

比比和朋友



比比和朋友 引言

引言

本小冊子介紹一個稱為 **比比和朋友** 的課程。

頁 2-5

你可從這裏找出該課程的相關內容，如何運作及嘗試達到的目標。我們綜合了評核研究的調查結果，並闡釋目前階段的課程發展。

頁 6-15

介紹其中一節的教學材料，親身看看課程如何運作。

頁 16-22

介紹兩個部份，提供有用的背景資料。第一個部份為應對的概念 (The Concept of Coping)，解釋 **比比和朋友** 的理論基礎；第二個部份描述 **比比和朋友** 如何在世界各地的課堂中實踐。

請注意這些所有的篇章，版權均屬於香港教育學院及「兒童好拍檔」(Partnership for Children)，未經香港教育學院及「兒童好拍檔」書面批准，不得翻印、複製或改寫。

我們希望本導引小冊子能協助你找到有用的資料。

比比和朋友



概念

比比和朋友 的基本概念非常簡單，如果我們可以引導年幼的兒童如何克服困難，他們將會在青年期及成人的生活裏，更能夠妥善地處理問題和危機。

由幼年開始

本課程特別為五至七歲的兒童而發展，教導他們如何克服每天的困難，如何學習分辨和傾訴他們的情感，以及探索處理情感的方法。本課程更鼓勵兒童幫助其他有問題的人。

它是甚麼？

比比和朋友 是一套供給學校使用的課程，為期二十四周，每星期進行一個為時四十五分鐘的環節。

本課程由六個故事組成，稱為 **比比和朋友**。「比比」是一隻卡通竹節蟲，他的朋友是一班年幼的兒童，故事講述他們如何面對成長的挑戰—友誼、溝通、當感到孤獨、受欺凌時，如何處理轉變和失去並同時建立新的起步點。每個故事都附有一系列顏色繽紛的插圖。

這二十四個環節共分為六個單元，每個單元均針對一個特定的主題。例如，單元一情感，本單元內包含四個感覺的小環節：1. 感到悲傷與快樂；2. 感覺憤怒或煩惱；3. 感覺妒忌；4. 感覺緊張。

每個小節開始時，老師先向兒童朗讀部分故事內容，兒童然後參與繪畫、討論和遊戲等活動。活動的目的在於幫助兒童探索和了解自身的情感和行為。

比比和朋友 不會告訴兒童怎樣做。老師不會說：「這答案是好的，那答案是壞的」。相反，老師會鼓勵兒童去自行探索和思考，尋找不同的解決方法。

本課程不單只針對幫助兒童克服自己的問題，還有展示當別人感到悲傷或憤怒時，如何聆聽別人及向別人傾訴的重要性，它肯定了兒童在施予和接受兩方面的能力。

對於兒童來說，重複是學習過程中非常重要的步驟。每一節開始時，老師會回顧兒童上星期的學習內容，並再三重申課程的關鍵訊息。《家長指南》概述兒童於本課程將會學些甚麼。課程結束時，兒童將會獲發一張證書，再次確認他們的學習成果。



老師的角色

老師在 **比比和朋友** 中扮演關鍵的角色。

被獲選教授本課程的老師，需出席培訓課程。培訓課程有助老師瞭解 **比比和朋友** 的哲學和理論基礎、協助兒童處理自我情緒與建立正面的情緒對兒童成長的重要性、課程的架構及各種活動背後的原則。老師將會逐漸熟悉六個單元的每一組成部分及進行各種活動。培訓課程也設有大量討論的時間。

培訓課程的一個重要部分是為老師作好心理準備。在進行 **比比和朋友** 的各環節時，兒童可能會洩露關於自身和家人的敏感資料。我們鼓勵老師在該節課堂完結後作跟進工作，包括與兒童進行個別晤談，或者接觸其父母和駐校社工。

