

# 《心靈的轉化及變革能力教材套》

## 系列一

### 〈學生的「軟實力」〉 樣本教案

---

由 **張溢明** (香港大學心理學系講師、香港教育大學兒童與家庭科學中心教育心理學家、香港心理學會教育心理學部委員會主席 [2021/22])、  
**鄺思齊** (三藩市聯合校區教育心理學家、香港心理學會教育心理學部成員) 及  
其他香港心理學會教育心理學部成員 聯合製作

# 我是解難特工（上）

初小版



係你自己唔記得印定份  
功課出嚟，唔好煩住我  
，冇時間喇！

搞錯呀，你用左好耐喇，  
慢吞吞，快D比我用喇！

## 求助個案：圓圓和方方

# 解難法寶 1： 問題聚光燈

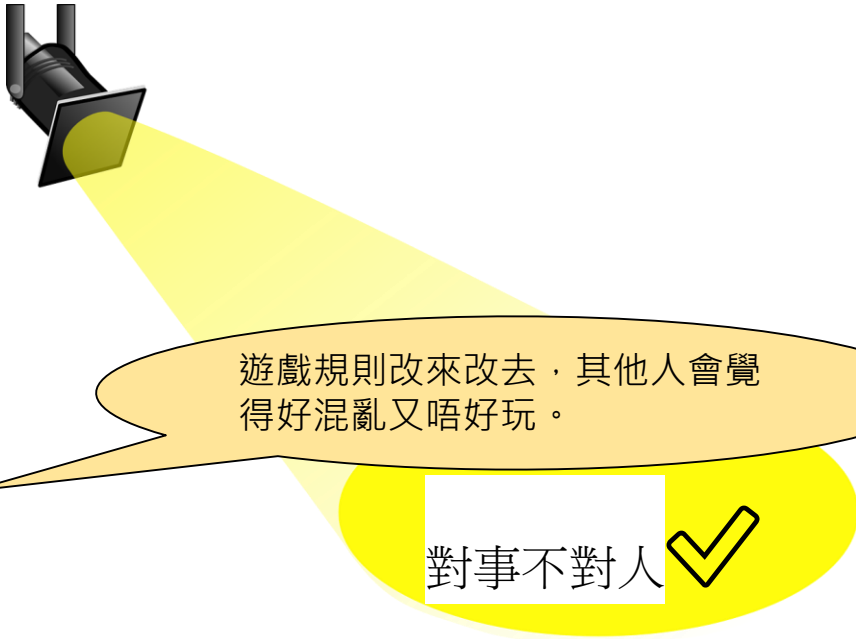


**注意：鎖定  
問題，不是  
互相指責！**

✓對事不對人

✓表達大家的感受、需要和目標

—X批評或責怪他人



遊戲規則改來改去，其他人會覺得好混亂又唔好玩。

對事不對人



指責他人



好矛囉，淨係想贏，亂咁改啲遊戲規則。我地以後都唔同你玩喇！

下，又係你揀做PROJECT嘅題目  
？重揀埋晒啲咁無聊嘅，想悶死  
人咩。

指責他人



呢個題目唔係全組都有興趣嘞

對事不對人



你好霸道，次次都攞我啲零食，  
從來都唔分享比其他人食

指責他人 ✘



其實我都好想試下你啲零食，  
如果比晒啲零食你，我會好肚餓

對事不對人





電腦只得一部，  
但係我地兩個人  
都要用。

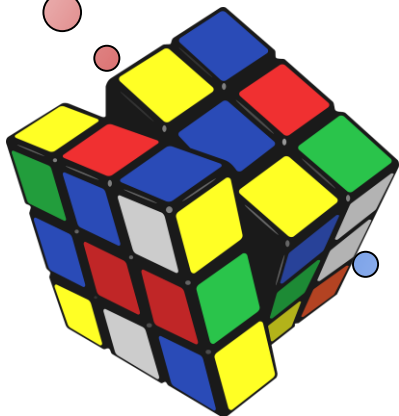
---

求助個案：圓圓和方方

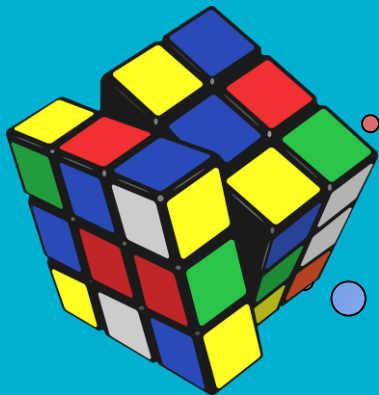


# 解難法寶2：

## 諗計骰



解決方法不止一兩個，發揮創意，  
花點時間，想想看！



