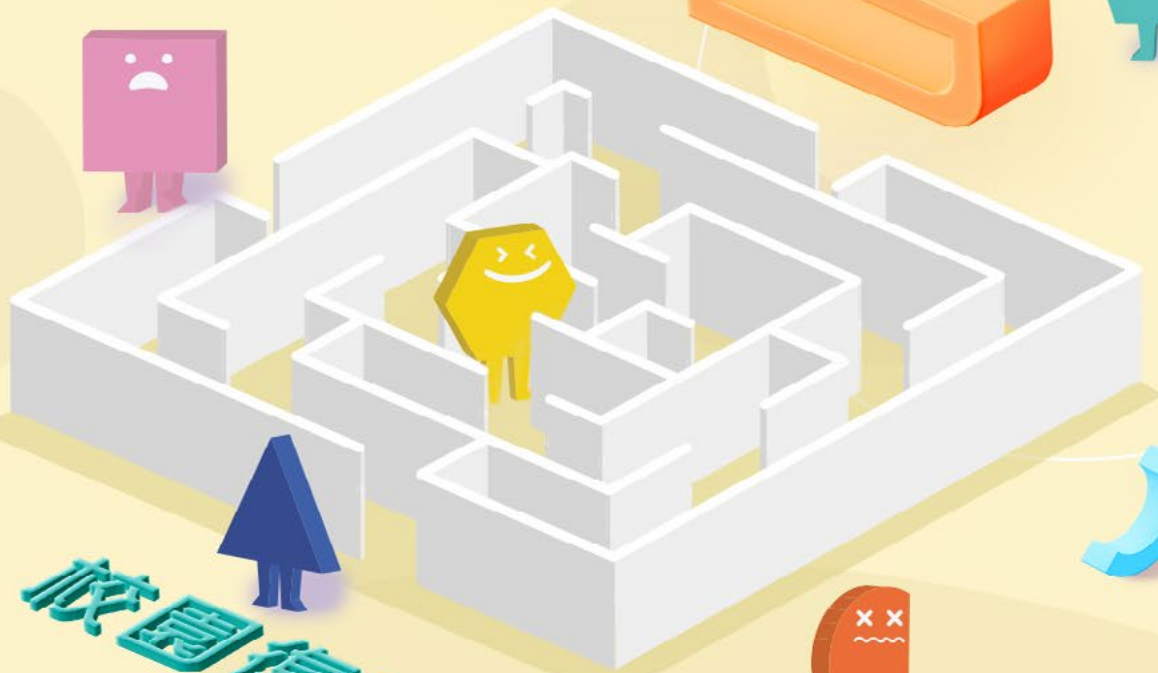


“

# 走出迷途

”



## 校園復和工作的教材套 (初中版) 教師本

教育局 課程發展處  
個人、社會及人文教育組



復和綜合服務中心  
Centre for Restoration of Human Relationships

# 目錄

序言一	1
序言二	2
編者的話	3
使用指引	4
概論	5-10
課程大綱	11
課程內容	
第一課：漫遊情緒	12-22
第二課：情緒解碼	23-33
第三課：你講我願意聽	34-42
第四課：善意溝通	43-52
第五課：生命之重	53-62
第六課：復和	63-71
參考資料	72-73

## 出版資料

**書名：**走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）教師本

**編輯：**楊家儀

**編寫人員：**黎耀祖、蒙嘉欣、楊兆竣

**設計及排版：**Creatiff Studio

**製作：**復和綜合服務中心有限公司

**出版：**香港特別行政區政府 教育局

**出版地區：**香港

**出版日期：**2020年9月

**印刷數量：**1,200本

**ISBN：**978-988-8581-00-9

## 序言一

聯合國教科文組織指出，學會共處(Learning to live together) 是人類在二十一世紀生活必須要學曉的其一項技能。群性發展素來是個人、社會及人文教育學習領域範疇一的學習內容。該範疇的學習目標包括珍惜與家人及其他社會人士的和諧關係。在多元化和充滿對立與分歧的現代社會，人際關係破裂時有聽聞；所以學習怎樣避免傷害、修補關係日形重要。

本組經過公開的招標程序，委託復和綜合服務中心製作《走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）教師本》教材。本教材的編寫進路是處理情緒和提升溝通，相信有利學生在校園和家庭加以實踐。教師施教時可以按學生的學習需要加以調適剪裁。

新亞中學伍惠芳老師、葵涌循道中學潘的宜老師、荃灣聖芳濟中學葉嘉威老師等前線同工為本教材提供了寶貴意見，本組謹此致以衷心感謝。

教師在運用本教材時如有任何施教上的疑問，歡迎以WhatsApp64138826或電郵gazeescape@gmail.com與復和綜合服務中心聯絡，復和綜合服務中心將提供諮詢服務至 2021年3月31日為止。

如對本教材有其他意見或建議，請致函：

香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈1319室  
教育局課程發展處  
個人、社會及人文教育組  
總課程發展主任(個人、社會及人文教育)

## 序言二

人際關係面對張力時，容易讓人感到失望、悲憤莫名，甚至痛哭流涕。持續的心理張力，特別是無法左右大局的無力感或挫敗感，都容易讓人陷入情緒失控的狀態。人於這處境中大多會表現得退縮或逃避；但另一種較危險的狀況是他們看見目標無法達成，越想越覺得沒有出路，思想漸漸變得偏激，繼而行為亦開始變得欠缺理性。當他們遇到挑釁時，會因情緒失控而作出反擊行為；若情況持續，人際衝突會因而越演越烈。我們有什麼方法可以幫助自己遠離這種狀態？

老生常談 – 「停一停，諗一諗」

想想自己行為的初衷、尋找專業人士傾訴，問問自己是否仍想糾纏在這些恩怨情仇之中，還是想抽身改變？輔導學裡有一句名言：「沒有效用的，不要做；有效用的，多做點」。寄望這教材套能成為協助我們反省的工具，並適切地提供合適的參考資訊，讓我們學習從衝突的迷宮中走出來。

黃成榮教授

香港城市大學社會及行為科學系教授  
暨 復和綜合服務中心董事會主席

## 編者的話

2019年下旬的一項研究調查顯示，香港各階層人士均受着不同程度的情緒及人際關係的困擾。香港大學醫學院的學者在醫學期刊《刺針》指出，香港每5名成人就有1人疑似患有抑鬱症或創傷後壓力症，患病率與經歷大型災難、武裝衝突或恐怖襲擊的地區相似；並從中推算出240萬成年人有抑鬱徵狀、200萬人有創傷後壓力症徵狀（Ni, Yao, Leung, et al, 2020）。另外，香港輔導教師協會的調查顯示，九成學校為「需要額外情緒支援的學生」提供輔導（明報，2019）。在2020年初，精神健康諮詢委員會表示，15%年輕人出現主要抑鬱症徵狀（香港01，2020）。從以上數據及資料推斷，有部份中學生已受到不同程度的情緒及人際關係的困擾。

復和綜合服務中心本著「促進人際和諧共處·倡議人際關係修和」的宗旨，從2000年成立至今，一直致力協助學童得到全人的發展及人際關係的改善。隨着人際關係日益緊張，我們希望與香港教育工作者同行，一起關注學生的精神健康及人際衝突的困擾，協助他們走出不穩定的狀態。故此，本中心接受教育局委託，設計《走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）教師本》，提供教材讓教師及駐校社工以班本模式向學生提供情緒支援，並協助學生處理同儕之間的人際衝突。

這本共六節的教材套，分別涵蓋三個範疇，包括：情緒覺察力、善意溝通及人際關係修和，旨在讓學生從課堂中學習相關知識，然後透過課後延伸工作紙讓學生自行深化和反思，並在有需要時向有關機構尋求協助。這是一套屬預防性質的教材套，讓學生認識個人情緒、了解與人相處之道及明白關係和好的要素；同時也屬補救性質的教材，讓學生明白內心的糾結源於內在情緒錯綜複雜的扭結，而同儕之間的不同是由於彼此之間有不同的需要，並能明白人際關係復和縱或不能在朝夕之間出現，但仍可心懷盼望，抱着總有可能的信念。

在網絡上曾聽過一個故事……

某日暴風雨後，無數的小魚被沖上岸邊和沙灘上，一個男孩不停地把小魚扔回大海中。

一個男人上前跟男孩說：「孩子，這裏有數以百計的小魚，你救不了的。」

「我知道。」男孩一邊扔小魚回大海一邊回答。

「那麼，為何你仍然繼續？誰會在乎呢？」

「這條小魚在乎！」男孩繼續目不轉睛，定意讓小魚游回海中。

在岸邊掙扎中的小魚在乎！  
共勉之。

楊家儀  
前復和綜合服務中心高級項目主任



## 使用指引

- 此課程的受教對象為中一至中三之學生。
- 此課程共有六節，每節有40分鐘的課堂活動，包括：活動簡介、主題活動及總結，並附有課後延伸工作紙供學生自行閱讀及練習。
- 每課節均有簡報作輔助，包括：課節簡介、主題活動簡介、內容、提問問題、小結、事例分享及總結。
- 由於此課程內容涉及的課題較為敏感，而學生的情緒困擾屬內隱狀況，除非學生已有明顯表徵，否則難以察覺；所以建議由對學生有較深入認識的教師或社工帶領此課程會較為理想，過程宜抱着尊重（respect）、謙遜（humility）、授能（empowerment）及參與（engagement）的態度協助他們過渡（Zehr, 2008）。
- 此課程為學生提供疏導個人情緒、善意溝通及人際修和的資訊，從意識層面提升學生在這方面的認知能力；再讓他們自行選擇可行的方法，作不同的決定。施教者可按學生的情況，調節互動程度，以照顧學生在上課期間及課後的需要及感受。
- 由於學生可能受着不同程度的情緒困擾，故此我們建議施教者留意不同課節有機會對部分學生造成刺激，宜經專業判斷小心權衡輕重，加以調適後才施教。
- 此課程旨在為人際關係復和營造條件，並不主張強行要求學生們進行復和。「復和」必須講求雙方的意願，並在相關經驗的調解員協助下進行，才能有效協助受困擾的學生。

## 概論

為了協助學生處理其不穩定的情緒狀態及人際關係之間的衝突，我們選取了以下理論作為本教材的基礎，包括：

「**情緒取向治療**」（Emotional Focused Theory）：分辨原生情緒及次級情緒，了解引發情緒的原因，以加強學生個人情緒管理能力。

「**善意溝通**」（Nonviolent Communication）：認識善意溝通的四個步驟，深入了解個人的真正需要，提升學生表達技巧的能力，加強溝通的效果。

「**復和實務**」（Restorative Practices）：認識人際修和的要訣，了解如何在合適的情況下促成坦誠的溝通，實踐人際間之修和。

以下分別是「**情緒取向治療**」、「**善意溝通**」及「**復和實務**」的理論簡介，讓教師在施教前對相關理論有基本認識，更容易掌握課程內容。

# 情緒取向治療

## Emotional Focused Theory

### 情緒導向治療

在上世紀八十年代中期，心理學家萊斯·格林伯格（Leslie Greenberg）及蘇·約翰遜（Sue Johnson）創立情緒導向治療。這一套治療手法認為情緒具有天生的適應能力，當人能夠辨認自身的情緒及經驗，就能幫助他們處理有問題的情緒及互動。然而，情感構成是一個更深層次的運作系統，人們常常未能覺察箇中奧秘，以致陷入情緒糾纏與混亂之中。因此，情緒導向治療可概括為處理情緒問題的三個步驟，包括1) 對情緒的覺察及連結；2) 喚起及探索情緒；以及3) 為情緒找到合適的情緒替代反應（Timulak, & Leone, 2014）。

具體而言，這一派心理學家將情緒劃分成三大種類，分別是「原生情緒」（primary emotions）、「次級情緒」（secondary emotions）及「工具性情緒」（instrumental emotions）。「原生情緒」是指人們面對外在環境刺激的根本情緒反應。「次級情緒」是對原生情緒反應或思考再作反應，以致採取的行動並不適合當前的情況、甚至具有破壞性，例如惱羞成怒。「工具性情緒」則是為了達至某目標而表達出來的，例如嬰兒哭泣是為了引起注意（Greenberg, 2016）。

