識他們，這會令我們失去很多結交新朋友的機會，甚至會製造矛盾。其實，如果我們勇於踏出一步，嘗試認識不同的人，我們或許會發現很多表面看不到的共通點。
7. 邀請學生討論和分享與其他同學的共通點。



活動二：影片分享（10分鐘）

1. 引言：「上一個活動讓我們明白到即使外表不同，彼此內在也有相似的地方。我們除了傾向留意人我的分別，而不是人我的共同點外，我們也傾向著眼自己沒有的東西，卻忽略了自己所擁有的……」
2. 播放影片（簡報9）。由於版權問題，我們不可以把短片放進簡報。請在YouTube網站輸入「Chicken a la carte」搜尋影片，然後播放。
3. 邀請學生分享此刻的想法和感受。引導學生思考以下問題（簡報頁10）：
 - 3.1. 在片尾的部分，那位父親在進餐前做了什麼？
 - 3.2. 為什麼那位父親要在進餐前祈禱，更要教導他的子女祈禱？
 - 3.3. 你有沒有留意每天餐桌上的食物？你對它們存感恩之念嗎？



活動三：感恩練習（10分鐘）

所需道具

1. 粟米片（每位學生一塊粟米片）
2. 濕紙巾

感恩練習

1. 派發濕紙巾給學生清潔雙手，然後派發粟米片，並邀請他們把粟米片放在掌心上。
2. 依感恩練習（見下頁）的指示，帶領學生完成整個感恩練習。
3. 當所有學生都把粟米片吞下去後，可邀請幾位分享完成這個練習後的感受。
4. 問學生：「你們剛才有沒有想到那塊粟米片經歷了什麼工序才能來到你手上？這過程牽涉了什麼人或事？」
5. 綜合學生的分享，指出粟米從泥土裏生長，直到被收割，再經過烘烤成為粟米片，其實有賴不同人的付出，包括在粟米田工作的農夫、把粟米運到工廠加工的貨車司機、把粟米壓製和烘烤的工廠工人、把粟米片進行包裝的包裝工人等。最後，店舖的員工把一盒盒的粟米片放在售貨架上（簡報頁12）。



感恩練習

首先，請把粟米片放在手掌心。

把注意力集中在粟米片上，細心而專注地凝視，讓你的眼睛去專注探索粟米片的每一個部分，觀察它凹凸不平的表面，以及任何不對稱或特別的形狀。

現在請閉上眼睛以提升你的觸覺，用手指細心感受這塊粟米片帶給你的所有感覺。

你可以選擇繼續閉上眼睛，或張開眼睛，把粟米片放到你的鼻子前，深深吸一口氣，細心感受它所有的氣味。在你這樣做的同時，也可以留意一下嘴巴和腸胃可能會產生的有趣反應。

試想一想，這塊粟米片經歷了什麼工序才能來到你手上？這過程牽涉了什麼人或事？

現在把粟米片拿到嘴邊，輕輕地把它放進口裡。先不要咀嚼，花一點時間來感受粟米片在口裡的感覺，嘗試用舌頭探索它的甜味、鹹味、或任何你吃得出的味道……當已經準備要咀嚼時，你可以非常專注地嚼一口，此時粟米片在你口裡的感覺有否改變？

最後你可以繼續慢慢咀嚼這塊粟米片，或順從自己感覺把它吞下去。



6. 最後引領學生明白粟米片對於我們來說可能只是早餐的一種，在一般超級市場都能輕易買到，不是什麼特別的東西。可是細心一想，便會發現要使一粒粟米粒變成香脆的粟米片，當中需要經過繁複的過程，這些都有賴不同崗位的人默默付出。我們的成長也是一樣，在日常生活中很多看似理所當然或微不足道的事，其實也是家人在背後默默付出的成果。我們慶幸在經歷失敗的時候仍然有家人在旁支持和體諒，雖然與家人相處時難免會感到煩躁或不快，因而忽略家人為我們的付出，但要明白每人也有自己的難處和不足之處，家人也需要我們的體諒和關懷。我們應平心靜氣，多感受家人給自己的愛及恩惠，嘗試以不同的形式向家人表達感恩之心。」

活動四：花絮分享（5分鐘）

OPTIONAL

如有在上課時為學生拍攝的照片或影片，可於這時向學生展示（簡報頁13），讓他們重溫上課時的點滴。

活動五：靜心練習（3分鐘）

參照附件一（見頁72）自行帶領或播放本書網站上的聲檔來引導學生完成整個練習。如選擇自行帶領的話，請預先準備敲鐘，或下載此應用程式Insight timer (<https://insighttimer.com>) 並選取合適自己的鐘聲。

導師參考資料

1. 人們的外表可能很不一樣，但內裡卻有許多共通點。例如大家都害怕生病，大家都盼望生活得愉悅。這樣的恐懼與憧憬人皆有之，不論是哪一個種族和膚色的人都一樣。明白了人的共同性，我們就不難放棄「非我族類，其心必異」的想法，會更樂意和不同族裔的人交朋友。

