

無國界校園

小學共融課程

蔡穎思 黎曉茵 陳韻文
沈嘉敏 陳偉蘭 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

小學共融課程

蔡穎思 黎曉茵 陳韻文
沈嘉敏 陳偉蘭 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。

計劃推行兩年多，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100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4000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資助，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，與華裔和非華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。本課程就是我們為小學生設計的共融課程，曾在兩所小學的四年級試教，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小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，我們利用有趣的動畫故事幫助學生掌握歸因理論（attribution theory）和成長心態理論（theory of growth mindset），讓他們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《多元文化》和第二個單元《同理心》以鞏固情感為基礎。第三個單元《我們可變嗎？》介紹歸因理論和成長心態，以改變認知為核心。第四個單元《內外群體》以實踐行動為主軸，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。最後的一個單元《回顧與感恩》則涵蓋了情感、行為和認知各個範疇，讓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小學分享這個課程，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；也可以在課外活動中，以小組的形式進行。

時間

我們試教這個課程時，每一個單元用了約一個小時，大約是一般小學時間表的兩節課。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作的教學短片，均可以在本書的網站下載。為了方便非華語學生學習，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



01 多元文化

1. 讓學生體會這個世界是由不同種族的人組成。
2. 教導學生接納和尊重文化差異。

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 我們可變嗎？

1. 讓學生分辨不同的歸因模式及其如何影響人際交往。
2. 讓學生明白性格和喜好會隨著情況的轉變而改變。

04 內外群體

1. 讓學生了解人與人之間的共通點其實無處不在。
2. 讓學生明白內、外群體之間的界線並不是一成不變。

05 回顧及感恩

1. 複習過去四節的課堂內容。
2. 幫助學生在往後的日子建立感恩的心。

教學活動

膚色大不同	02
千里傳音	03
語言的奧秘	04
相片及影片分享	05
課堂工作紙及家課講解	08
靜心祝福	09

導師參考資料	13
工作紙樣本	15

餐桌禮儀知多少	20
影片分享	22
經驗分享	25
家課講解	26
靜心祝福	26

導師參考資料	27
家課樣本	29

甚麼是歸因模式？	34
上一課家課討論	35
影片分享	37
可變的外貌	39
課堂工作紙	39
家課講解	40
靜心祝福	40

導師參考資料	41
工作紙樣本	43
家課樣本	45

上一課家課討論	50
音樂糖糰豆	51
影片分享	54
織網大行動	57
靜心祝福	59

導師參考資料	61
工作紙樣本	63

照片分享	68
問答遊戲	69
感恩練習	73
影片分享	75
花絮分享	77
靜心祝福	78

導師參考資料	79
工作紙樣本	81
附件一	83
附件二	84

01 多元文化



目的

1. 開闊學生的眼界，讓學生體會這個世界是由不同種族的人組成。
2. 教導學生接納和尊重文化差異；讓學生明白儘管文化差異最初可能會令人不習慣，但換個角度想，其實這正正是打開人與人之間對話的一扇窗，當中或許會發現彼此的共通點。

課節程序

內容	所需時間	所需教具
1. 膚色大不同	10分鐘	簡報1 (頁2-4)
2. 千里傳音	10分鐘	簡報1 (頁5-7)
3. 語言的奧秘	5分鐘	簡報1 (頁8-12)
4. 相片及影片分享	15分鐘	簡報1 (頁13-17)
動一動 (3分鐘)		
5. 課堂工作紙及家課講解	10分鐘	「奇怪的小食」工作紙；簡報1 (頁19-21)
6. 靜心祝福	3分鐘	附件二或靜心祝福聲檔

活動一：膚色大不同（10分鐘）

1. 首先向學生提問全世界有多少種不同的膚色——是否只有白、黃和深棕色三種（簡報頁2）？
2. 利用簡報頁3，提供以下答案：「這個問題其實沒有答案。世界上的膚色數之不盡——由最淺的近乎白色到最深的啡黑色也有。每人的膚色也不盡一樣，試試和旁邊的同學對比一下手臂，可能會發現二人膚色的分別！」
3. 向學生提問膚色是怎麼形成的。視乎學生的反應，作出以下提問：「膚色是否取決於我們出生的地方、日照、或飲食習慣？」
4. 利用簡報頁4，提示學生皮膚顏色的不同主要是取決於身體內的黑色素。

導師參考答案 （簡報頁4）

人體皮膚的顏色主要是取決於體內黑色素的數量。黑色素好像一道屏障，能防止紫外線對皮膚做成損傷。在熱帶生活的人（例如非洲和印度人）由於較多受陽光中紫外線的照射，大量的黑色素便在皮膚內沉積，導致皮膚呈黑色，從而保護和減輕由日光所引起的皮膚損傷。

相反，在歐洲阿爾卑斯山脈以北的地區，冬季經常陰天，也照不到太陽，人體內的黑色素相對會較少，皮膚也較白。在這種環境下生活，淺色的皮膚有助吸收紫外光，為身體製造足夠的維他命D。

5. 帶出每人雖然有不同的膚色，但這並不代表他們之間就沒有任何共通點。這個時候，邀請學生猜想有甚麼遊戲是不同國家的小朋友都喜歡玩，然後帶出活動二「千里傳音」的遊戲。



活動二：千里傳音（10分鐘）

承接活動一，在這個遊戲中（簡報頁5），透過教導學生如何運用不同語言朗讀「跳飛機」，帶出雖然不同國家的小朋友擁有不一樣的膚色和外貌，但他們也有在童年時玩「跳飛機」這個共通點。



遊戲規則

1. 把學生分成4組。按照學生的座位安排給他們一個編號，然後邀請所有1號的學生一組，2號的學生一組，如此類推。這樣可增加非華裔和華裔生之間的互動。
2. 邀請每組學生在課室內書桌與書桌之間的步行通道排成一列。如通道不許可的話，在課室任何有空位置排列也可。
3. 靜靜告訴站在最前的學生「跳飛機」在不同國家的說法（看下圖）並請他記住，然後把話傳到後面的同學，一直傳下去。
4. 告訴學生，當傳到最後一個同學時，那個同學需要走到導師旁邊，靜心等候直至所有組別都完成遊戲。
5. 最後，邀請每組站在導師旁邊的學生讀出所聽到的答案。
6. 邀請學生返回座位。利用簡報頁6-7告訴學生「跳飛機」在不同國家正確的說法，帶出不同地方的小朋友也有在童年時玩「跳飛機」這個共通點。

提示學生這並不是比賽，他們應細心聆聽，並嘗試準確地傳話。

中國
「跳房子」

日本
「石蹴り」
(Ishikeri)

巴基斯坦
"Aati Baati"

英國
"Hopscotch"

活動三：語言的奧秘（5分鐘）

OPTIONAL

除了「跳飛機」，接著教導學生如何用不同語言（看下圖）說「你好」（簡報頁8）。隨後在簡報頁9-12顯示不同國家的人種，引導學生用相關的語言作出對答。

例如，在簡報頁10上看見來自英國的小朋友時，學生應大聲說「hello」。



香港
「你好」

日本
「こんにちは」
(Konnichiwa)

巴基斯坦
"Assalamu-
alaikum"

英國
"Hello"

活動四：相片及影片分享 —— 有趣的傳統習俗（15分鐘）

在這個環節，向學生展示不同國家有趣的傳統，並逐一進行討論，從而帶出人們為了適應身邊生活環境及氣候會孕育出不同的文化習俗，所以某些國家的普遍習慣在另一些國家可能是奇怪或不討好的表現。教導學生要尊重不同的文化，嘗試了解每個地方傳統文化背後的故事，隨時會得到意外驚喜！

為了適應身邊的環境和氣候



把黃色粉末塗在臉上（緬甸） —— 簡報頁13

太陽猛烈的時候，我們都習慣在商場或超市購買不同的防曬產品，避免皮膚受到過多紫外線的傷害。可是這些產品在緬甸並不是隨手可得。那裡全年氣候炎熱，加上蚊患嚴重，聰明的緬甸人於是就地取材，把當地的黃香棟樹枝幹磨成粉末，並塗在臉上，用最天然的方法抵擋紫外線和蚊蟲。

蒼蠅帽（澳洲） —— 簡報頁14

蒼蠅帽是針對澳洲本土大量的蒼蠅而設計的。當戴著帽子時，吊在帽邊繫有水松的繩會一擺一擺，防止蒼蠅飛撞到面上。



溫馨提示

1. 導師可因應時間選取數個習俗作討論。
2. 在簡報上展示圖片或播放影片後，導師可先邀請學生猜猜每個習俗背後的原因。
3. 透過播放外國小朋友吃皮蛋的影片（請在YouTube網站輸入「Kids vs. Food #21—100 Year Old Egg (Century Egg)」搜尋影片），讓學生體會當被邀請嘗試不熟悉的食物時可能會產生的反應（簡報頁17）。

傳統的飲食文化



吃麵時發出的聲響（日本）—— 簡報頁15

在日本，尤其是在吃拉麵時發出「嗦嗦」的聲音，是嘉許廚師的意思，並不像其他文化中是沒有禮貌或不尊重食物的表現。

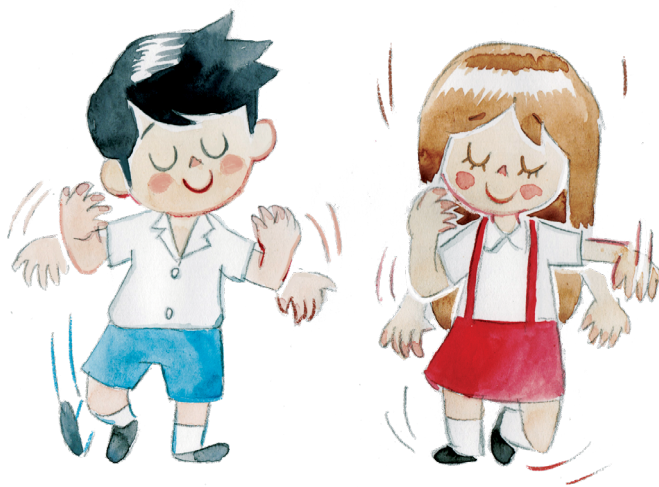
內臟、皮蛋和雞腳（中國）—— 簡報頁16-17

在很多中國地區包括香港，牛雜是有名的街頭小吃，而皮蛋和雞腳也是酒樓常有的冷盤和點心，但有些外國人看見這些食物會覺得很不衛生和嘔心，更未必願意嘗試。



動一動（3分鐘）

一般學校每節正規上課時間大約40分鐘，而本課程每節約55分鐘至1小時，時間比較長。因此我們特意在課堂中間加插數分鐘的帶氧伸展運動。如果覺得學生精神不集中，可以按照書後的附件一（見頁83）帶領學生做運動。