### 青少年的情緒發展

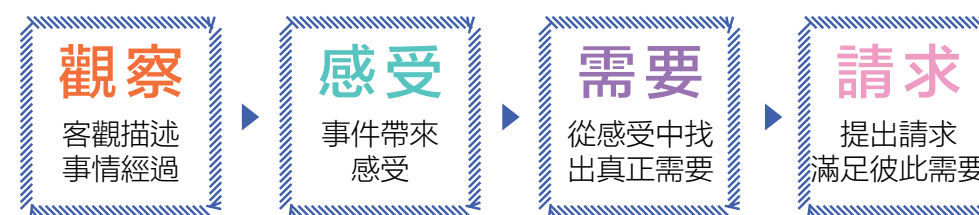
踏入青春期，青少年的內在及外在因素會加劇情緒起伏及表達方式。內在方面，青少年的大腦各處發展不一，一方面負責掌管情緒的杏仁核及尋求官能感覺的邊緣系統發展成熟，另一方面負責理性、決策及控制衝突的前額葉仍在發展（Guyer, Silk & Nelson, 2016）。因此，青少年面對負面情緒時，他們較難自控並容易作出危險行為。外在方面，心理學家艾力遜（Eric Erickson）將人的發展劃分成八個成長階段，每個階段都有他們各自面對的成長任務，若未能完成則會影響他們日後的人格發展。其中青少年正建構身份認同，所以他們會思考自身與朋友、家人及社會的關係，從而建立自我形象，而這個過程亦充滿與他人發生衝突的機會（Erickson, 1963）。

在青少年的情緒發展過程中，他們需要學習有效的換位思考（perspective taking）、自我評估（self appraisal）、社會情感學習（social emotional learning）及情緒調節技巧（emotion regulation strategy）來幫助理解、控制及調節情感行為（Guyer, Silk & Nelson, 2016）。因此，本教材套將會涵括一些辨識情緒的練習，讓學生更了解事件當下的情緒，並輔以調節情緒想法的參考資料，增強他們對情緒的認知及應對能力。具體而言，本教材套將會教導學生認識情緒的複雜性，學習區分原生情緒及次級情緒，從而明白自己內在的需要。

# 善意溝通

## Nonviolent Communication

心理學家馬歇爾·盧森堡（Marshall Rosenberg）認為出現衝突的原因是基於人們各自的需要及策略不一所致。他提出「善意溝通」是希望人們能夠有效地表達自己的感受及需要，並透過提出請求及建立共識的策略以滿足彼此的需要，促進雙方去維持和諧關係。「善意溝通」包含四個步驟（見圖一），分別為「觀察」、「感受」、「需要」及「請求」。



圖一：「善意溝通」的四個步驟

「觀察」指我們如攝錄機般，將看到的、聽到的及接觸的事情如實地描述出來；過程中以客觀的角度表述相關事件，並不加插任何評論及主觀的看法，避免影響對方進行坦誠溝通的動力。

「感受」指發生的事件為自己帶來什麼情緒，是形容內心情緒的詞彙，而當中出現的感受是多元化的，並非單一性的；故此，情緒圖（見圖二）將有助我們探索事件引發的情緒，是有效協助我們的工具。有時我們會將「看法」和「感受」論為一談，我們需要分辨兩者的不同。就以下事件為例：兩位同學發生衝突，其中一方覺得被誤解及被批評，這是看法；另一方面，因為這件事件，覺得委屈及生氣，這才是感受。情緒詞彙的認識及看法與感受的區別將有助我們分享事件帶來的感受，讓對方了解事件帶來的影響。

開心 雀躍 興奮 愉快 自信	生氣 憤怒 敵對 厭惡 挫折
期待 驚喜 喜悅 放鬆 快樂	極怒 抓狂 生氣 內疚 不忿
傷心 難過 失落 失望 孤單	害怕 擔心 焦急 驚慌 焦慮
氣餒 沉悶 後悔 悲傷 憂鬱	不安 猶疑 恐懼 尷尬 緊張

圖二：情緒圖



「需要」指每個人生命成長的內在能量（見圖三），讓我們持續創造幸福美滿生命的能源，並促進我們實踐自我實現的行動。當我們的需要獲得滿足時，便能夠自我連結，理解及覺察自己做所的行為與感受之間的關係。當我們的需要未被滿足時，便會出現一連串不恰當的情緒，以催促及引導我們滿足內在需要。在了解內在自我需要的過程中，我們會了解到某些事情抓狂的原因，當「感受」與「需要」被理解時，正面的解決方法便隨之而出現。

健康快樂	與人聯繫	自我表達
健康	愛	自主
食物、營養、庇護所、休息、運動、生氣勃勃	愛情、溫暖、親密感、友情、尊重、重視	獨立、影響力、責任、選擇、尊嚴、有把握、誠實正直、表裏一致
安全感	瞭解	玩樂／創意
舒適、親切感、信任、保護、有秩序、穩定	接納、認同、被聆聽、理解、被重視、尊重	樂趣、歡笑、歷險、挑戰、創新、啟發性
歡愉	歸屬感	意義／貢獻
接納、欣賞、自在、平靜、幽默、輕鬆、空間感、有活力	合作、夥伴、寬宏、獨立、信任、互助、互相支持、坦誠	賞識、成就、自我實現、卓越、成長、慶祝、悼念

圖三：需要表

「請求」指具體及正向的行動滿足自己需要的策略。當向別人提出請求時，對方可以選擇答應或拒絕；我們不能以命令式的建議，勒令對方必須完成指定目標。故此，在「請求」的過程中，要留意自己的態度，避免按內心已有的既定答案去提出請求時，這樣做會讓別人誤會所提出的請求是一道命令，影響促進雙方維持和諧關係的目標。

友善溝通的信念是每個人能懷著慈悲心、真誠和同理心善待他人。當我們能夠探索及了解自己內心的想法與感受，並以同理心聆聽他人的想法時，便是雙方達成共識的開始。

# 復和實務

## Restorative Practices

復和實務是一種思考模式，致力為坦誠的對話營造安全的溝通空間，從中讓人們加深彼此的關係，建立更緊密的社群。其焦點在於人際修和（Reconciliation）及寬恕（Forgiveness）（黃成榮，2007）。復和實務的過程不隱晦，直接讓當時人把感受及影響表達出來，讓各方均能表達及聆聽事件中的影響、感受及需要，促進人與人之間的關係，並恢復其原來的和諧狀態（黃成榮，李倩婷，包彩珍，2017）。

復和實務（Restorative Practice）其中之一的手法，是以一系列的提問來促進衝突之中各人表達感受、影響、需要及行動。有關提問如下：

- 我與對方之間發生了什麼事？
- 我在事件中的感受是什麼？
- 我所受的影響和需要是什麼？
- 最終彼此怎樣做才能令這段關係得到修補？

然而，在重大的社會事件及環境因素的影響之下，單單以復和實務來解釋及解決這些人際衝突顯得不夠完善。故此，這次所應用的理論中便加入了「衝突轉化」（Conflict Transformation）的概念，以彌補不足之處。

### 衝突轉化（Conflict Transformation）

衝突轉化是由學者John Paul Lederach提出，是一套分析及處理衝突的理論，當中包含以下對衝突的看法（Lederach, 2003）：

- 衝突並非只有負面的影響，當中亦存在正面及具建設性的部分，能對個人、人際關係及社會發揮積極的改變；
- 要令衝突得到改變，處理單一事件只能發揮短期的效果，分析衝突背後的人際關係及互動模式才能找出衝突的核心；
- 衝突中沒有明確分辨誰是誰非，即是各人在衝突中需要被滿足及有義務找到解決問題的方法；
- 衝突中各個持分者需要以誠實及尊重他人的態度，一起交流自己的想法及需要，藉此強化各人彼此了解，並轉化被衝突所影響的溝通及互動。

## 復和如何為社會事件造成的人際衝突帶來出路

就以上衝突轉化對衝突的解讀，可得出處理人際關係之間的溝通及互動是解決及轉化衝突的關鍵。這一點與復和實務恢復人際關係及社區的和諧狀態是有相同之處的。兩者較大的分別在於對衝突事件中人物的定位有所不同，即衝突轉化視各人為同等的持分者，而不針對某人作出改變及補償。這種描述較為貼近現時香港的社會狀況。

犯罪學家Howard Zehr曾以多次處理重大社會衝突事件的的經驗（1995年奧克拉荷馬市爆炸案、1998年美國大使館爆炸案、2001年911襲擊事件），比較及整合復和公義與衝突轉化的異同，認為兩者在處理衝突上是可以相輔相成，作為締造社會和平的方法（Zehr, 2008）。

我們相信，在衝突中雙方願意對話的情況下，每個人能夠透過提問向對方表達感受、影響、需要及行動，最終雙方可以從傷痛和仇恨中走出來，以致雙方的關係能回復至原來的狀態（見圖四）。



圖四：社會事件中處理人際衝突之復和手法

## 課程大綱

課程	主題	課程名稱	教學重點
第一課	情緒覺察力	漫遊情緒	讓學生認識情緒的種類，協助他們覺察個人的情緒狀態，從而加強個人情緒管理的能力。
第二課		情緒解碼	讓學生區分原生情緒及次級情緒，從而有效地認識引發情緒的成因，並學習紓解及調整情緒的技巧。
第三課	善意溝通	你講我願意聽	讓學生明白雙向溝通的重要，協助他們了解別人說話真正原意的技巧，並透過表達對同儕間相處時的期望，共同建立理想的溝通環境。
第四課		善意溝通	讓學生認識及運用善意溝通的技巧，從中了解自己與別人的真正需要，提升他們的表達技巧，加強與人溝通的效果。
第五課	人際關係修和	生命之重	與學生探索生命中的期許，讓學生思考如何維繫自己珍重的人。
第六課		復和	讓學生認識人際修和的要訣，明白生命中必然遇上不同程度的衝突，學懂與情緒相處，並明白自己的真正需要，便能夠在不同情況中促進坦誠的溝通，實踐人際間之修和。



# 漫遊情緒

## 教學重點

情緒狀態是指我們對特定事物的身體反應及心理感受，它會繼而影響我們對事物的看法，回應的態度，甚至影響人際關係。然而，當感受沒有被疏理清楚，人們便容易以非黑即白的方式來理解當下情緒狀態，影響對自身情緒及周遭事物的判斷。在這一課，教師協助學生認識情緒種類及詞彙，並檢示自身情緒狀態，從而辨識常見情緒的誘發原因及加強個人情緒管理能力。

讓學生認識情緒的種類，協助他們覺察個人的情緒狀態，從而加強個人情緒管理的能力。

## 大綱

活動名稱	教學目標	活動形式	時間	教學材料/工具
簡介	引起動機	短講	5分鐘	簡報
情緒馬拉松	讓學生認識情緒的種類	體驗活動及短講	10分鐘	簡報
情緒透視圖	深化學生對情緒種類的認識，協助他們覺察情緒的不同狀態	工作紙	20分鐘	工作紙 1.1 (每位學生/ 每組一張)
總結	重點回顧	短講	5分鐘	簡報
課後延伸 工作紙	加強學生個人情緒管理的能力	練習、資訊		每位學生一張 工作紙

## 活動程序

簡介 5分鐘

**內容：** 嘗試閉上雙眼，你能夠即時想出多少個情緒詞彙？情緒與我們的生活息息相關，不同程度的喜、怒、哀、懼也伴隨着我們度過每一刻，並影響着我們的行為。這一課我們將會檢示對情緒的認識及自身情緒狀態的掌握。

### 活動一 情緒馬拉松 10分鐘

**教學目標：** 讓學生認識情緒的種類

**內容：** 學生透過情緒接龍遊戲，引起他們對情緒用字及分類的思考，並輔以講解不同情緒的身體反應，從而整理他們對情緒的認知。

- 程序：**
- 1| 教師將學生分成4-6人一組，然後進行競賽遊戲。
  - 2| 教師講出題目，每回合各組要派出學生代表作賽，學生代表輪流講出相應的情緒詞彙。
  - 3| 若學生代表停頓時間超過五秒，該組別將會被淘汰，淘汰至最後一組為之勝。
  - 4| 題目（參考答案）：
    - i. **喜**：開心、雀躍、興奮、愉快、自信、期待、驚喜、喜悅、放鬆及快樂等
    - ii. **怒**：生氣、憤怒、敵對、厭惡、挫折、極怒、抓狂、生氣、內疚及不忿等
    - iii. **哀**：傷心、難過、失落、失望、孤單、氣餒、沉悶、後悔、悲傷及憂鬱等
    - iv. **懼**：害怕、擔心、焦急、驚慌、焦慮、不安、猶疑、恐懼、尷尬及緊張等

程序： 5| 過程中，教師可以將學生代表所講出的答案寫在黑板上，並於活動結束後檢示情緒詞彙。

6| 教師利用簡報講解情緒種類及其身體反應。

	身體反應	表情	行為
喜	心跳加速、面紅	微笑、大笑	手舞足蹈、歡呼、雀躍大叫
怒	鬍到震、面紅耳赤、呼吸及心跳加速	眼神兇惡 咬牙切齒	握拳、打人、罵人、聲線提高
哀	失眠、食慾不振	愁眉苦臉	哭、向人哭訴、沉默、自我孤立
懼	冒汗、抖震、暈眩、心跳加速、腳軟	目定口呆 面青唇白	尖叫、失聲、口吃、哭

