

目錄

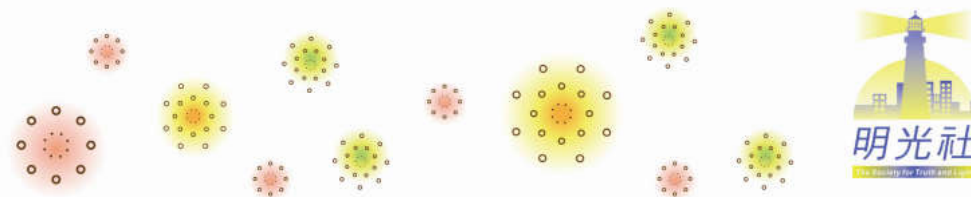
引言

第一課：傳統不是一定老土過時 1-10

第二課：尊重服從規矩和步驟不是無自我 11-20

第三課：團結的由來和重要 21-31

第四課：良好溝通之態度和意識 32-42



2015-16年度公民教育活動資助計劃

「愛的承傳：小腳印尋根の體驗」—— 尋根體驗

三代共贏體驗計劃

《愛的承傳》通識教案手冊



公民教育委員會

Committee on the Promotion of Civic Education



《愛的承傳》通識教案手冊

引言

理念：

在急速的世代與重大的生活壓力下，新一代往往傾向追求速度和追求科技進步，當傳統成為歷史，即意味當中的價值和觀念退色，相對變得次要和容易被忽略。其實，如個份高舉自我、將人權無限放大，當兩代中間失去對傳統的理解和維繫，磨擦亦更容易出現。由青少年開始，讓下一代了解傳統背後的精神和意義，可以幫助兩代互相維繫，「以愛承傳」，平衡前進的步伐，讓家庭和社會更加和諧。

目的：

本計劃希望讓高小及初中學生能正確理解部份老香港傳統背後的精神和意義，從生活上了解和明白而加強尊重與包容上一代的掙扎，並藉着各項活動和教育工作坊，讓他們更正確地釐清負責任與關愛，嘗試欣賞和讚美別人的好處，尊重和包容社會上的不同意見，增強良好溝通之態度和意識，亦加強兩代及三代和諧，宣揚「承傳愛」的願景，將和睦健康的氣氛推展至整個社會。

通識教材套目的：

本教案希望能以互動方式並提供參考資料，讓老師能帶領學生走出課室作不同的生活體驗，幫助同學切身處地，了解傳統價值背後的精神和意義，從而學習負責任與關愛精神，嘗試欣賞和別人的好處，尊重和包容其他人不同的意見，增強良好溝通之態度和意識。

通識教材套學習重點（四課）：

- 傳統不是一定老土過時
- 尊重服從規矩和步驟不是無自我
- 團結的由來和重要
- 良好溝通之態度和意識

教材套對象：小四至中二學生

計劃詳情可參考：

<http://www.truth-light.org.hk/proj/2015footprint/01>

第一課：傳統不是一定老土過時



透過學習香港的漁業歷史和體驗不同工作坊，讓同學明白上一代捕魚的艱苦，以及各種漁民傳統所盛載的文化意義，與同學分析古人智慧（傳統漁業）和現代科技（科技捕/養魚）的優/缺點，帶出古代人對自然和諧追崇，以及傳統家庭如何在漁民家庭中建立，並分析當中的家庭構成中，在男尊女卑的父權社會背後，也不乏愛、關懷和尊重等元素。



傳統的限制

傳統雖積累過去人類的智慧，又可團結社群，但有些傳統亦可能已經過時或不再適用。原因是過去人類的經驗可能太狹窄，或已有的解釋可能並不正確。舉例，中國以前是農村社會為主，生活貧窮，很多人都無機會讀書，尤其是女性；加上封建時代又體力勞動為主，而女性體能上一般又略遜於男性，強調男主外，女主內，甚至形成男尊女卑的意識，女性無權承繼家產及參與政治選舉。在現今知識型商業社會，不少女性的學識及工作表現都不遜於男性，故強調男女平等，男尊女卑的觀念已被視為錯誤。

有些傳統的理解可能於當時社會環境是適切和正確，但可能對現代社會已不適用。傳統中國以農業經濟為主，農耕活動由翻土、播種、栽種、澆水、施肥、除草、除蟲到收割都需要大量人手，所以中國傳統社會重視大家庭，每多一位家庭成員，就增添一個勞動力，所以多兒多孫被視為幸福和財福的象徵和來源。但在現今都市社會，地少人多，孩子要經過十多年於學校學習才能出來社會工作，照顧孩子的成本大大提高，社會慢慢形成以核心家庭為主，大家庭難以在都市維繫。

1. 傳統的價值

傳統的特質

「傳統」是指一些社群所長久一直傳遞下來的信仰、價值、風俗和習慣。這些社群的傳統可能是國家、民族、宗教或家族等的傳統。舉例：中國人傳統非常重視家庭價值，他們會於中秋、冬至一家人吃飯，亦會於年三十晚吃團圓飯。另外中國人亦會於新年向親友拜年、於清明節掃墓、重陽節登高、中秋節賞月、端午節舉行龍舟競賽等；而西方人會於聖誕節和復活節返教堂做崇拜或彌撒等。這些風俗和習慣都反映著該社群歷年來所持守的價值和信仰。除了風俗和習慣，這些傳統信仰和價值亦都可能透過藝術（繪畫、書法、音樂、戲曲、服飾）、文學（唐詩、宋詞）、故事（鑿壁偷光、孔融讓梨）、典（四書五經、聖經）等被傳遞下來。



傳統的形成和價值

傳統風俗和習慣之所以形成，往往是經過很多年代的人們積累的嘗試、經驗和實踐而漸漸形成，所以傳統的形成可說是積累過去很多年代的人的生活的智慧，對於現代人的生活及處世的態度仍有重要的參考價值。尤其是年輕人，人生及社會經驗仍未足夠，傳統可給予他們具體及適切的生活指導，使他們受益於人類積累的經驗和智慧，故傳統應獲得社會人士一定的尊重。

透過參與傳統風俗和習慣，亦可聯繫起所有人，加強群體間的凝聚力；透過學習傳統的藝術、文學、故事及典籍，不單可受益於前人的智慧，亦可建立起群體間的共同價值及理念，有助促進和諧，共同建立美善的社會。



體驗活動：漁民文化

學習目標：

讓同學體驗上一代的漁民生活，了解各種漁民傳統背後的精神和意義，也帶出漁民家庭在男尊女卑的背後，也不乏愛、關懷和尊重等元素。

建議地點：南丫島漁民文化村

地址：南丫島索罟灣第一街5號地下

電話：2982 8585

網址：<http://www.fishers.com.hk/>

漁民文化村導賞及工作坊流程（只作參考）：

時間	內容
10:00 - 10:30	*香港仔碼頭集合，乘專船前往
10:30 - 11:00	漁民文化村導賞
11:00 - 11:30	工作坊（一）：登古魚船，體驗傳統家庭
11:30 - 12:00	工作坊（二）：醃鮮鹹魚，學習古人智慧
12:00 - 12:30	工作坊（三）手織繩索，講求團結合作
12:30 - 1:30	工作坊（四）出海補魚，經歷漁民辛勞
1:30 - 2:00	總結及分享
2:00 - 3:15	乘免費接駁小船往索罟灣午餐
3:15 - 3:45	自由活動
3:45 - 4:00	*索罟灣乘專船離開，尖沙咀碼頭解散