活動五：課堂工作紙及家課講解（10分鐘）

1. 派發「奇怪的小食」工作紙（簡報頁19；見頁15），簡單向學生描述工作紙上的情境，然後給他們約5分鐘的時間填寫和討論。
2. 提示學生工作紙上的「答案」並沒有對錯之分，並示意他們根據自己想法作答便可。
3. 工作紙的目的是讓學生學會面對文化差異時應保持尊重的態度。



導師參考答案 （簡報頁20）

在日常生活中，我們常常會接觸到一些陌生人和事。有時候我們會勇於踏出一步嘗試新事物；但礙於不同的情況或個人性格喜好，有時候我們也會因害怕而卻步，這是人之常情。導師應教導學生無論是否願意嘗試，都應保持尊重的態度，不要作勢

推開或展現一副不耐煩的樣子。

導師也可分享自己在旅遊時品嚐當地食物時的經驗，鼓勵學生抱有開放心態，接納和欣賞文化差異。

4. 家課：邀請學生帶備一張自己兒時的照片（簡報頁21），這會用於單元三「猜猜我是誰」的活動。

活動六：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。請參照附件二（見頁84）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（www.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. 任何地方都有不同的文化傳統和習俗，有些可能是其自古以來根深蒂固的習慣，也有些是為了適應環境和氣候而演變出來。我們應抱有開放的心態，多了解世界各地的文化，擴闊自己的視野。
2. 儘管人們身處在不同的地方、擁有不同的膚色和文化背景，他們之間總有共通點，例如不同國家的小朋友都懂得玩「跳飛機」、他們都喜歡在學校有同學和老師的支持等等。另一方面，文化差異有時候是打開人與人之間對話的一扇窗，也是一個互相學習的好機會，就好像背包客到處在世界不同的地方結交朋友，也是為了增廣見聞，開拓視野。
3. 在任何情況下都應該以禮待人，即使面對文化差異時，也應抱有一個尊重的態度作出回應，避免出言侮辱，令對方難堪。其實不同種族的同學不妨多些互相了解，在對話的過程中，或許會得到意外的收穫！



單元概要卡

每課完結前可派發單元概要卡，卡上列出了該單元重點和所教導的社交技巧。在卡的背面，我們整合本課程所涵蓋的重點並設計了一個棋盤遊戲，讓學生於遊戲中學習。完成整個課程後，學生可把整套遊戲卡（共六張）拼貼成一個棋盤，在空餘時間與同學一起下棋。

注意單元五除了單元概要卡外，還有另一張卡印有棋盤遊戲規則。這些圖片的檔案可以在本書的網站下載。

導師參考資料

推動社會共融，最好能從學校做起。在文化多元的學校裡，學生與不同背景的同學一起學習和成長，不但可以更了解世界各地的生活習慣，也可以提高他們的文化意識，使他們早一步學會接納差異和尊重別人。這也是我們安排這個單元作為課程開始的原因，目的就是希望學生能先學會欣賞文化差異，導師才能進一步教導他們如何和不同族裔的同學和諧共處。

有研究指出，文化多元的學校環境除了可以提高學生的批判思考和解決問題的能力，更可以提升他們的自信心和學習動機 (Wells, Fox, & Cordova-Cobo, 2016)。這都是文化差異帶來的好處，學生透過跟不同文化背景的同學相處時，他們會互相啟發對方的思維，從中提升解難能力和創造力，令他們의思想和處事態度變得更開放，減少對不同族裔的刻板印象。因此，我們希望這本課程手冊能幫助老師掌握教授多元教室的技巧，讓學生從中受惠。

這個課程一共有五個單元，在教導學生如何相處前，我們必須先動之以情 (affection)，往後的學習才有穩固的基礎。有見及此，在單元二我們會藉著同理心的概念，從一個情感的角度教授學生將心比心的重要性，鼓勵他們多從他人角度看問題。接著，單元三「我們可變嗎？」介紹可變的成長心態和不同的歸因模式。單元四「內外群體」邀請學生檢視社群的內涵並且建立共同的身份。單元三涉及的是社會認知 (cognition)，但單元四所涉及的是行為上的改變 (behavior)。此外，為了增加不同族裔學生的溝通機會，我們鼓勵非華裔及華裔學生一同上課，安排他們進行共同合作的活動，促進他們共融的行為。因此這個課程包含了情意 (A)、行為 (B) 和認知 (C) 的三個重要元素，希望在這三方面都能夠為學生帶來改變和成長。

其實，在文化多元的學校工作絕對不是一件易事。老師除了要兼



01

多元文化真精彩



顧學生的學業成績外，也要對他們的多元背景有一定程度的敏感，才能營造一個健康的學習環境。總括而言，我們有以下的建議：

1. 課程設計

導師可多讓本地學生體驗其他文化的習俗，例如透過影片或活動帶領華裔生體驗其他族裔的傳統服裝、遊戲和食物等，亦可靈活利用生活情境來培養學生對多元文化的敏感度及認知。例如，我們在本單元利用了「奇怪的小食」作為一個日常情景，讓學生明白當面對陌生的事物時，感到懷疑甚至抗拒都是人之常情，可是無論我們願意嘗試與否也應抱有尊重，不要推開食物或表現出一副不屑的樣子。

2. 接納各種文化差異

要教導學生接納文化差異，導師必須要成為他們的榜

樣，跳出傳統教育強調統一性的框框，學習面對、包容，甚至欣賞各種的文化差異。導師也可以多分享自己的文化經驗，例如在旅行中的所見所聞，啟發學生對不同文化的好奇心。

3. 營造互相合作的課堂氣氛

當非華裔學生適應一個新的學習環境及體制，難免會感到不知所措。導師可多鼓勵他們與本地生溝通和合作，主動了解本地的文化，從中學習彼此的處事態度和風格。這不但有助發展他們的社交技巧，更可以幫助學生日後適應多元的社會（Leicester, 1989）。在單元四「內外群體」中，我們設計了一個結繩網的群體遊戲，讓學生們體驗群體之間可變的界線，以及共同達成目標的滿足感。



奇怪的小食

課堂工作紙

今天學校小息時，一位與你不同族裔的同學突然從書包拿出一些傳統糕點，說要請你試試。這些糕點是你從來沒有見過的，它們看起來既陌生又古怪，還有一些說不出的味道。

1. 你會怎樣回應這位同學的邀請呢？請依據你的想法，就以下四個回應選出其可能性。

(1是最沒有可能；5是最大可能)

- a. 不知道是甚麼，所以不會吃。

1 2 3 4 5

- b. 嘗試了解食物的來源和成份，並樂意嘗試。

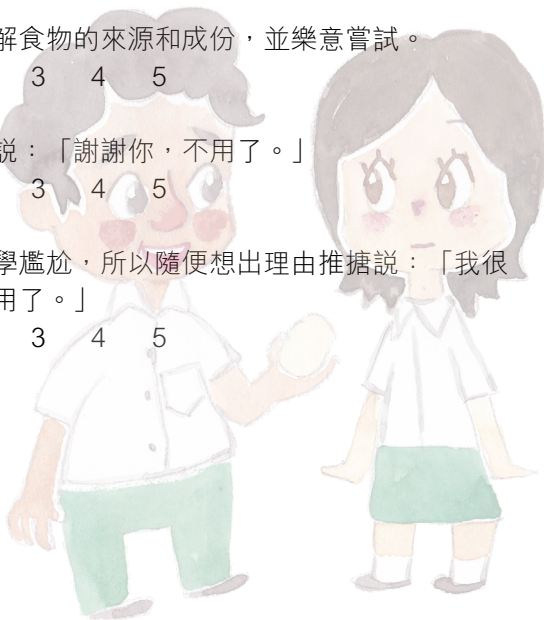
1 2 3 4 5

- c. 微笑並說：「謝謝你，不用了。」

1 2 3 4 5

- d. 不想同學尷尬，所以隨便想出理由推搪說：「我很飽，不用了。」

1 2 3 4 5



參考目錄

- Brown, M. R. (2007). Educating all students: Creating culturally responsive teachers, classrooms, and schools. *Intervention in School and Clinic, 43*(1), 57–62. doi: 10.1177/10534512070430010801
- 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>
- Leicester, M. (1989). *Multicultural education: From theory to practice*. England: NFER-Nelson.
- Wells, A. S., Fox, L., & Cordova-Cobo, D. (2016). How racially diverse schools can benefit all students. *The Century Foundation*. Retrieved from <https://tcf.org/content/report/how-racially-diverse-schools-and-classrooms-can-benefit-all-students>

02 同理心



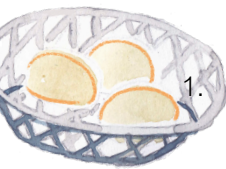
目的

1. 引導學生明白同理心在人際關係上的重要性。
2. 提升學生理解他人感受和想法的能力，讓他們學會體諒別人的需要及難處，從而促進華裔及非華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. 餐桌禮儀知多少	15分鐘	簡報2 (頁2-12)
2. 影片分享	15分鐘	簡報2 (頁13-18)
動一動 (3分鐘)		
3. 經驗分享	15分鐘	簡報2 (頁20)
4. 家課講解	5分鐘	「扶手電梯」工作紙； 簡報2 (頁21)
5. 靜心祝福	3分鐘	附件二或靜心祝福聲檔

活動一：餐桌禮儀知多少（15分鐘）



1. 簡報上一共有六條關於西方餐桌禮儀的問題（簡報頁3-8），首三題是關於喝西湯，接著兩題是關於吃麵包，最後一題是關於吃水果。因應時間，抽選數條問題詢問學生。
2. 例如就簡報頁3「喝湯時你會把碗拿起嗎？」的問題，可先請學生回答，隨後請他們作簡單分享。例如，當討論喝湯時把碗拿起的原因時，學生可能會解釋這是因為父母從小的教導或是中國傳統禮儀。
3. 聽取各同學的意見，不必急於糾正他們。
4. 隨後，播放示範短片（簡報頁9和10），簡略地帶出每個民族都有不同的餐桌禮儀，所以西方和中國人的餐桌禮儀會有出入。示範短片分別有中文（配有英文字幕）和英文版（配有中文字幕），可自由選取其中一條播放。
5. 展示中國人的餐桌禮儀禁忌（簡報頁11），然後詢問學生有否聽過「香爐筷」及「飛象過河」。