當老師開始在學校教授本課程後，我們鼓勵他們與同事商討每一環節，亦可致電給課程統籌人員，尋求建議和協助。進行課程期

間，參與老師需要出席定期聚會，互相分享他們的經驗。同時，老師可以提出有關課程及教材的建議。



我們鼓勵老師在課堂中設立專為 **比比和朋友** 環節的特別安排，例如，兒童盡可能繞圈而坐、不要坐在桌子或書桌後、將六條規則張貼於牆上。

第六條規則是最重要的——兒童若不願意談論某一事件，他們有權保持沈默。雖然兒童選擇沈默，但是他們仍然可以從環節中學到許多東西。

很多老師都表示本課程不單能幫助兒童，此課程也協助他們自身的成長。它教導他們運用一種新的工作模式及反思個人生命的價值。

評核

比比和朋友 曾兩度接受全面性的專業評核，檢試其推行成效及影響。

最近期的研究，超過六百名兒童參與其中，該研究發現：

- 在丹麥和立陶宛課程的推行獲得很顯著的果效
- 兩國的兒童皆顯示出適應逆境的能力及更優越的社交技巧
- 課程對於男孩和女孩都有同等效用

評核人員總結報告指出：「研究結果提供深刻的證據，顯示該課程成功地達到其目標。」立陶宛一項研究發現，參與的兒童於一年之後，仍繼續應用課程中學得的技巧，而更進一步的研究仍持續在其他國家進行。

在香港推行的 **比比和朋友** 課程，正在進行評核研究。有關其他國家的評核結果，你可流覽以下網址或下載有關資料：

www.partnershipforchildren.org.uk/zippy/evaluation-summary.html

發展與擴大

比比和朋友 於丹麥和立陶宛兩國先行開拓後，現已於巴西、英國、印度、挪威、加拿大、波蘭及香港開展計畫。它現在正向更多國家擴展。

要點

- **比比和朋友** 目的在於教育幼兒各種技巧，使他們善於克服在青年期和成人生活中的逆境。
- 它引導兒童分辨和說出情感，鼓勵他們在必要時尋求幫助，並增加他適應逆境的技巧和為他們做好準備，隨時幫助有問題的朋友。
- **比比和朋友** 的發展審慎，每一階段都經由國際尊崇的專家小心地評核。
- 雖然 **比比和朋友** 最先在丹麥和立陶宛發展，但其目標自始至終，是製造一個能夠適用於全球的非專利課程。
- 老師在 **比比和朋友** 角色極其重要。每一位參與的老師皆受過本課程的特別培訓。
- **比比和朋友** 乃獨一無二地，集中教導兒童適應逆境的技巧，特別是幼稚園高班或小學一年級的學生。

教材

這裏附有 **比比和朋友** 的一些教材，你可由此可感受本課程的重點。

我們選取了單元一：情感。你將可見其中一節課堂內容及有關故事——情感體驗。這是老師向兒童朗讀的第一個故事，另附有說明故事的兩幅插畫。

藉此，你將能夠理解該單元中四個環節的理念，以及閱讀第一節的老師筆記。你也將見到本節介紹的課室守則和兩個與兒童進行的遊戲。

最後，是回應表的部分，兒童可在每一個環節完成後填寫，他們經此學習，評價自己在每一節中的所思所感。

請注意：這些所有供參考的素材，版權均屬於香港教育學院及「兒童好拍檔」(Partnership for Children)，未經香港教育學院及「兒童好拍檔」書面批准，不得翻印、複製或改寫。



單元一

情感

故事一：情感體驗

第一節：悲傷與快樂

第二節：憤怒和煩惱

第三節：妒忌

第四節：緊張

情感體驗

這故事有關於三個老朋友：麗娜與泰加兩姊妹，還有他們最要好的朋友珊迪。他們相親相愛，住在一條大河沿岸附近的小市鎮。

泰加和麗娜是孿生姊妹，「孿生」是甚麼意思呢？「孿生」是指他們於同一天出生，有相同的父母。麗娜因為自己較泰加早誕生，所以常常說自己是「老大」。泰加認為這個是愚笨的想法，因為她只不過比泰加大一個小時而已。有時他們也為這件事情爭論不休，吵個不停。