*註：

- 🐟 文化村專船有人數要求、不同上落地點及時間，建議老師直接聯絡文化村查詢。
- 🐟 需因應天氣發天氣指引安排並提醒學生帶備水、雨具、衣物及穿防滑鞋子。
- 🐟 活動當天需最少2位老師出席打點細節。
- 🐟 注意往來文化村至索罟灣需時，如跟據以上參考活動時間，需提醒學生按個人需要預備小食，文化村內有小食出售但注意售價。

其他注意事項(參考)：

- 1) 請自備足夠車費 (建議攜帶八達通)
- 2) 請穿著輕便服飾，鞋需有防滑底，水上活動或會弄濕衣衫，可考慮自備衣衫替換 (現場大會會提供每家各1個locker保存非貴重財物，貴重財物請隨身及注意防水)
- 3) 午餐時間為2:30pm，請預備足夠食水、小食 (文化村內有小食出售但售價與市面不一。)
- 4) 請自備防蚊、防暈防嘔、防曬用品(帽、傘)

傳統與社會變遷

面對社會變遷，社會由農業、漁業為主的社會變到今天香港以知識、科技、商業為主的社會，不少傳統習俗都已不再適切，但不代表我們要將所有傳統全盤否定，最重要就是反思有哪些傳統是值得保留，有哪些是應該改變，甚至放棄。

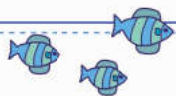
反思傳統不單幫助我們判斷、篩選什麼是好的傳統，什麼是不好的；仍有助活化及改革傳統。如果一些傳統只當為習慣去服從，被教條化地執行，只會變得墨守成規，無助心智和品格建立，該傳統背後的價值和意義亦將慢慢被忘記，人們對之亦將缺乏了解及感覺。相反，反思傳統有助發掘傳統裡的價值和意義，有助強化傳統於社會教育的功效。

其中一個反思傳統的方法就是：思想一些傳統習俗背後其實是傳遞著什麼的價值和信念？這些價值和信念於現今社會是否合乎現代人？是否依然適切？於現代社會有沒有其他的方法可以更好去傳遞這些的價值和信念？另外，透過經典的學習和比較其他文化傳統亦有幫助我們欣賞和反省中國人自身的傳統和文化。



小組分享(二)問題

(1)製作咸魚時有甚麼感受？(同學自由分享)



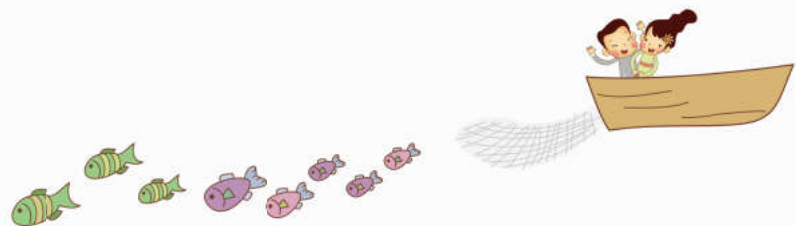
(2)你認為漁民為何要製咸魚？他們這種做法有甚麼值得欣賞的地方？(同學自由分享)

(3)你認為現代人有必要保留這種傳統製咸魚的做法嗎？為甚麼？(同學自由分享)

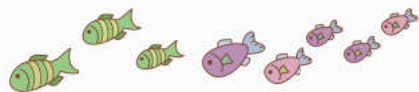
小組分享(一)問題

(1)你會用甚麼詞語形容漁民生活？為甚麼？(同學自由分享)

(2)你體會到漁民的家庭生活及關係是如何的？(同學自由分享)



小組分享(四)問題



(1) 今天的活動哪一個片段是你最深刻的？為甚麼？當時你的感受如何？(同學自由分享)

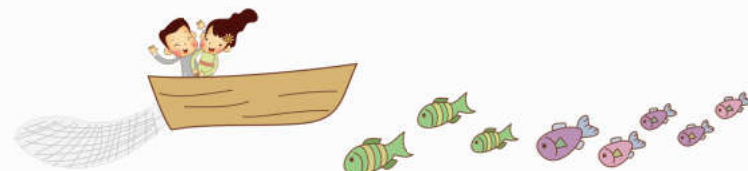
(2) 如果說一句欣賞漁民的話，你會說甚麼？為甚麼？(同學自由分享)

(3) 有人認為「傳統=老土過時」，經過今天的活動，你會如何回應？

小組分享(三)問題

(1) 織繩時有何感受？(同學自由分享)

(2) 漁民所織的繩和你有甚麼分別？(同學自由分享)





第二課：尊重服從規矩和步驟不是無自我

同學透過學習傳統農務工作，了解農業與天氣、土地、水份等關係，了解上一代的辛勞和刻苦精神，讓他們明白事物有規矩和步驟，不是想做就去做，尊重服從不是無自我。並從中體味與環境共存的和諧，感恩、保護並珍惜地土資源。



(3) 有人認為「傳統=老土過時」，經過今天的活動，你會如何回應？

建議答案：有人覺得傳統生活智慧及價值觀老土過時，但傳統的形成可說是積累過去很多年代的人的生活智慧，對於現代人的生活及處世的態度仍有重要的參考價值，如漁民製咸魚便體現惜食的精神，因為以前漁民出海捕魚，並不是每次都收穫豐富，倘若漁獲較多，在沒有冰箱保存下，魚肉很容易腐爛，所以漁民就是以這種方式保存漁獲，可見上一代對食物的珍視，值得我們學習。

總結：雖然一些漁民文化傳統都已不再適切現代社會，例如「男主外，女主內」及「男尊女卑」的觀念，但漁民重視家庭、強調團結的傳統，仍然是值得我們保留。而且，漁民積累不少生活的智慧，他們就是憑智慧和經驗化解不少難題，應獲得尊重；就算於現今社會，這些傳統智慧和價值仍有值得學習之處。

小組分享(一)補充資料：漁民家庭有「男主外，女主內」的觀念，婦女以家庭為重，通常一家人幾代同堂住在一艘魚船上，夫婦會睡在一個長枕頭上，寓意同床共枕，夫妻恩愛。兒子房間稱為「花仔房」，女兒的叫做「花女房」，花仔房比花女房大，顯出當時漁業重男輕女情況。而每逢有嬰兒出生，父母便會以竹製成一個圓筒形錢箱，希望孩子能儲「足」錢，可見父母對兒女的愛及祝願。雖然居住環境不太理想，隨時面對六風浪，但漁民的家庭成員彼此守望相助，關係十分緊密。

小組分享(二)補充資料：把鹽完全的覆蓋在魚肚內及魚身的外邊，在沒有冰箱的年代，漁民就是以這種方式保存漁獲，珍惜每一份收穫。

小組分享(三)補充資料：織漁網、織繩纜是漁民自小學會的技能，也是漁民生活的智慧。

教師可參考以下資料，了解更多關於香港的漁業及漁民生活

一·書籍

- (1)余滿華：《做漁民，好辛苦；攞到魚，好滿足 - 十個香港漁民的故事》(香港：阿湯圖書出版，2003)
- (2)王惠玲、羅家輝：《記憶景觀：香港仔漁民口述歷史》(香港：三聯書店(香港)有限公司，2015)
- (3)饒玟才：《十九及二十世紀的香港漁業——傳承與轉變(上冊漁業)》(香港：天地圖書，2015)