「香爐筷」

飯碗形似香爐，而筷子形似香，如果使用筷子時把它插進飯碗，便會成為「香爐筷」，令人有不吉利的聯想。



「飛象過河」

根據中國象棋規則，「象」是不可以越過楚河漢界，所以「飛象過河」的意思就是「象」強行越過楚河漢界，屬於犯規。如應用在餐桌禮儀方面，「飛象過河」是指夾餸時偏偏不夾離自己最近那邊，反而夾遠在對面的餸菜。在中國傳統，這被認為是沒有家教的行為。

- 帶出這個活動的目的：「每個民族都有不同的餐桌禮儀，同學不懂西方禮儀，只是因為他們年紀小，而且慣於在家裡吃飯，少接觸西方文化，這並不代表他們沒有禮儀。同一道理，如果同學看見外國人違反了中國的餐桌禮儀，他們都可能只是不熟悉中國文化，我們不應就此便斷言對方沒有禮貌和儀態。總括而言，如果我們能多從對方的處境出發，不單憑對方一個舉動就下定論，便能減少很多誤會。」
- 最後道出待人處事時從對方處境出發，把自己想像成對方，將心比心，這就是今節課所教的同理心。

甚麼是同理心？

(簡報頁12)



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角度出發，牠必須要彎低身，才能從大象的視野和立場體會牠的感受。這就是同理心。



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

活動二：影片分享——小丸子生媽媽的氣 (15分鐘)

由於版權問題，我們不可以把已剪輯的短片放進簡報。請在Google或Clouduyoku網站輸入「第0788話：小丸子生媽媽的氣」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。

簡單介紹小丸子的背景：「不知道你們有沒有看過小丸子呢？小丸子是一個天真無邪的小女孩，與父母，姐姐，和祖父母一同居住。她在學校的成績一般，有一次數學測驗還不及格，只得45分，令媽媽好不滿意，還罵了她一頓。自此之後，小丸子決定要發奮圖強……」

影片時段：04:17-06:58

帶領討論（簡報頁14）：

小丸子今次的數學測驗竟然拿到60分，比上次多了15分！如果你們是小丸子的話，你的心情會是怎樣呢？會像她一樣興奮或很想立刻拿測驗卷給媽媽看嗎？

影片時段：07:42-08:49

帶領討論（簡報頁15）：

媽媽的反應跟小丸子預期的有出入……如果你是小丸子的話，你的心情會是怎樣呢？你們認為小丸子值得被讚賞嗎？

影片時段：09:39-10:20

帶領討論（簡報頁16）：

小丸子真的很生氣，她還叫媽媽做「臭媽媽」，試代入小丸子的處境，想一想為甚麼她會那麼生氣？

影片時段：17:38-18:06；19:26-19:58

道出故事的結局：

當小丸子還在外面生氣的時候，媽媽找到小丸子過往的測驗卷，發覺她已經進步了很多。她終於明白到小丸子的努力，也後悔自己沒有對她說出任何鼓勵和稱讚的說話，所以急不及待出去找小丸子，並向她道歉，最後兩母女冰釋前嫌。

影片所帶出的訊息（簡報頁17-18）

在這故事中，小丸子發憤圖強，希望爭取好成績，讓媽媽不再失望。當小丸子成績進步了，她當然希望得到媽媽的肯定和讚賞，但事與願違，媽媽卻希望小丸子能拿到更高的分數。如果我們在小丸子的處境中，我們也會很容易感到失落，甚至會責怪對方；反觀從媽媽的角度，希望子女拿好成績也無可厚非。

可是如果我們退一步看，運用同理心從他人的處境出發，理解到每人也有自己的想法和對他人的期望時，我們就懂得在適當的時候給對方一個下台階，像在故事的結尾，媽媽最終懂得從小丸子的角度看事情，雖然分數還是未如理想，但她體會到女兒的用心和努力，所以急忙向小丸子道歉。

OPTIONAL

動一動（3分鐘）—— 請參閱附件一（見頁83）



活動三：經驗分享（15分鐘）

OPTIONAL

1. 派發一張白紙給學生，請他們回想一個誤解別人的經歷，並用文字或圖畫表達當時的感受（簡報頁20）。
2. 預備例子先作分享（看下圖）。
3. 邀請兩至三位學生分享他們的經歷，同時詢問學生在事件中對方有否對自己表達同理心。

經過

小時候有天正當我準備外出時，我發覺自己最深愛的背包不見了，便第一時間認為是姐姐不問自取。可是當時姐姐正在上學，我便偷偷地把她深愛的洋娃娃藏起來。當姐姐回家後發現洋娃娃不見了，她不停地找啊找，連飯也沒有心情吃。此時的我當然洋洋得意。在吃飯途中，媽媽突然說了一句：「我把你的背包拿去洗了，你明天上學先借用姐姐的背包吧！」原來我誤會了姐姐，更累她不開心了半天。最後我把洋娃娃還給姐姐，可是她不但沒有責怪我，卻安慰我，她也明白不見了心愛的東西的那種憤怒和不快。

感受

慚愧、內疚



從以上例子可看到雖然我冤枉了姐姐，但因為姐姐對我有同理心，所以不但沒有責怪我，而且還安慰我。



活動四：家課講解（5分鐘）

1. 派發「扶手電梯」工作紙（簡報頁21；見頁29-30），簡單向學生描述工作紙上的情境。
2. 提示學生工作紙上的「答案」並沒有對錯之分，並示意他們根據自己想法作答便可。
3. 家課的目的是預備下一課所教的「歸因模式」。

活動五：靜心祝福（3分鐘）

參照附件二（見頁84）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。

本課要點

1. 同理心是嘗試主動代入對方的處境，通過想像，體諒對方的感受，而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擔當了一個非常重要的角色。面對著文化差異，學生難免會感到不適應，甚至可能會互相批評對方的行為和生活習慣。同理心有助不同族裔的同學從彼此的角度出發，讓他們了解到某些看似奇怪的習俗其實都是為了適應當地的環境、氣候和喜好，並不是一些沒有禮貌或故意挑釁的行為。因此，同理心有助不同族裔的同學互相了解和體諒，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。



導師參考資料

綜合不同心理學者的觀點，同理心主要涵蓋了兩個層面：

1. 認知同理心

認知同理心就是cognitive empathy，意思是透過觀察和思考，從當事人立場了解對方的思考狀態，同時考慮對方的處境。

2. 情感同理心

情感同理心就是emotional empathy，意思是將心比心，設身處地從他人身上出發去感受對方，因而產生替代性的情感反應。

當我們在認知（cognitive）和情感（affective）的層面上都有同理心時，我們的行為（behavior）自然會作出相應的反應。例如看到路上有途人跌倒，我們會考慮到對方徬徨的處境，同時我們也能想像到受傷的痛楚，所以會決定

上前幫忙，並致以慰問。有見及此，同理心是良好人際關係的基礎，也是我們接納文化差異不可或缺的元素。

同理心的發展

孩子與照顧者之間的關係是人際關係的雛形。照顧者的愛護及關注能夠促進孩子日後同理心的發展。有研究指出，在孩提時代能安穩地依附父母（特別是母親）的孩子，日後的同理心也會較強（Mikulincer et al., 2001; Nickerson, Mele & Princiotta, 2008）。此外，心理學家發現七個月大的嬰兒已經能顯現出同理心。如果有一個嬰兒哭泣，在同一間屋子的嬰兒也會哭泣（Brazelton, 2001）。孩子兩歲後，他們的同理心也會增加。當看到其他孩子哭泣時，他也許會以行動方式表達安撫，例如送上擁抱或洋娃娃。隨著年紀增長，孩子會接觸到更多照顧者以外



01

多元文化真精彩



02

換個角度增豐體諒



的人，例如鄰舍、老師和同學。藉著與他人的相處，孩子對別人的情感自然有更強的體會，除了能和別人有共同感受，也會覺察到別人會有異於自己的感受和看法。

學校仿佛是孩子的第二個家，尤其是對新來港的非華裔同學。其實老師可以在許多方面培養孩子的同理心：

1. 建立共融氣氛

學校應盡量安排非華裔及華裔同學一同上課，給他們多點時間相處，拉近彼此之間的距離，讓他們明白儘管大家的外表和習慣或有不同，但其實也有很多共通點，例如大家在考試取得不理想的成績時都會感到氣餒，也會害怕令父母失望。這樣的共融氣氛有助非華裔及華裔同學在對方身上產生替代性的情感反應。

2. 創造合作而非競爭的環境

導師可多鼓勵非華裔及華裔同學互相合作，例如一起佈置壁報板和籌備運動日，這樣有助他們發掘彼此的優點，也同時互補不足。當大家都有一個共同的目標時，他們也會較容易在對方的角度出發，產生同理心。

3. 分享不同國家的傳統習俗

導師可藉著一個多元教室的環境多邀請同學分享他們國家的傳統習俗，例如在單元一所提及的天然防曬方法（緬甸人塗上黃香棟樹枝粉末來抵擋紫外線和蚊蟲），讓學生了解到這些看似奇怪的習俗其實都是為了適應身邊的環境和氣候，這亦有助他們從對方立場思考和產生同理心。



扶手電梯

家課

今天你出門口回校前，突然拉肚子，結果比預定時間遲了下樓。由於你的家在山上，所以要經過一條長長的扶手電梯才能抵達校巴士站。你沿著扶手電梯的左邊跑啊跑，突然被一個男孩擋住，你急得要死，可是那男孩只顧看著手裡的漫畫，沒有讓開或是繼續向前走的意欲。最後，你碰一碰他的肩膀，他才意識到有人在後面趕路，立刻讓開。不幸的是，你卻眼巴巴看見校巴駛過，自己卻不能趕上……



1. 依據香港人的一般慣例，在扶手電梯上都是「靠右站立，左側通行」，你認為情景中的男孩為何會站在左邊呢？請依據你的想法，就以下四個原因選出其可能性。

(1是最沒有可能；5是最大可能)

- a. 他是一個沒有規矩的人。(1 2 3 4 5)
 b. 他不懂這個慣例。(1 2 3 4 5)
 c. 他一時大意。(1 2 3 4 5)
 d. 他是一個只顧自己的人。(1 2 3 4 5)

2. 你能原諒這位男孩嗎？ 能 / 不能
 為甚麼呢？
-



參考目錄

- Brazelton, T. B. (2001, November 20). How to raise a caring child. *Family Circle*.
- Mikulincer, M., Gillath, O., Halevy, V., Avihou, N., Avidan, S., & Eshkoli, N. (2001). Attachment theory and reactions to others' needs: Evidence that activation of the sense of attachment security promotes empathic responses. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(6), 1205–1224. doi: 10.1037/0022-3514.81.6.1205
- Nickerson, A. B., Mele, D., & Princiotta, D. (2008). Attachment and empathy as predictors of roles as defenders or outsiders in bullying interactions. *Journal of School Psychology, 46*(6), 687–703. doi: 10.1016/j.jsp.2008.06.002