麗娜、泰加、爸爸和媽媽一家人住在小鎮邊緣的屋子裏；珊迪與母親和哥哥阿凡是他們的鄰居。那麼珊迪和阿凡的爸爸在哪里呢？他們的父親住在很遠的鎮子裏，珊迪要坐很久很久的巴士，才能探望父親。

這幾位老友的交通應由他們的小時候說起。他們自小一起長大，而且，每當珊迪的母親出外工作，泰加與麗娜的母親都會照顧她。週末的時候，珊迪的母親常常會帶他們到游泳池和電影院，有時是泰加與珊迪的父親也會帶他們去這些地方。珊迪的父親也時常來探訪他們，那時候大家便一起到公園去玩遊戲。

泰加、麗娜與珊迪在同一間、同一班學校上學，就連開學也是在同一天。就在幼稚園開學的那一天，新老師莊信先生就給每位小朋友佩戴一個寫上有他們名字的牌子。

大家圍著圈子坐好後，便一個一個地介紹自己的姓名，以及講述一些自己的興趣。

這時輪到泰加，他說：「我的名字是泰加，我有一隻竹節蟲叫『比比』，他住在我的房裏的缸子裏面。」

麗娜這時感到緊張極了，但她還是勇敢地說：「我叫麗娜，我的弟弟泰加常常把比比放在我的枕頭上，我對他這種做法感到很生氣。」

莊信先生接著對全班說：「麗娜和泰加是在同一天出生，也就是說他們是孿生姊弟。」

麗娜說：「是的，但是我們並不像其他孿生姊弟，經常喜歡同一樣東西。」

「你們喜歡做孿生姊弟嗎？」莊信先生問。

麗娜和泰加張大了口，互相對望，原來他們從沒有想過這問題。

泰加想了想說：「啊，有時是蠻好的！總是有人陪伴，一起遊玩嘛！」

麗娜卻不同意地說：「我記得去年夏天，泰加病倒了，老是躺在床上，母親整天整夜都只是照顧弟弟，沒有理會過我呢！泰加奪去母親的注意力，令我十分妒忌。」

下一個輪到珊迪發言了，她說：「我的名字叫珊迪，住在泰加和麗娜隔壁。我有一個大哥叫阿凡。」

「謝謝，珊迪！」莊信先生說。

「我想每位同學都已經介紹了自己，是嗎？好了，我希望你們在下午回家途中，想想有些甚麼東西是你非常喜歡的，然後明天把它帶回校。但是，千萬不要把寵物帶回來，我們的課室擠不了狗兒和貓兒，明白嗎？」

泰加立即想到了他深愛的竹節蟲。莊信先生卻說不準帶寵物回校，真叫他又失望，又憤怒！

他想：「我很想讓朋友看看比比有趣的樣子。爲甚麼不能帶寵物回校呢？這是不公平的。要是我們能夠把貓兒、狗兒和其他東西帶回來，真可樂透了！莊信先生真掃興。」

他們從學校步行回家，麗娜發現泰加有心事。他的表情好像很奇怪，不像平日那樣精神奕奕，愛笑愛鬧。

「泰加，有甚麼事嗎？」她問他。

「沒事。」他說。

但是麗娜肯定學生弟弟不開心。她應該怎麼辦呢？如果她三番四次追問，也許他會將原因告訴她，也許令他更加生氣，接著叫她走開。這是她最不想發生的事情。於是，她只好跟在弟弟後面一直走，大家都默不作聲。

泰加與麗娜的父親下班回家，全家一起共進晚餐。這時候，父親請他們說說第一天上學的感受。

麗娜說：「太棒了，我們一起唱歌，又認識了許多生字。」

父親問：「泰加，你又感到怎樣呢？學校裏發生了甚麼有趣的事？」

泰加說：「怎麼會！」他已經相信學校很可怕，並不打算再上學。晚餐後，他回到樓上自己的房裏，躺在床上。

「比比，爲甚麼你不能跟我一起上學去啊？」他大喊。但那只竹節蟲比比，早已在缸子裏的樹枝上呼呼大睡了。



© 2004 Partnership for Children & Hong Kong Institute of Education



©2004 Partnership for Children & Hong Kong Institute of Education. All Rights reserved