二·網頁

- (1)「香港漁民文化」，香港漁業自然護理處
<http://www.tapoea.org.hk/marinetour/index.php?menu=5&submenu=3>
- (2)「認識漁民文化 體驗漁民生活」，長者安居服務協會
http://www.goldenage.hk/b5/ga/ga_article.php?article_id=930

三·短片

- (1)香港故事第18輯05：浮家泛宅香港仔，香港電台，2012



人際關係

人與人要相處得好，需要有基本的人倫關係，即人際間的秩序。如果每個人行事為人只講個人自由，只顧自己的喜好和慾望，不尊重別人，又不考慮其他處境和感受，人與人之間只會充滿爭端、仇恨和鬥爭，更甚的甚至可能發生戰爭，將沒有人會生活快樂。

中國傳統儒家強調五倫，即指君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友之間相互的關係，這包含人際間所有的關係；其中某些關係已不能直接應用於現代社會，但當中仍有不少值得參考的地方。孟子講到教以人倫，內容是「父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信。」

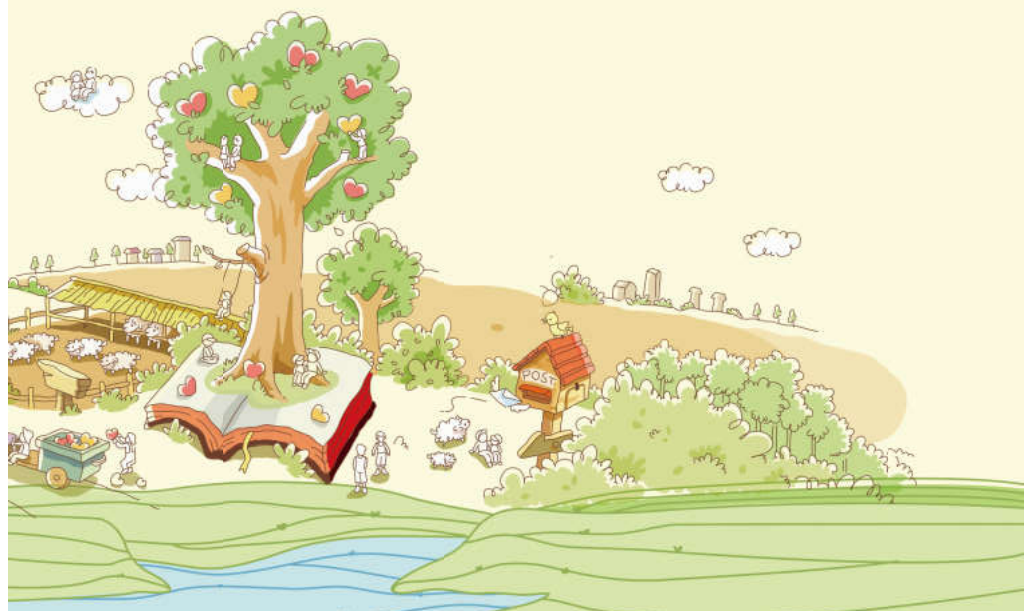
「父子有親」特別是講到親情，父母子女關係是不能選擇的，你不能選擇你父母或子女是一個什麼的人，亦構成個人的自我身份是最根本的元素，人出生就會對自己的父母及子女產生自然的情感，所以亦稱之為「天倫」。儒家強調「父慈子孝」，父母要愛護子女，子女要孝順及順從父母的教導，另一方面儒家亦強調不可以盲從父母錯誤的命令。有一天，孔子的學生曾子問他說：「順從父親的命令是否就等於孝」。孔子卻回答：「如果父母有子女可勸諫他們，則他們就不會做錯事，陷於不義。」孔子甚至強調：「若父母作出不義的行為時，作子女的有必要勸諫他們」《孝經·諫諍》。如果父母對子女有不義的要求，子女盲從，只會是陷父母於不義，不可談得上是孝順。當然，一般來說子女勸諫父母是要以溫柔與謙虛的態度。如果惡言相向，不單效果適得其反，更會被人懷疑子女的態度是否真的出於愛父母，抑或只是向父母洩憤。



2. 自由與秩序

人與大自然關係

大自然自身有它的自然生態秩序，人活於大自然，要尊重大自然的生態秩序，才能享受大自然環境所帶來的好處。相反，如果人們只講求自己的自由、方便和利益，破壞了大自然生態秩序，最終是破壞了人類自己居住的環境，人類生活亦都會受到傷害。舉例：都市人為求方便，大量使用電力，發電和汽車引擎所製造出來的空氣污染，最終使到每個人都受傷害，無人能夠避免；尤其對於社會上的弱勢社群的傷害就更大，因為他們沒有足夠的金錢和資源去改善他們自己居住的環境。人類自工業革命以來，雖然帶來了很多創新科技，大大增強改變自然的能力，但由於沒有尊重大自然生態秩序，許多人為求高額利潤和方便，大肆掠奪自然資源，甚至破壞大自然生態，污染環境，最終傷害人類。



「長幼有序」指兄弟姊妹之間有先後秩序，強調年幼的要尊敬年長的，但這不一定強調先後的尊卑之分，因儒家是強調關係的相互性的，所以儒家亦強調「兄友弟恭」，作兄姊的要友愛弟妹，作好榜樣，照顧他們，作弟妹的要尊敬兄姊；尤其當弟妹還年幼時，一旦父母過身，作兄姊就要擔起父母角色，照顧弟妹。「長幼有序」同時亦應用到其他非兄弟姊妹的關係，年幼的對長輩要心存敬意，跟年長要行禮；年長對年幼的亦要有慈愛。

「朋友有信」指朋友間相處要真誠，言而有信。不能用花言巧語欺騙朋友，答應他人的事情，一定要遵守承諾，沒有能力辦的事不能隨便答應。

相反，如果父母子女之間沒有慈愛和孝順、上司下屬不以尊重和公義相待、夫妻間不懂得彼此敬重和欣賞、兄弟姊妹間沒有友愛和恭敬、朋友間言而無信，這個社會不單人際關係疏離，甚至會充滿紛爭和仇恨，社會秩序混亂，最終社會上每個人都只會是受害者。



「君臣有義」：今天雖沒有了君王和臣僕，但仍然有商業上司和下屬的關係，這原則仍可應用於上司和下屬的關係。「君臣有義」可表示上司和下屬都應以公平和公義的態度彼此對待。孔子要求「君使臣以禮，臣事君以忠。」在現今可視為要求上司要以禮貌對待下屬，不應呼喝，下屬對上司亦要忠誠，不應瞞騙上司。同樣，儒家亦不贊成下屬盲從上司不義的命令；如果上司行事不義，作下屬的亦應該勸諫他們《孝經·諫諍》。

「夫婦有別」原本是指「男主外，女主內」，但在現代商業社會，「男主外，女主內」已不適用，當中亦帶有錯誤的兩性觀念。但我們不能忽略儒家亦強調夫妻要「相敬如賓」，彼此敬重。「夫婦有別」應月到今天，依然可理解為欣賞和敬重夫妻間的差別，了解夫妻兩性各自的強處和弱處，彼此互補。



小組分享(一)問題

(1)你以前會落田耕種嗎？剛才有何經歷？有甚麼感受？(同學自由分享)

(2)透過農耕體驗，你在當中學習到甚麼而令你可以在生活中應用呢？(同學自由分享)



小組分享(二)問題

(1)今天的活動哪一個片段是你最深刻的？為甚麼？當時你的感受如何？(同學自由分享)