03 我們可變嗎？



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，減少對族群的既定印象。
3. 讓學生明白除了樣貌，我們的性格和喜好也會隨著情況的轉變而改變。

課節程序

內容	所需時間	所需教具
1. 甚麼是歸因模式？	10分鐘	簡報3（頁2-3）
2. 上一課家課討論	15分鐘	簡報3（頁4-7）
動一動（3分鐘）		
3. 影片分享	15分鐘	簡報3（頁9-13）
4. 可變的外貌	5分鐘	簡報3（頁14-15）
5. 課堂工作紙	5分鐘	「倒霉的一天」工作紙；簡報3（頁16）
6. 家課講解	3分鐘	「紙上大風吹」工作紙；簡報3（頁17）
7. 靜心祝福	3分鐘	附件二或靜心祝福聲檔

活動一：甚麼是歸因模式？（10分鐘）

1. 請學生思考導致一個同學上學遲到的原因，然後根據他們的答案把原因分為性格和情況因素兩大類（簡報頁2）。例如，學生可能回答因為交通擠塞或肚子痛而遲到，這是屬於情況的因素。當第二天情況不同了（道路變得暢通或是身體再沒有不適），自然就不會遲到。另一方面，如果學生回答那個同學根本是個不守時或懶惰的人，這就是屬於性格的因素。很多人相信江山易改，品性難移，如果覺得是性格使然，就會認為那個同學會經常遲到。



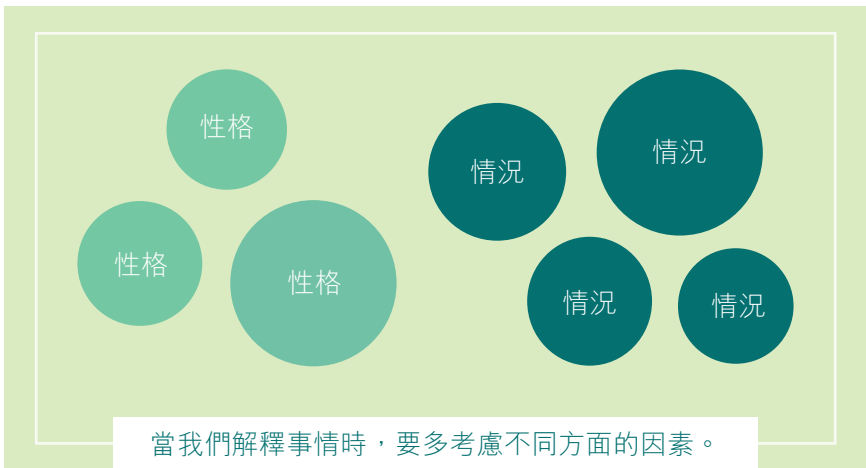
2. 如果很多學生傾向使用性格歸因，可指出這是人之常情，因為這做法最直接，而且不用考慮太多複雜因素；但事情的真相往往不是這麼簡單和直接。
3. 然後，帶出歸因模式這個概念（簡報頁3），指出歸因就是替事情找原因，所謂性格歸因就是以性格來解釋事情，例如「他懶惰」或「他沒有紀律」；所謂情況歸因就是以情況因素來解釋事情，例如「他肚子痛」或「交通擠塞」。情況包括了當事人的處境、遇到的人和事等。

活動二：上一課家課討論（15分鐘）

1. 請學生拿出上一課的家課（扶手電梯），然後請他們講解哪一個原因最有可能（簡報頁4），並且討論不同的歸因模式所衍生的情緒。（建議做法：可請學生舉手示意，或者在課室的四個角落預先貼上1、2、3和4的標示，請學生步行到他們所選答案的區域，這樣可增加活動的趣味性。）
2. 根據我們的試教經驗，選擇答案A或D（性格歸因）的學生心情會較憤怒，也會較不願意原諒情境中站在扶手電梯左邊的男孩；相反，選擇答案B或C（情況歸因）的學生雖然一開始也感到生氣，但過後會比較容易體諒對方。
3. 這時候可延伸情境（簡報頁5）：第二天你竟然再次遇到這個男生，不過今次你隱約看到他拿著漫畫是日文版，顯示他有可能是一個日本小孩。



4. 隨後可問學生：「你們知道日本人乘扶手電梯的習慣嗎？他們習慣在扶手電梯『左立右行』，與香港的剛剛相反。假如情境中的男生真的因為文化差異而站錯邊，你們會有不同的情緒嗎（尤其是剛才選了答案A或D的同學）？」
5. 指出家課上答案A和D是性格歸因的例子，而答案B和C是情況歸因的例子（簡報頁6）。解釋當在匆忙的情況下被人擋住，產生憤怒和煩厭等情緒是人之常情。如果學生立刻使用性格歸因，他們就比較難寬恕對方，自己的負面心情也較難平復；相反，如果多想一下，他們會發現背後或許有一些情況的因素，而情況每天都在改變，像情境中的男孩學會了「左行右立」的慣例後，他就不會再犯錯。
6. 可利用簡報頁7作這個活動的總結，指出每一件事情的發生，背後都有不同的原因，其中包括性格因素和情況因素。人們常常習慣將事情歸因於對方的性格，尤其是一些負面的事情，因為這是最直接和不用思考的。正因如此，我們很容易忽略一些情況因素，例如對方的處境和狀況等。所以在人際交往中，如果我們願意多了解別人，互相包容和體諒，不妄下判斷，就會較容易寬恕別人，人際衝突也會相對減少。



OPTIONAL

動一動（3分鐘）—— 請參閱附件一（見頁83）

活動三：影片分享 —— 我的骯髒同學（15分鐘）

由於版權問題，我們不可以把已剪輯的短片放進簡報。請在YouTube網站輸入「我的骯髒同學」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。

簡單介紹這套短片描述班上來了一位新同學，但他好像不太受其他同學歡迎……



影片時段：00:00-01:33

帶領討論（簡報頁10）：

1. 如果你班上來了一位這樣的同學，你會跟他說甚麼，會不會跟他做朋友？
2. 你覺得有甚麼原因導致那位同學身上發出異味？（可把原因寫在黑板上，請同學分析原因屬於性格還是情況因素。）

影片時段：01:57-02:50

帶領討論（簡報頁11）：

一大清早新同學志堅應該是準備上學，為何他會在街上拾紙皮？

請繼續播放直至影片完結，然後帶出影片背後訊息。

想一想

如果同學從頭到尾都使用性格歸因，而包包又沒有碰見志堅，那麼志堅豈不是一直被誤解？

影片所帶出的訊息
(簡報頁12-13)

從這個故事中，我們明白到一件事情的發生，背後可以有很多原因，而真相往往與我們一開始所想的有所出入。如果同學由始至終都使用性格歸因，而包包又沒有碰見志堅，真相就永遠不會被發現，志堅就會一直被歧視。



除此之外，還記得志堅由一開始滿身異味，同學對他抗拒；搖身一變到最後香氣四溢，同學都給他投以艷羨目光嗎？其實志堅依然是志堅，所變的只是情況：志堅在學校的更衣室洗澡後自然除去身上的臭味，同學對他的目光便由厭惡變為欣賞。由此可見，人會隨著情況的轉變而改變，我們千萬不要低估人的可變性。

活動四：可變的外貌（5分鐘）

1. 根據學生在單元二提供的兒時照片，於班上進行配對遊戲（簡報頁14）。
2. 指出除了樣貌，人的性格、喜好、甚至智能也會隨著年紀改變，然後邀請學生作分享（簡報頁15）。
3. 可預先分享例子：「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同學提問，當然也沒有以前那麼愛哭！」
4. 學生在這環節可能只會聯想到外在的變化，例如樣貌、身高和髮型等。應鼓勵學生思考一些內在的改變，例如性格和喜好等。



活動五：課堂工作紙（5分鐘）

OPTIONAL

1. 派發「倒霉的一天」工作紙（簡報頁16；見頁43-44），簡單向學生描述工作紙上的情境，然後給他們約5分鐘的時間填寫並再作討論。這情境取材自 Dodge（2006）的例子。
2. 提示學生工作紙上的「答案」並沒有對錯之分，並示意他們根據自己想法作答便可。
3. 工作紙的目的是鞏固學生對性格和情況歸因的認識，讓學生體會到如果使用情況歸因，就能考慮到對方的處境和難處，自己的負面情緒也較容易平復下來，因而較容易原諒對方。

導師參考答案

在第一題裡，答案A和C是性格歸因的例子；答案B和D是情況歸因的例子。



活動六：家課講解（3分鐘）

1. 派發「紙上大風吹」工作紙（簡報頁17；見頁45-46）：第一張紙上印有16個不同的人，第二張則是答題紙。
2. 按照答題紙上的規則向學生講解家課。
3. 家課的目的是預備單元四「內外群體」的課題。

活動七：靜心祝福（3分鐘）

參照附件二（見頁84）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。

本課要點

1. 當一件事情發生後，我們會試圖把事情歸因到某些原因上，這就是歸因。這些原因可以被分為性格因素和情況因素兩大類。
2. 性格歸因就是認為事情的原因來自當事人的性格，例如懶惰、不守時等。情況歸因就是認為事情的原因是來自情況的因素，而非當事人的個性，例如所在的情況、身處的地方等。
3. 當面對文化差異時，如果我們習慣使用性格歸因，而忽略情況的因素，我們便不能保持客觀，反而加深不同族裔之間的矛盾。相反，如果我們懂得從對方的角度出發，多體諒其他民族的傳統習俗和身在香港的處境，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，我們便能延遲判斷，這對建立一個共融的社會是非常重要的。
4. 除了樣貌，我們的性格、喜好、想法及行為都會隨著時間和身處的環境而改變，這也是為甚麼我們在解釋事情時要考慮到身處的環境和其他的情況因素。



導師參考資料

歸因理論

歸因 (Attribution) 就是替事情找原因。當有事情發生時，人們都會想為事情找原因。根據 Heider (1985) 《人際關係心理學》一書所說，事情或行為可以由性格 (dispositional) 或情況 (situational) 因素所導致，這兩種因素衍生兩種歸因的模式：

性格歸因

性格歸因指事情由性格因素導致，例如「他懶惰」，所以遲到。

情況歸因

情況歸因指事情由情況因素導致，例如「他肚子痛」，所以遲到。

在不經深思熟慮的情況下，人們較傾向將事情的發生歸為單一原因，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不守時的人；但如果遲到的是自己，就會歸因於交通擠塞或迷路等情況。心理學家稱這個現象為基本歸因誤差 (fundamental attribution error)。

