

AMNESTY
INTERNATIONAL



促动手册

在人权教育中运用 参与式方法学 的指南

人格尊严教育资源包



国际特赦组织是一场全球运动，在150多个国家和地区有300多万支持者、成员和活动人士参与，致力制止严重侵犯人权的行为。

我们的理想是使每个人都享有《世界人权宣言》和其他国际人权准则上列载的所有权利。

我们独立于任何政府、政治意识形态、经济利益或宗教。我们的资金主要来源是会员会费和公众捐款。

国际特赦组织
2011年首次出版
Peter Benenson House
1 Easton Street
London WC1X 0DW United
Kingdom

© 国际特赦组织版权所有2011

索引号：ACT 35/020/2011
原文：英文
英国国际特赦组织
国际秘书处印刷

版权所有。本出版物受版权制约，但如用于宣传、运动和教学目的，可以任何方式免费复制，但不能转售本出版物。版权所有要求所有此类用途须向他们登记，以评估影响。要在其他任何情况下复制本出版物，或在其他出版物上转载，翻译或修改，必须要事先取得出版者的书面同意，而且可能需付费。如欲取得版权所有者的允许，或有任何其他查询，请联系
copyright@amnesty.org

封面照片：2008年，年轻人在荷兰参加“发声反歧视低地节”
© 国际特赦组织/Joyce Vlamming 版权所有

amnesty.org

致谢

国际特赦组织感谢所有为制定“尊重我的权利，尊重我的尊严：人格尊严教育资源包”（其中包括本促动手册），而奉献出时间和专业知识的人。我们特别感谢帕特里克·威尔士（Patrick Welsh），他促成了制定资源包的参与性过程，并起草了本资源包的文本。

国际特赦组织在各国办事处的人权教育者和教师与青年活动人士所组成的工作组，制定并试用了本手册资料，他们包括：安娜·库茨扎克（Anna Kuczak）、马蒂纳·马尔凯维奇（Martyna Markiewicz）和马特乌什·科尔（Mateusz Król）[波兰]；西蒙娜·肯佩尔莱（Simona Kemperle）、克里斯蒂娜·博茨（Kristina Božić）和蒂娜·帕拉胡特尼克（Tina Plahutnik）[斯洛文尼亚]；弗朗西斯卡·切萨罗蒂（Francesca Cesarotti）、埃马努埃莱·鲁索（Emanuele Russo）和弗拉维娅·斯顿（Flavia Citton）[意大利]；摩西·奥皮约（Moses Opiyo）[肯尼亚]；贾布·特瓦纳（Jabu Tugwana）[南非]；莫伊萨·塞杜（Moisa Saidu）[塞拉利昂]；穆萨·韦德拉奥果（Moussa Ouedraogo）[布基纳法索]与米歇尔·班茨（Michel Banz）[丹麦]。

参加工作坊并协助构思和制定本材料的人权教育者包括：沃恩盖·伟柏·齐肯万达（Vongai Vimbai Chikwanda）[津巴布韦]、图里亚·布阿比德（Touria Bouabid）[摩洛哥]、吉塞尔·帕帕（Jeselle Papa）[菲律宾]、格拉迪斯·阿提耶（Gladys Atiah）[加纳]、拉梅什瓦尔·尼帕尔（Rameshwar Nepal）[尼泊尔]和维贝珂·艾卡斯（Vibeke Eikås）[挪威]。

国际特赦组织秘书处人权教育组协调、编制和编辑最终材料，其成员包括：梅乐蒂·罗斯（Melody Ross）、斯内·奥罗拉（Sneh Aurora）、路易莎·安德森（Louisa Anderson）和要求尊严运动小组，该小组为国际特赦组织开展的运动提供了信息，其成员为乔·贺尔（Joe Hall）和莎拉·派克（Sarah Pyke）。

制定这份人权教育资料是人格尊严教育项目的一部分，该项目由国际特赦组织与欧盟委员会共同资助，但本资料的内容仅由国际特赦组织负责，在任何情况下都不能被视为反映欧盟的立场。



目录

1. 序言	1
本促动手册的目的	2
本促动手册的使用者	3
本促动手册的内容	3
2. 人权教育	5
2.1 什么是人权教育?	6
3. 方法学	9
3.1 什么是教育方法学?	10
3.2 方法学和教育环境	10
3.3 参与式方法学	12
3.4 参与式方法学、方法和技巧	13
3.5 积极参与	14
3.6 参与和权力	15
一些关于权力的事实	13
处理权力关系和群体动态	13
4. 促动和促动者	19
4.1 什么是促动?	20
4.2 促动者的角色	20
4.3 优秀促动者的素质	22



4.4 促进参与式方法学	24
计划和准备	24
营造安全和相互尊重的空间	25
利用破冰和活跃气氛方法	26
团队合作	26
组织小组活动	27
协调全体环节	28
利用音像和培训资料	29
维持积极的学习环境	29
促进讨论敏感或禁忌话题并处理困难情况	30
处理感受和情绪	31
修改和调整活动	31
5. 改变我们生活的方式：行动的力量	33
5.1 采取行动	34
5.2 结合国际特赦组织的行动和运动	37
6. 评估人权教育活动	39
6.1 为什么我们要进行评估？	40
6.2 参与式评估	41
6.3 参与式评估方法和技巧	42
评估和衡量知识、态度和行为方面的变化	43
和参与者快速评估培训活动的技巧	43

7.培训促动者：参与式方法学和促动技巧方面的活动	45
7.1 如何利用活动培训促动者	46
7.2 用于培训促动者的教育活动	48
活动 1: 参与式方法学和人权教育	48
活动 2: 积极参与	52
活动 3: 参与和权力	56
活动 4: 优秀促动者的角色和素质	60
活动 5: 群体动态	64
活动 6: 营造互相尊重的学习环境	68
活动 7: 处理意外和困难的情况	71
附录1: 与参与者迅速评估培训活动的技巧	76
附录2: 延伸阅读	80
尾注	83





2009年9月在塞拉利昂，活动人士庆祝国际特赦组织发起杜绝孕产妇死亡的运动。

— 序言



“如果我们希望世界改变，那么我们必须成为改变的。”

圣雄甘地（1869–1948）
印度哲学家和政治家

本促动手册的目的

对于想在人权教育中运用参与式方法学并在总体上提高其促动技巧的人权教育者来说，本促动手册是供其使用的资源。

这份指南是国际特赦组织人格尊严教育项目的一部分，旨在与项目中大量有关贫困和人权问题的单元结合使用，但本促动手册具有一定的灵活性，可单独作为一般资源在多样化环境下使用。

本促动手册不仅为人权教育者提供知识和技巧，使其成功地运用参与式方法学，还激励和启迪他们，进而提高参与者的认知和理解，为他们增权赋能以采取行动，让社会各阶层都理解和促进人权。

所有想在人权教育中融入参与式方法学，并希望成为更优秀促动者的人权教育者，都可以使用本促动手册。



© 国际特赦组织

为儿童举办声援维权人士的人权教育活动，国际特赦组织墨西哥分会，1998年4月。

本促动手册的使用者

本手册是专门为所有培训或教育他人的人员撰写：教师、青年工作者和领袖、社区活动人士和教育者，以及所有在正规和非正规教育环境中，致力于促进人权教育的同伴教育者。人权教育寻求吸引和鼓舞参与者，为他们增权赋能以采取行动，特别是年轻人。

本促动手册具有相当的灵活性，让世界各地的人权教育者可以在多样化环境下使用。不论在南半球或北半球，在学校或社区环境，有关人士都可使用本手册。手册内容适用于不同的年龄组别，或尤其易遭歧视和人权侵犯的人或群体。

本促动手册的内容

本促动手册包含简单的理论观点，涉及人权教育和参与式方法学，以及参与、促动、行动和评估等其他相关概念。手册还提供了7项活动范例，在培训促动者运用参与式方法学时使用。

考虑到在许多环境下，参与式方法学的使用仍然相对较新颖（而在其他环境下则已是由来已久的做法），因此本促动手册还为教育者提供实用的建议和提示，以充分发挥参与式方法的效用和影响。上述提示主要集中于促动技巧，寻求在感情和智力层面都吸引参与者，成为个人和集体增权赋能的手段，从而带来实现、促进和维护人权的切实行动。

© Paula Allen



组织“接触非洲”负责人与人权教育者伊芳·瓦马卢瓦（Yvonne Wamalwa）在肯尼亚内罗毕索韦托（Soweto）贫民窟举办的一个会议上讲话。“接触非洲”致力于寡妇、孤儿和弱势儿童的工作。



在刚果民主共和国东方省（Orientale）一所中学里，学生参与一个协助儿童重投社会的课程，该课程是为曾经是战斗人员的儿童而设。

二. 人权教育



2.1 什么是人权教育？

人权教育是“一种有意而为的参与性做法，旨在通过培养符合国际公认人权原则的知识、技能和态度，为个人、群体和社区增权赋能。”

国际特赦组织提倡的人权教育过程和行动具有 5 项基本目的：

探讨侵犯人权行为的根本原因
防止侵犯人权行为
打击歧视
促进平等
加强人们参与民主决策程序

国际特赦组织认为人权教育非常重要，可提高人权认识和为人们增权赋能，这样他们不仅更加理解自己的权利，还可积极参与影响他们的决策，包括采取切实的个人和集体行动，以促进、维护和实现人权。

人权教育教授人们人权规范和原则、其所依据的价值观，以及如何可以在实际中实现和保护它们。

人权教育也**通过**人权来开展；教育和培训过程应尊重教育者和学习者双方的权利。¹

人权教育还强调**为人权而学习**，这是指使参与者具备能力，享受和行使自身权利，并尊重和维护他人权利。

《联合国人权教育和培训宣言》³指出，人人“有权了解、寻求和得到所有人权和基本自由方面的信息，并可获得人权教育和培训”（第 1 条第 1 款）。《宣言》还认为，人权教育和培训包括“一切旨在促进所有人权和基本自由得到普遍尊重和遵守的教育、培训、信息、宣传和学习活动，因而这些活动主要通过为人们提供知识和技能，帮助他们了解和形成正确的态度和行为，有助于防止侵犯和践踏人权的行为，使他们能够为营造和促进普世人权文化作出贡献。”（第 2 条第 1 款）²

人权教育过程和活动因此一般集中于：

- 挑战态度、价值观和行为并改变它们
- 培养批判思维和分析能力
- 提高意识和认知
- 培育对人权事业的持续投入和激情
- 采取有组织的行动来促进、维护和实现人权

和原则，以及国际、区域和国家各级保障措施的认识、了解和认可；

人们应好好计划和实施为增权赋能并带来改变的人权教育过程和活动，使其有助实现下列《联合国人权教育和培训宣言》所提议的总体目标：³

- a. 提高人们对保护人权和基本自由的普世人权标准和原则，以及国际、区域和国家各级保障措施的认识、了解和认可；
- b. 营造**普世人权文化**，让每个人都了解自己的权利，以及关于他人权利的责任，促使个人成为自由、和平、多元和包容的社会中负责的一员；
- c. 争取**切实实现所有人权**，鼓励包容、不歧视和平等；
- d. 确保人人都能不受歧视地接受高质量的人权教育和培训，以此确保人人**机会平等**；
- e. 推动**防止人权受到侵犯和践踏的现象**，打击并根除一切形式的歧视、种族主义、散布成见和煽动仇恨的行为，以及构成以上种种的有害观念和偏见。

(重点强调)

人权教育的原则

为了令人权教育吸引参与者并为其增权赋能，从而使他们采取集体行动，人们应考虑下列总体原则：

- 营造建设性的学习环境，促进表达自由、积极参与和批判性分析；
- 通过源自参与者自身经验及社会、经济、文化和政治现实（而非抽象观念）而确立的建设性对话，以及就改善人权状况的方式和手段而进行的对话与辩论，以吸引参与者；
- 提倡人权的互相依赖、不可分割和普世性，包括公民、政治、经济、社会和文化权利，以及发展权；
- 尊重人的多样性差异，反对所有形式的歧视（例如民族/种族、性别、性取向、语言、宗教、政治意识形态、社会出身、身心能力方面的歧视）；
- 为个人和社区增权赋能，让他们确认自身的人权需要，并制定策略来确保满足这些需要；
- 分析长期存在和新现的人权问题（包括贫困、暴力冲突和歧视方面），并寻求符合人权标准的解决办法；
- 在人权保护方面就相关之地方、国家、区域和国际人权文书和机制培养知识，以及使用这些知识所需的技能。

改编自联合国《世界人权教育方案》⁴



在俄罗斯联邦摩尔曼斯克威（Murmansk）为教师举办的人权教育工作坊，作为国际特赦组织“权利教育行动项目”的一部分。

三. 方法学



3.1 什么是教育方法学？

教育方法学是一套实施教育活动或过程之原则、方法、做法和程序的汇编或体制，是教育的实施方式。每种教育方法取决于如何在概念上理解教育，以及应用时使用的教学工具（方法和技巧）。

“权利教育行动项目”的参与者在摩尔多瓦出席工作坊。



© 国际特赦组织

3.2 方法学和教育环境

人类通过教育过程不断学习和获取新信息、知识和技能，这些教育过程可以在正规、非正式和非正规教育环境中进行。

只要具有有计划和有系统的流程，其目的是传播知识；提升技能；改变态度、价值观和行为；增权赋能并鼓励行动，那么人权教育作为一种有组织、深思熟虑、以增权赋能为目标的做法，就可以在所有教育环境中提倡。但要做到这一点，就必须制定适当的方法学和方法，而这些都取决于每种教育环境中占主导地位的规范、价值观和体系。

学校模式 —— 传统教学方法

在正规教育环境中，人权教育历来所采用的教育方法，是以传授新知识为其教育理想。在这种学校教育模式中，教师是在特定知识领域具有专长且接受过专门指导培训的教育者；他们的职责是向受教育者传授知识。

巴西哲学家和教育学家保罗·弗莱雷（Paulo Freire）将传统正规教育称为“囤积”模式，这种模式之下学生的大脑被看作空的容器，需要用教师教授的知识来“填满”。⁵

结果，许多学校环境中的人权教育透过添加特定的课题或内容，被加入学术课程中，并主要集中教授有关人权的内容，强调公民权、人权的历史和法律情况及人际关系等问题。

教师（更何况学生）往往难以摆脱以下观念，即教师是拥有所有知识的专家，因此他们也难以抛弃学校体系所确立的等级关系。这种传统模式可被视为以教师为中心的方法学，在那些取决于课题和学习目标的正规学校环境中，这种方法学仍可以被采用。