圓圓繼續用電腦，  
不借給方方

方方搶去圓圓  
手上的電腦

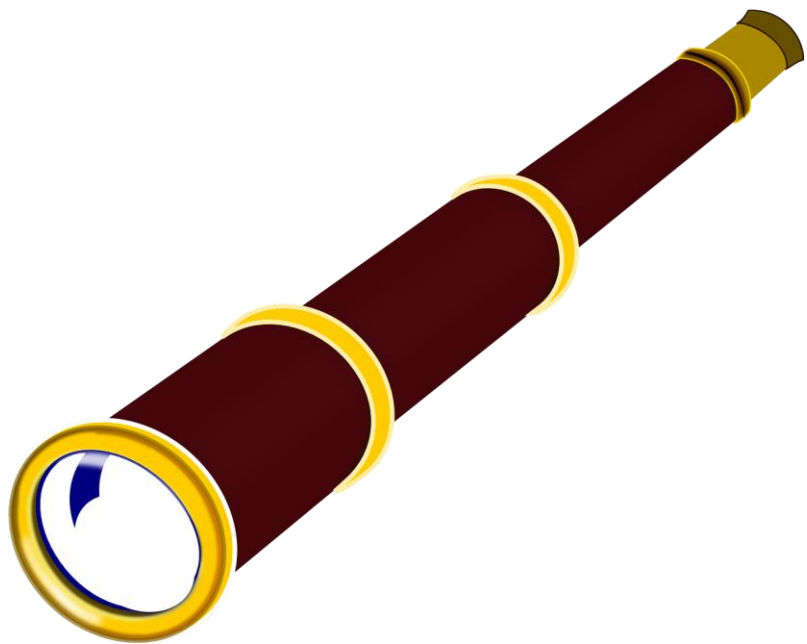
問問圖書館負責  
人，是否有其他  
電腦可借用

午膳時間剩下15分  
鐘，圓圓借方方用  
在分鐘，自己用10  
分鐘

其他方法？

# 求助個案：圓圓和方方

# 解難法寶 3： 未來望遠鏡



預想不同解決方法的結果，  
結果公平嗎？

緊記解難魔咒：

一人讓一步，  
個個有著數！

圓圓繼續用電腦，  
不借給方方

# 一人讓一步， 個個有著數？

方方搶去圓圓  
手上的電腦

方方會欠交功課，  
圓圓完成專題報告

- 可能會受傷
- 電腦可能會損毀
- 可能會受罰
- 爭吵間誰都沒有完成功課



午膳時間剩下15分鐘，圓圓借方方用在分鐘，自己用10分鐘

## 一人讓一步， 個個有著數？

問問圖書館負責人，是否有其他電腦可借用

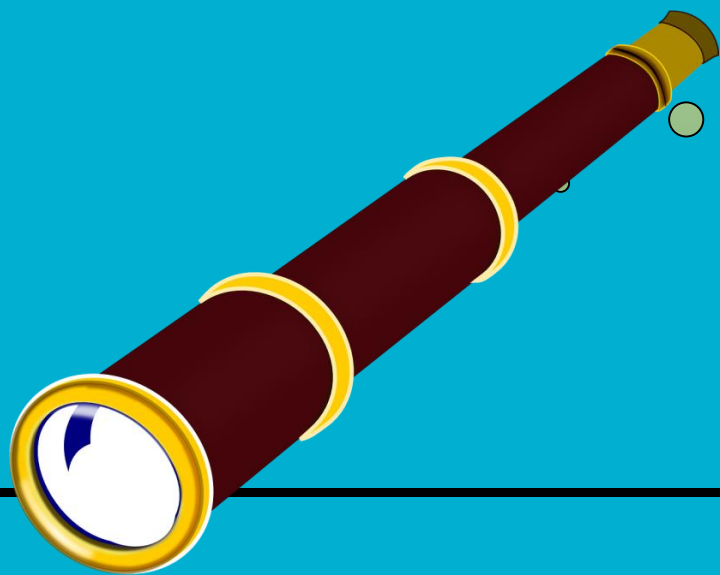
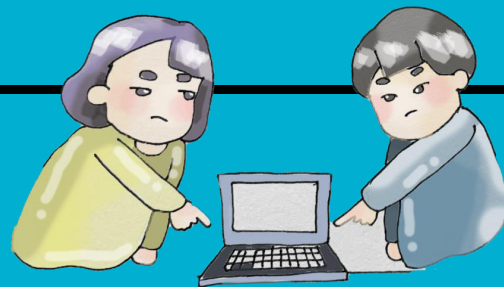
方方能交功課，  
圓圓也有少許時間  
做好專題報告


- 方方和圓圓各有一部電腦完成功課
- 找不到其他電腦的話方方就不能交功課



其他方法？

一人讓一步，  
個個有著數？





圓圓繼續用電腦  
，不借給方方

方方搶去圓圓  
手上的電腦

問問圖書館負責  
人，是否有其他  
電腦可借用

其他方法？

午膳時間剩下15分  
鐘，圓圓借方方用  
在分鐘，自己用10  
分鐘

圓圓和方方選哪個方法，  
結果會最公平？

如同工有興趣獲得更多相關此教材套的資訊，  
請電郵至 [hkcisa@fed.cuhk.edu.hk](mailto:hkcisa@fed.cuhk.edu.hk) 與  
香港學生能力國際評估中心聯絡。