為甚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刪減一些認知負荷 (cognitive load)，並利用便捷的思考方法 (heuristics) 去幫助建立對世界的認知。心理學家 Fiske & Taylor (1984) 稱習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行為和性格的因素，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



01

多元文化真精彩



02

換個角度增豐體諒



03

人會變、月會圓
相處會圓融

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，便有可能會低估了學生在學習上的需要，漠視他們的困難。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。

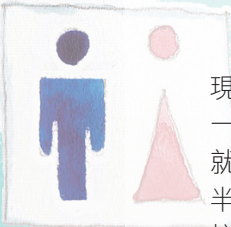
兩種不同的性格論

當一個人只用性格特徵去理解別人，他們會較傾向相信別人是不可改變，因為不少人同時相信「江山易改，本性難移」；相反，當一個人考慮情況和心理因素對行為的影響時，他們會較傾向相信「人會變，月會圓」，認為別人的行為、甚至性格也會隨著環境的轉變而改變。心理學家 Dweck, Hong & Chiu (1993) 稱前者為固定性格論 (entity theory of personality)，後者為可變性格論 (incremental theory of personality)。

在 Gervey, Chiu, Hong & Dweck (1999) 的研究中，參與者被邀請充當陪審員。結果發現，認為性格不變的人比較傾向從外表觀察來判決一個人是否有罪，並忽略案中重要的疑點。相反，認為性格可變的人不太理會言談舉止，反而會較多留意案中疑點。這說明了認為性格不變的人較容易作出偏差和不客觀的判斷。此外，認為性格固定不變的人較容易對群體持有極端的刻板印象 (extreme group stereotypes)，例如，在新聞上看見黑人犯罪率較其他種族高，就會認定所有黑人都是壞人；相反認為性格可變的人則對群體持有較溫和和接納的態度，他們會細心留意環境和心理因素對別人的影響 (McConnell, 2001)。在人際交往中，我們應靈活地從多方面了解不同因素對行為的影響，多持開放態度，相信人的可變性。這樣人際以至社群間的相處都會比較圓融。



倒霉的一天 課堂工作紙



現在是考中期試的月份，今天你正趕往課室考試，迎面有一位族裔與你不同的同學突然匆匆忙忙的跑過來，差點就把你撞倒。這時，這位同學回頭望了你一眼，猶豫了半秒，然後又繼續往他的方向跑。為甚麼這位同學那麼匆忙，撞了你之後連一聲道歉也沒有呢？

1. 請依據你的想法，就以下四個原因選出其可能性。
(1是最沒有可能；5是最大可能)

a. 同學是一個沒有禮貌的人，所以沒有道歉。

1 2 3 4 5

b. 同學趕著回課室考試，忘記了道歉。

1 2 3 4 5

c. 同學是一個惡霸，故意把你撞倒。

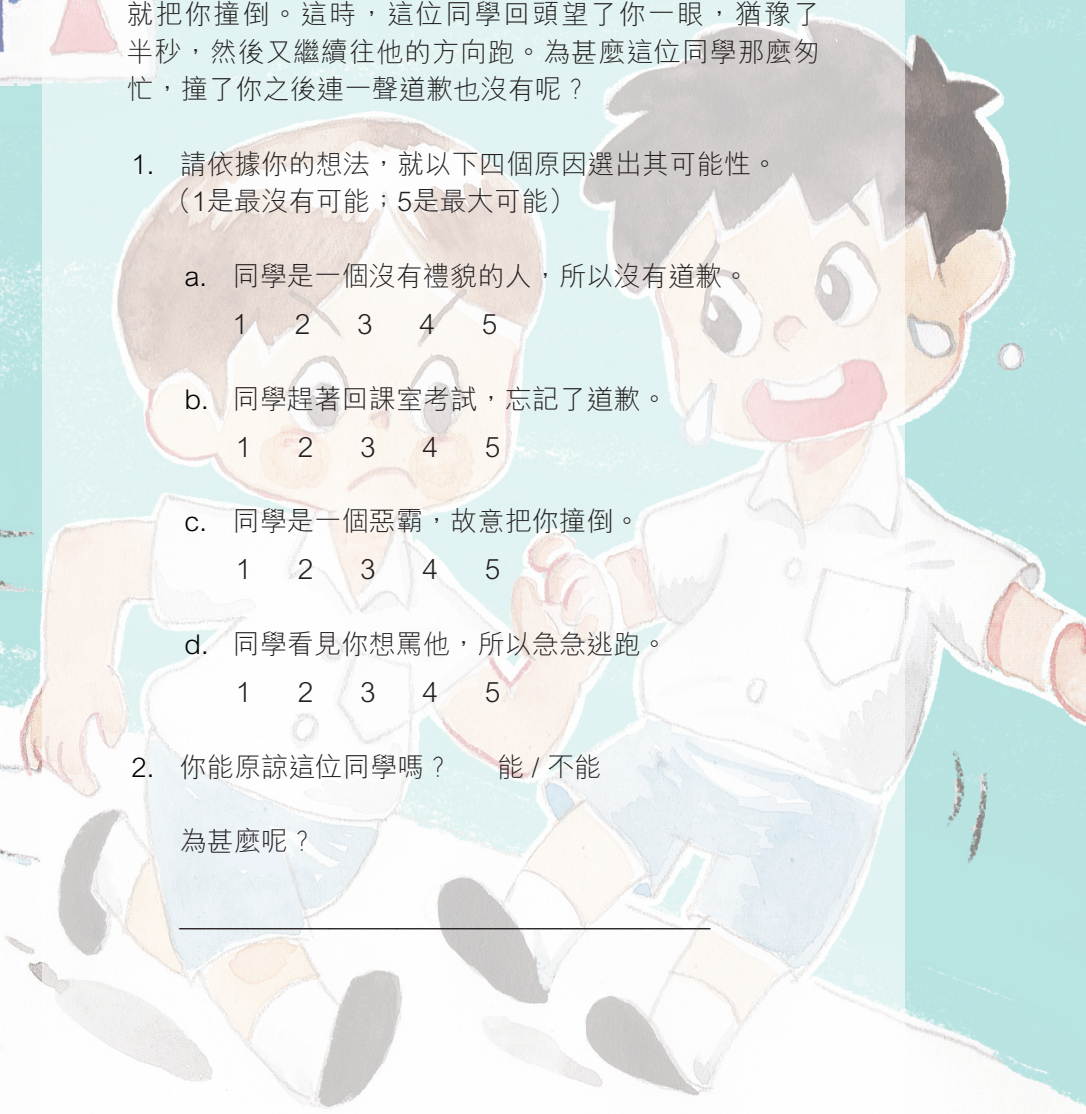
1 2 3 4 5

d. 同學看見你想罵他，所以急急逃跑。

1 2 3 4 5

2. 你能原諒這位同學嗎？ 能 / 不能

為甚麼呢？





紙上大風吹

家課

你覺得紙上的16個人可以怎樣分組呢？

規則：

1. 請把他們分成4組，然後把編號寫進方格裡。
2. 每一個人都至少要被分派到一組。
3. 每組要多於一個人。
4. 你可以重複分派同一人到多於一個組別，例如，1號可以分別屬於第一組和第二組。
5. 請寫出你分組的原因。

第一組 例子：老人家 #5、7、11、15	你為何會這樣分組呢？ 例子：他們看似年紀老邁； 他們頭髮變白
第二組	你為何會這樣分組呢？
第三組	你為何會這樣分組呢？
第四組	你為何會這樣分組呢？



參考目錄

- Dodge, K. A. (2006). Translational science in action: Hostile attributional style and the development of aggressive behavior problems. *Development and Psychopathology, 18*(3), 791–814. doi: 10.1017/S0954579406060391
- Dweck, C. S., Hong, Y., & Chiu, C. (1993). Implicit theories: Individual differences in the likelihood and meaning of dispositional inference. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19*(5), 644–656. doi: 10.1177/0146167293195015
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1984). *Social cognition*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Gervey, B. M., Chiu, C. Y., Hong, Y. Y., & Dweck, C. S. (1999). Differential use of person information in decisions about guilt versus innocence: The role of implicit theories. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(1), 17–27. doi: 10.1177/0146167299025001002
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley and Sons.
- McConnell, A. R. (2001). Implicit theories: Consequences for social judgments of individuals. *Journal of Experimental Social Psychology, 37*(3), 215–227. doi: 10.1006/jesp.2000.1445

04

內外群體



目的

1. 讓學生知道除了憑外表把人分類，還有很多其他方法，例如興趣、喜好和心情等。
2. 讓學生了解人與人之間的共通點其實無處不在。
3. 讓學生體會內群體與外群體的成員可以轉移，從而明白內、外群體之間的界線並不是一成不變的。

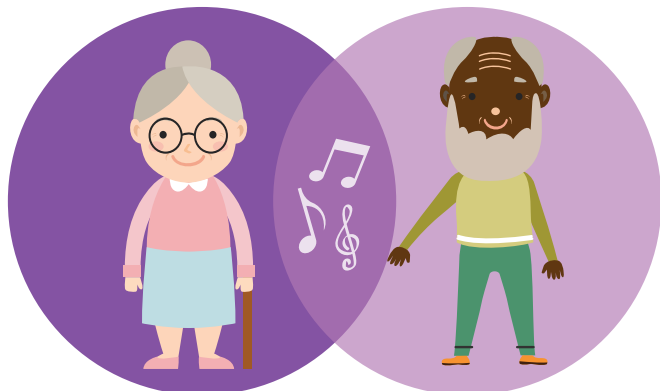
課節程序

內容	所需時間	所需教具
1. 上一課家課討論	10分鐘	「紙上大風吹2.0」工作紙；簡報4（頁2-8）
2. 音樂糖糰豆	10分鐘	簡報4（頁9-11）
3. 影片分享	15分鐘	簡報4（頁12-16）
動一動（3分鐘）		
4. 織網大行動	15分鐘	簡報4（頁18-19）
5. 靜心祝福	3分鐘	附件二或靜心祝福聲檔