学校式教育方法学不仅限于正规环境，在青年群体、集体和成人教育等非正规环境中，该方法学还仅仅因为此类教育方法是教育者最为熟知的，而被用作人权教育的框架或参考。

在参与式教育方法学中，教师和学生之间的互动更多，可培养分析能力和批判性思维。在这种模式中，过程本身从以教授为重点转为以学习为重点，学习者的需要和兴趣更大程度地界定了目的和焦点，而非由死板的教学大纲界定。参与式方法学的整体性还确保，教育过程尊重教育者和学习者双方——通过人权来进行教学。当人权教育采取这种模式时，就开始出现为人权而进行教学，并启动为人们增权赋能来采取行动的进程。

背景是至关重要的；教育者应对文化、社会和政治价值观与规范具有敏感性，并意识到这些将在很大程度上界定焦点、内容和可以使用的方法。

教育环境

正规教育是指有系统的教育制度，包括小学、中学和大学，以及针对专业群体的职业和技术培训。

非正规教育是指成人教育，以及补充正规教育但没有完全纳入正规制度课程的教育形式，例如社区教育和课外活动。

非正式教育是指教育制度以外开展的活动，包括工作坊，以及个人在其社区接触和体验教育影响的终生过程（包括家庭、朋友、教会、媒体、工作、休闲活动等）。

斯洛伐克普雷绍夫（Prešov）一所小学为罗姆儿童而设的课堂，2010年4月。

© 国际特赦组织



3.3 参与式方法学

参与式方法学是一套用于构思和实施教育的框架，这种模式促进共同反思、批判性分析、深入质疑和集体解决问题，让参与者加深他们的知识，更加理解他们面对的特定人权问题，并可阐述实现变革的提议和策略。

参与式方法学牢牢地扎根于参与者的生活体验、现实情况、希望和理想，它所促进的学习过程往往被称为“体验式学习”。

参与式方法学视学习者积极主体，认为他们是有创意和智慧的人，具备有待开发的潜力，可成为变革的推动者。这种方式寻求吸引、激励和鼓舞参与者，并为他们增权赋能，使他们采取持续的个人和集体行动——这是学习者参与批判性反思和分析过程带来的一个直接结果。

参与式方法学最终争取带来社会变革，在这种情况下必须牢记几项互相关联的原则：

■ 提高意识和增权赋能：培训活动和过程往往是认识和理解的契机，而且提供机会以加深学习，加大对人权和社会公义事业的投入和热情。

■ 实现令态度、价值观、行为和人与人之间关系的改变：参与者自觉地作出努力，成为社会变革和公义的推动者，从而将学习付诸实践。变革从自身开始。

■ 强化社区的组织和行动：参与式方法学不仅是关于在培训或工作坊中的活动，还涉及培训之外的集体行动，这些行动可以在实际生活中改变人们的不公状况。

■ 目标是采取行动来影响地方、国家和国际决策者。参与者学习使用有效和有组织的倡导方法，影响、改变和制定法律、公共政策与计划，以确保长远的变革。

参与式方法学重新界定教育者的角色，以及他们如何设想自己和受教育者的角色和参与。例如在拉丁美洲，参与式方法（或大众化教育）将教育者看作促动者，其主要角色是引发导致变革的反思和分析过程。

大众化教育一般被认定为用一种特定的方式来“进行”教育，学习者不是被动地听讲（弗莱雷的“囤积”模式教育概念），而是参与一系列活动来让学习“互动”起来，并对自身的特定现实进行集体讨论、辩论和分析。⁶



© 国际特赦组织

在海地太子港，儿童与国际特赦组织一起参与社区映射练习（mapping exercise），2008年3月。

3.4 参与式方法学、方法和技巧

作为教育者，我们的做法是由方法学、方法和技巧来界定，为此，审视这些概念和做法的区别是很有用的。

参与式**方法学**是一项概念性框架，为人权教育过程的实施提供方向和指引，人权教育寻求让人们增权赋能并造成转化，而该方法学则构成转化性学习行动过程的基础。

用于人权教育过程的参与式**方法**，是指运用的方法或手段。例如：

- 培训课程
- 研讨会
- 工作坊
- 演讲/讲座

另一方面，参与式**技法**是用来实施方法学的工具，以符合逻辑的方式融入方法中。例如在一个培训课程中，可能会使用一系列不同的技法。例如：

- 集思广益 (Brainstorming)
- “讨论小组” (“Buzz groups”)
- 小组活动
- 全体环节
- 辩论和互动讨论
- 互动或合作性游戏
- 角色扮演
- 戏剧
- 案例研究
- 纪录片/电影

参与式技法是重要的教学工具，教育者和促动者可以用其来激励参与者。但紧记，参与式技法仅仅是达到提高意识和增权赋能的工具，不应将其本身视为目的，而需要将这些技发用于特定的教育目标方面。

人权教育中参与式方法学的原则

- 学习起始于参与者的经验和知识，而不是一套既定的理论或知识；
- 教育方法是以学习者为中心，旨在加强学习者的自尊、自信，并培养积极和务实的自我概念；
- 在参与者分享和审慎地分析了他们的自身经验之后，他们寻找普遍的共同性和模式；
- 之后引入取自不同源头（外部专家、专门文本、纪录片/电影等）的新信息，使分析更为深入，并激发集体创新，以及重新解读现有的知识；
- 参与者之后应用他们所学的内容。他们练习新技能，制定行动策略和计划，以改变他们在其现实中所识别到的不公情况和阻碍他们实现基本权利的障碍。

更正一些关于参与式方法学的错误看法

错误看法：参与式方法学仅适用于几乎或完全没有受过任何正规教育的人，或者文盲和半文盲。

事实：实际上，由于参与式方法学是一项促进批判性分析和社会变革的总体框架，它可以广泛适用于任何截然不同的受众。例如，该模式对农村地区的妇女和大城市的工会成员一样有效，但需要根据各特定受众的需要和特点，适当地设计使用的方法和技法。

错误看法：不应重视参与式方法学，因为该模式融入了一些轻快的元素，例如活跃气氛、破冰和角色扮演。

事实：虽然活跃气氛、破冰和角色扮演是参与式方法学中有价值的技法，但不应将它们视为目的本身。人们应适当地设计和制定它们，使其有助于实现所追求的教育目的。

3.5 积极参与

融入参与式方法学的人权教育强调积极参与，将其视为集体学习和增权赋能的核心元素。这样的教育模式让参与者成为过程中的真正主角，他们分析问题、担当领导、作出决定，并阐述有关行动和变革的提议。由此，他们采取创新的方式积极参与，使他们能反过来成为变革的积极推动者。他们的新知识和技能为他们增权赋能，以采取行动来改变现实。

这种积极参与的态度对有效和成功地推进人权教育过程起到重大作用，其不仅是关于参与者做什么和说什么，还关于他们怎样做和怎样说，他们体验的情感，以及他们在何种程度上和如何表达这些情感。

积极参与和高质量参与及表达自由紧密相连，这需要教育者/促动者和参与者之间以及参与者之间的互相尊重。实际上，促动者与参与者之间以及参与者自身之间的关系质量和权力动态，往往正面或负面地影响积极参与的可能性。重要的是确保随偏见和成见而来的污名化、恐吓和歧视，完全不会影响积极参与。促动者必须争取建立和培养一个基于互相尊重、团结和合作的“学习社区”，使参与者能在一个有利于集体学习的安全环境中，积极和自由地参与。

3.6 参与和权力

在每项人权教育活动中，参与者和促动者之间以及参与者自身之间，都存在或不可避免地产生权力动态，这可能会大大地影响人们参与的方式和质量。此类动态往往反映出在更广泛社会中占主导地位的权力关系，例如性别之间、种族之间、成人和年轻人之间，或基于性取向的权力关系。

影响参与积极性的两种主要权力关系是：

权力和性别：大多数社会中存在男性比女性优越这种根深蒂固的文化观念，男性为控制和支配女性而对她们运用权力（往往通过暴力手段），这使男性能够获得女性无法得到的机会、特权和权利。

权力和年龄差异：在许多文化中，儿童被教导要尊重和服从他们的长辈（特别是家长和教师），成年人认为儿童、青少年和年轻人在他们面前“不应该插嘴”。年轻人被视为没有经验、不成熟、不认真，而且缺乏知识。

由于这些权力关系存在于生活中各个层面（例如家庭、正规教育制度、工作场所、教会、政党、工会、非政府组织、政府、发展机构），因此，它们同样出现在人权教育培训活动和过程中也不足为怪。有时，它们以微妙和难以察觉的方式（有意识或无意识地）表达出来，但却往往在人们的参与方式中明显表现出来：担当领导、作出决定、比其他人讲得更久和更大声，而且不听其他人要讲的话。在混合培训活动中，那些权力较弱的人可能不愿甚至害怕畅所欲言，他们的观点和意见可能不受重视。这导致他们在面对具有权力者，或对其他人运用权力作出回应时消极避让。

© 国际特赦组织/Luca Damiani



参与者在英国伦敦出席国际特赦组织的“人权尊严工作坊”，2010年11月。

其他社会建构的权力关系可能也会影响一些参与者随心所欲地参加人权教育活动的的能力，其中包括人们在学校的成绩、学历、专业成就、出身（他们是否来自城市或农村）、民族、社会等级、性取向和身体残疾情况。如果没有考虑这些因素，就可能会对参与积极性造成负面影响，而促动者可能会无意中加剧这种负面影响。

关于处理群体动态的提示

- ✓ **观察**并留意哪些参与者是喧闹又主导活动过程，哪些参与者是默不作声又沉默寡言的。观察他们坐在哪里、他们的姿态以及与群体其他成员及与你的关系。
- ✓ **用活跃气氛方法**令参与者四处走动并进行参与。将参与者分成**小组**（每组两三人或更多的人），让参与者随意组合，尽量令不同的人一起活动。
- ✓ 考虑在处理**敏感问题**时，让女童和妇女及男男童和男子先与同性别的人交谈，然后再与整个群体分享看法，这样可能会较容易。这还适用于不同的年龄组别或文化民族群体。
- ✓ 尝试**让参与具吸引力而且公平**，使用邀请用用语如“那些到目前为止还没有发言的人可能想说些话……”
- ✓ 运用你作为促动者的权力，微妙地提出异议，并改变**潜在的负面权力动态**。例如，在全体环节开始时先提基本规则，或明确地说你欢迎所有参与者的意见和观点。
- ✓ **决不允许贬损他人的言论**，或表达优越或傲慢感受的评语，以及有伤感情、冷酷或带歧视性的话语，尤其是它们直接或间接针对其他参与者时。要重提商定的基本规则，或要求“冒犯他人”的参与者解释他们为什么说那样的话，并请其他参与者表达看法。

一些关于权力的事实

- 权力不是一个可以拥有的有形实体；它仅存在于与他人的关系之中。
- 但是，拥有某些特性和资源，例如知识、社会地位和金钱，可以被用作行使权力的工具。
- 权力取决于背景，并随着不同社会而变化。从历史上说，经济和政治权力以及文化信仰和习俗造成了系统性的权力失衡情况：例如男性比女性有权；白人比黑人有权利；异性恋者比同性恋、双性恋和跨性者有权；成年人比儿童有权。
- 权力是不断变化的；并非每个具有权力的人都一直掌握权力，或一直感到掌握权力。许多人进出于不同关系，他们或因此具有更多或更少的权力。例如，在家庭中拥有权力的男性，可能在要求更高工资时，在与其雇主的关系中没有权力；从政的女性可能在家遭受她们丈夫或伴侣的暴力行为。

处理权力关系和群体动态

- 权力动态在许多情况中是无形的、隐藏的，或在很长时间后才浮现，因此，在旨在为人们增权赋能和缔造变革的人权教育活动中，重要的是促动者应善于监督和处理权力关系。在参与者之间营造合适的群体动态，对于激发内容丰富的讨论和创造积极的空间来进行分享和学习来说非常重要。

■ 促动者还需留意并审慎地分析他们运用权力的方式，以及他们所促动的群体对此的感受。在所有环境中，都应鼓励教育者审慎地审视他们对于权力的态度，以及他们如何有意和无意地运用权力。

© 国际特赦组织马来西亚分会



在马来西亚举行的国际特赦组织“权利教育行动工作坊”，2009年8月。

更多关于处理群体动态的提示

- ✓ 提醒参与者，参与式方法完全是关于分享和集体学习：“我们共享得越多，学习体验就越丰富”。
- ✓ 在没有强迫和过分直率的情况下，鼓励腼腆的参与者畅所欲言，特别是当你从他们的身体语言察觉到他们将要说话时（例如试探性地举手或点头）。
- ✓ 运用你自己的身体语言来激励腼腆或拘谨的参与者：例如，当你察觉到他们可能想说些话时走近他们，通过眼神交流来鼓励他们。
- ✓ 慷慨地作出赞扬，特别是对腼腆的参与者，但避免屈尊俯就的态度。
- ✓ 对于发言过多的参与者，用机智的手法和幽默的言谈中断其发言，使他人也能参与。例如，就在他/她要开始讲述另一个论点时，迅速用一句评语来打断，例如：“这是一个好看法，谢谢！其他人怎么想？”或者指着你的手表并对该参与者苦笑。
- ✓ 尽量避免与某些参与者争论，因为这可能促使你用僵化和居高临下的方式来运用你的权力。（讽刺的是，这些正是参与式方法试图改变的权力关系。）如果有必要同某个过于主导而且不尊重他人的参与者谈话，那么在休息或午餐时用巧妙的方式一对一交谈，效果可能会更好。要永远珍视他们的参与，同时提出，他们会通过听取其他人的经验而受益，或者予他/她确保其他尚未发言的参与者发言的任务。给专横的参与者一项关键任务，作为培训过程的一部分，使其聚精会神（例如让他们协助挂起挂图纸，或在纸上记下小组的想法），这可能会有助化解他们主导小组其他成员的情况。



DUTY BEARERS (STAKEHOLDERS)

TRAINING VISUAL AID.
DIVERSE + RELEVANT TO
PRE-TEST.
EASY TO USE BY
COMMUNITIES. + CLEAR
MESSAGE IS.

+ ENTERTAINING.
DISCUSSION - DISCUSSION -
REMEMBER KEY POINTS.
FOR PJT LEARNING.
PROBLEM SOLVING
MOTHER
PROBLEM
GROUP IS INVITED
A COLLECTION
THE GROUP IS
USE + EXP
POSITIVE + NEG
WASH CA



PROBLEM

HIGH LEVELS OF
TOWARDS WOMEN IN
COMMUNITY

VIOLENCE
YOUR

- Human Right
- Formation of
- Awareness

STORY

Women gathered
in a meeting
to discuss violence
against women
Peaceful demonstration
of women against domestic
violence.

MESSAGE

Domestic violence
is a crime and it is
punishable by law.