單元一：情感

單元一的目標：

促進兒童認識負面情緒及辨識如何面對這些情感的方法。

本單元的理念：

我們需要發展幾項基本技能，以利更合適地面對每天的不幸。其中一個最基本的方法，就是辨識自己的情感，及知道自己經驗負面情緒時，如何作出反應。

有些兒童面對不同處境時，難以準確地分辨自己的情感；若缺乏此能力，他們便不能與別人進行情感溝通，及辨識合適的應對策略。由於他們難以向別人表達情感，他們也較難要求或接受他人的幫助。也許他們更缺乏能力去幫助他人。

本單元集中改善兒童辨識四種情感的能力：

悲傷與快樂

憤怒或煩惱

妒忌

緊張

我們將會探討如何應對負面情感。這些負面情感令每個年齡的人煩惱，認識它們有助我們了解如何有效地面對逆境。

本單元是應對概念的介紹篇，我們會以討論來辨識不同的負面情緒，探索如何作自然的反應和應對，令我們感覺好一些。

第一節透過一些活動，引導兒童去練習辨識自身和他人的悲傷和快樂。這些活動令兒童知道悲傷時，可怎樣做才能平伏情緒。

第二節集中於認識憤怒或煩惱。通過故事的角色，兒童認識在日常生活中出現的憤怒或煩惱。兒童在本環節可學習保持冷靜及平息憤怒的方法。

第三節關注妒忌，以及我們在妒忌時應怎麼辦。

第四節的重點是辨識緊張，包括伴隨著緊張而來的生理上的知覺，並提出有效的應對策略。

每個環節均會復習或實踐某些學習技巧。研究顯示這些復習乃是必要的，以確保兒童能掌握這些技能。

單元一：情感

第一節：悲傷與快樂

單元一的目標：

促進兒童認識負面情緒及辨識應對這些情感的方法。

第一節的目標：

幫助兒童認識悲傷及找出應對的方法。

1) 介紹

時間：5 分鐘

物料：規則海報

過程：

- 告訴兒童，我們將會跟他們講一個故事。這個故事中的人物和他們的年齡相若。主角叫泰加和他的孿生姊姊麗娜，還有他們的朋友珊迪。故事很有趣，但主角有時會遇到困難。我們每星期都會從遊戲與練習中，看看故事中的兒童若遇到問題，可以怎麼做。我們也會問問自己，當面對同樣的問題時，我們會怎樣做。
- 告訴兒童，我們在這個環節將會訂立一些規則，提問有哪些規則是有用的。你可以先行建議訂立舉手發言的規則。
- 給兒童展示規則海報，慢慢讀出每條規則。讓他們重讀一遍及說出哪一則的意見。告訴每個學習小組，你將會於每一節開始時，提醒他們這些規則。

比比和朋友 活動守則

- 說話前先舉手
- 每次一人說話
- 互相聆聽
- 不要說傷害別人的話
- 說一些令人開心的話
- 不想說話時可以不說

2) 故事

時間：10 分鐘

物料：本單元的插圖

過程：

- 講述麗娜、泰加和珊迪的首個故事。在適當的時間向小組展示故事圖片。故事講到第三頁第一段時停止。
- 第三頁第一節：「莊信先生真掃興。」
- 問：泰加的感受如何？（悲傷，憤怒）
 - ◆ 為何他感到悲傷？
 - ◆ 為何他感到憤怒？

然後繼續把故事說完。

3) 活動一：有甚麼事令我感到快樂或悲傷？

時間：10 分鐘

物料：畫紙
彩色畫筆

過程：

- 跟兒童解釋我們也像泰加和麗娜一樣，有些事情會令我們感到悲傷和快樂。
- 告訴他們，每人請畫出一些令他們開心的事情或傷心的事或東西。
- 告訴兒童，他們只有數分鐘畫畫，之後，請兒童輪流向其他人展示圖畫，並分享內容。