活動一：上一課家課討論（10分鐘）

1. 先讓學生取出上一課的家課，並邀請數位學生分享他們的分類方法及其原因。根據我們的試教經驗，學生普遍會根據顯然易見的外表因素把工作紙上的人分類，例如膚色、年紀或性別（簡報頁2）。
2. 隨後派發新的工作紙「紙上大風吹2.0」（見頁63-64），並詢問學生：「這張工作紙跟上一課的家課有甚麼分別？」接著，指出今次的工作紙上多了對話方塊和圖案，顯示那人的喜好和感受。
3. 為了突顯外表不同的人也有共通點，可就簡報頁3-7，邀請學生根據新工作紙上的對話方塊和圖案，找出二人的共通點。例如，在頁3，雖然那位老公公和老婆婆的膚色和性別不同，但他們都喜歡唱歌。
4. 活動完結後，作簡單總結（簡報頁8）：「在日常生活中，尤其當置身於一個新環境的時候，例如新學年剛開始，有一些不熟識的新同學，我們都習慣只憑外表把其他人分類，並得出概括印象，因為這是最簡單和直接的。可是，這個簡單的分類非常表面，仿佛把所有人都放進了無形的框框裡，但其實每個人都是獨特的。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並對他們產生不好的表面印象時，我們就不願意進一步去溝通，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，嘗試與不同的人展開對話，我們或許會發現很多表面看不到的共通點。」



活動二：音樂糖糰豆（10分鐘）

OPTIONAL

這個遊戲旨在讓學生發掘多些自己與同學之間的共通點。

1. 顏色紙

為了讓不同膚色的學生互相交流，先準備兩種不同顏色的紙，分發給華裔學生和非華裔學生，每人一張。例如華裔學生是藍色的紙，非華裔學生是紅色的紙。

如果班上華裔和非華裔學生的比例不均，可以多加另一種顏色的紙給佔多數的學生，務求每種顏色的分佈都大致相等，例如華裔學生佔多數，他們獲分派藍色或黃色的紙，非華裔學生則獲分派紅色的紙。

- 1 -

找夥伴！

1. 請學生把書桌向牆兩邊推，騰空課室中間位置。
2. 隨後向學生派發顏色紙，並請他們把顏色紙拿在手上。
3. 向學生講解遊戲規則：「稍後我會播放音樂（簡報頁9），在音樂播放期間你們可隨便在課室的中間位置走動，我會隨時暫停音樂，音樂停止時，大家須立刻停止走動並留在原位，細心聆聽我的指示。」如果學生沒有問題，遊戲可隨時開始。

第一回合

分組指示

「請與相同顏色紙的同學一組，
每組不多於3人」。

（用作熱身，讓華裔及
非華裔學生各自組成一組）

第二回合

分組指示

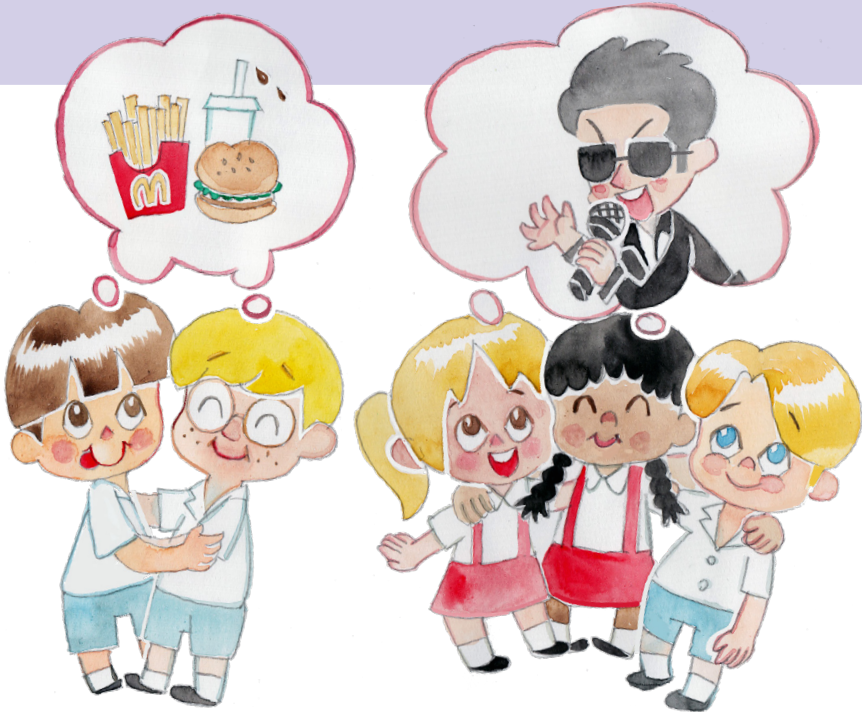
「請與不同顏色紙的同學一組，
每組不多於3人」。

（用作稍後討論，讓華裔及
非華裔學生一組）

- 2 -

找共通點!

1. 這時候，請同組的學生分享彼此外表以外的共通點，然後在班上匯報（簡報頁10）。例如大家都可能曾為同一校外比賽而緊張、都喜歡吃漢堡包、喜歡同一個明星等等。



2. 分享完畢後，可利用簡報頁11作總結：「如果我們仔細留意，便會發現人與人之間的共通點其實無處不在，例如不論任何種族或性別，大部分人都希望有家人和朋友的愛護，也喜歡清新的空氣和藍天白雲；相反，我們都害怕生病帶來的痛苦，也不喜歡戰爭的殘酷。這些都是我們人類的共同性。經過今次的分享後，大家有沒有發現，自己跟其他同學，好像更接近，跟相似呢？」

活動三：影片分享——男女大混戰（15分鐘）

由於版權問題，我們不可以把已剪輯的短片放進簡報。請在YouTube網站輸入「小丸子男女大混戰」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。

簡單介紹影片是關於小丸子和其他女同學與男同學之間的紛爭。引起學生的好奇心時，可以問：「不知他們最後誰勝誰負呢？」

小丸子男女大混戰（上半節）

影片時段：00:00-01:32

帶領討論（簡報頁13）：

1. 小丸子看見男同學把零食包裝隨手掉在地上，便向老師告發。你們有相同的經歷嗎？
2. 你們猜男同學會有甚麼反應？

影片時段：02:04-03:00；05:19-06:24；10:16-10:26

複述影片發展：

小丸子和其他女同學在回家路上因為告密事件被兩位男同學截停，繼而展開罵戰。第二天回到學校，男生便開始捉弄女生，並相約在放學後決戰！看到這裡，我們發現本來只是數人之間的不快，現在竟然演變到女生和男生兩夥人之間的矛盾。

小丸子男女大混戰（下半節）

影片時段：05:23-06:01；07:09-08:52

複述影片結局：

男生和女生在空地上激鬥起來，並互擲雞蛋。混亂中小玉意外受傷，此時男生不但立刻把小玉送到救護室，還主動向她道歉。最後，女生和男生和好如初，並一起分享幪面超人閃卡。

想一想

導師邀請學生回想影片的細節，為甚麼女生和男生由一開始互相對立，到最後和好如初？途中發生了甚麼事情（簡報頁15）？

影片所帶出的訊息
簡報頁16



人們都偏向認同屬於自己群體的人（內群體）。在這影片中，女生和男生都各自支持自己內群體的成員。當發生爭執，他們便連成一線對付外群體的成員。

單元四

在影片的尾段，因為小玉受傷，所有同學不論男女都替她擔心，亦感到內疚，最後一位男生主動表達悔意，更和小丸子分享幪面超人閃卡。由此可見，內、外群體之間的界線不是一成不變的，朋友和敵人很多時候也會互換。



OPTIONAL

動一動（3分鐘）—— 請參閱附件一（見頁83）

活動四：織網大行動（15分鐘）

從以上的影片中，我們發現當幾個人的爭執升級至群體間的衝突時，殺傷力也會隨之上升，最後更導致女同學意外受傷。可是反過來看，如果群體的力量用得其所，隨時可令事情變得事半功倍。這個活動分成「對立比賽」和「合作挑戰」兩個環節（簡報頁18），目的是讓學生體驗內、外群體的轉移和感受互相合作的樂趣。

活動期間，學生有機會和同學發生碰撞，我們建議學校可多安排一個導師或教學助理在場維持秩序。



01

對立比賽

目的

讓不同組別的學生形成對立狀態，使內群體和外群體的界線更為明顯。

遊戲規則

1. 請學生自行分組，大概4至5人一組。
2. 給每組學生一條同樣長度的繩子，然後說出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。（應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。

活動開始前

1. 預備數根1.5米長的尼龍繩。
(數量根據學生人數，大概4至5人一組，一組需要一根繩子)
2. 請導師和三位學生一同向全班示範如何用繩子織網。
(可事先參考本書網站的教學短片)



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。

遊戲規則

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50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：「50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。

活動總結（簡報頁19）

1. 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，不同組別的人會走在一起互相合作，大家由對手變為隊友。
 - 1.1 內群體：「我們」，即是「自己人」，例如隊友或跟我們同一種族的人。
 - 1.2 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。

2. 導師指出：「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你的外群體，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，那些同學便成為了你內群體的人，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』，只要我們放下有色眼鏡，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。」

活動五：靜心祝福（3分鐘）

參照附件二（見頁84）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。

本課要點

1. 在日常生活中，我們都慣性使用外表把人分門別類，例如膚色、年紀和性別。可是當我們都依賴這種慣性時，我們很容易會忽略大家的共通點，從而拉遠彼此的距離。其實，作為人，我們都擁有共同的人性，例如普遍的我們都不喜歡生病；相反，我們都希望有朋友和家人的支持。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及與不同種族的同學展開對話，嘗試發掘彼此的共通點，例如當不同族裔的同學都擁有一樣的學習困難時，他們或許會從不同的角度出發解決問題，在這個過程中，同學們可互相從對方身上學習。
2. 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，非華裔學生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，可給華裔及非華裔學生多安排團隊活動，讓他們各自發揮所長，並向同一目標進發，感受內、外群體之間的轉移。



派發單元概要卡

導師參考資料

內群體 (in-group) 與外群體 (out-group) 的形成和影響

人的自我概念 (self-concept)，包括了個人身份 (self-identity) 和社會身份 (social identity) 兩部分。個人身份是對自己的性格、喜好等的了解，而社會身份則是來自自己與團體或社群等的關係。日常生活中，人們習慣把人分類 (categorization)，並會認同某些為自己人，例如同班同學和同一種族的人；也會與某些人作對比，並視他們為外人，例如鄰班的同學、其他種族的人等。一般而言，群體成員將自己認同和有歸屬感的群體視為內群體 (in-group)，而將其不認同和沒有歸屬感的群體視為外群體 (out-group)。

相比外群體，人們對內群體成員更有好感，心理學家稱這現象為內群體偏見 (in-group bias)。社會身份論學者Tajfel (1979) 指出人們希望透過內群體的優秀