## 提問

1. 當你要講出情緒詞彙時，你遇到甚麼困難？
2. 在日常生活中，我們普遍以開心或不開心去描述當下的心情，你有遇過講不出合適情緒詞彙的情況嗎？為什麼？

**小結** 雖然情緒是我們與生俱來的身體反應，但並不代表我們就必然懂得解讀及講出當下情緒狀態。因此，我們需要多加練習對自身情緒的覺察及對情緒詞彙的掌握，才能幫助自己及別人理解自身狀態，並作出正向改變。

\* 活動變化：教師可把相關詞彙製作成字咭讓學生鬥快分類。

## 活動二 情緒透視圖 20分鐘

教學目標： 深化學生對情緒種類的認識，協助他們覺察情緒的不同狀態。

內容：

- 學生透過個案討論，學習辨識不同類別的情緒，並協助主角找出最常出現的情緒，促進學生對情緒的覺察。
- 教師可因應學生情況，利用簡報所提供的情緒詞彙，供學生參考之用。

程序：

- 1| 教師將學生分成4-6人一組，進行小組討論；或以個人形式進行。
- 2| 教師向學生派發工作紙1.1。
- 3| 各組學生討論主角一週所出現的情緒，然後回答工作紙內的問題。
- 4| 完成後，各組派代表匯報答案。
  - i. 你們填寫了哪些情緒？
  - ii. 哪些情緒比較常出現？哪些比較少？為什麼？
  - iii. 假如你能覺察當下的情緒，這對與人相處有甚麼幫助？

**小結** 事出必有因，情緒的出現與我們生活的事件亦息息相關。當我們能夠及早識別日常出現的情緒，找出經常誘發情緒的事件，便能盡早預防，減少問題的出現。

## 總結 5分鐘

當我們愈能用準確的詞彙講出自己的情緒，我們便愈能了解自身情緒狀態的程度和向度。

雖然情緒是受周遭事情及環境而變，然而人們在經常出現的事情及環境下，很容易便不假思索地出現自動化的情緒反應。因此，我們可以多留意誘發情緒的事件及環境，及早預防及介入。

## 活動二 情緒透視圖

請細閱小明的週記，並在右邊空格內選擇你認為小明會出現的情緒，然後填上相關情緒的詞彙。

8/6

星期一 陰

今日老師派測驗竟然有八十分，但原來好多同學都好高分。

- 喜：開心  
 怒：  
 哀：失望  
 懼：

9/6

星期二 雨

今天返學時落著傾盆大雨，但我又沒帶雨傘，仲要巴士遲左到站，搞到我變左「落湯雞」之餘，仲遲埋到添，真係激死人。

- 喜：  
 怒：不忿  
 哀：後悔  
 懼：

10/6

星期三 晴

今日，我跟阿強鬧了一場大交。我明明只是叫他借一份功課來「抄考」，他不借就算，還要教訓我一頓說什麼我總是找他的麻煩。不過，我們都認識了好幾年，如果我就咁無左個friend就慘啦。

- 喜：慶幸  
 怒：抓狂  
 哀：失望  
 懼：

11/6

星期四 晴

今日，當我小息想找阿強一起去打籃球，他竟然唔理我，現在只剩下我一個人打籃球又有甚麼意義？

- 喜：  
 怒：生氣  
 哀：失望、失落  
 懼：

12/6

星期五 陰

唉，老師真係唔係人咁品，比咁多功課我地邊做得切？不過聽日就係週末啦，可以約埋班friend打機。做功課呢家野，都係打完機再算！

- 喜：期待  
 怒：  
 哀：氣餒  
 懼：

走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）





# 第一課 漫遊情緒

## 課後延伸工作紙

依據在上一部份討論的結果，請在下方的圖中點出小明曾出現喜、怒、哀、懼的次數，並在橫線上填上相關的情緒詞彙。

喜： \_\_\_\_\_

懼： \_\_\_\_\_

怒： \_\_\_\_\_

哀： \_\_\_\_\_

情緒是與生俱來，是我們對事情出現的身體反應及心裏的感受，繼而影響我們對事情的看法及回應，例如：一隻獅子突然在你面前出現，你立即心跳加速，內心感到懼怕，並會考慮怎樣才能脫險，究竟要跟牠打過還是立即逃脫；然後，你在短短的一兩秒之間便會選擇「走」、「大叫」或是「攻擊」。

在日常生活中，我們也會隨着情緒的出現在瞬間作出決定；那些不假思索地出現自動化的情緒反應，有時會令我們陷入僵局。故此，我們要認清日常出現過的情緒，了解出現的頻密程度，當你愈來愈能辨識常見的情緒，就能加深個人情緒管理的能力。

你可以透過以下練習，記錄每日曾出現過的情緒，讓你更掌握自己的情緒狀況。

第一天	喜：	怒：	哀：	懼：
第二天	喜：	怒：	哀：	懼：
第三天	喜：	怒：	哀：	懼：
第四天	喜：	怒：	哀：	懼：
第五天	喜：	怒：	哀：	懼：

喜： \_\_\_\_\_

懼： \_\_\_\_\_

怒： \_\_\_\_\_

哀： \_\_\_\_\_

走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

以下是常見的情緒詞彙，你可透過閱讀此圖，幫助自己找出最適合形容自己的情緒詞彙。

## 情緒圖

開心 雀躍 興奮 愉快 自信

# 喜

期待 驚喜 喜悅 放鬆 快樂

生氣 憤怒 敵對 厭惡 挫折

# 怒

極怒 抓狂 生氣 內疚 不忿

傷心 難過 失落 失望 孤單

# 哀

氣餒 沉悶 後悔 悲傷 憂鬱

害怕 擔心 焦急 驚慌 焦慮

# 懼

不安 猶疑 恐懼 尷尬 緊張

倘若你不知道怎樣疏導受困的情緒，坊間有一些機構提供電話或網上熱線來幫人處理情緒困擾的問題，你不妨致電他們傾訴！

**Open 嚶**  
- 24小時

WhatsApp: 91012012  
Website: [www.openup.hk](http://www.openup.hk)  
Instagram/ WeChat/ Facebook: [hkopenup](https://www.facebook.com/hkopenup)

**撒瑪利亞會**  
(多語言)- 24小時

Tel : 2896 0000

## 第二課

# 情緒解碼

### 教學重點

人際關係是複雜的，我們在與人交往的過程中會得到支持，但也可能會因為與人的嫌隙而感到耿耿於懷。我們有時未能覺察自己的情緒是如何被人際關係牽動和影響，甚至不知什麼是自己最根本的感受與需要。在這一課，教師引導學生認識情緒的本質與特性，從分辨原生情緒及次級情緒的過程中，了解自己內心最原來的感受，從複雜的情緒中找出問題的核心，讓自己得到紓解。

讓學生區分原生情緒及次級情緒，從而有效地認識引發情緒的成因，並學習紓解及調整情緒的技巧。

### 大綱

活動名稱	教學目標	活動形式	時間	教學材料/工具
簡介	引起動機	短講	5分鐘	簡報
情緒扭扭看	讓學生覺察情緒的多樣性及複雜性	體驗活動及短講	15分鐘	簡報
情緒深度遊	讓學生區分原生情緒及次級情緒，從而有效地認識引發情緒的成因	工作紙	15分鐘	工作紙2.1及2.2 (每位學生/每組一張)
總結	重點回顧	短講	5分鐘	簡報
課後延伸工作紙	讓學生認識引發情緒的成因，並學習紓解及調整情緒的技巧	練習、資訊	-	每位學生一張工作紙



## 活動程序

簡介 5分鐘

**內容：** 情緒是我們回應生活處境的主觀感覺。然而，這種感覺並不一定是簡單直接的，它有時更像一棵洋蔥，包裹一層又一層的感受。假如我們不打開正視它，我們是無法捉摸到自己最真實的感覺。這一課我們將會深入探索情緒的多樣性及複雜性，打開當中奧秘。

### 活動一 情緒扭扭看 15分鐘

**教學目標：** 讓學生覺察情緒的多樣性及複雜性

**內容：**

- 教師利用情緒視覺圖引起學生學習動機，帶出情緒流露並非單一直接，而是立體多變的過程。
- 由於情緒詞彙數量繁多，學生或會未能講出參考答案所用字眼，教師可自行判斷學生答案是否與參考答案相近。

**程序：**

- 1| 教師於簡報播放重疊了情緒面譜的圖片。
- 2| 然後，學生要鬥快舉手並分別講出圖片所代表的兩個情緒。
- 3| 活動將會進行五個回合。參考答案如下：

題目一：開心、難過

題目二：憤怒、厭煩

題目三：恐懼、生氣

題目四：退縮、受傷害

題目五：猶疑、挫敗

**程序：** 4| 完成後，教師會向學生提問及分享，了解日常生活中曾否出現情緒扭結的情況。

5| 教師利用簡報講解原生及次級情緒的定義及其作用。

**原生情緒：** 最原本的情緒感覺。

**次級情緒：** 對原生情緒而來的情緒反應。

**例子：** 測驗分數比預期差而產生了**失望(哀)** – 即原生情緒；覺得自己很失敗，開始感到**擔心(懼)**，怕自己怎樣也無法成功 – 即次級情緒。

**扭結的情緒狀態：** 在擔心的情緒下，害怕自己怎樣努力都無法取得理想成績，情緒受着困擾。

**鬆解後的情緒狀態：** 從擔心中了解到自己的失望感，源於測驗分數欠理想，並找出解決方法：調整期望、提升答題的技巧、加強對學科的認識等。

### 提問

1. 在日常生活中，你曾同一時間體會到兩種情緒嗎？試舉例分享。

2. 假如我們鬆解扭結了的情緒，這會帶來甚麼好處？

### 小結

有時候，我們或會因生活事情而感到迷失、矛盾及混亂，難以向他人說明自己真實的感受和想法，這可能代表着我們同時體會到多於一種的情緒扭結在一起，處於複雜的情緒狀態。

當我們能夠成功分開扭結的情緒，重新認識原生情緒，情緒的本質就能引導我們找出內心真實的需要，便能以更有效的方法解決問題。

## 情緒深度遊 15分鐘🕒

**教學目標：**讓學生區分原生情緒及次級情緒，從而有效地認識引發情緒的成因

**內容：**

- 學生透過個案討論，學習辨識原生及次級情緒。
- 教師可因應學生情況，利用簡報所提供的情緒詞彙，供學生參考之用。
- 由於原生及次級情緒是主觀感受，不同學生或會出現不同的解讀，重點是在於學生怎樣理解情緒與事件的關連，所以答案言之成理便可。

**程序：**

- 1 教師將學生分4-6人一組，進行小組討論；或以個人形式進行。
- 2 教師派發工作紙2.1 或 2.2（可同時選取兩份工作紙或其中一份進行）。
- 3 學生根據工作紙上的提問，從主角的次級情緒找出其原生情緒，並填於空格內。
- 4 完成後，各組派代表匯報答案。

### 提問

1. 在拆解主角情緒的過程中，你們有遇到甚麼狀況／困難？
2. 你們會怎樣建議主角解決他們面對的困難？

### 小結

要找出原生情緒，我們可以先列出自己所感受到的情緒，並思考每一個情緒背後的誘發原因。

當我們找到了事件中的原生情緒，我們就會找到解決事情的方法；因為情緒具有保護作用，協助我們遠離危險，採取有效的方法。

## 總結 5分鐘🕒



當不同情緒來襲時，我們需要好好區分原生情緒和次級情緒，才能有助我們認清自己的真正關注或需要，作出更恰當的情緒回應。

# 第二課 情緒解碼

工作紙 2.1 (教師版 - 附參考答案)

## 活動二 情緒深度遊 情境一

向華與思賢是一對形影不離的好兄弟。一天放學後，思賢約了向華到他家打電動遊戲。期間，思賢從抽屜拿出一包藥丸跟向華說：「這顆藥丸吃了後，打機會更加好玩的！不如你都吃一粒？」向華向他說：「這樣不太好吧？」思賢回答道：「有甚麼不好？我當你是朋友才跟你分享。你是不是不當我是你朋友？」向華對此感到十分矛盾，不知如何是好。

 <p>次級情緒</p>	<p>第一步</p>	你認為向華可能出現哪些情緒？	喜：		
		怒：			
		哀：	失望、後悔		
		懼：	擔心、害怕、緊張、猶疑		
 <p>原生情緒</p>	<p>第一步</p>	根據上述可能出現的情緒，你估計向華當時有何想法？	<ol style="list-style-type: none"> <li>知道毒品的禍害</li> <li>拒絕可能失去好朋友</li> <li>為甚麼思賢會勸「自己」食毒品？</li> <li>不想承認這好朋友有問題</li> </ol>		
		<p>第三步</p>	從上述的想法中，你認為向華有何情緒？	喜 <input type="checkbox"/> 怒 <input type="checkbox"/> 哀 <input type="checkbox"/> 懼 <input type="checkbox"/>	猶疑
			原因	<ol style="list-style-type: none"> <li>若接受邀請，就做了一件錯事</li> <li>若拒絕邀請，就可能失去一個好朋友</li> </ol>	
			<p>第四步</p>	請建議向華可以怎樣做？	建議