2. 感恩即是感激之情，它是一種良好品格，也是一種情感（Emmons & Mishra, 2011; Mikulincer & Shaver, 2010）。我們可以為實際的利益而感恩，例如父母給我買了一對新球鞋，也可以為抽象的感覺而感恩，例如看見藍天白雲而感到身心愉快。一般而言，我們的感謝是有具體對象的，例如感激父母、老師或同學等。但有時候，也不一定有特定的對象，例如為美麗的景色而感恩（Steindl-Rast, 2004）。人很多時會忽略自己所擁有的，例如健康的身體、充足的食物或身邊關心自己的人，這些習以為常而又平凡不過的事情卻是最值得我們感恩。

課程結語

透過這五個單元，我們希望學生能學懂尊重別人、對他人培養出同理心及懷有感恩的心。我們亦希望學生能靈活處理定型觀念，不讓定型觀念凌駕自己的判斷。當事情發生時，能從多角度出發，考慮情況因素，不要只看表面就利用性格歸因來判斷對方是一個怎樣的人。同時，能抱有成長心態，相信人和群體界線的可變性，對誰是「自己人」和外群體都持開放和寬容的態度，發掘彼此的共同性。在多元文化的校園裡，少數族裔學生無論外表、言行或習慣都與華人學生有所不同，彼此對對方難免會感到陌生，可是這只是一個初步的印象，並不代表大家不可以成為朋友。無論外表有多不一樣，內裡都有共通的地方。我們可能有同樣的盼望，也有同樣的恐懼，因此沒有必要嚴分你我。學校是社會的縮影，假如我們能為校園建立共融文化，讓不同族裔的孩子無分彼此地學習，我們就離共融社會不遠了。

參考目錄

- Emmons, R.A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K.M. Sheldon, T.B. Kashdan & M.F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-262). New York, NY: Oxford University Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2010). Does gratitude promote prosocial behavior? The moderating role of attachment security. In M. Mikulincer & P.R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 267-283). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Steindl-Rast, D. (2004). Gratitude as thankfulness and as gratefulness. In R.A. Emmons & M.E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp.282-291). New York, NY: Oxford University Press.

附件一：靜心祝福練習

在每課完結前，我們都會藉著一個簡短的靜心練習去讓自己安靜下來，培養對自己和他人的友善和慈愛態度。

（鐘聲）請安頓下來，坐好。這時候請合上雙眼、腰背垂直、膊頭放鬆。把注意力放在呼吸上面。

這個時候，你可以為自己帶來慈愛和友善。你可以對自己說以下的話：

願我安好。

願我健康快樂。

然後，把慈愛送給愛惜你的人。

你可以默默對他們送上祝福：

願他們安好。

願他們健康快樂。

最後，你可以把慈愛延伸到這個課室的同學，雖然他們看起來跟你不一樣，但內裡卻和你有一樣的希望和憂慮。你可以默默對他們送上祝福：

願他們安好。

願他們健康快樂。

當你聽到鐘聲響起，可以慢慢張開眼睛。（鐘聲）



本計劃承蒙賽馬會慈善信託基金的捐助，在此再三致謝。此外本書蒙下列人士在不同階段提供意見和協助，謹此致謝。

香港道教聯合會圓玄學院第三中學及地利亞修女紀念學校（協和）各參與老師，特別是黃建豪老師、葉寶欣老師、鄭秀珍老師、梁少芬老師、Dr. Rizwan Ullah及周啟誠老師。

香港大學心理學系的實習生：

葉富旗先生、廖捷如小姐、趙天慧小姐、鄧宇軒先生、鄭諾彤小姐、一亞先生

本書蒙下列機構及人士提供圖片及影片之複製版權，僅此致謝。

明報新聞、香港展能藝術會、香港01有限公司、香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會 p.2（圖片）；

金巴崙長老會耀道中學 p. 20（影片）；

香港電台 p. 34（影片）；

本書引用的文字資料及圖片之版權，我們已經竭力追溯，如尚有遺漏，請有關之版權持有人與本書作者接洽。

無國界校園 — 中學共融課程

- 作者 蔡穎思、黎曉茵、陳韻文、陳偉蘭、沈嘉敏、林瑞芳
- 執行編輯 黎曉茵
- 封面設計 Jackie Lam、黎曉茵
- 插畫 Jackie Lam
- 出版 賽馬會多元文化研究計劃
- 地址 香港薄扶林道香港大學社會科學學院
- 網頁 www.socsc.hku.hk/jclcds
- 圖文傳真 (852) 2858-3518
- 出版日期 2019年六月初版
- 國際書號 978-988-13636-4-0

非賣品

版權屬香港賽馬會及香港大學社會科學學院所有，只可複印作非牟利教學用途，並請列明出處：

蔡穎思、黎曉茵、陳韻文、陳偉蘭、沈嘉敏、林瑞芳：《無國界校園—中學共融課程》（香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院，2019）。