表現來提高自我優越感，所以他們會藉攻擊外群體來提升自我概念。對群體的喜惡會擾亂我們分析別人行為的動機，導致團體偏見 (group-serving bias)。

當內群體的人犯錯時，我們會較寬容對待，多使用情況歸因 (situational attribution)，例如認為香港人插隊可能真的因為趕時間；而外群體的人犯錯是因為他們的自身問題，例如認為中國大陸人插隊一定是因為他們沒有禮貌。當內群體的人做好事時，我們會多使用性格歸因 (dispositional attribution)，例如香港人讓座是因為他們有禮貌，至於外群體做好事則是由於環境因素，例如中國大陸人讓座是因為他將要下車。久而久之，人們便會相信內群體做好事是出於善德，而外群體做錯則是歸因於無法改變的性格問題，這就是最終歸因謬誤 (ultimate attribution error)。



01

多元文化真精彩



02

換個角度增體諒



03

人會變、月會圓
相處會圓融

共同身份的建立

根據Gaertner, Dovidio, Anastasio, Bachma, & Rust (1993) 所提出的共同內群體身份模式 (The Common Ingroup Identity Model)，內、外群體的轉移要透過把原來群體的成員重新分類 (recategorization)，而其中一個做法就是為他們訂立一些共同的目標或難題，讓不同群體互相合作和溝通，最後成就一個大的共同體。例如在本節課的「織網大行動」活動中，我們要求學生用繩子織網來承載五十本圖書，目的就是希望他們面對挑戰時能團結起來，集合其他組的繩子編織出一個大網，體驗互相合作的樂趣。



04

你我合作好夥伴



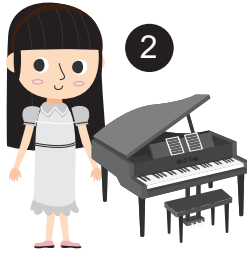
紙上大風吹2.0

課堂工作紙

昨天比賽只差一球就贏了！
好不忿啊！



接著就要考八級鋼琴試，
我好緊張！



我不開心時喜歡打電話給
最好的朋友傾訴。

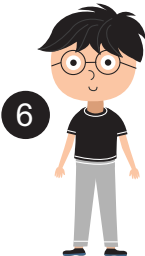


明天比賽我好緊張啊！



不開心時跟晨運的朋友傾訴
完就沒事了。

我喜歡邊做功課邊唱歌。



想當年，我也是
結他小王子。

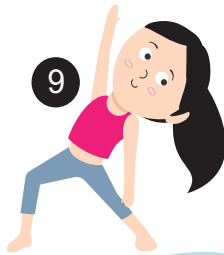


我喜歡在洗澡時唱歌。



紙上大風吹2.0

課堂工作紙



比賽在即，我希望能通宵練歌，媽媽會否不允許呢？

我喜歡和我的孫女一起唱兒歌。



11

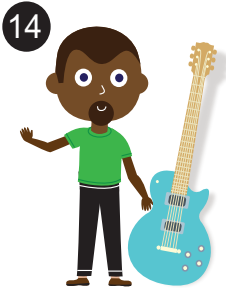


12



13

為甚麼偏要在運動會前把腳弄傷，真是氣死人了！



14

我喜歡邊下廚邊唱粵曲。

昨天練球遲了回家，媽媽會否生氣呢？



15



16

參考目錄

- Gaertner, S. L., Dovidio, J. F., Anastasio, P. A., Bachman, B. A., & Rust, M. C. (1993). The common ingroup identity model: Recategorization and the reduction of intergroup bias. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology* (Vol. 4, pp. 1–26). New York: John Wiley and Sons.
- Tajfel, H. (1979). Individuals and groups in social psychology. *British Journal of Clinical Psychology*, *18*(2), 183–190. doi: 10.1111/j.2044-8260.1979.tb00324.x

05

回顧及感恩



目的

1. 複習過去四節的課堂內容。
2. 幫助學生在往後的日子建立感恩的心，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. 照片分享	5分鐘	簡報5 (頁2-頁8)
2. 問答遊戲	15分鐘	簡報5 (頁9-頁25)
3. 感恩練習	10分鐘	「感恩樹」工作紙； 簡報5 (頁26)
動一動 (3分鐘)		
4. 影片分享	15分鐘	簡報5 (頁28-頁34)
5. 花絮分享	3分鐘	簡報5 (頁35)
6. 靜心祝福	3分鐘	附件二或靜心祝福聲檔

活動一：照片分享（5分鐘）

OPTIONAL

1. 展示一幅男生親吻女生臉頰的照片（簡報頁2），然後詢問女學生有甚麼感覺。
2. 根據我們的試教經驗，大多數女學生表示尷尬或不喜歡。藉此指出在某些西方國家，輕吻臉頰是親密朋友間表示友好的見面禮儀（簡報頁3），而普遍西方人見面時也會互相握手或擁抱（簡報頁4）。
3. 隨後向學生展示世界各地其他見面禮儀：日本人見面時一般會互相禮貌地鞠躬致意（簡報頁5）；而泰國人會雙手合十並置於胸前（簡報頁6）；中國武術界的習武者則會使用「抱拳禮」，以左手抱右手來恭候師友（簡報頁7）；而紐西蘭的土著毛利人會和客人進行「碰鼻禮」，以鼻尖碰鼻尖的方式表示友好（簡報頁8）。
4. 帶出以下訊息：「每個地方都有不同的風俗習慣，像單元一的相片分享環節中，我們學到很多看似奇怪的傳統習俗其實背後都有其原因，即使打招呼也不例外。我們的思想及行為受到居住的環境影響，當去到陌生的地方時，我們要學會尊重當地的風土民情，正如希望對方會尊重我們一樣。」

毛利人的「碰鼻禮」



泰國人的「合手禮」

中國人的「抱拳禮」

活動二：問答遊戲（15分鐘）

這環節共有十六條選擇題（簡報頁10-25），主要是幫助學生重溫過去四節課的內容和理論。要求學生搶答，每題只有一個正確答案，最快準確回答問題的學生可獲贈小禮物一份。

1. 世界上有多少種膚色呢？

- A. 29
- B. 100
- C. 250
- D. 以上皆不是

2. 請選出正確的句子。

- A. 人的膚色是完全取決於不同的飲食習慣。
- B. 人類生活在日照多及長的地方，膚色會較黑。
- C. 人類生活在日照多及長的地方，膚色會較白。
- D. 人的膚色是完全取決於出生地方。

3. 當看到其他國家的人做一些看似奇怪的事時，我們應該：

- A. 感到害怕並走開。
- B. 取笑他人，並到處告知他人。
- C. 尊重他人，以友善和好奇心了解對方的文化。
- D. 嘗試改變他們，希望他們和我們都一樣。

4. 如果我們踏前一步嘗試了解每個地方傳統文化背後的故事，我們或許會發現它們都是：

- A. 一樣的
- B. 沉悶的
- C. 不能接受的
- D. 有趣的

5. 甚麼是同理心？

- A. 站在對方的立場，理解他的想法和體會他的感受。
- B. 當對方感到失落時，勸說：「你不要這樣吧！」
- C. 學習和理解別人的文化。
- D. 聆聽他人之後隨即批評和提出意見。

6. 還記得小丸子的故事嗎？媽媽和小丸子最後為何能夠冰釋前嫌？

- A. 經過小玉的安慰，小丸子就不生媽媽的氣了。
- B. 媽媽運用同理心，向小丸子道歉。
- C. 小丸子向媽媽道歉，並承諾下次會更努力。
- D. 媽媽買了雪糕給小丸子。

7. 如果我們能夠從他人角度看問題，將會有助：

- A. 改善人際關係
- B. 減少人與人之間的紛爭
- C. 人們互相合作
- D. 以上皆是

8. 當解釋一個同學沒有交功課時，以下哪一項是情況歸因？

- A. 他是一個懶惰的人。
- B. 他今天身體不舒服。
- C. 他是一個大意的人。
- D. 他真頑皮。

9. 以下哪一項是性格歸因？

- A. 他今天初來學校報到。
- B. 他今天身體不舒服。
- C. 他只是一時忘記帶功課。
- D. 他真是一個冒失鬼。

10. 在《我的骯髒同學》的影片中，為甚麼新同學的身上常常傳出臭味？

- A. 新同學在上學前去拾紙皮。
- B. 新同學是一個懶惰和骯髒的人。

11. 上述那個原因是性格還是情況的因素？

- A. 性格因素
- B. 情況因素

12. 從「可變的外貌」活動中，我們學會了：

- A. 性格是不可變的。
- B. 小時候樣貌不佳，長大後樣貌也不佳。
- C. 樣貌、性格、行為會隨著時間而改變。
- D. 小時候的樣貌和學習能力有很大的關係。

13. 以下哪一個是大部分人的共通點？

- A. 我們都喜愛小狗。
- B. 我們都愛吃蛋糕。
- C. 我們都希望有朋友和家人的愛護。
- D. 我們都喜歡跳舞。

14. 在「紙上大風吹」這個活動裡面，我們學會了：

- A. 人際關係的重要性
- B. 同理心的重要性
- C. 根據外表把人們分類是最可靠的。
- D. 不同的人也有共通點。

15. 請選出不正確的句子。

- A. 我們的隊友是不會變的。
- B. 每人也有機會成為我們的對手或隊友。
- C. 不同種族的人看來不一樣，但他們也有很多相同的地方。
- D. 群體內，每人的崗位都是重要的。

16. 尊重是：

- A. 對他人有禮貌
- B. 不輕易取笑他人
- C. 在適當的場合做適當的事
- D. 以上皆是



活動三：感恩練習（10分鐘）

1. 派發「感恩樹」工作紙（簡報頁26；見頁81），邀請學生想想一棵樹需要甚麼因素才能茁壯生長。（答案包括適量的陽光、雨水、肥料和農夫悉心的照料等）
2. 然後再邀請學生想想有甚麼因素能破壞一棵樹的生長。（答案包括過少或過量的雨水、嚴寒的天氣、受到害蟲侵蝕等）
3. 解釋：「人就彷彿如一棵樹，需要好好經營才會茁壯成長。試試幻想自己是一棵樹，身邊的人為你提供了甚麼養分？有甚麼不利因素影響你的成長？最後有誰為你遮風擋雨？」



養分

身邊的人為你提供的養分包括供書教學、提供足夠的食物和衣服、一個良好的居住環境、生病時給予照顧等。



遮風擋雨

為你遮風擋雨的人包括家人、老師、朋友等。



不利因素

影響你成長的不利因素包括生病、與家人或朋友吵架、經歷失敗等。

4. 隨後，帶出活動的主要訊息：「我們的成長有賴家人和朋友的支持，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。我們應平靜下來，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。」