FORCEFUL/EARLY MARRIAGE

POOR COMMUNICATION
LACK OF RESPECT
EFFECT OF
WAR

EXCESSIVE
DRINKING ALCOHOL

LEVEL OF WOMEN'S PARTICIPATION
IN COMMUNITY DEVELOPMENT

Group

1. Phone off
2. Spent 10 mins
3. Respect
4. Respect other
5. Direct to the
6. No side
7. 1hr Lunch

TIME



Laws
Form

OF SA

X Knowledge

of the mind
awareness
education
ties

of Marriage
Disc

一名人权教育者在塞拉里昂举行的性与生殖权利活动中促进其中一个环节。

四. 促进和促进者



4.1 什么是促动？

一般来说，促动的定义为使事情容易发生或使事情成为可能。促动是一种帮助实现和指导的过程，它营造和维护一个空间来进行有目的的接触和参与。在人权教育中，促动包括参与式方法和技巧的使用，以激励人们更多的参与和互动，并营造一个既有助于学习和增权赋能，还令人觉得愉快和有趣的有利环境。

促动也意味着：

- 负责计划和实施思考、分析和学习的过程，该过程为参与者增权赋能并吸引他们。
- 聚焦于参与者，把他们视为学习过程中的关键角色。
- 打破教育者和参与者之间以及参与者互相之间的权力关系，特别是当群体具有多元性时。

对于经验丰富的教师和非正规教育者来说，将以教师为中心的做法转变为更具参与性的方法，把参与者/学习者作为学习体验的中心，意味着基本概念和做法的转变，这可能是一项重大挑战。对于想在人权教育中运用参与式方法学的教师 and 许多非正规教育者来说，这需要对他们的角色进行批判性评估，并培养不仅聚焦于信息和知识，而且融入提高认知和觉悟、增权赋能和采取行动等方面的促动技巧。

4.2 促动者的角色

促动者的角色是营造和维护一个积极、健康的学习环境，在这种互信和开放的环境中，所有参与者都觉得有信心并愿意分享经验、开诚布公和共同学习，尊重不同的意见。

这涉及促进学习的共同责任，而学习则取决于整个群体，而不仅是促动者。促动者不是“负责人”，也不是只有他/她可支配议程。参与者应有权决定涵盖的课题，而促动者的角色是确保学习更有效地进行。

促动者应：

推动群体内所有成员互相包容和积极参与：对于腼腆、拘谨和不愿分享的参与者，促动者应慎重地回应，公开鼓励他们表达观点、意见和感受，但不应过于强势。同样，他们应引导和制约那些喜欢主导一切的人的参与，但不可斥责和批评他们。

用建设性的方式来促进对话：这可通过与参与者之间建立合作关系，细心聆听他们讲话的内容和方式，并鼓励他们互相交谈和倾诉，而不是仅直接与促动者交流而实现。促动者鼓励参与者表达他们的情感，而不仅是观点，并质疑假定。无论是口头上或透过正面的举动，促动者应不吝赞美和鼓励，特别是当参与者讲述自身经验或分享他们的感受时。在许多情况中，促动者对于某项问题的了解，实际上可能比一些参与者更少。在这种情况下，促动者有必要巧妙地引导辩论和讨论，促成互相学习。

过程和结果都要强调：促动者应灵活应对，并在不忽视活动目标和实现目标所需之步骤的情况下，根据群体的意见相机而动。

处理紧张局面：促动者需要耐心、冷静并有自制力，特别是当参与者进行激烈辩论时。促动者应鼓励深入讨论和分析，同时确保参与者互相尊重对方的意见。当采用参与式方法时，任何人都不应决定某些意见是“正确的”或比其他意见“更合理”，促动者尤其如此。

认识并处理权力失衡情况：为了令权力关系起积极改变，促动者必须首先承认他们拥有的权力，并认识到参与者赋予他们的权威。促动者应一直意识到，他们的态度及促动的方式（他们的行为方式、身体语言、着装方式、坐的位置和讲话方式）实际上可能剥夺了一些参与者的权力。他们过去的经历；态度和价值观；在社会中的参与情况；过去参与教育的情况和水平；性格，以及对自己的看法，都可能是权力的来源。促动者和参与者都受到有关权力的主流文化规范、概念、成见和做法的影响。促动者的角色是运用他们的权力，为那些权力较少的人增权赋能。通过聚焦于参与者，将其视为学习过程中的关键角色，适当的促动做法有助瓦解教育者和参与者之间及多样化参与者之间的权力关系。

鼓舞！促动者应具有创意，并营造出一个有吸引力和趣味性的空间！

改编自N Flowers 等人，《人权教育手册：关于学习、行动和改变的有效做法》（主题书第4号）⁷

© Paula Allen



© 国际特赦组织



上图：妇女在肯尼亚的安全屋了解女性割礼的情况，2005年12月

下图：人权教育者参与国际特赦组织举办的“人格尊严教育项目”，意大利，2011年。

4.3 优秀促动者的素质

一名优秀促动者的某些素质取决于个人性格，例如个人灵敏度和承担，其他则可以通过经验和认知来获取。下面是促动者可以培养的一些素质。⁸

- **个人感受的体恤：**要营造和维持一种互相信任和尊重的气氛，就需要了解年轻人如何回应所讨论的话题和其他人的意见和反应。大多数人不会表达他们的窘迫、受伤的感情甚至愤怒；与此相反，他们只会默默地退出讨论，还往往离开群体。觉察人们的感受如何，并了解如何对某一特定情况作出回应，是一项至关重要的促动技巧。
- **群体感受的体恤：**在任何群体中，总体都要大于任何部分，群体感受一般反映出大家共享的能量：跃跃欲试、躁动不安、愤怒、厌烦、热衷、猜疑、甚至是糊涂。察觉到群体的动态并作出回应，对于实现灵巧的促动必不可少。
- **聆听别人的能力：**促动者学习察觉个人和群体感受的其中一个方式，是敏锐地聆听参与者明确表达的词语含义，以及其语调、隐含意思和身体语言。实际上，促动者一般比群体中任何人都更少言，他们的解说往往是重复、总结或直接回应其他人所说的话。
- **机敏：**促动者有时为了群体的利益，必须采取令人不快的行动，或说出令人尴尬的话，但他们能采取细心和亲切的态度是非常重要的。此外，人权议题可能唤起强烈感情和痛苦回忆。促动者需要特别机敏，在处理感情时表现尊重有时甚至是坚定的态度。
- **致力合作：**协作学习有时看来会令人感到懊恼和低效，这时，每个促动者都想担当熟悉的传统教师角色，带领学习而不是促动。但如果促动者真正相信，协作学习具有为人们增权赋能的价值，就有助打消他们发挥主导角色的念头。
- **时间感：**促动者需要培养对时间的“第六感”：什么时候结束讨论，什么时候改变话题，什么时候打断发言时间过长的人的讲话，什么时候让讨论超出预定时间，以及什么时候让沉寂时间延续一点点。
- **灵活性：**促动者必须有计划行事，但他们也必须愿意根据情况来调整这些计划。群体往往会将活动带往一个无法预料的方向，或要求更多时间去探讨一个特定主题。促动者需要能够评估群体的需要，并决定如何回应。虽然每个环节都是重要的，但促动者有时会决定略过一项议题，而用更多时间处理另一项议题。
- **幽默感：**如同大多数人在奋勇争取的时候，即使是在最严肃的情况中，促动者可领会生活的讽刺，能够自嘲和分享他人的快乐，都会增进每个人的体验。
- **智谋和创造力：**由于组成群体的成员不同，每个群体也各不相同。一名优秀的促动者需要全面的方案和目标，但也可以根据变化的情况和机会作出调整。例如，促动者可以动用群体和社区中的人的才能和经验，或者参与者本身可以提出可用的资源。

促动者的个人清单

- ✓ 清楚知道你担当的角色：你的行为比你的言语更能表现出你不是教师而是共同参与学习的人。
- ✓ 注意你的眼睛：同参与者保持眼神交流。
- ✓ 注意你的声音：尝试不要说话声音太大、太轻，或说话过多。
- ✓ 注意你的身体语言：考虑你坐或站的位置，以及其他你可能无意识地行使不当权威的方式。
- ✓ 注意你的责任：确保人人都有机会发表意见并受到平等对待；鼓励出现不同意见，但劝阻争论；遏制那些主导的人；让犹豫不决的人参与。
- ✓ 注意何时需要作出系统性安排：在必要时作出解释和总结；决定何时延长讨论，何时开始下一个议题；当群体成员偏离议题时需提醒他们。
- ✓ 确保用适当的语言提出开放式和合适的问题。
- ✓ 注意你拥有的权力并与他人分享：在任何有可能的情况下，都请他人担当责任（例如进行记录、记时，而且在理想情况下引导讨论）。
- ✓ 熟悉参与者的文化背景和将要讨论的议题内容。
- ✓ 发挥创造力！

改编自N Flowers 等人，《人权教育手册：关于学习、行动和改变的有效做法》。

© 国际特赦组织/Luca Damiani



4.4 促进参与式方法学

计划和准备

仔细的**计划和准备**是有效促动的关键。不要想当然地认为仅因为你有一份培训手册，你就可以进门立即开展活动。务必制定你自己的活动/培训计划，运用你掌握的材料和资源。

如果你在遵循某份**教育手册或培训指南**，通读并仔细研究你计划实施的活动，并充分领会该活动如何融入培训过程（活动前后都有什么内容）。注意你可能需要作出的任何调整，让其适用于你的特定环境及参与者的背景和需求。这将有助你在进行培训时对内容和方法感到更得心应手，并最终使你更有信心。

若**培训场地**（房间、礼堂、教室）保有隐私，而且环境有利体验式学习时，参与式方法能发挥最佳效用。作为促动者，重要的是你事先了解培训场地，并能确保不会有外部干扰。同样地，你要利用空间鼓励参与者之间的交流，例如将椅子排成圆圈或新月形，而不是按教室或会议室的方式来安排桌椅。如果人数很多，在房间中安排将椅子围着数张较小的圆形桌子周围，可鼓励参与。

在培训开始之前，尽量取得有关参与者的**信息**，包括年龄、学术水平、他们来自哪里，以及他们以往在议题方面所得的知识和经验。另外，争取并确保让参与者事先了解，在他们承诺参与培训过程后，促动者对他们的承诺之期望。如有可能，查看这些参与者还接受过什么其他有关人权或特定议题的培训，这可让你根据他们的特定需求来作出细微调整。

作为准备过程的一部分，确保在你开展活动之前，具备所有你将需要的**材料**（讲义、复印件、报纸、卡片、记号笔、胶带）和**资源**（挂图架、电脑、DVD/电视、液晶投影机）。

改编自：SONKE性别正义网络/“一个男人能做成”运动，《从认识到行动》⁹

营造安全和相互尊重的空间

开展培训课可能需要花费时间，因此在培训课或活动开始时感到紧张是正常的，但你应尽力不让参与者感受到这种情绪。你可以在开始时开展一些你熟悉的破冰活动，如欲了解有关破冰活动的提示，请阅读下面的章节。

注意将任何你分配作介绍性活动（破冰活动、自我介绍）的时间，以及整体培训课的时间相平衡。如果你只有半天的时间来进行培训，你就需要迅速和有效率地完成介绍性活动。如果你只有一个小时，你可能得直接进行主题活动。

在培训开始时确保知道参与者的名字，并鼓励参与者在整个培训课和整个活动过程中一直互相了解。

注意尽早在活动过程中建立基本规则。当出现纪律问题或困难情况时，就会需要这些规则。你可以让参与者进行集思广益的活动，请他们想出自己的基本规则；这些规则在商定后，就成为群体的集体协议。

另一种常见做法，是在活动开始时试探参与者的期望，然后重要的是针对他们的期望作说明，澄清在活动或培训中什么是可能做到的，什么是不可能做到的。

© 国际特赦组织/Luca Damiani



© 国际特赦组织/Luca Damiani



利用破冰和活跃气氛方法

破冰是开始进行活动的好方法，也是让参与者互相得知姓名和更加互相了解的好方法。这应是有趣的活动，并适合小组的规模。

当参与者感到疲劳，暂时失去注意力，情绪高涨或精力在不断下降时，活跃气氛活动是一项有用的工具。该活动有助减低压力，还能在开始下一项活动前被用于结束当前的活动。

你可以将一些活跃气氛活动当作培训活动的一部分来计划，并根据小组动态和节奏而预测到需要使用它们的时刻，但应小心不要在小组讨论的关键时刻开展活跃气氛活动，因为这会影响到讨论的自然流畅性，并遏制参与者的自发性。

促动者应争取将活跃气氛活动与培训活动的主题内容联系起来，使其不仅是娱乐，而且还与学习过程本身相联。

团队合作

促动团队由两名或更多成员组成时，促动效果往往是最好的。促动团队的运作方式应反映出他们对人权价值的信奉。一个团体以互相支持和合作的方式共同工作，可以对参与者产生非常正面的影响。

团队应一起筹划培训过程，并对如何互相协调和支持，以及分担不同的责任、任务和职责具有明确的想法。这可以是基于某些特定专长的领域，而这些领域是和主题内容和促动过程本身相关。

重要的是，大家应一直将团队合作视为一项团体和合作活动来策划，从中体现相互支持。在团队内应事先商定由谁来负责培训活动的不同部分，这往往很重要。例如在全体环节中，一名团队成员可以协调讨论，另一名成员则在挂图上记下各人提出的观点。

任何促动者在任何时候都应完全尊重参与者，即使他们在培训活动中并非担当关键角色，也应避免从事与正在进行的培训没有直接关系的事项。用笔记本电脑上网、阅读报纸、发短信或打电话的行为，都会向那些正在反思和分析自己生活经历的参与者发出十分负面的信息，可以导致他们不愿继续积极参与。



© 国际特赦组织

儿童在南非哈特克里夫（Hatcliffe）玩乐，这是为支援津巴布韦大规模拆迁行动之项目的一部分，2011年5月。

组织小组活动

把参与者分成小组时，应根据小组人员会被要求从事的任务而考虑小组的构成。有时将具有类似特征（例如年龄、性别或民族）的参与者组成小组，效果会更好；有时则可以将人员混合组成小组，使他们能分享多样的经验。

若凭借个人经历，就敏感话题进行更详尽分享，小组活动是必不可少的。参与者应获保证，他们不必直接谈论这些经历，尤其是在他们的小组之外。

在任何可能的情况下都向小组作出书面指示，尤其是在各组的任务不同时。你可以事先打印出指示和问题，或者把它们写在纸上。如果你把它们写在挂图上，确保你在活动开始前这样做，以节省时间并保持培训活动的流畅性。

当参与者进行小组活动时，促动者可在小组之间游走，这有助查看他们是否需要任何支援，并确保他们正确地理解其任务。这种陪同参与者的方式还可以为促动者提供机会，让他们在各小组中分享自己的经验（在不主导小组讨论的情况下），从而激励参与者分享个人经验或表达观点和情感。这也可让促动者置身于活动过程，并观察到那些可能要在小组活动之后的全体环节中处理的问题。当促动者陪同参与小组活动时，他们清楚表明他们关心参与者，并在乎他们，这有助建立和加强相互之间的信任和信心。