4) 活動二：當我悲傷的時候怎麼辦？

時間：15 分鐘

物料：記錄兒童建議的紙張

過程：

- 告訴兒童，請他們扼要地向全班解釋自己的畫作。
- 大家圍圈而坐，把圖畫舉在面前。
- 每次邀請一位兒童展示畫作，並解釋內容。請他們簡短介紹即可。向每位兒童發問：為何他們感到快樂或悲傷？
- 每位兒童都完成介紹之後，問：
你在家裏感到悲傷的時候，會怎麼辦？

當你在學校裏感到悲傷的時候，你會怎麼辦？

你與朋友一起時感到悲傷時，你會怎麼辦？

老師可以將兒童的意見列在一張大紙

上，並張貼起來讓全班觀看。根據兒童的閱讀程度，選擇以文字或簡單的圖畫進行記錄。

5) 回應

時間：5 分鐘

物料：活動回應工作紙（附錄 1）

過程：

- 跟兒童解釋，我們將於每一節完結之後用幾分鐘，想想我們做過的事情和感受。
- 告訴兒童，你將會給每人分發一張紙，上面有兩條問題他們需要回答。第一條問題是關於他們是否喜歡是次活動。要是他們喜歡的話，就為太陽填上顏色。要是他們不喜歡的話，就在雲上填上顏色。第二條問題是關於他們進行活動時的感受。要是他們感到開心，就在笑臉填上顏色。要是他們感到傷心，就在苦臉填上顏色。
- 分派活動回應工作紙給每位兒童。
- 詢問他們最不喜歡本節的哪些部分。向他們解釋，因為時間限制，未能讓每人都表達感受，他們可以稍後再告訴你心中的感受。



附錄 1

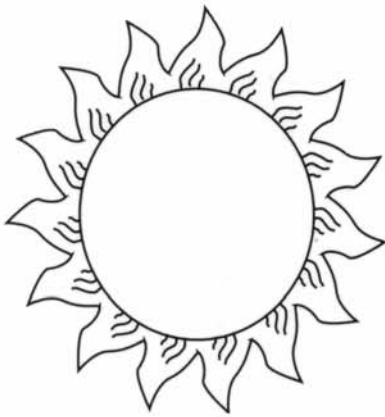
活動回應工作紙

姓名：_____

單元：_____

環節：_____

你喜歡這個環節嗎？



我喜歡這個環節



我不喜歡這個環節

你對這個環節有甚麼感受？



我感到很好



我感到不好

應對的概念 (The Concept of Coping)

米哈拉博士

(Brain L. Mishara, Ph.D.)

自殺及安樂死研究與干預中心主任

(Director, Centre for Research and Intervention on Suicide and Euthanasia)

蒙特利爾魁北克大學心理學系教授

(Professor, Psychology Department, University of Quebec at Montreal)

比比和朋友 中最重要的概念是應對。

適應的理論層面甚為廣泛，但在 比比和朋友 中所鼓勵的技巧，是被普遍認為重要的。其中一個最具有影響力的取向，是由拉紮勒斯 (Richard Lazarus) 和福克曼 (Susan Folkman) 發展而來，他們曾說，應對「是指面對困難時，由於困難需要超越個人本身的資源（解決問題的方法和能力）而導致認知和行為上的轉變。」

當我們遇到困難和有壓力時，會有各種不同的反應，例如嘗試改善情況，減少由該情境引起的壓力和負面情緒。所有這些反應都稱為「應對」。

不同的人反應各異。舉例來說，有些人因為與知己或親戚爭執而不開心，因此轉移注意力去逛街、看書，避免去處理和面對問題。有些人會以其他方法來冷靜情緒，如沐浴、喝酒、服食鎮定劑或散步。有些人則會向朋友尋求協助和處理窘境的方法，或者積極嘗試化解紛爭。