OPTIONAL

動一動（3分鐘）—— 請參閱附件一（見頁83）

活動四：影片分享——小文（15分鐘）

播放整段影片前（簡報頁28），邀請學生想想如果班上來了一位像影片主角的同學，大家會怎樣對待他呢？



播放整段影片

帶領討論（簡報頁29）：

1. 如果你是小文的同班同學，在拍攝全班照片時看見小文拋出碎紙，你會有甚麼感覺？
2. 為甚麼張老師要千辛萬苦找來彩色碎紙？如果你是小文，你看見老師這樣做會有甚麼感覺？

影片來源：特教平權《冷眼相看，不如另眼相看》—2016平等機會委員會平等共融微電影創作比賽冠軍影片

利用此短片總結整個課程所涵蓋的課題（簡報頁30-33）：

1. 尊重

不論對方的外表、背景、行為是否跟我們的一樣，尊重是我們對他人的基本禮貌。從影片中，我們可以看到張老師非常尊重小文，即使他比其他學生頑皮，甚至為老師帶來麻煩，張老師沒有因此惡言相向，反而嘗試理解小文的難處，作出配合。

2. 同理心

同理心的意思是從別人的角度思考事情，不加批判地體會對方的感受。影片中很多受訪的同學都只留意到小文的缺點，例如連累同學小息放晚了，及在體育課時不注重團隊精神等。張老師雖然也留意到小文在班上搗蛋的一面，但她卻走前一步，嘗試代入小文，理解到其實他只是想引人注目，並不是故意捉弄同學。所以最後在拍攝全班照片時，她千辛萬苦也要找來彩色碎紙，目的是希望讓小文知道他是被接納的一個。

3. 歸因模式

還記得第一位被受訪的女同學所說的話嗎？她說小文是班上最頑皮的同學。「頑皮」是性格歸因。雖然小文可能真的是一個頑皮的小朋友，但我們也不可以排除小文是因為有特殊學習需要才比其他同學活躍。如果同學斷言小文是一個搗蛋、頑皮的小孩，他們只會愈來愈疏遠他；相反，如果同學們能像張老師般從小文的角度思考，嘗試接納小文，便會發現他也像其他小朋友般希望得到明白和諒解自己的好朋友。

4. 內外群體

在開始拍攝全班照片時，由於小文不合作，隨手拋出紙碎，內外群體的界線很清晰地呈現出來：小文是外群體，而其他同學是內群體。可是，當張老師找來彩色碎紙後，同學們（包括小文）看見繽紛色彩的紙碎都表現得很開心。此時內外群體的界線仿佛瞬間變得模糊，再沒有分你我。



「人生沒有標準答案」

「要有發現美的眼睛」

最後，利用影片中「人生沒有標準答案」和「要有發現美的眼睛」的兩句話來總結整個「多元文化課程」（簡報頁34）。鼓勵學生在以後的人生路上嘗試保持客觀和開放的態度，多細心觀察身邊的情況，不要輕易下判斷，或許會發現很多意想不到的好人好事。

活動五：花絮分享（3分鐘）

OPTIONAL

如曾於上課時為學生拍攝的照片或影片，可於這時向學生展示，讓他們重溫上課時的點滴（簡報頁35）。

活動六：靜心祝福（3分鐘）

參照附件二（見頁84）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。

本課要點

1. 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，例如媽媽給你買了一對新球鞋，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。
2. 複習過往單元的要點，在第一單元，我們學會尊重和欣賞多元文化。在第二單元，我們學會培養對他人的同理心。在第三單元，我們學會在遇到事情時，能從多角度出發，以成長心態考慮可變的情況因素，不要只看表面就使用性格歸因來判斷對方是一個怎樣的人。在第四單元，我們把成長心態應用到群體上，相信群體界線的可變性，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，非華裔學生無論外表、言行或習慣都與華裔學生截然不同，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，因此沒有必要嚴分你我。我們都是一個大家庭的成員，都可以把大家所愛的校園建立得和諧友善。



派發單元概要卡及棋盤遊戲規則；示意學生照著卡上的圖像把棋盤拼貼出來，在空餘時間自備骰子與同學一起遊戲。

導師參考資料

何謂感恩？

感恩是一種對人生抱感謝和欣賞的心理狀態。它是一種正面情緒，使我們懂得欣賞身邊的人和事，有助我們維繫緊密的人際關係和提高生活滿足感。感恩涉及施恩者（benefactor）和受惠者（beneficiary），根據 McCullough et al. (2002) 所提出的感恩概念，當一個人察覺及認知到自己受了恩惠，而這些恩惠是施恩者特意作出的施予時，受惠者則會產生感激情緒。例如部分學生接收到老師的關心和教導後會產生謝意，並立志努力讀書，不辜負老師的期望。Bartlett 和 DeSteno (2006) 發現感恩不但可以促進受惠者對施恩者的互惠性協助，更可以推動受惠者向他人給予不論回報的協助。在課程的最後一章，我們希望學生能學習以感恩的心面對生命中出現的人和事，促進他們的幸福感及身心健康。

靜觀的修習

近年來靜觀（mindfulness）在心理學界日益受到重視，臨床證實它是讓人平靜下來的有效策略。喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）是首位把靜觀引入醫療和輔導工作的人，他於1979年為美國麻州大學醫學院開設減壓診所，並設計了「靜觀減壓」課程（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR），利用靜觀協助群醫束手無策的痛症病人舒緩疼痛和處理壓力。研究發現除了慢性痛症，靜觀還有助舒緩癌症、身心疾病、飲食問題和焦慮情緒。根據 Jon Kabat-Zinn (1994) 的定義，靜觀是「靜靜觀察」此時此刻，不加批判的專注於自己的呼吸、感覺和念頭，簡單來說即是活在當下，不憂慮將來，也不悔恨過去。Juliet Adams, Mindfulnet.org 的創辦人也指出只有平靜下來，覺知當下的經驗（awareness），



01

多元文化真精彩



02

換個角度 增體諒



03

人會變、月會圓
相處會圓融

並且與之同在（being with），方能做出智慧的選擇（choice）而非慣性的「反應」，這就是靜觀的ABC。

靜觀的好處不只反映在成人身上，在兒童身上也有顯著的成效。在Schonert-Reichl et al.（2015）的研究裡，靜觀有效提高9至10歲兒童的同理心，使他們減少抑鬱症狀和攻擊行為，增加親社會行為（pro-social behaviors）和朋輩接納（peer acceptance），及提升情緒管理能力和學習成效。此外，Berger, Brenick和Tarrasch（2018）也發現8至10歲的兒童透過靜觀練習能更靈活地自我調節，減少攻擊行為和社交問題。

預防勝於治療。為了讓我們的下一代能保持寬容和正面的態度面對人生，我們刻意在每節課堂完

結前用數分鐘與學生進行簡單的靜心練習，希望培養他們對靜觀的興趣，在多元文化的社會裡能以開放、接納的態度面對此時此刻，擺脫慣性反應的羈絆，重拾自主。我們期望這本書能幫助學生學習和成長，也能幫助導師自身的教學，在建設關愛共融校園方面互勉。

05
冷眼相看
不如另眼相看



04

你我合作好夥伴



感恩樹

課堂工作紙



你的家人為你
提供了甚麼養分？

有甚麼不利因素
影響你的成長？

在家中有誰為你
遮風擋雨？

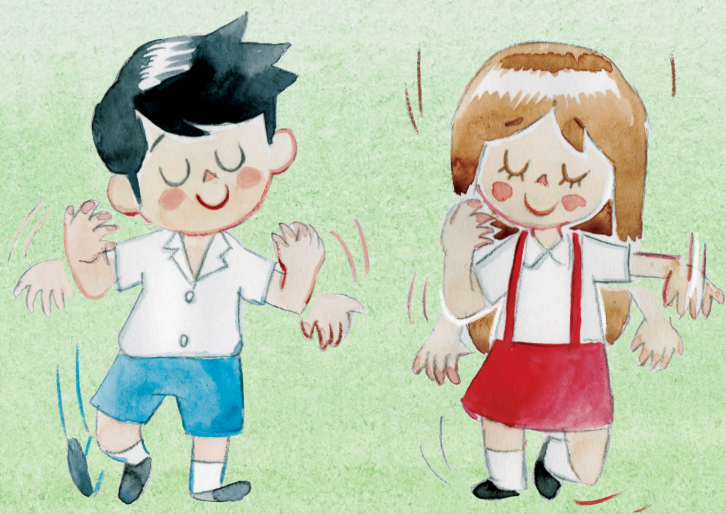
參考目錄

- Adams, J. (n.d.). The ABC of mindfulness. *Mindfulnet.org*. Retrieved from: <http://www.mindfulnet.org/page2.htm>
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, *17*(4), 319–325. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
- Berger, R., Brenick, A., & Tarrasch, R. (2018). Reducing Israeli-Jewish pupils' outgroup prejudice with a mindfulness and compassion-based social-emotional program. *Mindfulness*, 1–12. doi: 10.1007/s12671-018-0919-y
- 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.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1), 112–127. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112
- 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.
- Schonert-Reichl, K., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, *51*, 52–66. doi:10.1037/a0038454
- 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：動一動

我會帶領你們做幾分鐘的帶氧伸展運動，幫助你們保持精神集中，完成餘下的課堂活動。現在，請你們站起來，深呼吸三次。然後轉動一下自己的腳跟，從左至右轉三個圈，再從右至左轉三個圈。接著把膝蓋微微彎曲，然後起身，重複動作三次，

一次快，一次慢，再一次快。之後到肩膀，向前滾動三個圈，再向後滾動三個圈。最後到頭部，從左至右轉動三個圈，再從右至左轉動三個圈。現在可以坐下來，嘗試用手指在空氣中從左至右畫一個問號，同時用左腳在空氣中寫一個「6」字。



附件二：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資助，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。

中華傳道會許大同學校及閩僑小學各參與老師，特別是陳美芍老師和黎淑芬老師。

香港大學心理學系的實習生：

曹悅穎小姐、朱梓澄小姐、黎爾樂小姐、彭昕霖小姐、莊曉澄小姐、陶俊琛小姐、陸凱俊先生、謝樂儀小姐、羅超鵬先生、李嘉為小姐、黃嘉美小姐、伍倩盈小姐、黃子寧先生、楊少傑先生、鄧詠瑜小姐、趙嘉逸小姐、謝善焮小姐、顏佐霖先生、楊玉銀小姐、葉富旗先生、陳曉桐小姐

本書蒙下列機構提供影片之複製版權，僅此致謝。

特教平權 p. 75

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 — 小學共融課程

作者 蔡穎思、黎曉茵、陳韻文、沈嘉敏、陳偉蘭、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4月初版

國際書號 ISBN 978-988-13636-3-3

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