如果一个小组远比其他小组要早结束活动，就应和他们坐在一起，这可激发更多的讨论和经验分享，因为他们实际上可能只是在避免详细讨论更为敏感的问题。

若小组只需用较短的时间来讨论特定问题时，“讨论小组”会是一个很好的选择。两三名在室内坐得较近的人可以自发组成小组，然后给他们5分钟左右的时间来讨论一项特定问题。

© 国际特赦组织



妇女于人权教育课程中参与小组活动，尼泊尔，1998年。

协调全体环节

当小组活动结束后，将参与者重新集合起来，确保他们就座时能互相看见。将座椅排成圆圈是一个好提议，但如果你需要使用墙壁或挂图，那么将座椅排成新月形也是一个好主意。尝试避免让参与者坐在其他参与者后面（传统的教室风格），因为这很

可能让他们被排除于讨论之外，另应避免让大家环坐在一张大桌子周围（传统的会议室风格），因为这可能使讨论变得更正式。

要灵活地将辩论和讨论聚焦于参与者的独特兴趣和经验上，同时不偏离活动内容或打断参与者的发言。

在参与者已完全阐述了他们对正在讨论的问题的看法时，用你的培训指南或手册上的问题作为指导，引入新的讨论话题。

当参与者不愿分享经验或参加讨论和辩论时（可能由于腼腆或害怕受到嘲笑），利用你自身的经验来激发参与者作更多的分享和分析。

随时提及透过小组活动而得出的信息，以激发辩论、讨论和分析（例如通过使用挂图、图画和壁画）。

永远尊重小组活动的成果。例如，在全体环节中应注意不要把一份挂图置于另一份挂图之上，并确保所有人在整个培训活动期间都能看到所有挂图。同样地，你应避免让参与者制作那些不会在全体环节使用的挂图。

尝试避免在参与者面前手持手册或工作坊计划，因为那就像你不能确定计划。你应将手册或计划放置一旁并触手可及的位置，并在没有任何物体障碍的情况下畅所欲言。

在全体环节和小组讨论期间，作为促动者，你的角色是激发各人表达情感和观点，并分享经验和知识。但同样重要的是，你应澄清那些参与者感到不明确的问题，并传达新信息，而且对讨论过的主要议题进行清楚和精确的综合总结。



© 国际特赦组织

年轻人参与“权利教育行动项目”，国际特赦组织马来西亚分会，2009年8月。

你可以在活动开始时审议该活动和以往活动的关系，并在活动结束后解释该讨论将如何影响下面要进行的的活动，这种做法很有用，尤其是在持续数日历时较长的培训活动中。

利用音像和培训资料

当使用音像设备时，促动者在每次活动开始前，都应检查笔记本电脑、DVD、投影机和其他资源准备得当而且运作正常。即使你确定所有设备的技术正常运作，也应备有应急计划，尤其若你所在的地区常发生停电事故的情况下。

若以电影、短片和纪录片探讨问题，而小组已经介绍并从个人角度讨论过有关问题时，使用这些材料就更有效。此外，当使用电影、短片和纪录片来推动各人反思和分析时，都应在每次结束时将问题和现实生活情况联系起来。

你应确保在需要使用材料的前一天将它们都准备好！在前一天仔细地复查活动，确定需要什么材料（例如讲义、记号笔、挂图纸等），以确保你不会在活动开始前 10 分钟缺少这些材料！

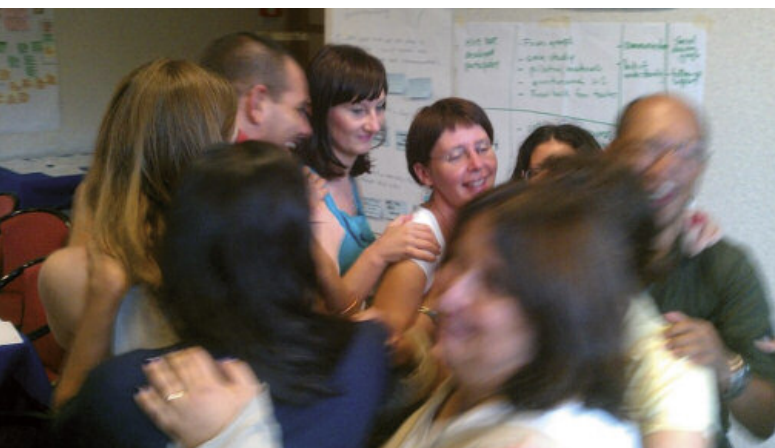
维持积极的学习环境

促动者需要善于聆听，精于追问。当促动者感同身受地聆听参与者的声音时，他们表达出对参与者的关心，同时证明参与者的意见和感情受到重视，这会鼓励参与者更公开和轻松地分享他们的经验、想法和感情。

通过使用清晰、准确和非行业术语的语言提出询问或开放式问题，促动者可协助参与者发现重要和悬而未决的问题并澄清事实，就问题寻求不同观点并质疑假定，从而有助维持积极的学习环境。

促动者可以在关键时刻对讨论进行总结和综合，以监察各人对已谈论过的内容的理解，这也非常有用。在这样做时，促动者可以向群体进一步提出问题，以激发他人参与，并加深思考和分析。

有效的提问让参与者能够进一步阐述想法和表达情感，使他们更积极参与群体讨论，并鼓励他们解决问题。促动者还可以通过这种方法，显示群体成员的意见和知识是宝贵和重要的。



© 国际特赦组织

当参与者发表具争议性或可能有害的言论时，优秀的促动者能够通过追问有关人员“你怎么会那样想？”和“你为什么会那样说？”，或追问全体人员“其他人怎么想？”，对这些言论提出质疑。促动者还需要注意任何群体回避或压抑的问题，并将讨论引向这些问题。

人权教育者在一个由国际特赦组织举办的“人格尊严教育工作坊”中投入参与活跃气氛活动，意大利，2011年9月。

促进讨论敏感或禁忌话题并处理困难情况

利用参与式方法进行的人权教育，处理许多十分敏感和难以讨论的话题，这些话题甚至可能是文化禁忌，但往往需要在群体环境下公开讨论，以实现转化型学习。

如果参与者变得烦躁不安，失去专注力，试图破坏辩论或变得咄咄逼人，这往往显示他们因正在讨论的敏感问题感觉受到威胁。

虽然促动者是共同学习者，但他们不是参与者，他们需要时刻记住这点，并相应地控制讨论和动态。在讨论和辩论敏感问题和禁忌话题时，促动

者可以有策略地引述自身经验参与，以鼓励参与者敞开心扉并更全面地参与学习过程。

其中一个促动者经常要面对的问题，是一些参与者会发表有争议或令人震惊的言论。促动者应当提出质疑，让参与者能够仔细考虑此类言论背后的偏见、无知和挑衅他人的意图。避免与参与者直接冲突或针锋相对地争论，请他/她解释他/她为什么会有那样的感觉。当他/她这样做后，问大家是否同意或他们对该问题是否有其他意见或观点。几乎总会有人不同意，但如果情况并非如此，促动者可以提出不同的意见，以激发辩论和讨论。在讨论结束时，在有可能的情况下应引用数据或实例来澄清问题，但不应羞辱或贬低发表争议性言论的参与者。

在大多数情况中，特别是当言论和根深蒂固的文化成见、规范和恐惧感相关时，参与者公开改变观点的可能性很小。但通过提出质疑，促动者可提供另一种观点，参与者更有可能开始考虑，并有望于以后接受该观点。



© 国际特赦组织

妇女出席人权教育研讨会，摩洛哥，2003年10月。

处理感受和情绪

参与者回忆和分享过去的经历，可能令他们自己和在参与者之间引起多种情绪，他们应感到能够自由地表达这些情绪。同样地，在思考和分析人权侵犯状况时，他们也应能够自由地表达这些情绪。

一些参与者可能因而感到忧伤和愤怒，并通过哭泣表达出来。千万不要害怕让他们分享他们的情绪或哭泣；让参与者明白你知道他们所分享的情感，并对他们感同身受。重要的是让他们分享，但也要保持活动的进程和流畅性。如果参与者需要协助，你可以随后与他/她交谈，并提供信息让他/她知道可以在哪里得到帮助。

参与者开诚布公地分享感受，说明他们对所在环境有信心和信任，这是群体内产生凝聚力的关键因素。同样，要承认侵犯人权和歧视行为对人们造成的损坏和伤害，特别是对年轻人，这是至关重要的。人权问题不仅是有关事实，还和现实生活相关，因此也与情感相关。这一过程对于反思和为年轻增权赋能来说必不可少，可让他们确认任何在其社区中和世界上遭受人权侵犯的其他人，并对这些人的遭遇感同身受，该过程对未来组织和开展集体行动也至关重要。

修改和调整活动

促动者应小心不要过度规划，或高估参与者在一天或一次活动中能完成的培训活动数量。另外，应记住在运用参与式方法学时，活动内容对参与者来说可能具有挑战性，并令他们疲倦，特别是当他们必须回忆和分享自己的生活经历时。应时刻确保你有足够的时间来进行活动。

如果你是在传授课程，而不是在举办一次性的工作坊，那么重要的是向参与者强调，他们连贯上课是至关重要的。

除非你确信活动和过程的逻辑性不会受到影响，否则不要完全跳过这里阐述有关人权教育方法学中的某些关键步骤。如果某些步骤花费的时间较预计长，那么就应在适当涵盖主题内容的情况下调整这些步骤。

如果由于时间限制或其他不可预料的因素，你不得不减少某些活动的数目或其中的步骤，那么就应确保在每项培训活动结束时，让参与者阐述有关个人和集体行动的提议。

如果你使用通用的培训手册或指南，你也可能需要修改活动，以切合参与者的背景和需求。确保你使用合适的语言，并应利用群体可以感受和理解的例子和案例研究。

对于不识字或非常年轻的人，你不妨透过集中使用图画、照片和其他视觉工具的活动。



国际特赦组织为争取安全的学校环境而展开运动，柏林，2008年。

五. 改变我们 生活的方式： 行动的力量



5.1 采取行动

“决不要怀疑一小群有思想和献身精神的人能改变世界，实际上事情从来都是这样的。”

玛格丽特·米德，（1901–1978），人类学家

人权教育能够为年轻人增权赋能，鼓舞并使他们扮演积极角色，以改变他们的生活，并与侵犯人权行为导致的不公现实对抗。为维护并索求权利而采取行动，是转化性学习和为年轻人增权赋能的重要部分，因此，促动者应鼓励和支持参与者筹划和采取与培训活动相关的行动，以强化学习。

为实现、促进和维护人权而采取的行动可以是各种各样的，而且可以由个人或群体来实施。集体行动需要在参与者之间进行最低限度的组织和协调，这可能需要促动者提供帮助和支援。

在每项活动结束时，重要的是应吸引年轻人采取行动，甚至分配出时间，让他们来思考、计划、提出他们愿采取的行动，并从同辈那里得到反馈。首先可以将有兴趣就行动理由、类型、方式、地点和时间分享看法的参与者聚集在一起，在经过初步讨论后，参与者不妨对一些地方、国家和国际问题开展进一步的研究，搜集信息，以决定他们希望采取的行动。

下面是一些可以由个人或集体采取的行动例子。这远远不是一份完整的清单，在分析当地环境和研究结果后，运用一些想象力和灵感，就可以产生新的想法。让年轻人发挥创意并享受乐趣！

获得更多信息

- 联系设在你国家的国际特赦组织办公室。
- 在互联网上或当地图书馆搜寻有关贫困和人权问题的信息。
- 在学校或社区中进行采访。

提高朋友、家人和当地社区的认知

- 寻找有创意的方式，与亲友和社区分享透过活动产生的信息及见解。进行讨论和辩论！
- 设计海报和横幅来吸引大家对某一问题的注意。
- 设计信息传单，引起大家对当地一项人权问题的关注；在教室、街头散发传单，或将传单发送到人们家中
- 为学校或当地报纸撰写文章。
- 针对某一问题组织展览、公共辩论或游行，邀请亲友来参加。
- 寻找关于该问题的影片，安排与同辈的人或社区人员一起观看，并随后进行讨论
- 就讨论问题表演一出戏剧，邀请你的朋友、同辈和社区来参与和/或观看
- 制作广播节目，并安排当地电台广播。
- 写一首歌或一出音乐剧；创作舞蹈，并举行表演！

记录和报告侵犯人权的行为

- 观察你所在社区里一些人的权利遭受侵犯的情况（例如在街头、公共交通工具上、医院、商店或购物中心里，在学校和工作场所），以及其他人的反应。
- 拍摄照片和录像并（在Facebook和YouTube上）公布。
- 就他们观察到有关贫困的侵犯人权行为，以及/或者他们如何目睹这些侵权行为得到解决绘制图画。举行一场比赛！
- 在学校或当地社区进行调查，通过新闻发布会或当地媒体（报纸、广播）公布结果。
- 为当地或全国性的报纸撰写文章或评论。

“权利教育行动项目”的参与者在南非比勒陀利亚（Pretoria）的津巴布韦大使馆外集会，声援津巴布韦的维权人士，2004年12月。



© 国际特赦组织/ Esther Spangiers



在荷兰台尔夫特（Delft）一所学校的人权教育粉笔画活动，2007年。

在地方甚至国际层面让他人参与

- 在学校或社区成立人权小组。
- 成立互联网讨论群组（例如 Facebook 群组），并在可能的情况下让不同国家的人参与
- 开设博客或网站，宣传你的小组在人权方面的工作。
- 发起或参加国际特赦组织和其他组织所倡导的运动和行动（参阅下文第 5.2 节）
- 签名请愿并让其他人也参加。
- 联系你当地的政府当局，让他们注意到具体的人权问题。

© 国际特赦组织/ 挪威分会

更多!

关于采取行动的提示

1. 选择一个问题: 你可能想致力于改善某些条件或解决某些问题, 这些问题是在你的社区中观察到或在新闻中听到的。你也可以选择一个你通过学校课程或自己阅读而了解的问题。要找到一个问题并不困难, 难的是将注意力一直集中在同一问题上。尝试写出你究竟想处理什么问题, 每次只处理一个问题。

2. 研究问题: 调查你的学校或社区, 了解该问题以及人们对其的感受。给官员打电话来获取信息, 写信, 阅读有关该问题的报纸、杂志和报告。

3. 通过集思广益来找出可能的解决方案, 并选择其一: 通过集思广益, 找出所有你能想到的可能解决方案, 不论它们多么不可思议, 然后选择其中一项或两项似乎最可行且最有可能产生最大效果的解决方案。

4. 建立互助联盟: 尽量多找关心该问题并同意你的解决方案的人, 全面研究你的社区, 询问教师、官员、社区活动人士和年轻人。你的团队人数越多, 你就越有力量来有所作为。

5. 识别你的反对者: 查明哪些人或组织反对你的解决方案, 他们可能不是“坏人”, 而只是观点不同。考虑与你的反对者会面: 你也许能够达成折衷方案, 但至少你们能互相了解观点。在任何情况下, 都应始终对他人有礼貌并表示尊重, 即使在你不同意他们意见的情况下。

6. 宣传: 在适当和可能的情况下, 让尽量多的人了解你试图解决的问题, 以及你提出的解决方案。报纸、广播电台和电视通常对有关青年行动的新闻有兴趣, 一些电视台和广播电台会给值得的项目免费提供播出时间。写信给编辑, 知道你工作的人越多, 可能想帮助你的人也就越多。

7. 募集资金: 这不是必要的, 但有时如果你在解决方案上投入资金, 就会更有效。

8. 实施你的解决方案: 列出所有你需要采取的步骤, 在你做好行动准备后, 就采取行动!

