

單元 RE 2.2 「幽默一刻」

構念

抗逆能力

對象

中二學生

單元目的

學習以幽默方式看待逆境，懂得以樂觀態度面對生活中的困難

教學目標

1. 學習以幽默方式面對生活逆境和困難
2. 學習幽默的基本原則和技巧

教學工具

學生參考資料：「幽默一刻」	附件	1
簡報：「幽默一刻」	附件	2
個人工作紙：「笑看風雲」	附件	3
小錦囊：「幽默心經」	附件	4
成長拼圖	附件	5

教學方法

- 全班分享
- 信息傳遞

活動程序

30 分鐘

 **主要活動**
 **次要活動**

活動	步驟
<p>I. 引起動機 「幽默一刻」</p> <p>8 分鐘</p> <p>教學工具 附件 1 附件 2 附件 4</p>	<ol style="list-style-type: none"> 派發漫畫（附件 1）或播放簡報「幽默一刻」（附件 2），內容是一些初中生遇到困難時，如何以幽默態度應對。 請學生在看完後分享： <ol style="list-style-type: none"> 有甚麼感覺？ 漫畫中有甚麼幽默的地方？ 幽默有甚麼作用？ 可按著幽默的原則（詳見附件 4），就學生的分享作簡單綜合「甚麼是幽默」。
<p>II. 全班分享 「笑看風雲」</p> <p> </p> <p>12 分鐘</p> <p>教學工具 附件 3</p>	<p>目的：學習以幽默方式面對生活逆境和困難</p> <ol style="list-style-type: none"> 派發個人工作紙（附件 3）給學生，內容是 4 個初中生經常遇到的困難。 學生有 5 分鐘寫下如何以幽默方式作回應。 學生填寫後，請個別學生分享： <ol style="list-style-type: none"> 怎樣以幽默方式應對這些情境？ 認為這回應方式有甚麼幽默的地方？ 就學生的分享作綜合和總結： <ol style="list-style-type: none"> 遇上逆境時可以幽默的方式應對，這使人生變得更快樂； 幽默不是人身攻擊，亦不能過度自嘲，要使用得宜。
<p>III. 信息傳遞 「幽默心經」</p> <p></p> <p>3 分鐘</p> <p>教學工具 附件 4</p>	<p>目的：學習幽默的基本原則和技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 向每名學生派發小錦囊（附件 4），內容是關於運用幽默的一些「是」與「不是」。 如時間許可，可選擇當中的一兩點詳加描述，特別是其中有關態度的要點。

活動	步驟
IV. 總結 2 分鐘	1. 遇到不如意事除了逃避和對抗外，還可用幽默的態度去面對。 2. 只要運用得宜，幽默不僅能使自己快樂，更能化解人與人之間很多矛盾和衝突。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	1. 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機	<ul style="list-style-type: none"> • 可請學生演繹三個情境的內容，一方面可提升學生的參與性，亦可讓學生感受幽默帶來的快樂。 • 幽默除了能化解人際間的衝突，適度的自嘲更能讓自己心境愉快。要做到適度自嘲，是需要當事人有良好的心理質素及承認自己的缺點才能做到。這部分的三個情境包含了上述的兩種情況：i. 化解人際衝突；ii. 自嘲，讓學生對幽默有初步的掌握。 • 須強調幽默不一定會引來開懷大笑，但幽默卻能讓人有輕鬆快樂的感覺。
2. 「笑看風雲」	<ul style="list-style-type: none"> • 於課堂中請學生分享時，可以就該分享的例子說出幽默的原則，讓其他沒有機會發表的學生檢視自己的答案有沒有違背上述原則。 • 一般來說很難確實界定何謂幽默，但是不適當的幽默和過分自嘲必定會違反以下原則：i. 嘲諷（以傷害他人為樂）；ii. 沒有互相尊重；iii. 對別人作出人身攻擊。 • 可由學生投票選出「最有創意大獎」及「最幽默大獎」，以提高學生的投入度及鼓勵努力創作的學生。

<p>3. 「幽默心經」</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 可提醒學生以幽默態度應對時也須注意時間和地點，例如在傳統中國家庭中，與長輩相處時便須視乎情況才決定是否以幽默方式應對。 • 此部分只分辨甚麼是幽默。如希望與學生深入探討是哪一些核心價值令到自己能以幽默的人生態度面對逆境和困難，則可於課堂/課後時間，以課節 ID2.1「生命有『價』」中的「生命有『價』」工作紙，與學生探討是哪一些人生價值令他們能以幽默的態度去面對人生。
-------------------------	---

延伸活動建議

活動	內容	建議
<p>電影幽默在哪裡？</p>	<p>目的：從電影中學習幽默的「是」與「不是」</p> <p>選擇一齣電影（本地或外國喜劇皆可）與學生一同欣賞，並請學生記下當中有哪些地方是幽默，又有哪些地方違反了幽默的原則。欣賞完畢後請學生一同分享意見。</p>	
<p>每日一幽</p>	<p>目的：於日常生活中學習以幽默態度面對困難和逆境</p> <p>請學生每日選擇一件事情記下來，並寫出當時如何應對，及事後回想如何能以幽默的態度和方式去面對。請學生一星期後作匯報。</p>	<p>可把較出色的報告貼在壁報板上，讓學生互相學習。</p>