體驗活動：農耕體驗

學習目標：

透過學習傳統農務工作，了解農業與天氣、土地、水份等關係，讓學生明白事物有規矩和步驟，不是想做就去做，尊重服從不是無自我。

建議地點：香港基督教青年會綠機田

地址：東涌松逸街6號

電話：3480 7883

網址：http://www.tc.ymcahk.org.hk/organic_farm/

時間	內容
10:00 - 12:30	• 農耕體驗：尊重大自然的生態秩序，學習刻苦精神、明白事物有規矩和步驟
12:30 - 1:00	• 小組分享（一）
1:00 - 2:00	午膳
2:00 - 2:30	• 活動（一）：稻草人製作 以稻草、竹枝及碎布製作農夫的好朋友—稻草人，思考大自然與人和諧並存。
2:30 - 3:00	• 活動（二）：植物拓染 於農場內尋找不同顏色的作物，染製充滿天然色彩的手帕，學習環保和步驟的重要性
3:00 - 3:30	• 活動（三）：竹棚溫室 利用竹枝、膠布、膠樽及麻繩搭建竹棚溫室，為農作物遮風擋雨，體會團結精神的重要性
3:30 - 4:30	• 小組分享（二）



(2) 農夫耕種時，如果「想做就去做」，不按規矩和步驟會有何甚麼結果？

建議答案：農夫發現氣候的寒暑變化，都有一定的規律，所以他們根據二十四節氣的特徵定下耕種時間表，適時種植，就會有好的收成。¹

而且，農夫對泥土、水質、農田周邊的環境等都有嚴謹的控制，不能任意妄為，否則農作物會長不大，種出來的農作物也不可口。

耕種有一定步驟，例如以稻為例，在插秧前幾週，農夫會把綠肥打入土壤中，好讓這些天然的肥料，可以滋養土質，接著便會在田中放水，好讓土壤鬆軟潮濕。之後就是進行插秧。插秧後，農夫必須依照不同的稻米成長階段施放肥料，如果放錯了肥料或者肥料放得太多，都可能影響稻子的生長。期間農夫還需要常常巡視他的田，定期的把雜草拔除。稻子經過135天至145天的生長，逐漸開花、結穗，農民終於可以收割稻子。收割後，由於稻穀本身仍然濕濕的，仍要把濕穀子烘乾，曬乾的稻穀，就趕快送到碾米場或者米倉儲存起來。²

1 此網頁對二十四節氣有詳盡的描述：<http://www.24solar.tw/about1-1.htm>

2 此網頁對稻米的種植過程有詳盡的描述：<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2003/C0334950068/ricetrow/main-a.htm>

(3) 現代人常喜歡說「想做就去做」，你怎樣看這句說話？原因是什麼？

建議答案：自然生態和時節有自身的規律。如果農夫們不按這些規律，隨意開墾、撒種、灌溉、施肥，最終不但無所收穫，甚至可能導致饑荒。同樣，於人際關係方面，如果每個人行事為人都只顧自己的喜好，漠視別人的感受，不單人際關係會出現混亂，最終每個人亦都會受到傷害。

總結：大自然自身有它的自然生態秩序，人要與大自然和諧並存，就要懂得尊重大自然的生態秩序。同樣，人與人要相處得好，需要有人際間的秩序；如果每個人行事為人都只顧自己的喜好，漠視別人的感受，不單人際關係會出現混亂，最終每個人亦都會受到傷害。

教師亦可到菜聯社網站搜尋全港的休閒農場的資料：<http://fedvmcs.org/>

教師可參考以下資料，了解更多關於香港農夫生活及香港農業情況

(一) 網頁

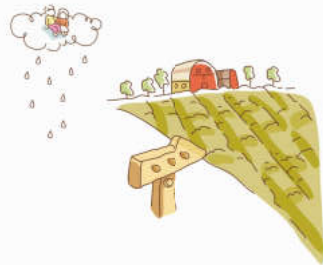
「以農為根」，長者安居服務協會

http://www.gcdenage.hk/b5/ga_article.php?article_id=1081

(二) 短片

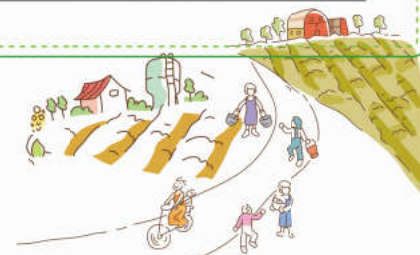
(1) 香港風華第3輯14：歸園田居，亞洲電視企業有限公司，2007

(2) 兩代之間08：耕種有時，香港電台，2015



(2) 農夫耕種時，如果「想做就去做」，不按規矩和步驟會有何甚麼結果？

(3) 現代人常喜歡說「想做就去做」，你怎樣看這句說話？原因是什麼？



3. 團結家社的重要



「團結就是力量！」是比利時、保加利亞和馬來西亞的國家格言。這句格言亦充分反映了團結和合群的重要性。人類於體格和體能上很多方面都不及其他動物，但人類依然可以成為萬物之靈，甚至有高度的文明和科技的發展，除了因為人類有高度的理性，亦因為人類並不像獅子、老虎等猛獸單獨行動，人類懂得與其他人合作，形成更大的力量，才能戰勝各種的猛獸。

團結力量不單只可對抗猛獸，甚至可以應付天災，減輕天災所帶來的傷害。中國傳說中有很出名的故事：大禹治水。中國一向以農耕為主要經濟活動，農耕需要肥沃的農地，故一般住在河流兩岸，那裡不單土地肥沃，亦有豐富的水源可以灌溉。河流氾濫亦會帶來災難。古代中國帝堯時代，正因黃河常常洪水氾濫造成水患災禍，百姓愁苦不堪，帝堯於是命令鯀、禹父子二人負責治水。最終，禹以引洪水入海，成功解決水患，故人們稱他為「大禹」；但要知道治水成功並非單靠禹一人之力，需要他與一大群民工，團結一起，走遍各地，開山築堤，疏通水道，才能成功引洪水入海。可見團結力量之大，甚至可以使人類對抗及應對大自然的災害。

團結的力量甚至可以改善環境，今天我們生活於香港，一個高度發展的城市。有不少的高樓大廈、鐵路運輸、及種種社會建設，都不可能單靠一人完成；是需要人們同心協力，香港這個城市才能逐漸發展起來，甚至今天成為全球十大國際大都市之一。



第三課：團結的由來和重要

同學透過認識新界圍村的歷史和發展，探訪街坊和小商戶，體味小社區獨特的人情味，學習傳統一代人如何透過團結、合群去解決問題。





另一方面，人類需要透過彼此對話，學習語言，進而學習了解這個世界、社會、文化、道德價值及自我，以建立及確定自己的身份，視自己為家庭、社會、國家、甚至世界的一份子。如果人與人之間沒有交往，只顧做自己喜歡的事，滿足自己慾望，不與其他人結伴和合作，不單只人會感到孤單和疏離，生命亦會感到失去意義，甚至各人可能會為爭取自己的利益而發生衝突、鬥爭，更甚的可能引發社會動亂，甚或戰爭；試想像如果所處的環境如果是家人後此鬥爭和分裂，又或眾叛親離，所有朋友都反目成仇，甚至國與國之間發生戰爭，或國家當中發生內戰，人民彼此仇殺，試問活於這種環境，人們又如何可以幸福快樂呢？

