



# 世界公民教育 懶人包

世界很糟，我很渺小  
我如何讓自己和身邊的人  
感到更有力量？



### 關於樂施會

樂施會是一個國際扶貧發展機構，旨在推動民眾力量，消除貧窮。

網站 | [www.oxfam.org.tw](http://www.oxfam.org.tw)  
電郵 | [contact@oxfam.org.tw](mailto:contact@oxfam.org.tw)  
電話 | (886) 2 2586 8380

### 關於世界公民教育

樂施會除了與各界合力推動務實而創新的社區發展項目、人道救援、政策倡議之外，亦致力推動世界公民教育，鼓勵青年、兒童、青年及教育工作者、公眾，關心全球貧困問題以及背後的結構成因，發現自己的角色和力量，坐言起行，合力以行動令世界變得更公平、永續、美好。

樂施會在香港推出的世界公民教育資源網  
無窮校園 | [www.cyberschool.oxfam.org.hk](http://www.cyberschool.oxfam.org.hk)

你知道嗎，這個世界有著難以想像的貧富差距

### 極端貧困



每10人，就有1人每天生活在極端貧困中！  
很難應付衣、食、住、行、醫療、教育等生活基本需求。



一日生活費：  
不足60塊台幣  
(2美元)

### 缺乏食物



### 8億人每天挨餓

當中有8成是生產糧食的：  
小農戶、漁民、牧民、佃農



以婦女佔大多數

### 貧富懸殊



全球最富有的人，  
佔人口的1%

他們擁有的財富  
比其他99%人加起來還多。



2017 8個超級富豪的財富 = 全球半數較貧窮人口的財富總和



氣候也不斷進逼，讓弱勢者更難以生活

## 全球碳排放量：

10%

最貧困

35億人口

最富有

10%全球人口

50%



極端氣候帶來頻繁的災害，衝擊貧困人口。

弱勢群體

抗災能力較低

小農戶

依存大自然而活



資源耗損



氣候變遷



戰爭與衝突

看到這些問題，的確會讓人感到無力；  
雖然困難重重，我們仍有機會帶來改變！

要改變世界，不一定要做很偉大的事情，我們更需要從日常生活著手，鍛鍊自己成為世界公民，以更靈活的思考，透過合作對話，來取代無止盡的競爭和資源爭奪，共同建構更永續、公平的世界。在廣大的地球村裡，沒有人能夠獨善其身。我們每天作出的選擇，都會對身邊、遠方、或者未來世代的人，帶來正面或負面的影響。

鍛鍊世界公民能力，  
發現更多改變世界的可能！

我們相信，人如果願意鍛鍊以下七個世界公民能力，就能重新看見自己與世界的關係，有辦法在微小而具體的行動中，找到更多改變世界的可能。這些能力有助我們透過理性與感性的反思，跳出善惡二元論，發現世界並不是非黑即白；與人真誠對話，以共識為目標，與他人、社會、整個地球、未來世代建立共好的關係。





# EMPATHY

同理心是甚麼？



面對任何事物，我們可以試著換位思考，  
試著站在對方的立場，藉由真誠了解對方的感受和  
需求，接受真實原本的對方，同時也了解與接受自己。

有了同理心，  
世界就會好一點？

不分親疏的同理心，有助我們從人性化的角度看到其他人，而不會只從片面的現象去妖魔化、污名化對方，或者理所當然的嘗試排除少數和非主流群體的存在，導致種族、性別、階層等歧視。

為何重要？

同理心讓我們聆聽到對方的真正需要和看法，是對話、互助的基礎。我們對於比較親或者喜歡的人，很容易發揮同理心。但對於不熟悉的人卻不一定。要世界沒那麼糟，我們需要培養出不分親疏、無分國界的同理心，抱著人們生而平等的心，有能力同理跟我們不一樣的人。

## 生活小TIPS

試著暫時停止判斷對錯，  
先傾聽對方的想法與感受，  
再交流意見。





# HUMILITY & CURIOSITY

謙遜好奇的心是甚麼？



對未知、不理解的事物抱著開放、包容的態度，  
願意突破自己或人們對事物的既有理解，對未知的事物有所嚮往。

有了謙遜好奇的心，  
世界就會好一點？

每個人的需要和生活處境都不盡相同，當我們助人或者做志工的時候，謙遜好奇的心提醒我們放下英雄心態，不要把自以為對方缺的東西，硬塞給別人，避免好心做壞事，因為這樣不但難以解決問題，更有可能帶來傷害。

謙遜好奇的心，讓我們耐心理解對方處境背後的問題，以及問題的脈絡和根源；有了更豐富的理解，我們才更有可能找到合適的方法，帶來真正的改善。

## 生活小TIPS

我們雖然會隨著年紀成長而擁有更多經驗，但也會被經驗所限制；認識自己的無知與思考限制也是智慧。

為何重要？

生而為人，我們寄宿在宇宙萬物之間，受到成長環境、文化背景與經歷的限制，能夠感知的事物有限，就像用小小的管子窺探天際，只能看到一小部分。因此，保持謙遜的心，能幫助我們理解更多事物。





# RESPECT FOR INTERDEPENDENCE

尊重感謝的心是甚麼？



對事物、人和環境有尊重和感謝的心，  
能覺察自己的生活，如何受益於他人、他物以及大地的滋養；  
對勞動者與大自然心存感激，明白他們的價值，是無法只靠金錢回報的。