有些人的應對行為明顯地比其他人有效；有些人卻採用不合適的應對方法。例如，與別人爭執後上電影院或醉酒，只能令人在短時間內較為好過，並不是長遠的解決方法。但是，我們不可能單憑直覺的好與壞，來評定各種應對策略。逃避現實往往被認為是不好的應對方法，可是在某些情況下是適用的。有些人面對心臟血管的手術時，常常憂慮手術的風險，害怕生命受到威脅；有些人則順其自然，儘量減少緊張。研究顯示，後者在手術後的治療效果比前者更佳。

近年，應對策略是十分受重視的研究專案。研究指出，兒童和成人擁有越多應對策略，就越能減少面對困難和壓力時所帶來的負面影響。在某些情況之下，懂得運用合適的應對策略，有助人生各階段的成長。

比比和朋友 的課程建基於多項研究的成果。研究指出兒童、青少年和年輕人能否面對人生的考驗，與他們的應對技巧有關。要是兒童能夠擴展他們的應對技巧，並且適當地運用——特別是尋找和接受別人的幫助——這些能力將會伴隨他們成長，協助他們在青少年期和成年期裏，處理壓力和緊張。



這些研究又指出，四至五歲的幼童已經能夠採用不同的方法，面對日常生活中的各種問題，因此，我們應該從小開始教育他們應對技巧。有關幼兒處理人際關係糾紛的研究指出，兒童和青少年在這方面的能力，與他們行為的調節息息相關。除此之外，兒童越能思考各種應對方法，就越可以在現實生活中應用這些法子。

所有人都會感受到生命中的問題和壓力。小至每一天的爭吵，大至令人嚴重受壓的事件，如離婚、親人逝世等，問題層出不窮。我們對這些事件的反應，隨著時間而轉變，是正常的過程。我們嘗試應對問題，然後評估努力的效用，體驗結果（我們的努力會成功或白費），再進行評估，必要時採用新的應對方法。

我們面對任何情況，首要工作是估計它對自己的意義。在很多情況之下，我們以為某些事情將會傷害自己，因此認為該事件具有壓力，令我們不開心。然而對於其他人來說，該事情可能被認為是一項挑戰而已。舉例來說，有些人認為背著降落傘跳出飛機的壓力很大，不過有些人認為那只是一件有趣的娛樂活動。要是我們對某一件事的首要評價和估計是具危害性及恐懼感的話，我們會啟動應對機制來進行調適。

有關應對的研究分兩種：1. 第一種策略，嘗試減輕人經歷困難和壓力後出現的負面情緒（著重於情緒的應對）；2. 第二種策略，涉及改變或改善情況（著重於行為的應對）。

著重於情緒應對的策略，是指一個人試圖安慰自己及試圖減少壓力。這些方法不會改變現實，但卻可以避免痛楚，減少負面情緒，或帶來自我安慰。著重於情緒應對處理的策略包括：向朋友表達感受、醉酒、上電影院、逛街、跑步、冥思、服用藥物等，及各種試圖減輕焦慮、安慰自己及減壓的方式。

著重於行為應對的策略，是指我們面對困境時，試圖改變和改善情況所做的任何事，包括尋找朋友幫助或建議，發展新的活動興趣或人際關係，積極解釋紛爭和問題（舉例來說，許下承諾、建議仲裁、嘗試遊說他人、送禮或尋找別人的幫助等）。

應對是一個恒常的過程，涉及人們找尋不同的面對問題的方法，試圖改善處境及調適情緒。這過程通常是自動的。即是，我們不會刻意地去思考應對的過程如何運作，只是直覺地嘗試不同的方法去解決問題，直到心情轉好為止。然而，我們可以學習正面地去思考，和與別人討論解決問題的最佳辦法。各種策略將會因應情境和個人的習慣、資源而轉變。有些人拙於處理問題，純粹是因為他們不懂得運用有效的策略而已。有些人則為某種特定的情境，選取了不合適的策略。有些人經常活在壓力和憂慮之中，感到無力改變現狀，因為他們根本不知道如何去面對問題，或者運用了不合適的應對策略。