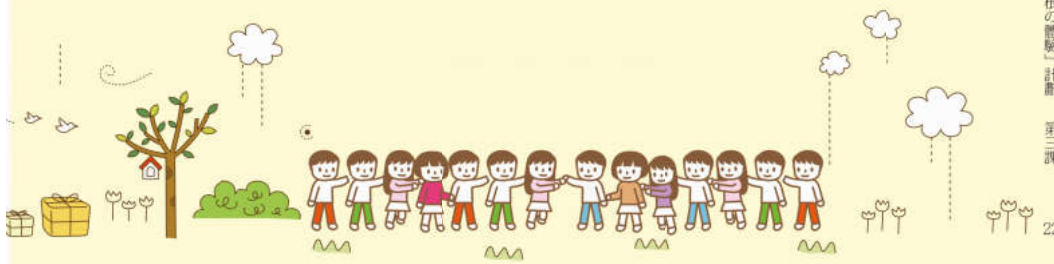
當然，要達致團結和諧，並不代表要漠視大家意見的分歧，更非要隱藏罪惡及不公義的行為、壓制異見的聲音。以高壓手段強行抑制不同的意見，不單無助社會發展，更會助長罪惡及不公義的事情，在社會上累積的忿怒和仇恨的情緒，最終可能引發社會動亂。面對不同意見，各方需以恰當的溝通技巧，表達、交流彼此的看法，嘗試了解各自深層的關注和憂慮(underlying concerns)，共同尋找方法解決，必要時須各方作出一定程度的妥協，希望最終可達致共識。如果各人都只顧堅持己見，不願以同理心去彼此了解對方的深層的關注和憂慮，甚至以敵視的態度，彼此以惡言相向，同樣都會在社會上累積的忿怒和仇恨的情緒，最終可能引發社會動亂，甚或內戰。

透過一些共同的活動，如康樂活動、宗教儀式或宴會，大家可以彼此交流，人與人之間不單可彼此學習，亦有助收窄分歧，共同尋找真理和知識，建立共同價值，有助團結起各人；另外透過彼此合作，共同完成一些項目或達致一些共同目標，又或合作克服一些共同面對的困難，亦有助強化社群的凝聚力。人活於一個團結和諧的社會，自然亦會感到幸福快樂。



除了因為團結可發揮更大的力量外，另外一個原因我們需要團結是因為人類本身是需要活於社群中。人類原本就不是獨居的，人類本身就是群體性的生物，人類是需要人際關係。一方面，人類情感上需要有朋友和同伴，需要與其他人作情感的交流，分享心中的喜樂、悲哀、忿怒和憂愁，以致人不會感到孤單和疏離。之前的討論已指出，不少現代人的心理健康及社會問題如吸毒，暴力，犯罪，學業失敗，家庭暴力等，都源於人際關係的疏離。

現代社會深受西方個人主義影響，往往高舉個人自主。誠然，各人可按自己的理想生活，發揮自己的長處，個人亦會感到滿足，是有其正面的價值。但現實上，人亦是群體性的生物，需要與其他人建立健康關係。現代社會個人主義高漲，雖增加了個人自由，但亦使人際間關係疏離，人與人合作越來越困難，這亦引出不少現代社會的身份認同問題和精神心理問題。在現代自由社會，不少人感到對自我身份迷失，不太肯定自我的價值在哪，嚴重的甚至會引致精神分裂、躁狂抑鬱症或其他焦慮症等；不能適應於社會環境的轉變、長久對自我亦感到不安、甚或處於不停搖擺於自大和自我憎恨的情緒中，這些都是傳統社會少見的精神問題。



小組分享(一)問題

(1)找到同鄉/找不到同鄉的感受如何?(同學自由分享)



(2)你對家鄉的印象是怎樣的?(同學自由分享)

(3)你聽過父母分享過上一輩的故事嗎?如有,是一個怎樣的故事?如沒有,你最想知道甚麼?



體驗活動：錦田街道導賞、參觀錦田古蹟、小組活動及分享。

學習目標：

藉導賞形式探訪錦田社區，認識圍村及鄧氏族人的歷史和文化，從而明白團結的重要性。

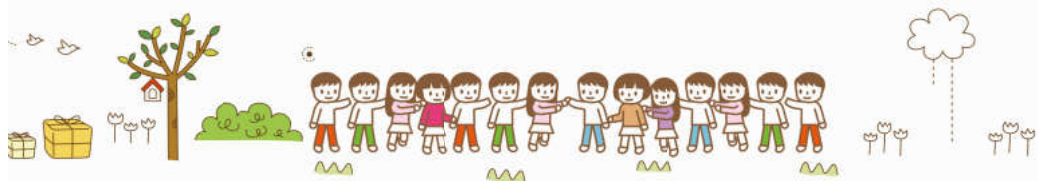
建議合作機構：錦田匯動文化館

地址：元朗錦田公路131號（錦田鄉事委員會旁）

電話：5162 2187



時間	內容
10:00-11:00	<ul style="list-style-type: none"> 遊覽錦田大街，包括古慶圍、祠堂村、小店等，認識錦田的歷史、人口及文化特色。
11:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> 參觀錦田匯動文化館：介紹文化館成立的故事，如何進入錦田社區。 小組熱身活動：「同鄉人」 首先，同學不可說話，同學需用動作，找回與自己同一生日月份的同學、同一地區居住的同學等。 最後，同學可說話，同學須找回同一家鄉的同學（例如：潮州），找到後站在一起，看誰最快找到同鄉的同學。 小組分享（一）
12:00-1:00	午膳
1:00-3:30	<ul style="list-style-type: none"> 漫遊圍村古蹟：認識圍村及鄧氏族人的歷史故事和文化，從而思考家族承傳的價值及思考團結的重要性。 小組活動：「古蹟尋寶記」（附件一） <p>組員探訪每一個古蹟景點，找出任務中指定的物件，每組有一部即影即有相機，找出並拍下景物完成任務。完成每一景點，教師可作簡單介紹。（附件二）</p> <p>古蹟景點如下：（有一些古蹟不對外開放，請先與錦田匯動文化館聯絡）</p> <ol style="list-style-type: none"> 周王二公書院 長春園 汧流園 鎮銳鎬鄧公祠 二帝書院
3:30-4:30	小組分享（二）





(3)團結有何重要？

(4) 在你家庭中最珍貴的是甚麼，值得我們共同守護？(同學自由分享)

小組分享(二)問題

(1)今天最深刻的片段/故事是甚麼？(同學自由分享)



(2)從鄧氏族人的歷史故事和圍村古蹟，你看到他們重視的價值是甚麼？





附件一(學生本)

古蹟尋寶記

組員探訪每一個古蹟景點，找出任務中指定的物件，每組有一部即影即有相機，找出並拍下景物完成任務。

- (1)周王二公書院：誰是大恩人
- (2)使母橋：真實位置
- (3)長春園：遊戲工具
- (4)泝流園：父子登科
- (5)二帝書院：白石巷子弟



(2)從鄧氏族人的歷史故事和圍村古蹟，你看到他們重視的價值是甚麼？

建議答案：鄧氏族人重視孝道、家族文化承傳及宗族團結，如他們興建了不少的祠堂，供奉先祖，例如清樂鄧公祠和鎮銳鄧公祠。他們設立祠堂奉祀先人，以維繫宗族團結。而祠堂是一個家族組織中心，它既是舉行祭祖活動的場所，又是父老商議事務的地方，此外，遇上喜慶，祠堂大廳便成為家族成員飲宴的場所。