走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

# 第二課 情緒解碼

工作紙 2.1

## 活動二 情緒深度遊 情境一

向華與思賢是一對形影不離的好兄弟。一天放學後，思賢約了向華到他家打電動遊戲。期間，思賢從抽屜拿出一包藥丸跟向華說：「這顆藥丸吃了後，打機會更加好玩的！不如你都吃一粒？」向華向他說：「這樣不太好吧？」思賢回答道：「有甚麼不好？我當你是朋友才跟你分享。你是不是不當我是你朋友？」向華對此感到十分矛盾，不知如何是好。

 <p>次級情緒</p>	<p>第一步</p>	你認為向華可能出現哪些情緒？	喜：		
		怒：			
		哀：			
		懼：			
 <p>原生情緒</p>	<p>第一步</p>	根據上述可能出現的情緒，你估計向華當時有何想法？			
		<p>第三步</p>	從上述的想法中，你認為向華有何情緒？	喜 <input type="checkbox"/> 怒 <input type="checkbox"/> 哀 <input type="checkbox"/> 懼 <input type="checkbox"/>	
			原因		
			<p>第四步</p>	請建議向華可以怎樣做？	建議





走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）



活動二

## 情緒深度遊 情境二

一心與念慈是好朋友，無所不談。一天，念慈發現一心心事重重便上前關心，一心告知她的父母正在辦理離婚，為此感到難過。翌日，素心向念慈問起一心的事情，念慈一時口快透露了一心家中的情況。素心於是向一心問道：「我聽說你爸媽要離婚了，你打算將來跟誰住？」一心聽後便衝向念慈並說：「你為什麼要把我的家事四處宣揚開去？我們以後再不是朋友！」





 <p>次級情緒</p>	<p>第一步</p> <p>你認為一心可能出現哪些情緒？</p>	喜：	
		怒：	生氣、憤怒、厭惡、極怒
		哀：	失望、後悔
		懼：	
 <p>原生情緒</p>	<p>第二步</p> <p>根據上述可能出現的情緒，你估計一心當時有何想法？</p>	<p>1. 「自己」當念慈做知己才把秘密告訴她</p> <p>2. 「我」不想同學知道這件事</p> <p>3. 念慈曾應承「我」不跟人說</p> <p>4. 念慈沒有顧及「我」的感受</p>	
		喜 <input type="checkbox"/>	<p>失望、擔心</p>
		怒 <input type="checkbox"/>	
		哀 <input type="checkbox"/>	
懼 <input type="checkbox"/>			
 <p>原生情緒</p>	<p>第三步</p> <p>從上述的想法中，你認為一心有何情緒？</p>	原因	<p>1. 被出賣</p> <p>2. 愈來愈多同學會知道這件事</p>
		建議	<p>1. 向念慈講出自己的想法與感受</p> <p>2. 向素心表達自己不想其他同學知道這件事的想法</p>
		喜 <input type="checkbox"/>	
		怒 <input type="checkbox"/>	
 <p>原生情緒</p>	<p>第四步</p> <p>請建議一心可以怎樣做？</p>	建議	<p>1. 向念慈講出自己的想法與感受</p> <p>2. 向素心表達自己不想其他同學知道這件事的想法</p>
		喜 <input type="checkbox"/>	
		怒 <input type="checkbox"/>	
		哀 <input type="checkbox"/>	

走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

活動二

## 情緒深度遊 情境二

一心與念慈是好朋友，無所不談。一天，念慈發現一心心事重重便上前關心，一心告知她的父母正在辦理離婚，為此感到難過。翌日，素心向念慈問起一心的事情，念慈一時口快透露了一心家中的情況。素心於是向一心問道：「我聽說你爸媽要離婚了，你打算將來跟誰住？」一心聽後便衝向念慈並說：「你為什麼要把我的家事四處宣揚開去？我們以後再不是朋友！」

 <p>次級情緒</p>	<p>第一步</p> <p>你認為一心可能出現哪些情緒？</p>	喜：	
		怒：	
		哀：	
		懼：	
 <p>原生情緒</p>	<p>第二步</p> <p>根據上述可能出現的情緒，你估計一心當時有何想法？</p>		
		喜 <input type="checkbox"/>	
		怒 <input type="checkbox"/>	
		哀 <input type="checkbox"/>	
懼 <input type="checkbox"/>			
 <p>原生情緒</p>	<p>第三步</p> <p>從上述的想法中，你認為一心有何情緒？</p>	原因	
		建議	
		喜 <input type="checkbox"/>	
		怒 <input type="checkbox"/>	
 <p>原生情緒</p>	<p>第四步</p> <p>請建議一心可以怎樣做？</p>	建議	
		喜 <input type="checkbox"/>	
		怒 <input type="checkbox"/>	
		哀 <input type="checkbox"/>	

走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）



# 第二課 情緒解碼

課後延伸工作紙

## 課後延伸工作紙

當我們感到迷失、矛盾及混亂，難以向人說明自己真實的感受和想法，這可能代表我們處於情緒扭結的狀態，處於複雜的情緒中。若我們能夠分開扭結的情緒及區分其層次，我們便能檢示真實的需要，從而轉化更適合的情緒反應來解決問題。

若你在某些事情中處於情緒混亂或困擾的情況，你可以從以下的步驟中分辨次級情緒（洋蔥外層）及原生情緒（洋蔥內層），從而認清自己最根本的感受與需要，梳理情緒及想法。

 <p>次級情緒</p>	<p>第一步</p>	事件過程至今，你曾出現過哪些情緒？	喜：	
		怒：		
		哀：		
		懼：		
 <p>原生情緒</p>	<p>第二步</p>	從上述的情緒中，你曾出現過哪些想法？		
		<p>第三步</p>	從上述的想法中，哪種情緒最能表達你的情況？	喜 <input type="checkbox"/> 怒 <input type="checkbox"/> 哀 <input type="checkbox"/> 懼 <input type="checkbox"/>
<p>第四步</p>		你認為有何解決方法？	建議	

走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

# 情緒五常法

## 常 留意身體警告訊號

負面情緒會帶動身體變化。當我們能覺察這些身體警號，便能及早作出介入。

例如：心跳加速、呼吸不暢順、肌肉繃緊、口渴及面紅等。

## 常 備聰明卡

隨身攜帶人生金句，提醒自己要正面思考，避免陷入負面思想。

例如：希望在明天、沒有事情是解決不到的、這個世界總是有好人。

## 常 自我反問

當負面思想持續時，我們可以透過自我反問方式來糾正思想謬誤，增加對事件的觀察與角度，

例如：這個是不是事實的全部？如果我繼續這樣想，對我有什麼好/壞處？

## 常 喚停負面思想

負面情緒亦會帶動負面想法，所以我們必須提醒自己要停一停，冷靜下來。

例如：先深呼吸、喝水或上洗手間洗臉等，然後提醒自己：「停一停！不要將事情看得這樣悲觀」

## 常 分散注意力

除了喚停或反問自己的負面想法外，我們還可以做一些對自己情緒有益的事情，來分散注意力。

例如：聽音樂、做運動及與人傾訴等

倘若你不知道怎樣疏導受困的情緒，坊間有一些機構提供電話或網上熱線來幫人處理情緒困擾的問題，你不妨致電他們傾訴！

香港明愛  
連線Teen地

Tel: 6102 1384  
Website: [it.caritas.org.hk](http://it.caritas.org.hk)  
Facebook: [caritashotline](https://www.facebook.com/caritashotline)

生命熱線

Tel: 2382 0000

# 你講我願意聽

## 教學重點

每一個人都是獨特的，有自己不同的成長經歷，也有自己獨特的價值觀及對事情的不同看法。面對社會上所發生的事情，也會有自己的想法和選擇。學校是人與人之間結連的地方，學生之間的想法各有不同，若然處理不當，就容易造成衝突，嚴重的會引致關係破裂。究竟我們可以如何協助學生和而不同地共處，以有效的溝通技巧協助學生明白他人的看法？在這一課，教師會引導學生明白雙向溝通的重要性，加強他們互相了解的溝通技巧，並透過了解彼此對溝通的期望，更有效地建立及維繫同儕間良好的關係。

讓學生明白雙向溝通的重要，協助他們了解別人說話真正原意的技巧，並透過表達對同儕間相處時的期望，共同建立理想的溝通環境。

## 大綱

活動名稱	教學目標	活動形式	時間	教學材料/工具
簡介	引起動機	短講	5分鐘	簡報
猜猜畫畫	讓學生明白雙向溝通的重要，協助他們了解他人說話真正原意的技巧	體驗活動及短講	15分鐘	圖示卡3.1、白紙 (每位學生一張)
溝通之房	透過表達對同儕間相處時的期望，共同建立理想的溝通環境	工作紙	15分鐘	簡報、工作紙3.2 (每位學生/每組一張)
總結	重點回顧	短講	5分鐘	簡報
課後延伸工作紙	明白雙向溝通的重要，並了解別人說話真正原意的技巧	練習、資訊		每位學生一張工作紙

## 活動程序

簡介 5分鐘

**內容：** 溝通的原意是指開鑿溝渠使兩水相通；後來就成為人與人之間意見的交流，或指訊息的傳遞。合宜的溝通有助大家彼此明白對方的想法，促進彼此之間的關係。假若溝通過程失效，就加深了彼此的誤會，嚴重的甚至引起衝突。在這一課，讓我們學習雙向溝通的重要，明白良好溝通有助雙方明白彼此說話原意的重要，並且透過一同表達對同儕相處的期望，在校園建立理想的溝通環境。

### 活動一 猜猜畫畫 15分鐘

**教學目標：** 讓學生明白雙向溝通的重要，協助他們了解別人說話真正原意的技巧

**內容：**

- 學生透過聆聽指示員的描述，畫出相關指定的圖畫。第一回合為單向溝通模式(畫圖學生不能作出提問)，第二回合為雙向溝通模式(畫圖學生可以作出提問，指示員可作出回應)。
- 教師可以邀請班中表達能力較高的學生成為指示員，描述圖示卡上的圖畫，讓活動有效地進行。
- 在兩個回合完結後，教師向學生展示圖示卡，讓學生自行作出對比，毋需為活動分出勝負。教師可以引導學生比較單向表達與雙向溝通的效果，從而帶出雙向溝通的重要性。

**程序：**

- 1 教師邀請一位學生作為指示員，並獲發圖示卡3.1。
- 2 然後，指示員需要在三分鐘內描述圖示卡的圖畫，學生需要根據描述在白紙上畫出相關圖畫。期間畫圖的學生不能作出任何提問。
- 3 然後，指示員獲發第二回合的圖示卡。在第二個回合中，指示員需要在六分鐘內描述圖示卡的圖畫，各組可以作出提問，指示員亦可以回答問題。
- 4 六分鐘後，教師可向各組別展示圖示卡，讓他們自行比對。



## 提問

1. 活動中，哪一個回合較容易畫到相似的圖畫？為什麼？
2. 作為指示員，如何才能有效地表達圖示卡的圖畫？
3. 其他組員，如何能夠有效地明白圖示卡上的圖畫，並畫得最準確？
4. 在日常生活中，你認為同儕間應如何溝通，才能彼此明白對方的說話的真正原意？

## 小結

在日常生活中，雙向溝通可以拉近人與人之間距離，只要我們願意清楚地表達自己，專注地聆聽別人的需要，才能夠明白彼此之間說話的真正原意，也可以在衝突中化解不同的誤解。

## 活動二

### 溝通之房 15分鐘

**教學目標：** 透過表達對同儕間相處時的期望，共同建立理想的溝通環境

- 內容：**
- 讓學生透過填寫工作紙，思考在什麼的環境下才可以有效表達自己及聆聽別人的需要。
  - 教師與學生進行投票分享，讓學生彼此了解同儕間相處時的期望。

- 程序：**
- 1| 教師將學生分4-6人一組，進行小組討論；或以個人形式進行。
  - 2| 教師派發工作紙3.2。
  - 3| 教師可以邀請學生在工作紙上的形容詞中，選出三個詞語，形容怎樣的環境才能讓自己有效地表達及聆聽別人需要。
  - 4| 完成後，教師可進行投票及邀請學生分享原因。

## 小結

當我們與別人溝通的時候，總會遇到一些「阻礙」而影響進行溝通，「阻礙」可能來自自身的憂慮及顧忌，或是對方的意願，讓我們先明白雙方相處時的期望，共同建立一個有效的溝通空間，更了解彼此的需要。