我們的經驗顯示，兒童能夠明白這個概念：他們擁有取捨各種應對策略的選擇權，並可以增加自己的應對技巧。**比比和朋友**的測試指出，兒童均十分樂於參與活動，學習有關應對的知識。他們在課程完成後，大都改善了生活的質素和人際關係。

我們不主張老師在教導兒童的過程中，著重於界定甚麼是好的策略，甚麼是壞的策略，這一點十分重要。本課程的目的是幫助兒童關注在不同處境下，找尋各種可行的處理方法。然後，促使他們思考採用某種策略的後果，進行自我評估。而他們反思面對問題的經驗，及累積不同種類的應對方法，都能擴展兒童處理問題情況的可行性。

兒童又會參考故事中，每個角色所採用的應對技巧，並借著角色扮演和其他活動親身體驗，為自己選擇更有效的應對策略。當他們成功地處理一個困難情況之後，將有利於提升將來面對逆境的能力，而他們的自我形象、自信及身心健康都會隨之建立起來。

來自世界各地的 比比和朋友

比比和朋友 的英國課程經理卡露蓮·艾嘉 (Caroline Edgar) 親身講述觀察本課程的經驗。

這份職業讓我有機會到世界各地觀察 比比和朋友 的進行，並且與老師和家長一起交流心得。 比比和朋友 適用於不同的地點，不同文化環境下成長的幼兒對本課程竟會產生相似的反應，真是令人很驚奇的現象。

第一件令我驚奇的事，是任何地方的兒童都喜歡比比。很多兒童從未聽聞過「竹節蟲」，直至他們遇上比比。比比迅速地贏得他們的歡心。當丹麥的一位老師派發橡膠擦和鉛筆時，兒童都因為文具上印有比比的肖像而十分雀躍。有些班別在罐子裏飼養真正的竹節蟲；有些老師製造比比的模型。在英國北面的一個監獄，比比坐在窗前，看著遊樂場裏的兒童。在印度果阿的兒童與比比的關係親密，甚至寫信給比比，有些信件正放在我的桌子案頭，讓我滿心歡喜地閱讀著。



老師經常擔心兒童不肯談論課程裏的各個題目，但是課程開始不久之後，他們卻感到驚奇，儘管課堂內容看似深奧和困難，兒童都樂於參與。

一位英國的老師說：「我們在耶誕節前完成了『感覺緊張』的環節。之後，很多兒童告訴我，在演出學校的耶穌誕生話劇時，感到緊張極了。因為他們不懂得某些用語。」

英國的情況

一位英國校長表示有一位母親極度感謝他在兒子的班裏進行 **比比和朋友**。他說兒子從來都不會自在地講述自己的感受，但是自從參加了「感覺緊張」的環節後，突然開始在家裏向母親訴說內心的感受。她說：「他的話滔滔不絕，有如崩河決堤！」

研究顯示，曾經參與 **比比和朋友** 的兒童的確增加了應對逆境的策略及較能選擇正確的解決問題方法。當我詢問老師們有否察覺到兒童在行為上的轉變，他們必定會說：「是的，他們更善於解決問題了。」

丹麥的情況

在丹麥的一個監獄裏，一班約七歲的兒童告訴卡露蓮·艾嘉 (Caroline Edgar) 多麼喜歡課堂裏的不同環節，令他們有機會討論問題和進行角色扮演。他們的老師姬絲汀擅長採用日常生活中的例子來引起課堂討論。一位男孩子被問及在該課程學到了些甚麼東西，他回答：「要是有人踢我，我不會反擊他，我會先問他為何這樣做。」