而春秋二祭是一年中重要的宗族活動，不但祭祀祖先，而且為了表達對族中長輩的尊敬，會於儀式後分豬肉給年長的村民，感激他們的貢獻。此外，錦田鄉十年一屆酬恩建醮，就是為報周王二公的救族之恩。酬恩建醮由錦田鄉全體鄉民合力籌辦，而且每次打醮必定能凝聚海內親友回村團聚，由籌備至舉行的過程都發揮了族群同心協力的精神，這些傳統習俗儀式使各家族成員相聚一起，增強家族成員的歸屬感。

此外，鄧氏族人重視教育，故他們合力創立了不少學舍，教育族中子弟，其中包括周王二公書院、二帝書院、泝流園、長春園等。

(3)團結有何重要？

建議答案：團結令人類形成更大的力量去解決問題，而人活於一個團結和諧的社會，亦會感到幸福快樂。

總結：現代社會個人主義高漲，雖增加了個人自由，但亦使人際間關係疏離，現代人對家庭及宗族觀念越趨薄弱。從鄧氏族人的歷史故事和圍村古蹟，見到鄧氏先人對子孫的期望是：慎終追遠、不忘本、有美德和團結，以上的價值觀，都值得我們守護。

教師可參考以下資料，了解更多關於圍村及鄧氏族人的歷史和文化

(一) 書籍

- (1)蕭國健：《新界五大家族》(香港：現代教育研究社有限公司，1990)
- (2)蘇萬興：《坐言集之錦田鄧族》(香港：超媒體，2008)
- (3)嚴瑞源：《新界宗族文化之旅》(香港：萬里機構，萬里書店，2005)

(二) 短片

- (1)吾土吾情第1輯04：唯有讀書高，香港電台，1995





第四課：良好溝通之態度和意識

以遊戲增強學生良好溝通之態度和意識，能表達自己立場之餘，
切身處地，學習尊重別人。



附件二(教師本)

古蹟尋寶記

組員探訪每一個古蹟景點，找出任務中指定的物件，每組有一部即影即有相機，找出並拍下景物完成任務。



(1) 周王二公書院 (答案：周王二公之畫像)

位於錦田水頭村，此書院供奉了兩廣總督周有德和廣東巡撫王來任。康熙元年(1662年)，清廷為了嚴防沿海居民對台灣鄭成功進行接濟，故實行遷界，限定沿海居民向內地遷界五十里，令當地居民受盡流離之苦。康熙四年(1665年)，兩廣總督周有德及廣東巡撫王來任上奏，力陳遷界對居民造成之苦，請求復界。康熙八年(1669年)，清廷下令復界。康熙廿三年(1684年)，錦田居民為了感謝周、王二人之恩德，故於村內建立周王二公書院，以作為紀念二人及教育子弟的地方。翌年，書院建成，並定十年一屆建醮，以超度因遷界而喪生的亡魂及答謝周、王二公之恩情，此習俗沿襲至今。¹

(2) 便母橋：石頭 (答案：六塊花崗石板)

便母橋又稱敬母橋，位於香港錦田水頭村，由錦田孝子鄧氏鄧俊元建於康熙四十三年(1710年)，專請從福建漳州聘請精良工匠建造，目的是方便母親過河探望他，建橋共費時6年，於康熙四十九年建成。

橋面鋪有六塊花崗石板，並排放在石墩之上，沒有牢固，可以移動，橋的兩側沒有欄杆。橋旁奠立的花崗石碑記載了便母橋的歷史。當時俊元的德行廣為傳誦，連清朝中葉編修的《新安縣志》也記載此事。1959年便母橋曾略加修葺，並在橋邊豎立了「重修水頭村便母橋碑記」。2013年，在便母橋旁建造了新便母橋，減輕舊橋的負荷。亦在兩岸把原有的鐵欄換成和新橋一樣的石欄。²

(3) 長春園：習武兵器 (答案：三把大關刀)

位於錦田水頭村，過去是鄧氏族人習武之地，庭院內放有三把大關刀，這三把大關刀是純鐵所製，都是當年鄧氏族人習武時所用的兵器。

(4) 泝流園：父子登科 (答案：泝流園前廳懸掛的【父子登科】牌匾)

位於錦田水頭村，於乾隆四十年(1775年)由鄧氏族人鄧權軒所建，前院正樑懸掛的「父子登科」牌匾，則為兩廣總督阮元及廣東巡撫怡良為鄉民鄧鳴鸞及其子鄧廷柱所立，二人分別在道光元年(1821年)及道光二十年(1840年)先後高中武舉人。³

據說鄧族父老曾於泝流園處理族中事務，排難解紛，確保族人能夠和睦共處。

(2) 二帝書院：白石巷子弟 (答案：白石巷)

位於錦田水頭村，道光年間(1821至1850年)，錦田十六名士紳籌組鄧二帝會，興建了二帝書院，供奉文武二帝及作研習學術的書室。書院門前的小巷由白磚所砌，被稱為「白石巷」，入讀的學子也被稱為「白石巷子弟」。

1 蘇萬興(2008)：《坐言集之錦田鄧族》。香港：超媒體，頁70-73。

2 出處：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BE%BF%E6%AF%8D%E6%A9%8B>

3 嚴瑞源(2005)：《新界宗族文化之旅》。香港：萬里機構·萬里書店，頁76。



3. 真誠：羅哲斯認為真誠的人會自由地表達真正的自己，表裡一致的與人相處，不會刻意討好對方，不會作種種的防禦來保護自己，並且願意開放自己，與對方分享自己的經歷及此時此刻的感受。羅哲斯指出真誠是十分重要的，因為真誠的態度可促進對方的信任感與安全感。

相反，人際間如果想用懲罰、賄賂或用獎賞來操控對方；不單使別人感覺你不尊重，而且會給人感覺你對人並不真誠，只是想用各種方法去操控對方以達致自己的目的。

真誠亦並非指想到甚麼就說甚麼，口沒遮攔，不理會對方的感受。聖經提醒我們：「凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都造就人。」(哥林多前書10:23)聖經強調，我們是要「用愛心說誠實話」(以弗所書4:15)。說話要顧及對方的感受，亦要考慮帶來不必要的傷害。

4. 處理分歧：有時候，我們會面對不同人之間有不同意見，面對意見分歧，各人需以恰當的溝通技巧，表達、交流彼此的看法；更重要是嘗試了解各自深層的關注和憂慮(underlying concerns)，這才有助共同尋找方法解決。有些時候，各方亦需作出一定程度的妥協，希望最終可達致共識。恰當的溝通技巧：如何可以做到同感、尊重和真誠的溝通？

首先，要了解別人之前，先要了解自己的感受。人類的情緒有很多種，最基本有喜樂、忿怒、悲哀、驚嚇、恐懼、關愛、憂慮、挫折等，另亦有些細膩複雜的情緒如嫉妒、慚愧、羞恥、自責、自豪或沾沾自喜等。很多時這些情緒甚至是會相互交雜，正所謂「百感交雜」。要了解別人的感受，就首先要學會了解自己的感受。如果連自己的感受都不了解，又如何談進入別人的內心世界呢。

其次，就是要發表自己的意見和建議之前，先說出你所了解到對方的感受、處境和看法。很多人習慣一聽完別人的說話(有時甚至未聽完對方的說話)，就急於發表自己的意見，但這樣很容易會使對方覺得你並不明白他自己的感受。所以要做到同感，要避免急於發表自己的看法和建議。而是要：