## 總結 5分鐘

雙向溝通是透過雙方作出清楚表達及積極聆聽的互動，將彼此的訊息互相傳遞，讓彼此能明白說話的真正原意；因為彼此之間看法不同，我們更需要透過雙向溝通，了解及明白雙方的想法，達致同儕間「和而不同」。

我們可以先了解同儕間相處之間的期望，建立一個有效雙向溝通平台。這平台建立需時，但只要我們願意不斷嘗試，就能讓人與人之間關係得以拉近。

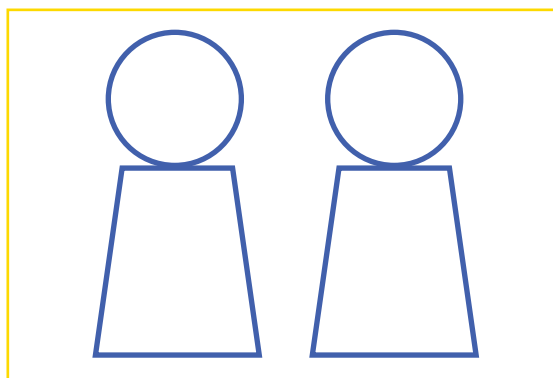
# 第三課 你講我願意聽

圖示卡3.1 (教師版)

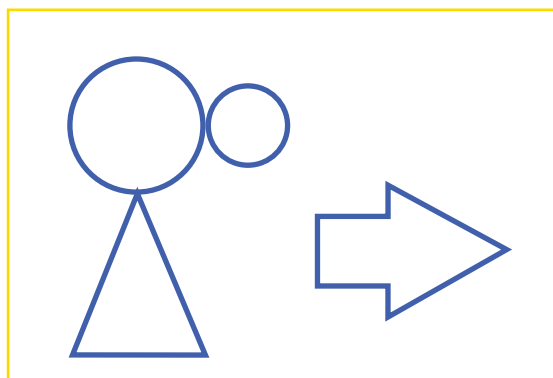
## 活動一 猜猜畫畫

**教學目標：** 教師可按學生能力，選取合適的圖咭作活動之用。

指示員(第一回合)



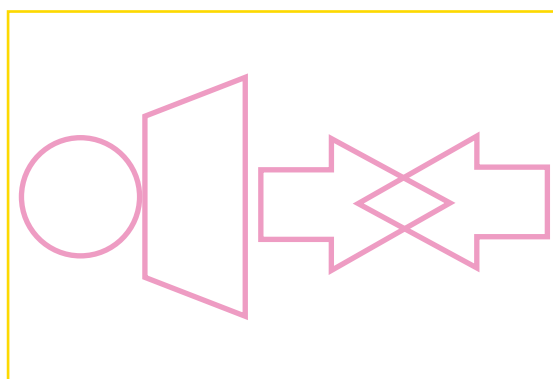
指示員(第一回合)



指示員(第二回合)



指示員(第二回合)



走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

# 第三課 你講我願意聽

工作紙3.2 (教師版 - 附參考答案)

## 活動二 溝通之房

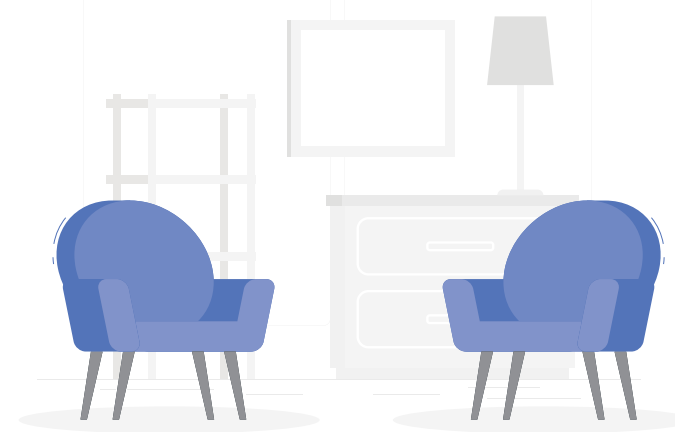
校園是我們每天與同學生活的地方。試想想：怎樣的環境才讓我們彼此之間有效地表達自己及聆聽別人的需要？

接納	尊重	願意聆聽	開心
安心	有趣	身同感受	親切感
放鬆	幸福	寧靜	溫暖

## 溝通之房

請從上表中選擇三個詞語，形容你眼中理想的溝通之房，並以例子說明相關狀況

- 接納：講錯說話時，不要取笑人，友善提醒就可以
- 放鬆：同學之間相處融洽，但不要單單打打
- 有趣：大家一齊講笑話，但不要人身攻擊



走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

# 你講我願意聽

工作紙3.2

活動二

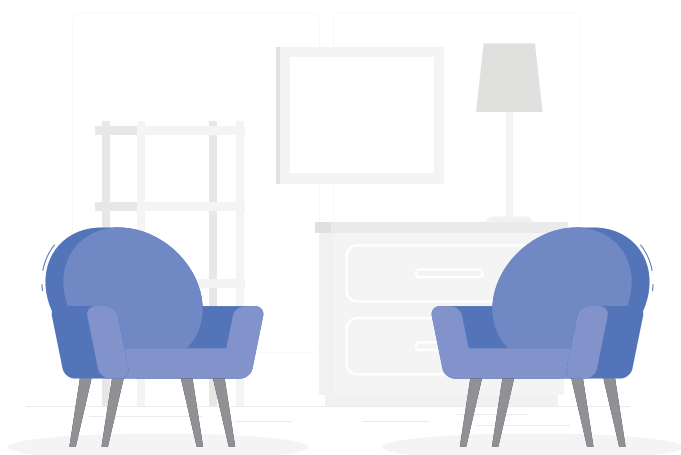
## 溝通之房

校園是我們每天與同學生活的地方。試想想：怎樣的環境才讓我們彼此之間有效地表達自己及聆聽別人的需要？

接納	尊重	願意聆聽	開心
安心	有趣	身同感受	親切感
放鬆	幸福	寧靜	溫暖

### 溝通之房

請從上表中選擇三個詞語，形容你眼中理想的溝通之房，並以例子說明相關狀況



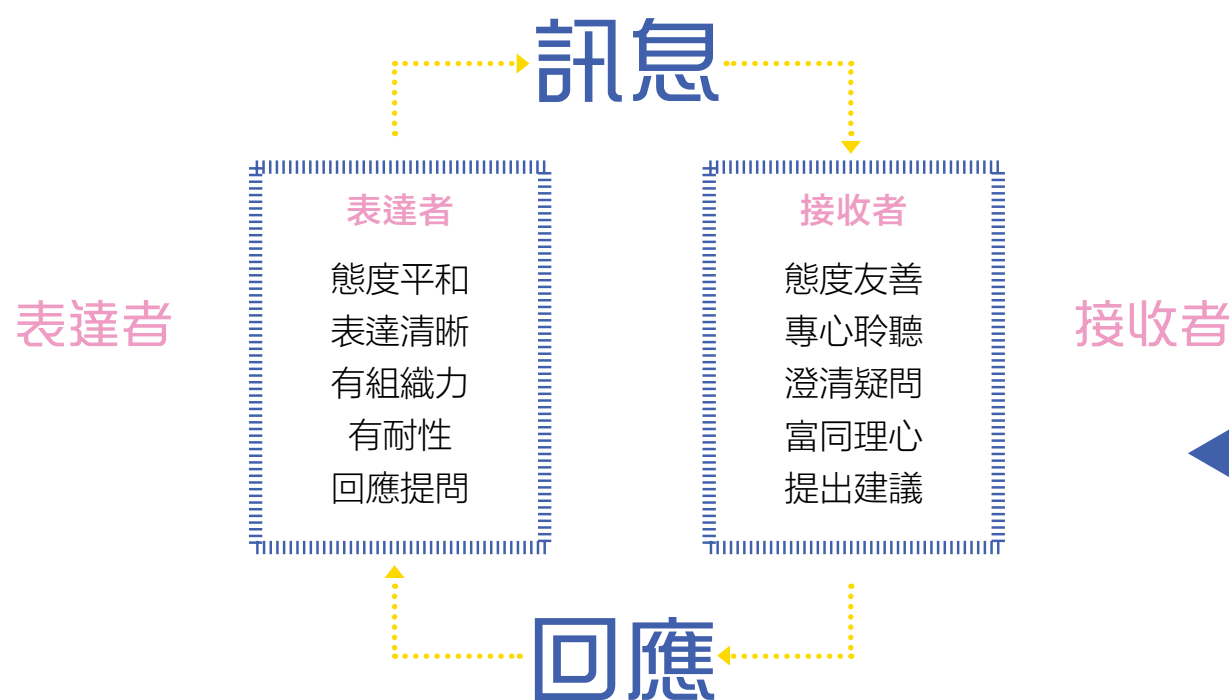
走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

# 你講我願意聽

## 課後延伸工作紙

背書時，即使記得滾瓜爛熟，總有出錯的機會；在溝通時，表達者只講了一次，接收者又只聽了一次，究竟大家有多清楚對方表達的內容？接收者又是否聽得明白？

原來溝通過程中，容易出現溝通不良，以致雙方出現誤解，造成不必要的衝突；相反，良好的溝通則有助雙方明白彼此說話的原意，以達到溝通原來的目的 - 彼此了解。你做到多少呢？



走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）



## 教學重點

上一節，我們明白有效的雙向溝通，能協助我們了解彼此說話的原意，並透過了解同儕間對相處時的期望，在校園建立理想的溝通氣氛。就近年發生的社會事件，各人都有不同的想法及情緒，究竟怎樣的溝通模式才能有效地表達自己的感受和需要？並減少當中帶來的傷害？善意溝通（Nonviolent Communication）是由心理學家馬歇爾·盧森堡（Marshall Rosenberg）提出，他希望人與人之間能透過誠實的表達及認真的傾聽進行溝通，連繫彼此之間的關係。在這一課中，教師會教導學生善意溝通的技巧，從客觀理解事情，再抽絲剝繭式去理解個人的內在感受及需要，並提出雙贏的請求。

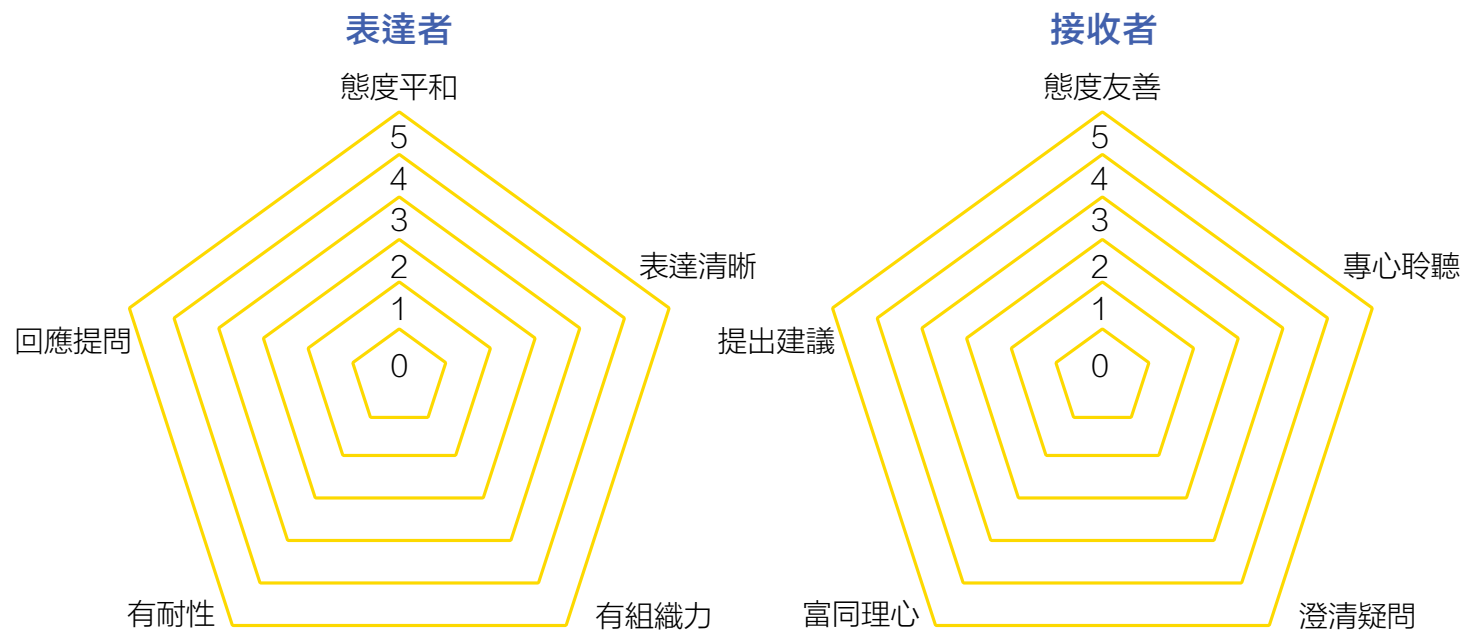
**讓學生認識及運用善意溝通的技巧，從中了解自己與別人的真正需要，提升他們的表達技巧，加強與人溝通的效果。**