9. 评估: 你的计划是否可行? 你怎么知道? 尝试设定一些显示进展的指标。是否某些工作有效而其他工作无效? 你是否作过一切尝试? 在思考如何解决问题时应勇于创新, 并在需要时修改你的计划。

10. 不要放弃!

解决问题意味着在你发现有效手段前排除所有无效的手段, 不要理会那些试图告诉你问题不可能解决的人, 保持专注并坚持下去!

改编自N Flowers等人, 《人权教育手册: 关于学习、行动和改变的有效做法》

5.2 结合国际特赦组织的行动和运动

其中一个推动持久性集体行动的好方法，是**结合和支持国际特赦组织的运动和行动**。这些运动会具备已制作好的材料和拟订的建议，人们可以相当迅速地采用。这可以让参与者感到置身于一个较大的网络中，让他们能采取一些行动，例如写信、发送短信、游说地方和国家政界人物、参加游行，以及在当地组织公开活动。

国际特赦组织的网站

欲获得更多信息，了解国际特赦组织目前在倡导什么运动，以及如何参与这些运动，你可以浏览国际特赦组织网站：

www.amnesty.org

你还可以联系设在你国内的国际特赦组织办公室，了解他们在进行的工作，并成为成员，或参与一些行动和活动。

与“要求尊严”运动相结合

在世界各地，贫困者在要求得到尊严。他们想要终止不公和排斥；他们想要对影响他们生活的决定具有控制权；他们想要别人尊重他们的权利，聆听他们的声音。现在就加入他们的行列并采取行动！

国际特赦组织的“要求尊严”运动旨在使贫困者能够行使和索求他们的权利，并就侵犯人权行为向政府、公司和国际金融机构问责，而且参与那些影响到他们生活的决策。

该运动聚焦于 4 个中心主题：贫民窟和非正规定居点；孕产妇保健及性和生殖权利；企业责任和 在法律上落实经济、社会和文化权利。



如果你想参与这些工作，了解世界上其他人在采取什么行动，请查看下面的内容：

www.amnesty.org/en/demand-dignity

www.amnesty.org/en/activism-center

国际特赦组织的全球行动中心

通过访问国际特赦组织的全球行动中心，参与者可将他们的行动与国际特赦组织当前的举措结合起来，他们的行动可协助终止全球各地的侵犯人权行为。参与者可以查看并签署网上请愿书，使用其他行动工具，而且了解国际特赦组织所发起的运动的最新情况。在互联网随处可及的地方，全球行动中心可鼓励年轻人和成年人采取迅速和有效的行动，并认识到他们如何能有所作为。

请在这里查看**国际特赦组织的全球行动中心**：

英语：www.amnesty.org/en/activism-center

法语：www.amnesty.org/fr/activism-center

西班牙语：www.amnesty.org/es/activism-center

阿拉伯语：www.amnesty.org/ar/activism-center

全球行动中心还与国际特赦组织国际秘书处运作的社交网络相连接，包括Facebook, Twitter, YouTube和Flickr，请在此查看这些内容：

英语：www.amnesty.org/en/activism-center/activism-tools/social-networks

法语：www.amnesty.org/fr/activism-center/activism-tools/social-networks

西班牙语：www.amnesty.org/es/activism-center/activism-tools/social-networks

阿拉伯语：www.amnesty.org/ar/activism-center/activism-tools/social-networks

How to create the
participatory design
materials!
(see Naldesi,
Malayni)

INVOLVING
IN CREATING
EDUCATIONAL
MATERIAL

HUMAN
RIGHTS
FRIENDLY
SCHOOL

THE NEW
INTEREST
POINTS TO
CONSIDER

THE NEW
INTEREST
POINTS TO
CONSIDER

THE NEW
INTEREST
POINTS TO
CONSIDER

ASSESSMENT

六. 评估 人权教育活动



6.1 为什么我们要进行评估？

作为人权教育活动的促动者，我们希望参与者获得有关人权的新知识，我们也争取提高他们对侵犯人权行为的认识，并让参与者对导致这些侵害行为的文化、社会和政治因素作出批判分析。我们想给参与者机会来重新评估他们自己的态度、价值观和行为，并获得力量来采取行动，协助挑战和改变造成侵犯人权行为的不公局面。

为此，评估人权教育活动是必不可少的，这有助于我们理解自己的人权教育工作，这些工作产生的影响，以及其如何协助营造一个保护和尊重人权的人权文化。这种评估应确保我们回应参与者的需求和期望，并敏锐地理解他们的背景和面对的人权挑战。

评估应最终协助我们衡量所进行的人权教育活动之效用、资源、效率和结果。评估人权教育时往往集中于所倡导的活动（研讨会、工作坊和采取的行动）之组织和执行情况，以及对这些活动的促动所带来的结果（所产生的人权知识、权力的提升及赋予、行动能力）。这些评估可以在个人、社区、组织和社会层面进行，一般难以衡量，因为它们往往涉及参与者态度、价值观和行为的改变。

其中一些结果可以与人们生活的改变相联系，我们希望通过增权赋能的过程来实现这些改变，并表现在下列各方面：

- 增权赋能表现在参与者获得的新知识，这些知识是有关人权的内容，分析当地问题时人权框架的相关性，以及要求满足人权的机制。

- 增权赋能表现在有关人权的价值观、态度和技能变化，以及通过个人和社会行动促进人权的能力。

- 增权赋能表现在参与者于私人和公共领域促进人权的行动。

当我们考虑对参与者产生的结果时，我们可以着眼于使用下列标准来评估人权教育活动：

参与者的反应 —— 他们对活动的想法和感受

学习 —— 活动带来的知识增长和能力提升

行为/转变 —— 行为和能力的改进程度

结果 —— 参与者的行动在更广泛的社区产生的效果

在这份指南中，我们将简要地强调促动者在评估人权教育活动时应考虑的事项。欲了解有关评估人权教育方案、项目和活动的详尽信息和实践方法，请参阅国际特赦组织的出版物《从我们的经验中学习：人权教育监测和评估工具包》。

改编自：国际特赦组织，《从我们的经验中学习：人权教育和监测工具包》，国际特赦组织出版，2010年。¹⁰

6.2 参与式评估

参与式评估是通过利益相关者参与的程序来评估变化，每名利益相关者都会影响到所评估的活动结果，或受到所评估的活动结果影响。这种方式为利益相关者提升行动能力，改善公共问责情况，并在不同层面就战略规划提供更相关的信息。

参与式的评估方式是通过那些影响评估对象，或受到评估对象影响的人参与的过程来评估变化，¹¹参与式评估要求参与者和利益相关者在参与过程中不仅局限于咨询性质，这种评估方式具有包容性，在评估过程中寻求各人充分和平等参与，从而为利益相关者增权赋能来采取行动，改善问责情况。参与式评估采用分析性和行动导向的方式，将其用于人权教育活动时可让促动者和参与者对进展和局限作出集体思考，带来更相关的知识，并应用学到的经验教训来改进他们所进行的工作之质量。

参与式评估具有下列益处：

- 该方法让促动者和参与者能确认相关的**评估问题**，分析这些问题时，会对改进人权教育过程产生直接效果。
- 该方法让**集体思考**和分析变得可能，有助改进人权教育过程的内容和方法学。
- 该方法提倡人们对评估程序以及受评估的人权教育过程具有**主人翁意识**。
- 该方法可以成为一种树立信心和**增权赋能的经历**，使参与者对人权教育过程和实现其期望结果的工作抱有更强烈的献身精神。

- 除了加强评估技巧，该方法还能促成**集体学习**，以及适当的策略或行动设计，以加强实现目标的能力。
- 该方法提供了机会，开发兼具民主和包容性的**领导技巧**，并加强团队工作，在调整策略和行动时聆听和考虑不同的声音和观点。

© 国际特赦组织/Luca Damiani



人权教育者齐聚参与国际特赦组织举办之“人格尊严教育工作坊”，英国伦敦，2010年11月。

6.3 参与式评估方法和技巧

人权教育活动选择采用参与式评估方法和技巧，主要取决于这些活动是如何计划和进行，以及预期的结果。在人权教育活动中，参与式评估必须要考虑整个教育过程，以及构成学习单元或模块的某些或某组活动的目标和预期结果；评估也会聚焦于行动的类型及其结果。

对人权教育的评估聚焦于：

- **预定目标和预期结果的实现程度或水平。**重要的是征询参与者对此的意见。

- 参与者通过参加培训过程就**人权及相关问题获得的新知识。**

- 透过培训所倡导的思考和过程，参与者在**态度和价值观方面产生的改变。**

- 当参与者将人权价值融入自己的价值观后，他们被赋予权力和能耐，为其**行为和人际关系方面带来的转变。**

- 参与者为促进和维护人权（他们自己和他人的**人权**）而**采取的行动**，以及行动结果。

对某些人权教育活动的评估也可聚焦于下列的问题：

- 所使用**方法学的适当性**，以及其吸引参与者促使他们进行最大限度参与的能力。

- **涵盖的主题内容。**

- **促动**、团队工作/协调、计划。

- 培训的**后勤支援**（场地、条件、材料和资源、组织）。



© 国际特赦组织

参与者为国际特赦组织之“人格尊严教育项目”评估他们的活动，意大利，2011年9月。

评估和衡量知识、态度和行为方面的变化

评估和衡量参与者之中和之间发生的知识、态度和行为变化，是人权教育中的重要过程，评估结果有助引导和改进未来的教育计划和活动。

促动者可以利用以下方法：

- 由参与者在教育过程中某些选定的时刻（例如在工作坊每天结束时，培训课程或过程结束时，以及/或者在培训后3个月、6个月或12个月后作为后续活动）填写**问卷**。这些问卷可以是多项选择题或开放式问题，或两者兼备。为了估量参与者所获得的新知识和态度与行为方面的变化，可以设计和利用活动前后的测试问卷。

- 由促动者在全体环节中主导进行**公开评估**，促动者可以事先准备好评估问题和主题，而且/或者邀请参与者自己来提出他们在教育过程中想评估的方面。

- 由选定的参与者在教育过程结束后集合而成**焦点小组**，就特定方面进行更深入的讨论，特别是关于态度、价值观和行为的变化，以及被赋予的权力和采取的行动方面。

- 参与者利用**日志**，在一段时间内有条理地写下他们在培训活动中的体验，以及他们对这些体验的意见和感受。参与者可以就他们写下的主题内容、方法学、促动情况、学习环境、后勤支援等方面，互相交谈。

和参与者快速评估培训活动的技巧

对人权教育过程或活动进行简短的参与式评估，可以使用简单的技巧。这些技巧不仅有用，也是一种有趣和具创意的方式，让参与者对他们的学习体验进行批判分析。附录1列出了几项参与式评估活动，可以在每项或每组培训活动结束时进行。

© 国际特赦组织/Luca Damiani





七.

培训促动者： 参与式方法学和 促动技巧方面的活动



7.1 如何利用活动培训促动者

本章节阐述了6项培训促动者的活动，旨在提高那些想利用参与式方法学促进人权教育过程的教育者（教师、培训者、青年活动人士、同侪教育者）之技能，并普遍提高他们的促动技巧。

负责进行这些活动的促动者应具有过去作为促动者的相关经验，并拥有坚定的承诺和信念来倡导参与式方法学。在本章节中，为了行文方便，“促动者”一词是指主导培训的人，“参与者”一词是指参加培训的人。

每项活动需要花一到两个小时的时间，并在形式上具灵活性。如果有更多的活动时间，则可以进行更详尽和更深入的分析。

在培训促动者时，理想人数是16到24人之间，但也可以用这些活动来培训人数较少的群体。当进行小组活动时，每个小组的人数可假定为4到6人。你不妨根据参与者的总人数和所进行的活动，以调整小组中的人数。



© 国际特赦组织 – Luca Damiani

培训促动者的日程范例

下面是一些培训促动者活动的日程范例，这些范例是基于本手册中阐述的活动内容，取决于促动者和参与者群体的特定需求以及可利用的时间：

日程范例 1：

关于参与式方法学的一日培训课程

- 活动 1 —— 参与式方法学和人权教育
- 活动 2 —— 积极参与
- 活动 3 —— 参与和权力

日程范例 3：

关于参与式方法学和促动的两日培训课程

- 连续两天采用日程范例 1 和 2。

日程范例 2：

关于促动和促动技巧的一日培训课程

- 活动 4 —— 优秀促动者的角色和素质
- 活动 5 —— 群体动态
- 活动 6 —— 营造积极的学习环境
- 活动 7 —— 处理意外和困难的情况

日程范例 4：

关于参与式方法学和促动的非全日培训课程 (取决于参与者的需求及其可抽出的时间)

- 在6周期间每周进行一次两小时的活动
- 在3周期间每周进行两次各两小时的活动
- 连续七天（或晚上）每天（或每晚）进行一项活动

此外，当需要集中精神讨论某项在培训过程中出现的问题时，可以随意采用活动（例如，如果需要集中讨论“权力和参与”的问题，就采用活动 2；如果需要就促动问题处理意外或困难情况，就采用活动 6）。

7.2 用于培训促动者的教育活动

活动 1:

参与式方法学和人权教育

目标

本活动旨在让参与者加强了解人权教育中使用参与式方法学的益处和原则。

在本活动结束时，参与者将会：

- 分析了两种教育模式（学校式和参与式）及其相应的目标、方法和技巧。
- 确认了参与式方法学的原则，并分析了其对人权教育过程的适当性。

本活动分为 4 个步骤

第 1 步：介绍和组织小组

第 2 步：讨论教育模式

第 3 步：分析教育模式

第 4 步：参与式方法学和人权教育

时间

60 至 90 分钟

需要的材料

- 本活动相关的两张图片/教育模式各需一份复印件（如果有 4 个小组，就各需两份复印件），重要的是各小组只取得他们各自将要分析的图片，而不是都有图片。
- 挂图纸、记号笔和胶带。