1. 耐心聽完對方的說話。
2. 跟著，說出對方當下的感受。例如：「你看似很擔憂！」、「你是否感到很憂慮？」等等。
3. 說出對方當下處境和看法。例如：「你感到很擔憂，是否因為你認為xx事情可能會發生？」
4. 做到之前三點，對方才會感覺到你了了解他的感受。另外，簡述對方的感受和處境，亦有助確定你是否充分了解對方的意思；如果有誤解，亦有機會讓對方澄清他的講法，避免誤會加深。最後，才說出你的意見和看法。



4. 良好溝通之態度和意識

溝通，英文Communication一字源於希臘文，有傳情達意，交換彼此意念、感受與態度的意思。¹有良好的溝通態度與意識，就有較佳的人際關係。一個良好的人際關係，不但使人感到與他人的連繫，更有助建立自我形象及自信。

羅哲斯(Carl Rogers)提及助人者應有的素質，分別是同感(Empathy)、尊重(Respect)及真誠(Genuineness)，人要成爲一個溝通達人，也應該培養以上素質，就能與人建立良好的關係。最後，亦會簡單討論溝通技巧如何幫助處理意見的分歧。

1. 同感或同理心：羅哲斯指出：「同感是對當事人的內心世界有準確以至於有如親驗的了解，要感受當事人的內心世界，如感受自己的一樣，這就是共鳴同感了。」²

同感十分重要，因為當人的回應具有同感時，對方會感到有人很明白他，這會促進也願意表達更多，雙方的關係更緊密了。可是，人很多時都會有既定的標準，未能體會對方的感受，結果進入不到對方的內心世界。如何表達同感呢？就是抱開放的態度，傾聽時不判斷，努力體會對方心中所感所想。

2. 尊重：羅哲斯強調：「尊重是無條件的，意思即這份尊重並不決定於當事人的行爲，因為當我們接納一個人時，是整體的接納，不但包括他的長處，連短處也都一起包括在內。」³因為每個人都是有價值及有其獨特性，所以無論他說了甚麼，已經做了甚麼，人都應該無條件地去接納他。而專注行爲是表示尊重的方法，即全神貫注觀察對方的一言一動，也要關注聆聽，不但聽到言語的表達，也要留意背後的情緒。

要避免以下的行爲：

- a. 未聽完對方的說話就急於發表自己的意見；
- b. 對話缺乏眼神交流；
- c. 不停只顧著自己講話，發表自己的看法，不理會對方的反應；
- d. 過度堅持一己之見，漠視其他人的意見；
- e. 常常挑剔、指責、埋怨、嘮叨對方等。

這些行爲都可能使別人感到難堪，覺得你不尊重對方，沒有充分考慮對方的感受。

1 麥淑華 鄧淑英 (2006)：《成長體驗Debriefing》。香港：突破出版社，頁137。

2 林孟平 (1994)：《輔導與心理治療》。香港：商務印書館，頁192。

3 林孟平 (1994)：《輔導與心理治療》。香港：商務印書館，頁204。



學習活動：

學習目標：

1. 增強學生良好溝通之態度和意識。
2. 在人際關係中，學生能運用「我訊息」溝通技巧。
3. 在溝通過程中，學生能表達自己立場，學習尊重別人。

一．熱身活動（教師依課室情況選擇以下其中一項活動）

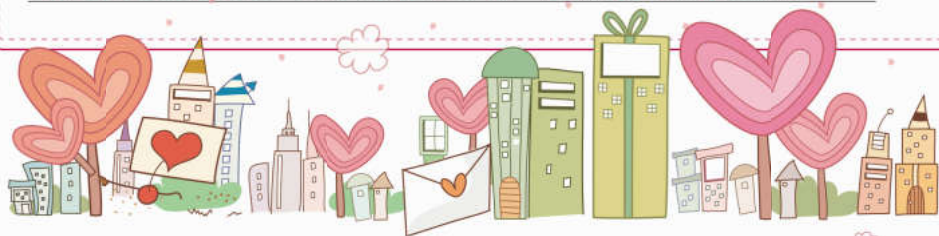
(1) 傳情達意 (12分鐘)

- (a) 把同學分為六至八人的小組，同學一行直排向前望，可坐或站立，但不可以回頭望。
- (b) 教師從情緒字卡(附件一)中選出一個情緒，如害怕。
- (c) 每組第一個同學先出來教師面前，教師會給他們「害怕」字卡。
- (d) 每組第一個同學不能用說話，用他自己方式去表達害怕這情緒，第一個同學傳給第二個同學，第二個同學傳給第三個同學，如此類推，直到傳至最後一位同學，由他猜出是甚麼情緒，看看哪組傳的最為準確。
- (e) 由教師帶領討論，不需分組：

(a) 活動中有何感受？

(b) 能夠有效辨認自己及他人的情緒，對我們與人溝通有何重要？

建議答案及解說：情緒本身無分對錯好壞，能夠有效辨認自己及他人的情緒，可以幫助我們了解自己及他人感受，對別人的感覺產生共鳴，令我們與他人有良好的關係。



此外，心理學家威廉·葛拉瑟(William Glasser)提倡「選擇理論」(Choice Theory)，他指出每個人的所有行為皆出於自己的選擇，以滿足人類一些基本需要，例如：生存、愛與歸屬、權力、自由及樂趣的需要。⁴其中，愛與歸屬對人類影響特別深，很多長久心理的問題都源於人際關係的問題，而良好的人際關係是個人快樂滿足的源頭。他觀察到人際間有七種破壞關係的惡習慣(Seven Deadly Habits)，會深深破壞人際關係，使人與人之間彼此疏離，而人際間的疏離往往是導致精神問題，吸毒，暴力，犯罪，學業失敗，虐待配偶等等成因。所以他建議人需摒棄七種破壞關係的惡習慣，改用七種滋養關係的好習慣(Seven Caring Habits)。

七種破壞關係的惡習慣	七種滋養關係的好習慣
挑剔	支持
指責	鼓勵
埋怨	聆聽
嘮叨	接納
威嚇	信任
懲罰	尊重
賄賂或用獎賞來操控	協商(有商有量)

如果我們用惡習慣與人溝通，對方對你心存畏懼，感到你對人不尊重和不真誠，不肯再溝通下去；相反，七種滋養關係的好習慣可滿足彼此的需要，雙方關係就變得和諧。同感、尊重及真誠是溝通的要素，而七種滋養關係的好習慣則可增進人與人的關係，若每個人都互相尊重，互相珍愛，人在關係中就感滿足，能成長。

4 威廉·葛拉瑟著、伍育英譯：《每個父母都能快樂—怎樣愛青春期的孩子》。台灣：張老師文化，頁121。



(3) 觀看短片及討論 (12分鐘)

倒著看人生：溝通七大哲學 (<https://www.youtube.com/watch?v=LzsFinH1uBE>)¹

(1) 約四至五同學一組，然後討論：

- 短片提及溝通七大哲學，你認為哪一項最重要？為甚麼？
- 如果我們有良好溝通之態度和意識，對我們有甚麼影響？

(2) 教師邀請每組其中一位同學回應。

(a) 短片提及溝通七大哲學，你認為哪一項最重要？為甚麼？

- 真誠的心
- 情緒穩定
- 同理心
- 學會傾聽
- 尊重對方
- 多讚美少批評
- 適時的幽默

建議答案：以上溝通要訣沒有輕重之分，旨在引導學生思考我們與人溝通時應有的態度。

(b) 良好溝通之態度和意識，對我們有甚麼影響？

建議答案：當我們有良好溝通之態度和意識，彼此可以明瞭雙方的感受、想法及價值觀，消除相處時的困惑，有助與他人建立良好關係。

良好的人際關係令我們感到被愛及有安全感，幫助我們建立自我形象及自信，而且在面對壓力時，我們可以有情感支援。

1 周凡《溝通七大哲學》youtube頻道：upside_down98，<https://www.youtube.com/watch?v=LzsFinH1uBE>