有了尊重感謝的心，  
世界就會好一點？

例如，如果我們理解到食物來自大自然寶貴而有限的土地和水資源，以及生產者的勞力，我們會明白食物並不是我們付了錢就可以隨便浪費的。

珍惜食物，不只是個人道德問題，也是全球問題，因為人類集體造成的大量食物浪費，不但耗損資源，也造成氣候變遷惡化等問題。當人看到自己、他人和大自然的連結，心存感激，日常的想法和行為都會不一樣。

## 生活小TIPS

多留意遠方或身旁，有哪些常被忽略或素未謀面的人事物為我們默默付出，我們才能好好活著。

為何重要？

有了尊重感謝的心，我們會看到別人的付出，明白到自己的生活，或多或少來自於他人的付出例如在我們身邊或者遠方的農民、勞動者，曾經在歷史上為人類爭取平等與和平的前人，以至孕育萬物的大自然。





# PHILOSOPHICAL THINKING

哲學思考是甚麼？



運用邏輯論證與批判思考，思考問題的本質，對事物追本溯源，以開放的態度探討對事情的不同主張。

有了哲學思考，  
世界就會好一點？

對於社會議題，人們總有不同主張。例如看到全球貧富差距的時候，有些人會覺得「世界從來沒有公平」，或者假設問題一定無法解決。哲學思考也能幫助我們從根源思考問題成因，更容易看到改善問題的可能，不輕易將現實情況當作答案。同時，也能幫助我們清晰、邏輯、批判、理性地溝通，更容易找到對話的基礎，避免鬼打牆甚至吵架。

為何重要？

藉由深究每個想法的假設，我們有機會重新思考約定俗成的事物，接近事物的本質，脫離思想框架的限制，為眼前的問題找到嘗試的各種可能，不容易人云亦云。

## 生活小TIPS

當有人說事情必定如此時，多嘗試思考與討論，想想為何事情「一定」如此？





# SYSTEM THINKING

系統思考是甚麼？



社會是一張流動的網，由每個人、萬事、萬物，結構交織而成。系統思考讓我們洞察到問題背後的社會結構，理解每件事情背後各角色之間的互動關係與位置，讓我們看到不同方法去改變結構，以改善問題。

有了系統思考，  
世界就會好一點？

舉例，如果一個人希望減少世界上的貧困或環境破壞問題，平常也熱心捐款或擔任志工，但如果在日常生活中卻經常不自覺購買剝削勞工的產品，或者經常使用無法回收的一次性用品的話，那麼到頭來也難以真正發揮個人力量，去改善他所關心的問題。系統思考讓我們對於堅持的理念，有系統性的洞見去貫徹，令我們的行動更有力量。

為何重要？

系統思考有助我們跳出直線的思考方法，面對問題時，有更全面和立體的理解；同時，看到社會當中不同人的位置，面對差異亦能保持尊重，並願意透過溝通找出共識。

## 生活小TIPS

看見樹木也要看見森林，每一個問題的存在都不是獨立的，不斷的探詢問題的起因，可以慢慢勾勒出一套系統的樣子。







# INTERPERSONAL SKILLS

人際力是甚麼？



有能力與不同背景、文化、性格、立場的人，建立連結；  
透過對話與聆聽，理解對方，同時又能妥善地表達自己的聲音。

有了人際力，  
世界就會好一點？

現實中，不同理念的群體，常常因為立場不同而爭持不下，結果引起衝突，無法調解。人際力讓我們有能力跳出同溫層，與立場觀點不一樣的人平和溝通，接觸到更多不同的想法與經驗，有助我們與不同人建立對話和共識，合力締造改變。縱使與他人立場不一而引發衝突，我們亦有能力和勇氣去調解。人際力讓我們連結他人，集思廣益，創出更多改善世界的好方法。

為何重要？

讓我們能夠以共識為目標，就算雙方立場不同，也能與人真誠對話，通過理性的溝通與交流，化解衝突，建立合作、互惠、共好的正向社會關係。

## 生活小TIPS

勇於突破同溫層，跟文化、立場、生活經驗、圈子不同的人交朋友，平常心交換對日常事物的看法。





# TRANSFORM THROUGH ACTION & REFLECTION

實踐力是甚麼？



有能力 and 意願，將信念化成行動，活出自己的信念；  
並在實踐中持續反思，在行動中學習與調整。

有了實踐力，  
世界就會好一點？

只有空想、沒有行動，世界不會因此而改變。坐而言不如起而行！將腦中的想法與理念付諸行動，每個人具體而微小的行動才會不斷累積，並創造具體的改變！

臺灣社會與世界的問題都很大，現實中不會出現一個超人幫助全人類解決所有問題，而是需要每個人因應自己的角色位置，都做一點。

## 生活小TIPS

將一個自己想了很久但一直未有實行的意念，實踐出來，紀錄你的經驗，再與人分享。

為何重要？

只有改變社會問題的想法而沒有實踐，不但難以帶動具體改變，亦會讓我們察覺不了實作的困難。將想法和信念轉化成實際行動，過程有助我們培養出屬於自己的踏實觀點，也能藉由外界的回饋，逐漸累積經驗。





## 如何增強七個世界公民能力？

學做世界公民，過程就如學做人，每天都是學習天。  
邀請大家參與世界公民教育的活動，或者加入推動世界公民教育的行列！想了解更多，請瀏覽樂施會在香港推出的世界公民教育資源網「無窮校園」：

[www.cyberschool.oxfam.org.hk](http://www.cyberschool.oxfam.org.hk)