关于促动的提示

- ✓ 在开展这项活动前，促动者应彻底研究本手册第 3 章《方法学》（特别是 3.2 节《方法学和教育环境》、3.3 节《参与式方法学》和 3.4 节《参与式方法学、方法和技巧》）的内容，以清楚理解相关的概念和这些概念之间的关系。
- ✓ 如果由一个少于 10 名参与者组成的小组进行本活动，促动者可以在全体活动中使用第 2 步所包含的问题，就两张图片/教育模式逐项进行讨论。
- ✓ 如果参与者人数众多（不少于 25 人），就可以组成 4 个小组，而不是两个小组。这意味着每份教育模式图片可以由两个小组来讨论。
- ✓ 促动者需要在事前充分准备好本活动第 4 步中需进行的演示。视乎情况所需，他们可能需要在挂图纸上写下参与式方法学的概念和原则，或准备一份 Powerpoint 演示资料。

第 1 步：进行介绍和组织小组

全体活动

- 向参与者说明他们要思考不同的教育模式及其目标和结果。
- 将参与者分成两或 4 组（每组由 5 到 6 人组成）。
- 向各小组提供其中一份本活动所用的教育模式图片（参见第 50 页）。
- 指示各小组选出一人来协调讨论，另一人则作记录。
- 向各小组提供一张挂图纸和一支记号笔，让他们能综合总结他们的思考和分析，并向全体人员演示。

第 2 步：讨论教育模式

小组活动

- 给各小组以下问题来引导他们的讨论：
 1. 图片向你传达有关教育的什么信息？
 2. 你认为这种教育模式旨在实现什么目标？
 3. 这种教育模式透过什么主要方式和手段来实现其目标？（例如讲课、工作坊和小组活动）
 4. 谁参与这种教育模式？怎样参与？（例如教育者的角色和学习者的角色）
 5. 你会怎样称呼这种教育模式？为什么？

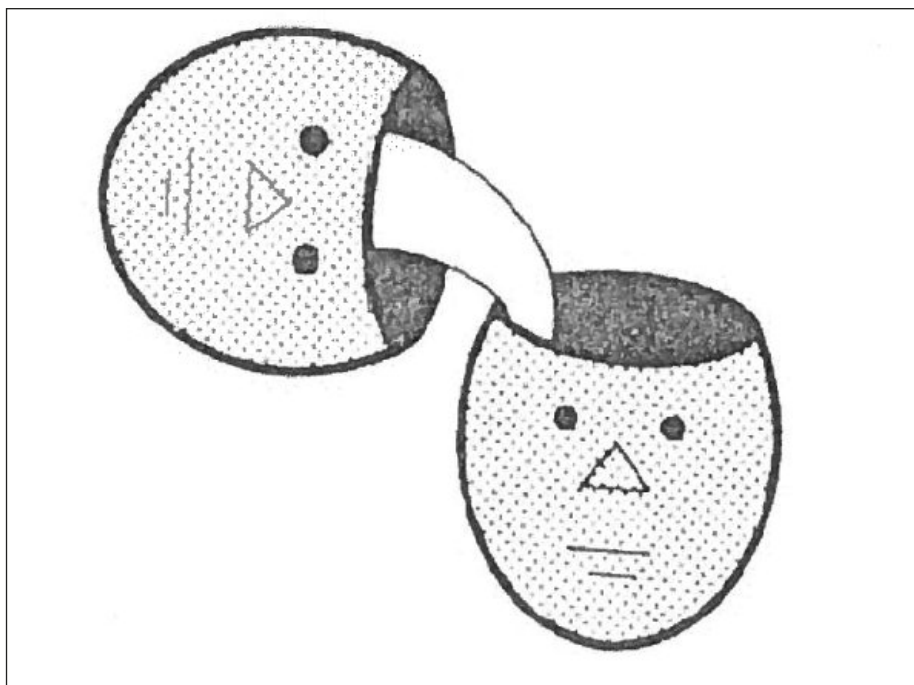


© 国际特赦组织

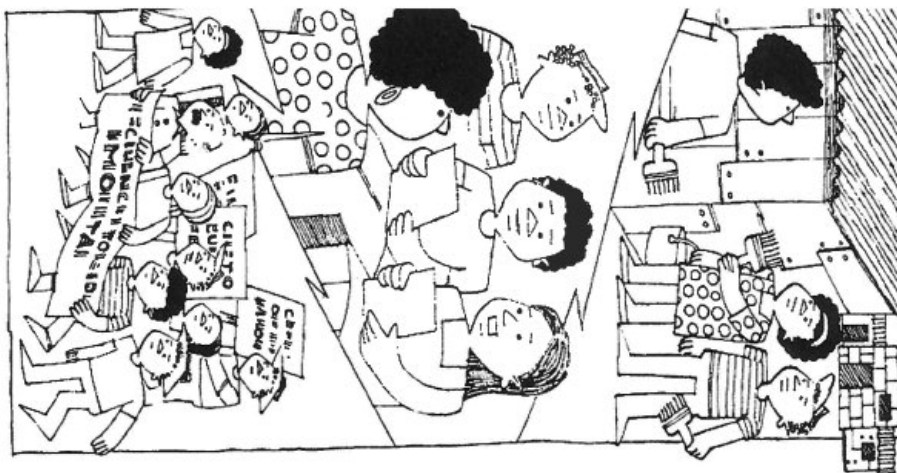
人权教育者在贝宁科托努（Cotonou）举办的一个对培训员的培训工作坊中一同合作，2005年。

请复印、剪下和为每组提供一张图片（参阅第 1 步“进行介绍和组织小组”）。

教育模式 1



教育模式 2



© Ediciones de la Torre

第3步：分析教育模式

全体活动

- 请讨论过第一种教育模式的小组，与全体人员分享他们的图片和准备好的挂图。确保人人都能看到他们讨论过的教育模式图片。
- 当该小组结束演示时，在没有开始对教育模式进行分析的情况下，询问其他参与者他们是否有任何需要澄清的问题。
- 如果另一小组也分析了第一种教育模式，请他们演示其挂图。
- 让讨论过第二种教育模式的小组重复以上步骤。
- 用以下问题作为指导来协助分析和辩论：
 1. 这两种教育模式的**目标**方面有什么类似和不同的地方？
 2. 它们所使用的**方法和手段**有什么类似和不同的地方？
 3. 两种教育模式中的**参与情况**有什么不同？为什么？
 4. 每种模式中的哪些方面适用于促进参与式人权教育过程？为什么？
- 请一两名参与者协助你在挂图或板上写下讨论得出的意见和观点。

一个在蒙古乌兰巴托（Ulaanbaatar）为蒙古-印度联合中学的蒙古教师举办的培训活动，2009年。

第4步：参与式方法学和人权教育

以互动方式演示

- 利用本促动手册第3.3节《参与式方法学》中的信息，简要介绍：
 - ◆ 参与式方法学的概念
 - ◆ 参与式方法学的原则（参阅第3.3节中的方框内容：《人权教育中参与式方法学的原则》）
- 在介绍时，鼓励参与者就参与式方法学提问并分享他们可能的意见和看法。
- 请参与者告诉大家，他们为何认为参与式方法学适用于针对年轻人的人权教育过程。
- 在活动最后询问参与者，他们必须改变什么才能采用参与式方法进行人权教育活动。
- 请一两名参与者协助你在挂图或板上写下讨论得出的意见和观点。

© 国际特赦组织（照片：Sodnomdoo Dolger）



活动 2: 积极参与

目标

本活动旨在让参与者加深了解积极参与的概念，以及其与人权教育活动的相关性。

在本活动结束时，参与者将会：

- 确认并分析了个人参与经历。
- 研究了积极参与的概念。
- 确认了促成或阻碍群体成员积极参与的态度和行为。

本活动分为4个步骤：

第 1 步：回忆负面和正面的参与经历

第 2 步：分享负面和正面的参与经历

第 3 步：确认促成或阻碍积极参与的个人态度和行为

第 4 步：积极参与 —— 概念和做法

时间

1个半到2个小时

需要的材料

- 挂图纸、记号笔和胶带。
- CD播放机和轻松的音乐（非必要）。

关于促动的提示

✓ 在开展这项活动前，促动者应彻底研究本手册第3章《方法学》（特别是第3.5节《积极参与》）的内容。如果有些概念和观点令人不解或含糊不清，应征询其他有经验并能提供协助的培训者之意见。

✓ 促动者需要在事前充分准备好本活动第4步中需进行的演示。视乎情况所需，他们可能需要在挂图纸上写下积极参与的概念，以及如何促进积极参与，或准备一份Powerpoint演示资料。

✓ 提防回忆有关参与受阻或被轻视的负面经历，可能会引发某些参与者的强烈感受和情绪，要让他们随意地表达这些感受和情绪。

✓ 重要的是，在本活动结束时应突显积极参与的正面和促成因素。

第1步：回忆负面和正面的参与经历

营造轻松的气氛

- 向参与者说明他们要思考生活中参与受到重视的经历，以及参与受阻和被轻视的经历。
- 要是你想，可以播放一些轻松的背景音乐。
- 柔缓地使参与者放松心情，让他们闭上双眼，或许听音乐。

回想负面和正面的参与经历

- 请参与者回忆生活中一次参与受阻或被轻视的负面经历（例如在一次会面中、会议上，或在员工室、委员会、工作坊、社会团体、教会、运动队中的经历等等），用下列的语句来激发他们的回忆：

1. 你经历了什么？
2. 在哪里发生的？
3. 当时在场的人中，谁妨碍你参与或轻视你的参与？为什么？
4. 他们做了什么来妨碍你参与或轻视你的参与？

- 给参与者几分钟的时间来继续沉静地思考。
- 请参与者写下一个（或几个）象征其参与受阻的词（例如恐惧、歧视、缺乏信息等）。

- 现在请参与者回忆生活中一次参与受到重视和赞赏的正面经历，用下列的语句来激发他们的回忆：

1. 你经历了什么？
2. 在哪里发生的？
3. 当时有谁在场？他们做了什么来激励或让你积极参与？
4. 谁表示赞赏你的参与？如何表示？

- 给参与者几分钟的时间来继续回忆和思考。

- 请参与者写下一个（或几个）象征促成参与的词（例如团结、尊重、诚实、支持等）。

© 国际特赦组织



蒙古学生在乌兰巴托一同草拟他们的新学校宪章，作为国际特赦组织“人权友好学校项目”的一部分，蒙古，2009年。

第2步：分享负面和正面的参与经历

小组活动

- 将参与者分成4组，请各组选出一人来促进小组的讨论，另一人则作记录。
- 请其中两组移到房间的一边，并分析他们刚刚回忆的正面参与经历。
- 请余下两组移到房间的另一边，并分析他们刚刚回忆的负面参与经历。
- 为各组的促动者提供提问指南，以此来激发思考和分析。（注意：小组促动者应牢记每个小组仅专注于正面经历或负面经历。）
- 请小组各名成员分享其刚刚回忆的参与经历。
- 鼓励他们表达当时的感受，以及现在回忆该经历时的感受。
- 请小组成员描述那些促成/阻碍他们参与的人的态度。
- 请小组成员描述那些促成/阻碍他们参与的人的行为（姿态、用辞、身体语言等）。
- 通过确认以下各项来进行小组总结
 1. 促成/阻碍他人积极参与的个人态度。
 2. 促成/阻碍他人积极参与的行为类型。

第3步：确认促成和阻碍积极参与的个人态度和行为

全体活动

- 专注讨论正面参与经历的两个小组用挂图来演示促成积极参与的态度和行为类型。
- 在演示后，请大家提出需要澄清的问题，但不要开始深入的分析。
- 专注讨论负面参与经历的两个小组用挂图来演示妨碍积极参与的态度和行为类型。
- 在演示后，请大家提出需要澄清的问题，但不要开始深入的分析。
- 要求参与者阅读挂图，并请他们就积极参与分享有关感觉、见解和看法等。
- 如果有需要，你可以在挂图或板上写下讨论得出的意见和观点。

活动 3: 参与和权力

目标

本活动旨在让参与者更理解，群体成员之间和群体与促动者之间的权力关系如何影响到群体成员的积极参与。

在活动结束时，参与者将会：

- 思考了一些人如何用权力来支配和控制他人。
- 分析了教育者和参与者之间以及参与者互相之间的权力动态，可以如何负面地影响到学习环境。
- 确认了一些实用方法，让促动者能用积极方式来控制权力动态。

本活动分为 4 个步骤

第 1 步：跟着我的手.....

第 2 步：跟着我的手.....

第 3 步：什么是权力？权力可以用来干什么？

第 4 步：权力和参与

时间

60 至 90 分钟

需要的材料

- 挂图纸、记号笔、胶贴
- 另一房间或可通往户外的地方（重要的是有足够的空间来四处移动）

改编自：P. Welsh and X. Muñoz, 《Hombres de verdad o la verdad sobre los hombres: guía de reflexión con grupos de hombres en temas de género y masculinidad》¹²

关于促动的提示

✓ 在开展这项活动前，促动者应彻底研究本手册第 3.6 节《参与和权力》的内容，也许还需研究第 4.4 节《关于促进参与式方法学的实用提示》的部分。如果有些概念和观点令人不解或含糊不清，促动者应征询其他有经验并能提供协助的培训者之意见。

✓ 提防回忆有关权力的经历（例如曾为个人个人利益而利用权力支配他人，或曾经是其他人运用或滥用权力的对象），可能会引发某些参与者的强烈感受和情绪，要让他们随意地表达这些感受和情绪。

第1步：跟着我的手.....