(2) 講我心情 (12分鐘)

- 同學兩人一組，一位A，一位B。
- 第一回合：A是分享者，B是聆聽者。
- 第二回合：角色互換，A是聆聽者，B是分享者。
- 題目：請你用兩分鐘時間分享一件最近令你難忘的事情。
- 由教師帶領討論，不需分組：

(a) 當你是說話者時，甚麼因素令你覺得被聆聽？甚麼令你覺得不被聆聽？

(b) 當你是聆聽者時，你體會到對方有甚麼感受嗎？你認為自己是好的聆聽者嗎？為甚麼？

建議答案及解說：好的聆聽者會抱開放的態度，傾聽時不判斷，努力體會對方心中所感所想，而且需全神貫注觀察對方的一言一動。好的聆聽者令對方感到被尊重及被了解，故此，聆聽在溝通的程中扮演重要的角色。



二·處境討論及演繹（一） (15分鐘)

處境1：

父親告訴偉明下星期六下午需與伯父掃墓，但偉明早已約了一班朋友，慶祝好朋友嘉輝的生日，偉明向父親解釋因已答允出席好友的生日會，所以不會去掃墓，但父親態度強硬，堅持偉明要去掃墓，不出席嘉輝的生日會。如果你是偉明，你會如何回應？

(1) 約四至五同學一組，討論及演繹：

如果你是偉明，當你不同意父親的安排時，你感受如何？你會如何向父親表達？

(2) 教師邀請其中一組演繹。

(3) 教師解說：

(a) 請同學代入父親的處境：

- (i) 掃墓是家庭重要活動。
- (ii) 有其他親人一同去，難以改動日期。

(b) 請同學代入偉明的處境：

- (i) 約了朋友在先。
- (ii) 朋友生日會是重要活動，怕好友不開心，破壞彼此的關係。

(c) 教師可介紹「我訊息」溝通錦囊，偉明可向父親表達當時的感受及需要，讓父親了解自己，繼而協商一個雙方接受的方法。



(a) 短片提及溝通七大哲學，你認為哪一項最重要？為甚麼？

- (i) 真誠恻心
- (ii) 情緒穩定
- (iii) 同理心
- (iv) 學會傾聽
- (v) 尊重對方
- (vi) 多讚美少批評
- (vii) 適時的幽默

(b) 良好溝通之態度和意識，對我們有甚麼影響？

三·處境討論及演繹（二）（12分鐘）

處境2：

偉樂是學生長，今天他在學校大門站崗。上課鐘響起，好朋友明輝已遲到了，他請求偉樂不要記錄他的名字。

(1) 約四至五同學一組，討論及演繹：

如果你是偉樂，你感受如何？請同學嘗試用「我訊息」去回應明輝的要求。

(2) 教師邀請其中一組演繹。

(3) 建議回應：明輝，當你請我不要記錄你的名字，我覺得十分為難，因你是我好朋友，我不想你受罰，且是你確實遲到，要為自己的行為而負責。我執行職務時須一視同仁，希望你明白。

(4) 教師解說：

青少年十分重視朋輩關係，面對此情境的確為難及苦惱，一方是自己的好友，但同時自己是學生長的角色，執行職務時須一視同仁。所以，面對明輝時，偉樂態度須真誠的指出自己不能偏私，他亦可用「我訊息」去表達自己立場，令明輝知道要為自己遲到的行為而負責。

四·教師以沙維雅的話作總結。（1分鐘）

世上最好的禮物

我相信

別人能給我的最好禮物

就是看見我、聆聽我、明白我和觸動我的心

我能夠送出的最好禮物

就是去看、去聆聽、去了解及觸動別人的心

如果我們都能做得到

我便會感到我們真正地連繫著



~ 沙維雅（張詠芳、陳麗珠、容曾萃薇譯）~ 摘錄自《日漸親近……增潤與己與人的關係，2007》



「我訊息」

你訊息

當我們指責他人的時候，往往會以「你」字為說話的開始，例如：「你好煩！」這些說話含有責備的意思，這種表達方式容易引起對方的敵意，令對方不願再溝通下去。

我訊息

以「我」字為句子的開首，當事人真確地說出內心感受，不帶責備成分，讓對方了解自己的行為如何影響當事人，這類句子較易被對方接受，從而促進雙方都願意找出解決的方法。

(2) 我訊息的三步驟：

- 描述影響到你的行為
- 說出你內心的感受
- 指出該行為對你的影響

(3) 偉明的例子

「你訊息」：父親，你真自私！你強行要我掃墓，完全不理我的感受。

「我訊息」：父親，當你要我去掃墓而不出席嘉輝的生日會時（描述影響到你的行為），我感到不被體諒（我的感受），因為我早已約了嘉輝，如我失約，我擔心嘉輝會不理睬我（指出該行為對你的影響）。我知道你很重視掃墓，而且伯父也同去，難以即時改期。父親，我們可以再傾傾可行的方法嗎？

(d) 教師提問：這兩種表達方式，你覺得有何不同？

(e) 教師總結：使用「我訊息」，能提升對方受尊重的感覺，鼓勵學生多運用「我訊息」去表達自己，與人溝通。



情緒字卡

憤怒	傷心	煩燥	平靜
好奇	害羞	懷疑	興奮
挫敗	害怕	驚奇	自豪
擔憂	孤單	討厭	緊張
妒忌	內疚	失望	愉快

二・處境討論及演繹（一） (15分鐘)

處境1：
 父親告訴偉明下星期六下午需與伯父掃墓，但偉明早已約了一班朋友，慶祝好朋友嘉輝的生日，偉明向父親解釋因已答允出席好友的生日會，所以不會去掃墓，但父親態度強硬，堅持偉明要去掃墓，不出席嘉輝的生日會。如果你是偉明，你會如何回應？

三・處境討論及演繹（二） (12分鐘)

處境2：
 偉樂是學生長，今天他在學校大門站崗。上課鐘響起，好朋友明輝已遲到了，他請求偉樂不要記錄他的名字。

四・教師以沙維雅的話作總結。(1分鐘)

世上最好的禮物

我相信
 別人能給我的最好禮物
 就是看見我、聆聽我、明白我和觸動我的心
 我能夠送出的最好禮物
 就是去看、去聆聽、去了解及觸動別人的心
 如果我們都能做得到
 我便會感到我們真正地連繫著



~ 沙維雅 (張詠芳、陳麗珠、容曾萃薇譯 ~ 摘錄自《日漸親近……增潤與己與人的關係，2007》)



2015-16年度公民教育活動資助計劃:

「愛的承傳：小腳印尋根的體驗」-- 三代共贏體驗計劃

《愛的承傳：通識教案手冊》

出版：明光社

地址：九龍 荔枝角 長裕街 8號 億京廣場 11樓 1105室

電話：2768 4204

傳真：2743 9780

Email：info@truth-light.org.hk

計劃網頁：<http://www.truth-light.org.hk/proj/2015footprint01>

出版日期：2016年4月

印刷數量：1,200冊

活動由華人永遠墳場管理委員會贊助及鳴謝公民教育委員會

本刊物僅代表主辦機構之立場