附件 1 學生參考資料：「幽默一刻」

壓迫感



大家尋日有冇去睇游泳比賽呀？小明佢好厲害呀！

點呀？佢拿到獎呀？

哈哈，梗係唔係啦，佢游第尾，而且仲落後好多添呀！

唉？小明，聽講你尋日好厲害嗎！哈哈！

……

唔！好難食呀！你媽媽識煮嘢食啫！

小杜你唔係咁都食得落呀？

係呀，昨日比賽我俾前面的選手好大的壓迫感呀！佢地上台拿獎個陣仲不斷咁喘氣呀！

動物



等我試吓你整嘅野食先！

……

唔！好難食呀！你媽媽識煮嘢食啫！

小杜你唔係咁都食得落呀？

哈！我的朋友成日話我，如果我唔食嘅嘢，連動物都唔食啫！

好消息

我有一個好消息同壞消息要同你講呀……

係乜野消息咁巴閉？

壞消息就係……

老師話我成績太差，暑假要返來補課呀……

唉！咁有乜好消息益吓我呀？

老師叫我通知你，話有你陪我呀！

附件 2 簡報：「幽默一刻」

附件 3 個人工作紙：「笑看風雲」

姓名：

面對以下情況，請嘗試以幽默輕鬆的方式應對：

情境一



在一次班際籃球比賽的預賽中，你班大熱倒灶。作為隊長的你會向隊友說：

「 _____
_____ 」

情境二



你在一次測驗前，面對朋友時滿有信心。誰不知最後竟然不及格，你會說：

「 _____
_____ 」

情境三



同班的同學取笑你的身型肥得像不倒翁。你會對他們說：

「 _____
_____ 」

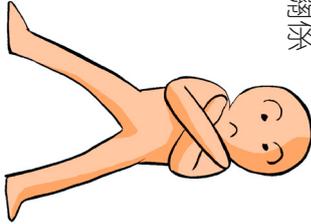
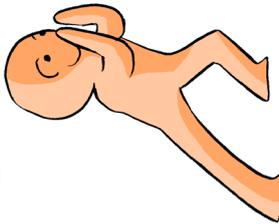
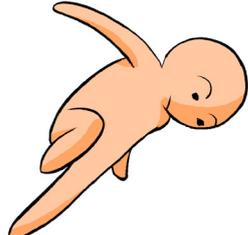
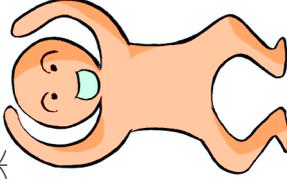
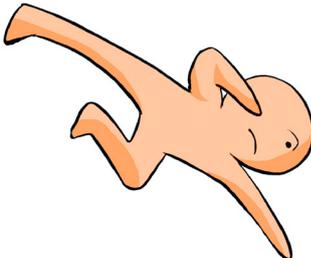
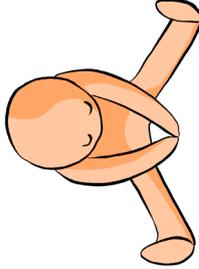
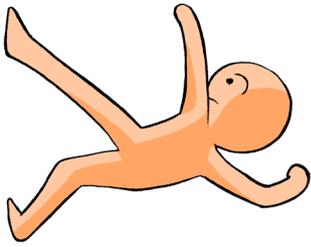
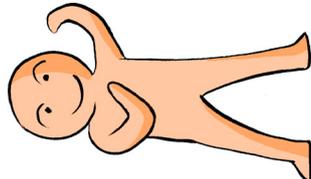
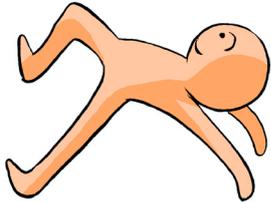
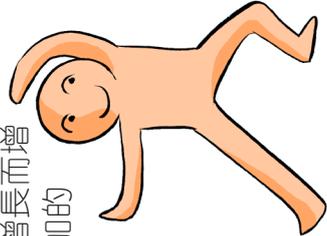
情境四



你經常被同學取笑口齒不清、口吃。你會對他們說：

「 _____
_____ 」

附件 4 小錦囊：「幽默心經」

		幽默心經	
<p>幽默「不是」 破壞互相尊重的關係</p> 	<p>幽默「是」 可以建立良好的溝通橋樑</p> 		
<p>幽默「不是」 用來諷刺別人</p> 	<p>幽默「是」 帶給自己和別人快樂</p> 		
<p>幽默「不是」 貶低自己的價值</p> 	<p>幽默「是」 要承認自己的錯誤和缺點</p> 		
<p>幽默「不是」 人身攻擊</p> 	<p>幽默「是」 有自信心</p> 		
<p>幽默「不是」 完全天生的</p> 	<p>幽默「是」 可以透過知識的增長而增加的</p> 		

附件 5 成長拼圖

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

1. 幽默大概分成多少個類別？請列出它們的類別名稱。

1. 當你使用幽默回應別人時，會否害怕被指為「不正經」？為甚麼？

2. 以幽默面對困境，有甚麼好處？

2. 使用幽默回應別人時，有甚麼地方需要注意？

3. 請列出五個幽默的原則。

3. 當對抗困境時，「有幽默感」的人與「沒有幽默感」的人有何分別？