小组活动

- 让参与者面向对方排成两行，每行的参与者人数应相若。
- 要求其中一行的参与者伸出右手，放在其直接面对的人的面前。要求第二行的参与者移向另一行参与者的手，到距离他们的脸约5厘米的位置。
- 向所有的参与者说明，那些伸出右手的人可以自由地移动他们的手，但对面的人则必须让其脸部与这只手保持相同的距离。伸出右手的人可以随意控制手的移动速度，并可以朝任何方向引领另一人，例如引领对方环绕房间、到桌子下面、跨过椅子等等。
- 向那些跟着手移动的参与者说明，他们必须维持其脸部和手之间的距离，而且无论怎样困难地被迫移动，都必须跟着手移动。
- 活动时间为两三分钟。观察那些伸出手的人所使用的策略，以及那些跟着手移动的人的反应。
- 告诉参与者他们现在将转换角色。给他们同等时间来活动。

第2步：跟随我的手.....（继续）

全体反馈

- 请参与者围成圆圈坐在地上或椅子上，并像刚才活动时那样保持成双结对。
- 用以下问题作为指导，激发参与者分享他们的体验。你可在挂图或板上写下他们的回应。
 1. 请用一两个词来描述你现在的感觉如何？（强调他们应试图表达感受，而不是观点和分析。）
 2. 当你引领他人并迫使另一人跟着你的手时，你感觉如何？为什么你有这样的感觉？（请参与者更深入地谈论他们的体验。）
 3. 当你受引领而且必须跟着另一人的手时，你感觉如何？为什么你有这样的感觉？（请参与者更深入地谈论他们的体验。）
 4. 关于这项活动，你还有什么其他想法和意见想告诉大家？这让你感觉如何？
 5. 在分享活动的最后，让参与者注意他们用来描述人与人之间或群体之间权力关系的具体词汇和语句，这些关系建立于支配、控制、利用、排斥、剥夺及侵犯权利等基础上。

第3步：什么是权力？权力可以用来干什么？ 第4步：权力和参与

集思广益

■ 说明你将进行集思广益的活动，并请两名志愿者在挂图或板上写下参与者的想法和意见。让一名志愿者在你左边，另一人则在你右边。

其中一名志愿者会写下对下列问题的回应：

？ 什么是权力？

另一名志愿者则写下对另一问题的回应：

？ 权力可以用来干什么？

■ 用集思广益活动中搜集得来的信息，简要总结权力的含义和用处，强调权力是一种建基于支配和控制的关系。

小组活动

■ 将参与者分成4组，说明其中两组将分析教育者和参与者之间的权力关系，另外两组则分析参与者之间的权力关系。

■ 给第1组和第2组下列关于**教育者和参与者之间权力关系**的问题：

1. 回忆你参加培训的情况（活动、工作坊、研讨会、教室），权力可以怎样的形式在教育者（教师、培训者、讲师等）和参与者（学生和受培训者）之间体现？
2. 当垂直式（自上而下或施加）权力关系在教育者和参与者之间占主导地位时，这为参与和学习过程带来什么后果？
3. 作为促动者，在我们主持的培训活动中，我们可以采取什么行动来在自己与参与者之间促进水平式（平等）权力关系？

■ 给第3组和第4组下列关于**参与者之间权力关系**的问题：

1. 回忆你参加培训的情况（活动、工作坊、研讨会、教室），权力可以怎样的形式在参与者之间体现？回想你遇到的“对立面”之间发生的实际情况，例如男女之间，年轻人和成年人之间，富人和穷人之间，异性恋和同性恋之间的情况，以及一些参与者对其他人的态度和行为（支配、嘲笑、排斥、歧视）。

2. 当垂直式（自上而下或施加）权力关系在参与者之间占主导地位时，这为参与和学习过程带来什么后果？
3. 当一些参与者占主导地位，并以扼制参与和负面影响学习环境的方式运用权力时，我们作为促动者可以采取什么行动？

- 给各小组挂图纸和记号笔来记下他们的回应。

全体活动

- 请第 1 组和第 2 组介绍他们写在挂图上的想法，让其他小组的成员提出需要澄清的问题。
- 让第 3 组和第 4 组重复以上步骤。
- 开始讨论和辩论促动者可以如何察觉、监督和控制培训活动中的权力关系，以实现最大程度的参与。
- 在全体活动最后，简要总结以下内容：
 - ◆ 权力和参与之间的关系（参阅本促动手册第 3.5 节《积极参与》）
 - ◆ 一些促动者可以用来察觉、监督和控制培训活动中权力动态的方法（参阅参与者自己的观点和信息，以及第 4.3 节中的方框内容：《促动者的个人清单》）。

© 国际特赦组织/Luca Damiani



活动 4: 优秀促动者的角色和素质

目标

本活动旨在让参与者加深理解优秀促动者的角色，以及他们在促进人权教育活动时应采纳的价值观和做法。

在活动时，参与者将会：

- 批判性地思考了优秀促动者所应扮演的角色和该具备的素质。
- 确认一些基本手段，改进他们作为人权教育活动促动者所需的技巧。

本活动分为4个步骤

- 第 1 步：优秀促动者的角色和素质
- 第 2 步：良好促动中“该做和不该做的事”
- 第 3 步：总结
- 第 4 步：成为更好的促动者

时间

60至90分钟

需要的材料

- 挂图纸或写字板、彩色卡纸（两种颜色）、记号笔和胶带。
- 5张卡纸或A4纸，上面写有以下短语：
 - ◆ 非常同意
 - ◆ 同意
 - ◆ 不同意
 - ◆ 非常不同意
 - ◆ 不肯定

改编自Equitas：《评估人权培训活动：人权教育者手册》¹³

关于促动的提示

✓ 在开展这项活动前，促动者应彻底研究本手册第4章《促动和促动者》的内容，特别是第4.2节《促动者的角色》和第4.3节《优秀促动者的素质》的部分。如果有些概念和观点令人不解或含糊不清，促动者应征询其他有经验并能提供协助的培训者之意见。

✓ 促动者需要在事前充分准备好本活动第4步中需进行的演示。

✓ 根据促动者事先对于参与者的了解，他/她应研究关于优秀促动者所应扮演的角色和该具备的素质之陈述清单（参阅下文《关于优秀促动者所应扮演的角色和该具备的素质之陈述清单》），并预计参与者将会对这些陈述作出怎样的反应。这也可让促动者能够在第1步时选择优先处理的短句，尤其在时间紧迫的情况下；另外若他/她想专注于某些关于群体的特定问题时，还应包含哪些短句。

第1步：优秀促动者的角色和素质

准备

■ 在活动前，将你提前准备的5个标记（非常同意、同意、不同意、非常不同意和不肯定）贴在培训房间四周的墙上，标记之间应彼此隔开，让参与者能清楚地看到。

活动和思考

■ 告诉参与者，你将读出一系列陈述，他们要认真聆听。听毕后，参与者应走到体现他们对该陈述的感受之标记前。

■ 读出本活动资料结尾处清单上的第一项陈述，并请参与者迅速移到体现他们对该陈述的同意或不同意程度的标记前。

■ 在读完每项陈述后，请每项标记前的参与者告诉大家，他们为什么走到那个标记前，以及为什么对该陈述有那样的感受。

■ 重复以上步骤，直到你读完你在清单上所选择的所有陈述。

在第1步中使用：关于优秀促动者的角色和素质之陈述清单

1. 促动者应令人享受参与培训。
2. 参与的动态、水平和质量取决于促动者使用的方法和手段。
3. 人人都可成为优秀的促动者。
4. 促动者的性格对于培训能否成功极为重要。
5. 促动者的技能对于培训能否成功极为重要。
6. 促动者应将其个人价值观置之于外。
7. 促动者在群体中具有很大能耐。
8. 促动者应当喜欢所有的参与者，否则就会危及培训活动的效果。
9. 促动者必须做好准备，随时回应参与者的需求。
10. 促动者应协助参与者达致促动者想要他们得出的结论。
11. 促动者在培训活动中扮演的角色，是就参与者随后必须采取的行动向他们提供有关知识和“配方”。
12. 优秀的促动者会与所有参与者建立友好的关系。
13. 促动者决不能承认其缺乏某一领域的知识或经验，因为这将严重削弱其在群体中的公信力。
14. 促动者在与参与者打交道时应保持完全中立。
15. 大多数学习责任落在促动者身上。

第2步：良好促动中该做和不该做的事

讨论小组

- 请参与者与其他靠近坐着的人组成两三人的小组。
- 在“讨论小组”中，请参与者提出：
 - ◆ 良好促动中**该做**的事：作为人权促动者，我们应做些什么事？
 - ◆ 良好促动中**不该做**的事：作为人权促动者，我们应该避免或决不应做什么事？
- 参与者应可用一两个词语或短句来表达，并将其写在卡纸上（将该做的事和不该做的事写在两种颜色的卡纸上）。
- 当参与者写完后，请他们来到墙前，将所有该做的事全都贴在墙的一边，将不该做的事则贴在另一边。
- 让几名自愿的参与者将相若或相同的该做和该不该做之事归类在一起。

综合总结

- 在各组将他们的卡纸贴在墙上，并将相若的想法归类在一起后，请参与者重新组合，最好是围成圆圈坐在椅子或地上，或站近墙的四周并面对卡纸。
- 引导大家讨论，细看参与者就良好促动中该做和该不该做的事写了什么。

第3步：总结

全体活动

参考本活动第1步和第2步所作的讨论，以及本促动手册第4.2节《促动者的角色》和第4.3节《优秀促动者的素质》的内容，对活动进行简要总结并强调：

1. 优秀促动者所扮演的角色
2. 优秀促动者该具备的素质

© 国际特赦组织 — Luca Damiani



第4步：成为更好的促动者

小组活动

- 请参与者自发组成两三人小组。
- 让各组思考他们过去在促进教育活动时面临的挑战和困难，以及他们如何应对这些挑战。询问参与者，根据本活动中进行的讨论，如果他们面临同样的情况时，他们会采取什么不同行动？
- 请各组告诉大家他们面临的挑战，而作为更好的促动者，他们所采用的不同方式以处理情况的提议。请他们在挂图或板上写下提议。
- 为避免重复，在轮到下一组时，请参与者只告诉大家尚未谈及的挑战/提议。
- 如有必要，向参与者提出他们可以紧记的其他方面和提议，让其成为更好的促动者。

© 国际特赦组织



一名人士于国际特赦组织“人权友好学校项目”之下的人权教育研讨会促动活动，摩洛哥，2009年。

活动 5: 群体动态

目标

本活动旨在加强参与者对群体动态的理解，并确认方法应对爱捣乱的参与者，以维持积极的学习环境。

在本活动结束时，参与者将会：

- 通过角色扮演活动，体验到沟通和小组活动如何会轻易被打断。
- 思考如何应对破坏者，以确保高效的群体动态。

本活动分为 4 个步骤

- 第 1 步：群体动态 —— 破坏者
- 第 2 步：应对爱捣乱的参与者
- 第 3 步：控制群体动态
- 第 4 步：综合总结

时间

60至90分钟

需要的材料

- 挂图纸、记号笔、胶带。
- 如有可能，在房间周围放置几排椅子，每排3张椅子。

改编自Equitas：《评估人权培训活动：人权教育者手册》¹⁴

参与国际特赦组织的“人格尊严教育项目”之参与者，英国伦敦，2010年11月。

关于促动的提示

- ✓ 在开展这项活动前，促动者应彻底研究本手册第3章《方法学》（特别是第3.2节《方法学和教育环境》、第3.3节《参与式方法学》、第3.4节《参与式方法学、方法和技巧》和第3.6节《参与和权力》）的内容，以清楚地理解各种概念和这些概念之间的关系。

© 国际特赦组织/Luca Damiani



第 1 步：群体动态 —— 破坏者

在全体活动中介绍角色扮演活动

- 向参与者说明他们将进行角色扮演活动，以了解参与者在群体中的行为。
- 将参与者分成 3 人一组的小组。若有多出来的人，可请他们组成 3 人一组的观察员。
- 向参与者说明每名小组成员将扮演不同的角色：
 - ◆ **发言者** —— 会讲述一个关于任何主题的故事（例如关于他/她一天的经历，他/她的工作，他/她在街头遇到的事等）。
 - ◆ **聆听者** —— 会听发言者讲话，并可以提问。
 - ◆ **破坏者** —— 会试图妨碍（干扰、打断讲话、做出搞笑的手势）各人交谈。告诉破坏者，在你示意时他们就可以开始破坏行为，妨碍各人交谈。

角色扮演活动

- 让各人开始交谈，30秒后示意破坏者他们可以开始破坏行为。
- 给各组 2 到 5 分钟时间。
- 现在让参与者互换角色，并再次进行活动（即破坏者变为聆听者，聆听者变为发言者，发言者变为破坏者）。
- 在 2 到 3 分钟后，要求参与者再次互换角色，确保每个人都扮演了所有角色。

集体思考

1. 身为破坏者

- 询问扮演过破坏者的参与者，身为破坏者的感觉如何。妨碍各人交谈是否困难？
- 要求参与者确认一个人可以成为破坏者或制造混乱的不同方式。

以下是一个人可以成为破坏者或制造混乱所表现的一些方式：

专横
死板
打断讲话
开玩笑或不认真
无礼
沉默
让人分心

2. 遭受干扰及破坏

- 询问扮演过发言者和聆听者的参与者，遭受破坏行为的感觉如何。

第2步：应对制造混乱的参与者

全体活动

■ 询问参与者，他们为什么认为一些人可能会在群体中表现得像破坏者或制造混乱。请在挂图上写下观点。

■ 询问参与者，他们会如何应对破坏者的干扰？

以下是一些人表现得像破坏者或干扰群体的原因，以及处理的可行方法：

此人是一名**专家**，并想分享其知识：让此人成为活动中的智囊人士，但不要让此人接管活动。

此人感到**厌倦**：让此人协助你（例如用胶带贴好挂图纸或卡纸，检查午餐是否就绪，分发文件等）。

此人**没有动力**：与此人私下谈话解决问题，或让其当助手。

这是**此人的性格**：进行讨论。

此人**想引人注目**：让其参与活动。

■ 询问参与者，他们认为在群体动态中哪些解决方案更适用作应对破坏者或干扰行为？

以下是另外一些可以用作应对破坏者干扰的技巧：

- ◆ 礼貌地不理睬破坏者
- ◆ 清除干扰
- ◆ 停止讨论
- ◆ 与破坏者（私下或公开）详谈来解决问题
- ◆ 承认并拖延
- ◆ 转移注意力（你不是得去……？）
- ◆ 组成小组
- ◆ 刺激破坏者进行辩论
- ◆ 请他人帮忙
- ◆ 激励
- ☒ 容忍（决不要这样做）
- ☒ 一走了之（决不要这样做）

第3步：控制群体动态

全体活动

■ 询问参与者，促动者可以如何确保群体中的所有成员都积极参与讨论。

以下是让群体中所有成员都参与的一些技巧：

- ◆ 你自己要充满热诚
- ◆ 知悉参与者的名字
- ◆ 当他们对你讲话时看着他们
- ◆ 不要打断别人的讲话
- ◆ 让大家轮流发言（我们还没有听到谁发言？你已经发言了吗？）
- ◆ 直接提问（你能告诉我什么……）
- ◆ 询问他们的经验
- ◆ 引用例子
- ◆ 让他们参与（分发讲义、设置好电脑、在挂图上写字、将挂图纸贴在墙上等）
- ◆ 选择让大家都能参与的学习方法（让他们进行小组活动）
- ◆ 在进行小组活动时，把健谈的人放在同一小组

询问参与者，他们曾否遭遇过困难情况，他们又是如何处理这些情况的。请小组内其他人针对这些情况提供可行的解决方法。

第4步：总结

全体活动

■ 在活动最后说，在大多数群体中总会有一名破坏者。应对这样的人可有几个方法，例如让其参与工作或成为助手，寻求群体的支援，或者在休息时与此人私下讨论。为了避免出现破坏者，你需要尽力激励在你的群体中的参与者。