在整個課程中，最令老師感到驚奇的，莫過於兒童談論死亡的環節。有些老師初時害怕有關死亡的話題令兒童感到不安，但及後發現兒童樂於談論一些成人認為是禁忌的話題。有一班兒童在遊覽一個本地墓園一星期後，互相展示當日所繪畫的圖畫。有部分細心的兒童觀察到幼兒的墓碑。老師鼓勵他們分享失去的經驗。有一位兒童說：「我在小時候有三隻狗兒，其中一隻走失了。」另外一位兒童說：「祖父在我們一家人聚餐的時候過世了，我當時感到很害怕。」老師問：「我們怎樣才能自我安慰？」大家提出建議說：「哭泣。」「向母親傾訴。」「回憶死者美好的一面。」

老師由此引伸出另外一個話題：我們怎樣去安慰一位不開心的朋友呢？一位小男孩講述他與母親爭執的經歷，他說：「母親叫我離開家裏去。」老師問：「我們應該怎樣幫助他？」他的朋友建議說：「和他傾訴，建議他與母親溝通。」「向母親道歉。」「與母親和解。」



立陶宛的情況

在立陶宛一個風景如畫的小鎮特萊卡伊裏，卡露蓮·艾嘉參與了一間寄養式的幼稚園的課堂。一位兒童說：「我學習了靜聽著別人的說話。」另一位兒童說：「我學習了如何結交朋友。」一位女孩子說：「我學習了不要互相呼喝和捏痛別人。」他們的老師萊依瑪將親手製造的比比公仔放在肩膀之上，然後告訴兒童：「因為你們互相關懷和互相幫助解決困難，牠感到十分開心。」她又問一位女孩子，身邊的朋友有些甚麼轉變，女孩回答：「我的朋友變得樂意聆聽別人的說話，也不大容易引起爭執了。」

比比的影響力甚至延伸至家庭生活。一位立陶宛的母親在最後一課向卡露蓮·艾嘉讚揚本課程，她說：「原來『比比』只是一隻竹節蟲呢！比比改變了我們一家人的生活！我簡直難以置信！有一天，晚飯時，我最小的孩子告訴他的兄長，每人應當輪流發言，並且細心地聆聽別人的說話。第二天，我們一家人在晚飯後進行『比比的時間』，大家彼此分享我們的思想和感受。那位母親更說：『我的丈夫也參與其中，真是奇妙！』」

香港的情況

參與的老師及其家長一致認為 **比比和朋友** 的課程對於其兒童有顯著的成效，尤其是對於一些被動、內向和缺乏自信的兒童更為明顯。

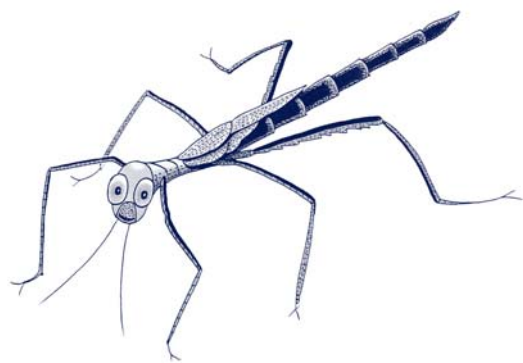


老師表示有參與 **比比和朋友** 的學生之後有不少的改變，例如當學生遇到困難時，他們會尋求協助及向其他朋友傾訴。同時，學生變得很主動幫助他人及嘗試提出辦法來解決他人的困難。

參與的家長亦發現其兒子參與了 **比比和朋友** 的課程後，他由一名被動變為主動的孩子，又肯樂於幫助別人。



比比和朋友 的最後一課慶祝兒童的學習成果。他們逐一向全班講述在課堂裏所學到的東西，並接受皇冠和證書。



比比在 **比比和朋友** 的故事裏出現的次數並不多，但有趣的是，兒童都被比比的魅力吸引住了，將比比視為課程學習的中心。一隻竹節蟲怎麼看也不會是提升溝通能力、結交朋友和處理問題的象徵，但是牠卻幫助了來自世界不同文化的兒童進行學習。我們的目標是尋找更多的夥伴，一同推廣 **比比和朋友**，令到更多兒童獲得種種技巧，以及解決成長期間所需面對的生活困難。