## 大綱

活動名稱	教學目標	活動形式	時間	教學材料/工具
簡介	引起動機	短講	5分鐘	簡報
真正的需要	讓學生認識善意溝通的技巧	體驗活動及短講	10分鐘	簡報
善意溝通劇場	讓學生運用善意溝通的技巧，提升表達技巧的能力，加強溝通的效果	短講、工作紙及角色扮演	20分鐘	簡報、工作紙4.1 (每位學生/每組一張)
總結	重點回顧	短講	5分鐘	簡報
課後延伸工作紙	強化學生運用善意溝通的技巧	練習、資訊		每位學生一張工作紙

## 課後延伸工作紙

邀請你嘗試與朋友輪流擔任「表達者」及「接收者」進行溝通，並互相在「溝通雷達圖」中評分，看看自己在良好溝通的元素中的得分，了解自己在溝通上的表現，促進溝通的技巧。



倘若你想找人傾訴，不妨與他們聯絡！

**Open 嘢**  
- 24小時

WhatsApp: 91012012  
Website: [www.openup.hk](http://www.openup.hk)  
Instagram/ WeChat/ Facebook: [hkopenup](https://www.facebook.com/hkopenup)

**夜貓online**  
香港小童群益會

WhatsApp: 9726 8159 / 9852 8625  
Website: [nitecat.bgca.org.hk](http://nitecat.bgca.org.hk)  
Facebook: [nitecatonline](https://www.facebook.com/nitecatonline)

## 活動程序

### 簡介 5分鐘

**內容：** 雙向溝通能拉近彼此關係。在溝通過程中，一套良好的表達技巧，往往能提升溝通果效；尤其在發生衝突前，有效地表達自己及聆聽別人的需要，能讓彼此明白對方說話的原意，有效防止衝突升溫，避免關係破裂。在這一課，讓我們學習心理學家馬歇爾·盧森堡所提出的善意溝通，以「觀察」、「感受」、「需要」及「請求」的四個步驟，學習如何有效地與人進行溝通。

### 活動一 真正的需要 10分鐘

**教學目標：** 讓學生認識善意溝通的技巧

**內容：**

- 透過事例，讓學生推測主角的情緒及需要，從中認識善意溝通的四個步驟。
- 過程中，教師可讓學生自由分享自己的看法，活動的焦點在於讓學生嘗試從個人的想法下了解別人的感受及真正需要；而提供的建議答案，只作為參考之用。

**程序：** 1 | 教師運用簡報，介紹事件的發生經過。詳情如下：

午飯後，大家都在班房內自由活動。班中的兩位同學志明和年發正在進行桌上遊戲。過程中，志明連續輸掉了數個回合，年發忍不住說了一句：「認真點玩好不好，我想輸一次呢！」志明聽後便大力拍枱，又把枱面上的東西掃落一地，二人因此發生了爭執。

2 | 教師以簡報上的需要表向學生作出提問：

你認為志明和年發在事件中的感受是什麼？  
請選出最合適的兩個答案。

志明：  A 憤怒  B 失望  C 討厭  D 氣餒 (建議答案：A、C)

年發：  A 不忿  B 猶疑  C 困惑  D 無聊 (建議答案：C、D)

你認為志明和年發的需要是什麼？  
請選出最合適的兩個答案。

志明：  A 挑戰  B 理解  C 能力  D 尊重 (建議答案：B、D)

年發：  A 挑戰  B 理解  C 能力  D 尊重 (建議答案：A、C)

**程序：** 3 | 最後，教師播放志明及年發的錄音，錄音內容如下：

志明：「當你告訴我『認真點玩好不好，我想輸一次呢！』的時候，我內心感到很憤怒和討厭，我已經盡力玩；我需要別人尊重及理解，請問你在與我說話前可不可以考慮我的感受？」

年發：「當我看到你連續輸掉了數個回合時，內心感到很困惑和無聊。我覺得你無盡力和投入與我一起玩桌上遊戲，我很需要挑戰自己；請問你可以投入和享受遊戲嗎？」

### 小結

冰山的比喻告訴我們 – 人只觀察到冰山外顯的部份，然而最影響冰山的結構卻是看不到的冰底部份。在我們與人相處的過程中，說話內容及身體語言就像冰山外顯部份，別人會透過這部分認識自己，但內心的想法若不是透過自己刻意去了解，並冷靜地表達出來，別人就只能從對話中自行判斷當中的意思，誤會就因而出現。

所以，我們可以從剛才的練習中明白到在爭辯的背後，蘊含雙方各自的需要，若雙方能夠明白自己及對方的真正需要，便能夠找出彼此也能接受的相處方法。

## 善意溝通劇場 20分鐘

**教學目標：**讓學生運用善意溝通的技巧，提升表達技巧的能力，加強溝通的效果

**內容：**

- 教師運用簡報向學生介紹善意溝通四個步驟。
- 教師邀請學生完成工作紙上的情境練習，引導學生代入情境中的角色，練習善意溝通的技巧作表達。

**程序：** 1 | 教師播放簡報，向學生介紹善意溝通四個步驟。

第一步「觀察」	客觀地描述事情 (不帶情緒及評論)
第二步「感受」	說出自己的感受 (第一節所講述的情緒詞彙)
第三步「需要」	表達感受下的需要 (內容請見附件)
第四步「請求」	提出雙贏的請求 (不含要求或命令的態度)

2 | 講解例子：「我今日相約小芳交收文具，她卻遲到半小時才到達，以致我趕不及上鋼琴班。」

回應：「你今天相約時間之後出現」(觀察)

例子中提到「她卻遲到半小時才到達」，「遲到」是我們成長的處境，慣常會表達的用詞。接收者會聽到說話含有評價的意思。因此「你今天是約見時間之後出現」這句說話能清晰及客觀描述事情。

回應：「我未能在指定時間上鋼琴班，我感到有點擔心」(感受)

當我知道小芳在約見時間之後出現，我內心的感受是擔心，因為未能在指定時間上鋼琴班。

回應：「我需要對事情上有把握」(需要)

「有把握」意思是指能夠掌握及操控事情於自己手中。這裏的「有把握」是指我可以於指定時間出席鋼琴班。

回應：「如果你不能預期到達，請問你可以提前告訴我嗎？」(請求)

這句用意是想了解小芳的需要，並嘗試與自己的需要達至平衡及共識。

\*溫馨提示：當提出請求時，請嘗試以友善的態度表達，因為不同的態度會讓接收者收到不同的訊息及結果。

**程序：** 3 | 然後，教師派發工作紙4.1，讓學生運用善意溝通的技巧，協助情境中的主角妥善處理潛在的衝突事件。情境內容如下：

「班際陸運會快到了，同學們就啦啦隊的練習時間產生了嚴重的分歧，部分同學要求所有人必須在放學後優先預留時間在校練習及製作打氣道具，但另一部分的同學需要在放學後參加課外活動，拒絕了前者的要求。此舉引起雙方的爭拗。如果你是班裡其中一位需要參加課外活動的同學，你會如何向同學以善意溝通的技巧來表達自己？」

4 | 完成後，教師可邀請部份學生作出分享。

## 小結

善意溝通的四個步驟，讓我們能一步一步去理解自己及別人的感受及需要，並有效地表達出來，加強溝通的效果。

善意溝通的步驟包括：

「觀察」	客觀地描述事情
「感受」	說出自己的感受
「需要」	表達感受下的需要
「請求」	提出雙贏的請求

## 總結 5分鐘

由於人總選擇以自己的角度去理解事情，當中引發的情緒亦因事情的演變而扭結，原生情緒就被次生情緒緊緊包裹着，失去原來引領人妥善解決問題的功效，隨之而來是扭曲了的解決方法，問題亦因而變得複雜。

善意溝通的四個步驟－「觀察」、「感受」、「需要」及「請求」，讓人從客觀角度分析事件，然後釐清當中的原生情緒，並辨識內心的需要，最後提出有利雙方的建議，達至雙贏的局面。

在運用善意溝通的過程中，當時人不但可以認清自己的想法、情緒及需要，更可以代入別人的角度看事情。



# 善意溝通

活動二 附件：需要表

健康快樂	與人聯繫	自我表達
健康	愛	自主
食物、營養、庇護所、休息、運動、生氣勃勃	愛情、溫暖、親密感、友情、尊重、重視	獨立、影響力、責任、選擇、尊嚴、有把握、誠實正直、表裏一致
安全感	瞭解	玩樂／創意
舒適、親切感、信任、保護、有秩序、穩定	接納、認同、被聆聽、理解、被重視、尊重	樂趣、歡笑、歷險、挑戰、創新、啟發性
歡愉	歸屬感	意義／貢獻
接納、欣賞、自在、平靜、幽默、輕鬆、空間感、有活力	合作、夥伴、寬宏、獨立、信任、互助、互相支持、坦誠	賞識、成就、自我實現、卓越、成長、慶祝、悼念

活動二 善意溝通

請根據以下情境，運用善意溝通的四個步驟處理當中的衝突事件。

班際陸運會快到了，同學們就啦啦隊的練習時間產生了嚴重的分歧，部分同學要求所有人必須在放學後優先預留時間在校練習及製作打氣道具，但另一部分的同學需要在放學後參加課外活動，拒絕了前者的要求。此舉引起雙方的爭拗。如果你是班裡其中一位需要參加課外活動的同學，你會如何向同學以善意溝通的技巧來表達自己？

**觀察** 嘗試客觀地描述事件的經過：

- 時：陸運會前夕
  - 地：學校
  - 人：自己、同班同學
  - 事：班會要求同學在放學後參與啦啦隊練習及製作打氣道具
- 事件帶來的影響：

- 既要參加課外活動，又要出席班會啦啦隊練習
- 若缺席參與課外活動就要向老師、家長交代
- 若缺席啦啦隊訓練就令同學失望

**感受** 事件帶來的感受（從「情緒圖」中選出事件中出現的情緒）：

- 喜：
- 怒：
- 哀：
- 懼：猶疑，擔心，尷尬

**需要** 從上述的情緒中找出背後的需要（從「需要表」選出合適的選項）：

理解、信任

**請求** 透過向對方提出請求，達至滿足彼此的需要

請問我可不可以課外活動完結後，再參與啦啦隊練習？

# 第四課 善意溝通

工作紙4.1

活動二

## 善意溝通

請根據以下情境，運用善意溝通的四個步驟處理當中的衝突事件。

班際陸運會快到了，同學們就啦啦隊的練習時間產生了嚴重的分歧，部分同學要求所有人必須在放學後優先預留時間在校練習及製作打氣道具，但另一部分的同學需要在放學後參加課外活動，拒絕了前者的要求。此舉引起雙方的爭拗。如果你是班裡其中一位需要參加課外活動的同學，你會如何向同學以善意溝通的技巧來表達自己？

**觀察** 嘗試客觀地描述事件的經過：

時： \_\_\_\_\_  
 地： \_\_\_\_\_  
 人： \_\_\_\_\_  
 事： \_\_\_\_\_

事件帶來的影響：

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**感受** 事件帶來的感受（從「情緒圖」中選出事件中出現的情緒）：

喜： \_\_\_\_\_  
 怒： \_\_\_\_\_  
 哀： \_\_\_\_\_  
 懼： \_\_\_\_\_

**需要** 從上述的情緒中找出背後的需要（從「需要表」選出合適的選項）：

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**請求** 透過向對方提出請求，達至滿足彼此的需要

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## 課後延伸工作紙

溝通有賴雙方的互動 - 準確的傳遞與接收。但我們在表達時，總會遇上詞不達意的時候，引致彼此誤會加深！究竟怎樣的表達才可顧及自己的同時又能考慮對方呢？

善意溝通由心理學家馬歇爾·盧森堡提出，他認為人與人之間的衝突往往因為欠缺有效的方法去滿足彼此間的需要。故此，若我們能在想法與感受中釐清自己的需要時，便能夠突破思考框框，在溝通的時候準確地表達個人內心的需要，並提出雙贏的建議方法。你可以透過以下練習，自行運用善意溝通的四個步驟找出解決問題的方法。

**觀察** 嘗試客觀地描述事件的經過：

時： \_\_\_\_\_  
 地： \_\_\_\_\_  
 人： \_\_\_\_\_  
 事： \_\_\_\_\_

事件帶來的影響：

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**感受** 事件帶來的感受（從「情緒圖」中選出事件中出現的情緒）：

喜： \_\_\_\_\_  
 怒： \_\_\_\_\_  
 哀： \_\_\_\_\_  
 懼： \_\_\_\_\_

**需要** 從上述的情緒中找出背後的需要（從「需要表」選出合適的選項）：

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**請求** 透過向對方提出請求，達至滿足彼此的需要

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

## 情緒圖

開心 雀躍 興奮 愉快 自信

**喜**

期待 驚喜 喜悅 放鬆 快樂

傷心 難過 失落 失望 孤單

**哀**

氣餒 沉悶 後悔 悲傷 憂鬱

生氣 憤怒 敵對 厭惡 挫折

**怒**

極怒 抓狂 生氣 內疚 不忿

害怕 擔心 焦急 驚慌 焦慮

**懼**

不安 猶疑 恐懼 尷尬 緊張

## 需要表

健康快樂	與人聯繫	自我表達
健康	愛	自主
食物、營養、庇護所、休息、運動、生氣勃勃	愛情、溫暖、親密感、友情、尊重、重視	獨立、影響力、責任、選擇、尊嚴、有把握、誠實正直、表裏一致
安全感	瞭解	玩樂／創意
舒適、親切感、信任、保護、有秩序、穩定	接納、認同、被聆聽、理解、被重視、尊重	樂趣、歡笑、歷險、挑戰、創新、啟發性
歡愉	歸屬感	意義／貢獻
接納、欣賞、自在、平靜、幽默、輕鬆、空間感、有活力	合作、夥伴、寬宏、獨立、信任、互助、互相支持、坦誠	賞識、成就、自我實現、卓越、成長、慶祝、悼念

## 第五課

# 生命之重

### 教學重點

早前的四節課程已涵蓋個人情緒辨識及建立良好溝通的技巧，而以上兩者都是修復人際關係過程中的要素。可是，在環境因素和不同的價值觀影響下，人際關係受損仍然難以避免。因此，在接下來的課節，教師將引導學生探索自己所重視的人和事，思考關係復和的重要與及如何維繫自己重視的人際關係。

與學生探索生命中的期許，讓學生思考如何維繫自己珍重的人。

### 大綱

活動名稱	教學目標	活動形式	時間	教學材料/工具
簡介	引起動機	短講	5分鐘	簡報
就此一次	與學生探索生命中的期許	體驗活動及短講	15分鐘	簡報、工作紙5.1 (每位學生一張)
生命之重	讓學生思考如何維繫自己珍重的人	工作紙	15分鐘	簡報、工作紙5.1 (每位學生一張)
總結	重點回顧	短講	5分鐘	簡報
課後延伸工作紙	讓學生思考如何維繫自己珍重的人	練習、資訊		每位學生一張工作紙



## 活動程序

### 簡介 5分鐘

**內容：**捷克有一位著名的作家米蘭·昆德拉 (Milan Kundera)，在他的著作《生命中不能承受之輕》中，透過錯綜複雜的情節，道出了生命中的「重」與「輕」，這是一本充滿哲學概念的小說。由於生命每一刻都無法重頭來過，在無法驗證當下的抉擇會對生命有何影響時，這就是生命的「輕」；與此同時，生命中存在我們珍重的東西，在追求的过程中就出現「沉重」，而愈是沉重，生活就愈是真實及有意義。生命在無法驗證下出現的「輕」，與期望生命中活出意義的「重」，就不斷在選擇的過程中產生了「矛盾」。

### 活動一 就此一次 15分鐘

**教學目標：**與學生探索生命中的期許

**內容：**

- 學生在工作紙上，按指示寫上各項自己認為重要的項目，然後進行多次的篩選，讓學生找出最為重視的項目。
- 教師毋需評價學生的選擇，活動的焦點在於學生找到自己最珍重的項目。
- 過程中，學生或會在選擇上感到非常困難。此時教師不用強逼學生作出選擇，反而可以引導學生思考未能作出選擇的原因。

**程序：**

- 1| 教師向每位學生派發工作紙5.1。
- 2| 教師邀請學生在工作紙上按指示，合共寫上最少10個自己認為是重要的項目，如：重視的人、價值觀、優點、目標、成就或物件等。
- 3| 然後，教師請學生進行第一次刪除，刪至剩下最多7個項目。
- 4| 完成後，教師請學生進行第二次刪除，刪至剩下最多5個項目。
- 5| 最後，教師請學生進行第三次刪除，刪至剩下最多3個項目。
- 6| 教師可按情況邀請學生作出分享。

### 提問

1. 在整個活動的過程中，經過多次刪減你所重視的項目後，結果如何？
2. 你要在眾多重視的項目上作出取捨，你感到掙扎嗎？原因是什麼？
3. 現實當中，你曾否經歷類似的選擇或掙扎呢？
4. 在剩下的項目當中，有多少個是與人有關呢？

### 小結

在剛才的活動過程中，我們若要保留一些特別重視的項目時，總不免要作出取捨，這個過程會令我們感到困惑和掙扎；同樣的道理，當我們要維繫一些特別珍惜的人際關係時，也可能要放下一些東西，例如：時間、精神、信念或感受等。

\*活動變化：教師可先請學生提出年青人所珍重的項目，然後按類別寫在黑板上，讓學生作參考。

## 生命之重 15分鐘

**教學目標：** 讓學生思考如何維繫自己重視的人

**內容：** 教師讓學生透過填寫工作紙，以一個自己重視的人物為對象，計劃如何在行動上維繫與這人的關係。

- 程序：**
- 1 | 教師向每位學生派發工作紙5.2。
  - 2 | 學生先想出一個他或她所認識及重視的人物（例如同學、朋友或家人），並按工作紙上的指示填寫有關內容：
  - 3 |
    - i. 對這個重視的人物，你認為自己曾經在建立及維繫這段關係上有多大的努力(1-5分，1分為最少、5分為最多)？當中有哪些不足？
    - ii. 現在，你可以做什麼來維繫或改善彼此的關係？
    - iii. 若你和對方的關係能夠得到改善或更進一步鞏固，你會有什麼想法和感受？

**小結** 面對重視的人，要思考如何維繫彼此的關係，並在行動上實踐出來。

過程中，我們或許會懷疑自己付出的努力沒帶來正面影響，令我們有放棄的念頭，寧可接受生命的「輕」。可是，若你重視的人對你有極大的意義，你仍然可以堅持相信自己的決定，接受這份生命的「重」，努力維繫這段重視的關係。

\*活動變化：教師可按學生的需要，播放相關的短片，然後請學生代入其中的角色，並以小組或個人形式填寫工作紙內的問題。

**總結** 我們在維繫最為重視的人與事的過程裏總要作出取捨，生命的「輕」和「重」總不斷出現，並且讓我們感到難以抉擇。沒有人會知道當刻的決定會造成什麼結果。如果一些寶貴的人際關係對你而言是生命之「重」，便要認真思考怎樣維繫。

## 第五課

# 生命之重

工作紙5.1 (教師版 - 附參考答案)

### 活動一 就此一次

請細心思想，合共填寫最少十個對現時的你認為最重要的項目。例如：重視的人、價值觀、優點、目標、成就或物件等等。

家人	好朋友
升讀大學	理想職業
自由	環遊世界
世界和平	身體健康
錢	手機

走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

# 第五課 生命之重

工作紙5.1

## 活動一 就此一次

請細心思想，合共填寫最少十個對現時的你認為最重要的項目。  
例如：重視的人、價值觀、優點、目標、成就或物件等等。


## 第五課

# 生命之重

工作紙5.2（教師版 - 附參考答案）

## 活動二 生命之重

請按以下的指示回答問題。

你所重視的人物是誰？	對這個重視的人物，你認為自己曾經在建立及維繫這段關係上有多大的努力？
陳大文（同學）	<p>1分 2分 3分 4分 5分 付出很少 普通 付出很多</p> <p>我很願意和他一起相處，做不同的活動。可是，我們很容易便會爭執，因為我很看重誠實，但他卻常常答應別人卻沒有遵守諾言，我便忍耐不住去指摘他。</p>
現在，你可以做什麼來維繫或改善彼此的關係？	若你和對方的關係能夠得到改善或更進一步鞏固，你會有什麼想法和感受？
我見到他未能遵守諾言時，我會先冷靜自己及忍耐。我可以嘗試了解他的困難和需要。	如果我和陳大文的關係更好，少一點爭執，我會感到很滿意，也相信這段關係能成為我重要的回憶。

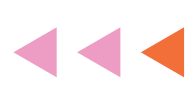


活動二

## 生命之重

請按以下的指示回答問題。

你所重視的人物是誰？	對這個重視的人物，你認為自己曾經在建立及維繫這段關係上有多大的努力？
	1分 2分 3分 4分 5分 付出很少 普通 付出很多
現在，你可以做什麼來維繫或改善彼此的關係？	若你和對方的關係能夠得到改善或更進一步鞏固，你會有什麼想法和感受？



活動二

## 課後延伸工作紙

		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.	你很重視對方，但因某些事情令雙方的情緒不穩或溝通不善，令這段關係產生破裂。	1	2	3	4	5
2.	你仍然記掛着對方，並希望與他／她和好如初。	1	2	3	4	5
3.	你能夠整理及穩定自己的情緒，並願意用不同的方法與對方相處。	1	2	3	4	5
4.	你願意主動修補關係。	1	2	3	4	5
5.	你能代入對方的感受及想法。	1	2	3	4	5
6.	你不再想像如何向對方報復。	1	2	3	4	5
7.	即使對方沒有釋出善意，你仍然願意修補這段關係。	1	2	3	4	5
8.	你能夠尊重對方的想法，不作強逼及說服。	1	2	3	4	5
9.	假若你與對方的關係不能回到原來的狀態，你仍然願意接受。	1	2	3	4	5
10.	即使雙方的立場不同，但你仍然享受與他／她相處。	1	2	3	4	5
11.	你已經為修補關係過程中出現的各種狀況，作了最壞的打算及準備。	1	2	3	4	5
12.	你已準備好修補這段關係。	1	2	3	4	5

## 測試結果

現時你需要給自己更多空間及時間整理情緒，並適宜與對方繼續保持距離；嘗試從情緒管理及善意溝通的練習中整理自己的想法及情緒，待時機成熟才檢視與對方進行復和的可能性。

12 - 24分：

你已努力嘗試整理自己的情緒及了解自己的需要，並減少向對方投射負面的想法。可是，當真正面對對方時，你可能仍會容易被對方的說話及態度牽動到負面情緒。因此，你要為開展這次人際復和作更仔細的準備，切忌急於與對方對話。

25 - 42分：

你已經運用了充足的時間整理情緒，也確定自己要與重視的人復和的決心。你可以觀察及檢視對方是否也能釋出善意，並尋求學校或提供人際關係復和支援機構的協助，

43 - 60分：計劃與對方開展復和。

當我們了解自己能否與人和解及釋出善意的程度後，同時亦需要考慮對方和解的意願。大家可以參考以下的圖表，看看到底我們可以在不同的情況中，採取什麼行動及尋求哪些機構的支援？以決定你下一步的行動。

### 對方能夠釋出善意

#### 疏導情緒

- 不要勉強自己為這段關係作出讓步
- 先照顧自己的情緒
- 避免談論會引起衝突的話題當
- 情緒不穩時請尋求協助\*

#### 保持距離

- 先照顧自己的情緒
- 運用善意溝通技巧，了解自己的需要
- 當情緒不穩及衝突惡化時，請尋求協助\*

### 我未能釋出善意

#### 開展復和

- 先以共同話題開展對話，慢慢才表達自己的想法
- 對方未必馬上理解你的表達，要有耐性去作出調整
- 建議尋求學校或機構支援

#### 耐心等待

- 切忌操之過急，為對方留一些空間
- 預料對方攻擊你時，你會如何冷靜自己
- 避免談論會引起衝突的話題
- 如有困擾，尋求協助\*

### 我能夠釋出善意

### 對方未能夠釋出善意

倘若在人際關係上出現衝突或破裂，以致需要疏導受困的情緒，可聯絡以下機構尋求進一步的支援：

Open 嚙

- 24小時

WhatsApp: 91012012

Website: [www.openup.hk](http://www.openup.hk)

Instagram/ WeChat/ Facebook: [hkopenup](https://www.facebook.com/hkopenup)

倘若在人際關係上出現衝突或破裂，希望與對方展開復和，可聯絡以下機構尋求進一步的支援：

復和綜合服務中心

Tel: 2399 7776

Email: [info@restoration.com.hk](mailto:info@restoration.com.hk)

## 第六課

# 復和

### 教學重點

社會動盪為我們的情緒、與人溝通的模式都帶來影響，甚至令我們失去了一些重視的人際關係。若我們希望修復這些重要的關係，復和是其中一個可行的方法。當我們能整理及穩定自己的情緒，又能夠了解及妥善地表達自己的感受與想法，加上彼此之間也能釋出善意，便很有機會能開展人際關係復和的過程。在這一課，教師將會與學生一同了解人際關係復和的過程，並強化學生對修復人際關係的認識。

讓學生認識人際修和的要訣，明白生命中必然遇上不同程度的衝突，學懂與情緒相處，並明白自己的真正需要，便能夠在不同情況中促進坦誠的溝通，實踐人際間之修和。

### 大綱

活動名稱	教學目標	活動形式	時間	教學材料/工具
簡介	引起動機	短講	5分鐘	簡報
金福的故事	讓學生認識人際修和的要訣，明白生命中必然遇上不同程度的衝突	故事	15分鐘	簡報、錄音
如何復和	學懂與情緒相處，明白自己的真正需要，及與人坦誠的溝通，實踐人際間之修和	工作紙	15分鐘	簡報、工作紙6.1 (每位學生一張)
總結	重點回顧	短講	5分鐘	簡報
課後延伸工作紙	讓學生實踐人際間之修和	練習、資訊	-	每位學生一張工作紙

參考資料：  
Chong, D. (2006). The girl in the picture: the story of Kim Phuc, the photograph, and the Vietnam War. Toronto: Penguin Canada.  
Pae, P. (1997). At Long Last, A Conflict Ends for Minister. Retrieved from <https://www.washingtonpost.com/archive/local/1997/02/20/at-long-last-a-conflict-ends-for-minister/d4096193-890f-40df-bbb2-304a2d3a8c75/>  
黃成榮, 李倩婷, 包彩珍。(2017)。調解與復和－化解衝突的理念及實踐。香港：星島出版有限公司。

## 活動程序

### 簡介 5分鐘

**內容：**如果大家發現自己最為珍重、別具意義或獨一無二的物件損壞了，會如何處理呢？相信遇上這種情況，大家都要想盡辦法，務求令物件還原至最接近原來的狀況，因為這些物件未必可以隨意丟棄或用其他東西代替。同樣的道理，大部分人在重視的人際關係出現破裂時，也會希望修補關係，而非馬上絕交或以其他關係代替，而其中一個方法就是「復和」。到底復和手法是如何修補人際關係，而當中又有什麼注意事項呢？這一課我們會一起認識這一套復和手法。

### 活動一 金福的故事 15分鐘

**教學目標：**讓學生認識人際修和的要訣，明白生命中必然遇上不同程度的衝突

**內容：**教師播出錄音，包括「金福的故事」及復和手法理念的講解。

**程序：**1 教師先運用簡報及錄音，讓學生聆聽「金福的故事」：「金福 (Kim Phuc) 的故事發生在1972年的越戰。當時南越和北越兩軍的戰事非常激烈。交火之際，9歲的金福與她的家人在走難期間，因美軍誤會難民為敵軍而空投燒夷彈，結果令金福及同行的親人身體受灼。在金福倉惶逃生之時，一名攝影師拍下她全身赤裸逃命的相片。相片至今仍然是反戰象徵之一。

經過十數次的手術，金福終能保住性命，但佔全身皮膚三分之一的傷疤卻伴隨她的一生。身體的痛楚、心靈上的仇恨及無望令她陷入長時間的折磨當中。直到她與丈夫移居加拿大，信奉宗教及接受更深入的治療後，才能減輕這種苦況。

與此同時，一名叫約翰·普拉莫 (John Plummer)，當日負責傳遞空軍轟炸訊息的美軍，看到金福的照片及報導後，內心遭到前所未有的重擊。戰後的日子，良心的責備令他無法好好生活：酗酒、婚姻失敗、事業受挫。

故事的結尾在1996年，約翰·普拉莫知悉金福於美國軍人節作演說，便相約與她見面。此時的金福已經轉化了她在戰爭中的傷痛，致力在反戰的宣傳工作之中。見面最終順利完成，金福原諒了約翰·普拉莫，他亦在多年的自責中解放過來。」

2 教師進行以下提問，再運用簡報講解復和手法的理念：

1. 故事當中，金福與約翰之間發生了什麼事？
2. 二人因事件受到了什麼影響？
3. 他們各自有什麼需要？
4. 二人最終在會面後修補了關係，你認為什麼因素促成了這次復和的結果？
5. 二人本可以永遠不相往來，但為什麼仍選擇復和？

3 教師完成提問後，繼續播放有關「復和手法的理念」的錄音：

修和 (Restoration) 是人際關係修補的過程，建基在雙方也願意的情況下才進行：

- 事件中的雙方表達自己的想法和感受
- 事件中的雙方聆聽對方的想法和感受
- 雙方願意做一些事來修補彼此之間的關係
- 復和的最終目標，是令雙方的關係能回復至原來的狀態，從傷痛和仇恨中走出來

## 小結

人際關係的復和，重點在於雙方意願下，向對方說出自己的感受和需要，又從聆聽中加深彼此的了解，從而找出彼此也能接受的修補方法。

在關係得到復和後，仇恨及傷痛得到化解，雙方的關係亦能回復至原來的狀態。



## 活動二 如何復和 15分鐘

**教學目標：** 學懂與情緒相處、明白自己的真正需要及與人坦誠的溝通，實踐人際間之修和

**內容：** 學生代入金福的角度，以寫信給約翰.普拉莫的形式，重溫及應用整個教材套所學：情緒的表達與辨識、善意溝通及復和手法，並以此延續學生對上述概念的理解。

這封信同時象徵着喚起關係復和的信念，教師可以鼓勵他們在合適的時候，將這份信念化作行動。

- 程序：**
- 1| 教師向每位學生派發工作紙6.1。
  - 2| 教師運用簡報，在學生填寫工作紙前，先重溫整個教材提及的概念：了解自己的情緒、善意溝通及復和手法。
  - 3| 學生按工作紙的指示，填寫相關的內容。

- 提問**
1. 在撰寫這封信件的過程中，你認為有什麼地方需要注意？
  2. 現在請你代入約翰.普拉莫的角度去閱讀這封信，你又有什麼感想呢？

**小結** 從金福及約翰.普拉莫的事件中，我們了解到人際關係的復和是需要花上時間的；當雙方能將情緒穩定下來，深入了解自己的需要及想法，並願意釋出善意，以善意溝通來向對方表達自己的感受和想法，才能開展與人復和的行動。

## 總結 5分鐘

人際關係的復和不能操之過急，因為開展復和的條件是要靠雙方穩定的情緒、復和的意願、善意溝通的技巧來表達及聆聽彼此的感受和想法。

放下心中的怨恨，讓自己的內心得到釋懷，好好去選擇自己的人生，過着更關愛自己及別人的生活。

# 第六課 復和

工作紙6.1 (教師版 - 附參考答案)

## 活動二 如何復和

從「金福的故事」中，請你代入金福的角色寫一封信給約翰.普拉莫，目的是修補彼此之間破裂的關係，現在你可以按以下的指示，以善意溝通的原則，寫一封信給他/她：

你與對方之間發生了什麼事？

你在事件中的感受是什麼？

你所受的影響和需要是什麼？

最終你希望與他怎樣做，才能令這段關係得到修補？

致約翰.普拉莫：

經過這麼多年，我終於下定決定寫這封信給你。

1972年的越戰，改變了我一生。當時戰火連天，我和家人每天要不斷地逃避子彈和炮擊。不幸地，那一次的空襲我躲不過，被燒夷彈弄到全身燒傷。

此後十多年來我接受了各種治療，忍受著無比的疼痛和醜陋的外表，我感到絕望、灰心和憤怒。最後，我的信仰和丈夫拯救了我，消除了仇恨和傷痛。

然而，我不單要告訴你我不再憎恨參與那場戰爭的任何人，我更想告訴你我的經歷，我希望你能聆聽我的心聲。

最後，我也希望你也能向我分享戰事後的經歷，讓我們能彼此了解，並且在這段沉重的歷史中走出來。

金福

走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

# 第六課 復和

工作紙6.1

## 活動二 如何復和

從「金福的故事」中，請你代入金福的角色寫一封信給約翰.普拉莫，目的是修補彼此之間破裂的關係，現在你可以按以下的指示，以善意溝通的原則，寫一封信給他/她：

你與對方之間發生了什麼事？

你在事件中的感受是什麼？

你所受的影響和需要是什麼？

最終你希望與他怎樣做，才能令這段關係得到修補？

Blank writing area for the student's response.

走出迷宮：校園復和工作教材套（初中版）

## 第六課 復和

### 課後延伸工作紙

當各人看似愈走愈遠，人際關係支離破碎時，其實我們並不絕望 - 金福與約翰·普拉莫的故事讓我們看見在巨大的傷痛及衝突中，人際關係復和是有可能的。

現在，讓我們回看一下自己的處境，想一想一些你很重視，但如今卻在衝突當中的人。如果你已經準備好，並希望與他/她開展復和，你可以寫一封屬於你的復和信件。

「把我們分開的不是我們的差異，  
而是因為我們沒有能力識別、接受並表揚這些差異。」  
- 奧瑞德·洛德 (作家)

以下是一些提供人際關係復和支援服務的機構資料：

### 復和綜合服務中心

電話：2399 7776

電郵：[info@restoration.com.hk](mailto:info@restoration.com.hk)

網址：<https://www.restoration.com.hk>

### 香港家庭福利會調解中心

電話：2561 9229

電郵：[mediationcentre@hkfws.org.hk](mailto:mediationcentre@hkfws.org.hk)

網址：<http://www.mediationcentrehk.org>



## Reference:

Chong, D. (2006). *The girl in the picture: the story of Kim Phuc, the photograph, and the Vietnam War*. Toronto: Penguin Canada.

Davis, L. (2003). *I thought we'd never speak again: the road from estrangement to reconciliation*. New York: Quill.

Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. New York: Basic books.

Greenberg, L., S. (2016). *Emotion-Focused Therapy (Revised Edition)*. United States: American Psychological Association.

Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. *Neurosci Biobehav Rev.* 70, pp. 74-85.

Kundera, M., & Heim, M. H. (1985). *The unbearable lightness of being*. New York: Harper & Row.

Lederach, J. P. (2003). *The little book of conflict transformation*. Intercourse, PA: Good Books.

Marshall B, R (2015). *Nonviolent communication*. USA: Puddle Dancer Press, Permissions Dept.

Ni, M. Y., Yao, X. I., Leung, K., Yau, C., Leung, C., Lun, P., Flores, F. P., Chang, W. C., Cowling, B. J., & Leung, G. M. (2020). Depression and post-traumatic stress during major social unrest in Hong Kong: a 10-year prospective cohort study. *Lancet (London, England)*, 395(10220), 273 - 284. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)33160-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)33160-5)

Pae, P. (1997). At long last, A conflict ends for minister. Retrieved from <https://www.washingtonpost.com/archive/local/1997/02/20/at-long-last-a-conflict-ends-for-minister/d4096193-890f-40df-bbb2-304a2d3a8c75/>

Rosenberg, M. (2015). *Nonviolent communication: A language of life (3rd ed.)*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Safer, J. (2019). *I love you, but I hate your politics: How to protect your intimate relationships in a poisonous partisan world*. New York: All Points Books.

Schirch, L. & Campt, D. (2007). *Dialogue for difficult subject: A practical, hands-on guide*. New York: Good Book.

Timulak, L. & Leone, A. P. (2014). New developments for case conceptualization in emotion-focused therapy, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(6), 619-636.

Zehr, H. (2002). *The little book of Restorative Justice*. PA: Good Books.

Zehr, H. (2008). Doing justice, healing trauma: The role of restorative justice in peacebuilding. *South Asian Journal of Peacebuilding*. Vol. 1, No. 1. Peace Print.

吳瓊芬 (2017)。《善意溝通四大要素：觀察、感受、需要、請求（上）》。來自：<http://nursing.tzuchi.com.tw/images/pdf/16-6/a44.pdf>

吳瓊芬 (2017)。《善意溝通四大要素 觀察、感受、需要、請求（下）》。來自：<http://nursing.tzuchi.com.tw/images/pdf/17-1/a70.pdf>

明報 (2019年10月10日)。《調查：三成學校病課堂討論反修例》。來自：<https://news.mingpao.com>

香港01 (2020年1月10日)。《精神健康諮詢委員會表示15%年輕人出現主要抑鬱症徵狀》。來自：<https://www.hk01.com>

黃成榮 (2007)。《訓輔人員專業手冊：以正面紀律為取向》。香港：香港學校訓輔人員協會。

黃成榮, 李倩婷, 包彩珍。(2017)。《調解與復和－化解衝突的理念及實踐》。香港：星島出版有限公司。