■ 让参与者提出任何最后的问题或意见。

© 国际特赦组织/Luca Damiani



活动 6: 营造互相尊重的学习环境

目标

本活动旨在让参与者能够营造一个有利于集体学习，并促进相互尊重的培训环境。

在本活动结束时，参与者将会：

- 用他们的自身经验，探讨了促动者如何可以建立和维持一个积极和充满活力的培训环境。
- 确认了一些特定的促动方式和技巧，以协助建立一个增进学习的健康环境。

本活动分为3个步骤

- 第 1 步：用集思广益活动研究如何营造一个有助学习的环境
- 第 2 步：构建一项培训活动
- 第 3 步：有助维持积极学习环境的促动方式和技巧

时间

60至90分钟

需要的材料

- 挂图纸或板、记号笔、胶带。

改编自：P.Welsh and X. Muñoz, 《Hombres de verdad o la verdad sobre los hombres: guía de reflexión con grupos de hombres en temas de género y masculinidad》。

关于促动的提示

- ✓ 在开展这项活动前，促动者应彻底研究本手册第 4.4 节《关于促进参与式方法学的实用提示》的内容。

© 国际特赦组织



年青参与者参与团结行动，国际特赦组织菲律宾分会，2000年。

第1步：用集思广益活动研究如何营造有助学习的环境

全体活动

- 向参与者说明你将开展集思广益活动，研究如何营造一个有助集体学习并促进互相尊重的氛围。
- 在群体中找一名志愿者协助你在挂图或板上记下参与者的观点。
- 开展集思广益活动，请参与者回想他们以前作为促动者做过的事，或者他们见过的其他促动者所做 的事，然后问：作为促动者，我们可以做什么来营造有助集体学习并促进互相尊重的氛围？
- 如果参与者难以想出新点子，通过参照培训工作坊或活动的以下方面来激发他们思考：
外在环境

- ☑ 外在环境
- ☑ 设立和遵守基本规则
- ☑ 促进积极和民主参与
- ☑ 培养人际沟通和关系
- ☑ 利用活跃气氛和破冰方法
- ☑ 促动方式和技巧

第2步：构建一项培训活动

小组活动

- 将参与者分为6个“讨论小组”（每组2至3人）。向他们说明每组会思考促动者在培训工作坊或活动开始前的不同时间和期间，为营造和/或维持有助集体学习的氛围而可以做的事。

1. 在工作坊或培训活动开始前可做的事（讨论小组1）
2. 在工作坊或培训活动开始时可做的事（讨论小组2）
3. 随着工作坊活动的开展，为建立信任和信心而可做的事（讨论小组3）
4. 为激励沉默或腼腆的参与者而可做的事（讨论小组4）
5. 为确保参与者互相尊重和聆听而可做的事（讨论小组5）
6. 当参与者疲倦或失去专注力时可做的事（讨论小组6）

- 告诉参与者，他们应回想其过去曾用过的技巧，或看到其他促动者用过的技巧。

- 各“讨论小组”将想法写在挂图上，或者如果他们愿意，他们可以就他们为营造和/或维持有助集体学习的氛围而会使用的技巧，进行模拟或角色扮演活动，或在全体活动时说明。

全体反馈

- 请“讨论小组”逐组进行演示。
- 在每组演示后，给大家时间来提出需要澄清的问题和进一步的建议。



© 国际特赦组织——Luca Damiani

第3步：有助维持积极学习环境的促动方式和技巧

综合总结

- 引领大家就提供予促动者之实用提示作简要总结，这些提示有助维持一个利于学习并以互相尊重为特点的环境。（利用第4.4节《关于促进参与式方法学的实用提示》中的内容。）
- 在活动最后，强调几项与促动方式相关的要素，上述促动方式有助维持一个健康和互相尊重的学习环境。紧记下列各项：
 1. 促动者的态度、价值观、行为、身体语言，及其运用权力的方式。
 2. 促动者和参与者之间的沟通方式（例如聆听技巧，吸引、承认、重视、关心参与者）。
 3. 促动者吸引参与者并确保他们互相尊重地沟通的能力。

国际特赦组织举办的“人格尊严教育工作坊”，英国伦敦，2011年2月。

活动 7: 处理意外和困难的情况

目标

本活动旨在加强参与者处理意外和困难情况的能力，上述情况可能在培训多样化成员组成的群体时出现。

在本活动结束时，参与者将会：

- 分析了在培训活动中可能出现的意外和困难情况。
- 确认了处理这些情况的策略和技巧。
- 思考了参与者实际经历过的困难情况，并用新思路来设想他们本可以如何处理这些情况。

本活动分为 4 个步骤

- 第 1 步：处理意外和困难情况
- 第 2 步：处理意外和困难情况
- 第 3 步：促动中的意外和困难情况
- 第 4 步：如何处理意外和困难情况

时间

60至90分钟

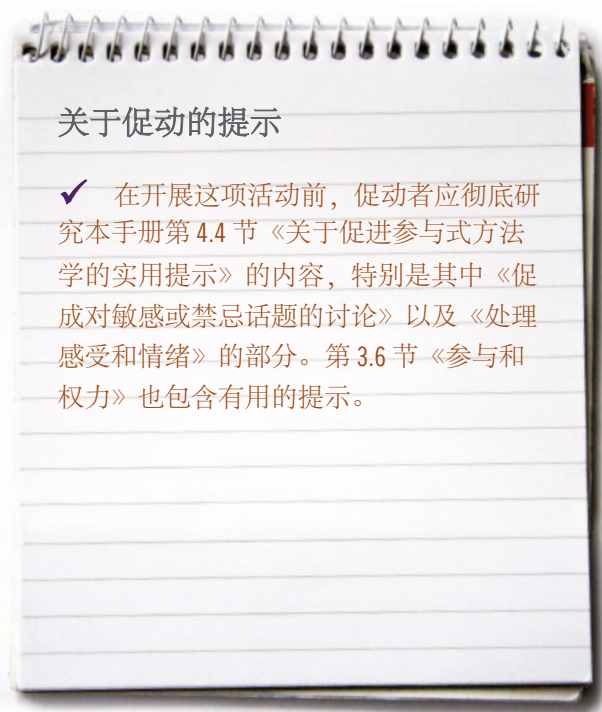
需要的材料

本活动介绍之6种培训情况资料的复印件（向每组提供一两种情况资料的复印件）

改编自：国际人权教育中心，《对培训者的培训：设计和进行有效的人权教育》。

关于促动的提示

- ✓ 在开展这项活动前，促动者应彻底研究本手册第 4.4 节《关于促进参与式方法学的实用提示》的内容，特别是其中《促成对敏感或禁忌话题的讨论》以及《处理感受和情绪》的部分。第 3.6 节《参与和权力》也包含有用的提示。



第1步：处理意外和困难情况

小组活动

- 向参与者说明他们会在本活动中分析案例，这些案例描述他们在培训工作坊或活动中可能面临的困难情况。参与者需要找到策略和技巧，以符合参与式方法学和良好促动做法为原则的建设性方式处理此类情况。
- 将参与者分成小组，每组进行一两个案例研究。下面有6个案例研究的范例，你可根据参与者的需要和兴趣，决定包括其他的案例研究。
- 请各小组阅读他们得到的案例研究，并讨论他们会如何处理该情况。
- 请各小组用角色扮演活动来准备其进行的演示。

土耳其伊斯坦布尔的国际特赦组织小组成员访问安卡拉（Ankara）一个小组，与他们分享有关人权教育的培训活动并编排新单元，安卡拉，2010年5月。

第2步：处理意外和困难情况（继续）

全体反馈

- 每个小组就他们得到的案例分析，演示角色扮演活动。
- 在每项演示结束后，给大家时间来讨论和辩论，鼓励参与者询问该小组为什么决定采用该策略或技巧，而不是其他的策略或技巧。
- 同样地，问大家他们会否用不同的方式来处理该情况以及为什么。
- 在开始下一个案例分析前，问大家在处理意外和困难情况方面学到了什么新要素。在挂图上写下这些要素。

© 国际特赦组织



第3步：促动中的意外和困难情况

集体思考

- 请参与者向群体中的其他人描述，他们在促动培训工作坊或活动时曾实际面临过的困难情况。要求他们先不要解释当时做了什么来解决问题。
- 请群体中的其他人提出建议，说明如果他们遇到同样的情况会怎样做。让他们提出几项建议。
- 请原先提出该情况的人解释，他/她当时怎样解决问题。
- 让群体中的其他人思考、提出意见和观察所得。
- 用你作为促动者时经历过的困难情况，激发讨论和辩论，特别是如果参与者不熟悉促动、腼腆或不愿发言。
- 在分析过每起新情况后，问大家在处理意外和困难情况方面学到了什么新策略与技巧。将这些添加在之前第2步曾使用的挂图上。

第4步：关于处理意外和困难情况的提示

综合总结

- 用第2步和第3步中准备的挂图，就处理意外和困难情况学到的新策略和技巧进行简要总结。可能的话，将促动者应一直争取做的事和他们应避免做的事区分开。

© 国际特赦组织——Luca Damiani



请复印、剪下和分发下述情况给每组作讨论。

情况 1

在你的培训活动中，3 个小组的参与者已花了近一个小时从事一项任务。3 个小组共有 45 分钟的时间向其他小组演示他们的讨论结果。第 1 组在 10 分钟之内完成了演示。现在第 2 组正在演示，他们已花了 20 多分钟。他们的演示十分吸引人，大家的讨论很热烈。第 3 组还没有进行演示。参与者将在 15 分钟后开始午餐休息。

你会怎样做？请解释你的决定理据。



情况 2

在一个关于性生殖权利的一日工作坊中，你是促动者，有 25 名年轻人参与（17 名男士，8 名女士）。参与者在讨论一项特别令你感兴趣的话题（讨论是由青年男士主导），此外，你在该领域具有许多经验和知识。你不赞同其中一些发言内容以及这些内容的表达方式。

你会怎样做？请解释你的决定理据。



情况 3

你是一项人权培训活动中的促动者。在你的群体中，一些参与者在影响培训的流畅性。下面是对其中 3 人的描述。

- **犹豫者：**一名十多岁的女孩，腼腆、消极而且经常保持沉默。很容易忘记群体中有这个人的存在。
- **独占者：**一名年纪较大的年轻人，有很多话要说。如果可以的话，他会占用所有的讨论时间。
- **破坏者：**这名参与者常常打断别人讲话，或者在其他人有机会结束发言前就插话。此人热衷于发言，但不愿听他其人讲话。

你会怎样做？请解释你的决定理据。

情况 4

你是一项人权培训活动中的促动者，参与者是一些青年男女领导人，来自全国各地一系列的国家机构、非政府组织和宗教组织。在人权和性别平等之间关系的问题上，参与者持有十分不同的立场。在培训活动中，围绕性别和性取向的问题爆发了一场争论。虽然你能够控制场面并继续进行活动，但群体动态仍然受到这起事件的负面影响。你察觉到这负面地影响到培训能否成功举行。

你会怎样做？请解释你的决定理据。

**情况 5**

你是别人设计的一项培训项目中的促动者，该项目每周进行一天的活动，为期6个月。你每次只得到一天的培训资料，而且往往是在活动的前一天，有时甚至是在活动期间才得到材料。

你会怎样做？请解释你的决定理据。

**情况 6**

你是一项人权培训活动中的促动者。在你的群体中，一些不同类型的参与者在影响活动的流畅性。下面是对其中3名参与者的描述。

- **死板者：**一名参与者在一个问题上表明立场后，难以或根本不会再改变。此人如此顽固，使群体难以取得进展。
- **扼杀观点者：**另一名参与者十分善于贬低其他参与者的观点。此人总会有些负面的意见，目的是阻拦出现任何新或不同的观点。
- **抱怨者：**第三名参与者善于指责、挑剔、抱怨，并向任何愿意听其说话的人无休止的抱怨。

你会怎样做？请解释你的决定理据。



附录1： 与参与者迅速评估 培训活动的技巧

A. 砰砰.....

需要的材料

纸条、记号笔、气球和挂图纸（非必要）。

步骤说明

1. 决定需要评估活动的哪些方面。
2. 在小纸条上写下如下列内容的有关问题。
 - 你最喜欢活动的哪些方面？为什么？
 - 你最不喜欢活动的哪些方面？为什么？
 - 活动在何种程度上达到了目的？
 - 你如何评估参与的程度？
 - 你最喜欢和最不喜欢活动中促动工作的哪些方面？
 - 你会如何修改活动内容？为什么？
 - 你会保留哪些活动内容？为什么？
 - 你对组织和后勤支援（培训场所、食物、住宿等）有何意见？
3. 折叠起每张纸条，将其塞入一个气球中（每个气球只塞有一张纸条）。吹起气球，写上纸条上问题的号码。
4. 从参与者中请出两名志愿者，告诉他们必须把气球置于他们的身体之间，并施压挤破气球。
5. 当气球被挤破后，请他们打开里面的纸条并读出问题。
6. 先让这两名参与者告诉大家他们的想法，然后给其他参与者机会来分享他们对该问题的想法和感受。
7. 在挂图上记下或写下这些回应。
8. 所有的气球都重复以上的步骤。
9. 为了增加趣味性，可要求新的志愿者不能使用前面一对志愿者所用的身体部分去挤破气球。

B. 完成陈述.....

需要的材料

A4纸、笔、记号笔和挂图纸。

步骤说明

1. 在挂图纸上，写下受评估的培训有关不同方面的开放式陈述，如下列内容：

- 关于活动我最喜欢的是.....
- 关于活动我最不喜欢的是.....
- 我从活动中学到的最重要的是.....
- 我会希望有更多的.....和减少.....
- 本活动激励我.....

其他深入的问题：

- 我喜欢（或不喜欢）活动的促动方式，因为.....
- 关于我的参与情况，我想说.....
- 关于其他人的参与情况，我想说.....
- 我觉得最有信心去做的是..... 我觉得最没信心去做的是.....

2. 向每名参与者提供一张用作书写的纸（如有必要还有笔）。

3. 请他们抄写挂图纸上的陈述，这些陈述必须吸引他们注意，他们必须完成陈述。或者向每名参与者提供一张复印有开放式陈述的纸本，让他们在纸本上完成那些他们有所感受的陈述。

4. 请几名志愿者读出他们的回应，或者在时间许可的情况下，请所有参与者都分享他们的回应。

5. 记录/搜集所有参与者的回应。用这些资料来补充培训结束时搜集的评估资料。

C. 我想说些话

需要的材料：

在培训室不同的地方贴4个标贴：“是”、“不是”、“我不知道”和“我想说些话”。

步骤说明

准备一些问题，例如：

- 你是否喜欢这项活动？
- 你是否学到任何新内容？
- 你是否理解讨论过的内容？
- 就你所讨论或学到的内容，你会否做些什么？
- 活动能否一直吸引你的注意力？
- 你是否说出了你想说的话？
- 当你发言时，其他人有否听你讲话？

在准备问题时，确保包含活动中曾发生并需要处理的内容，以及关于活动内容的具体问题。

1. 将4个标贴（“是”、“不是”、“我不知道”和“我想说些话”）贴在培训室的不同地方。
2. 询问有关活动的第1条问题，并要求所有人站到写有他们回应的标贴下面。
3. 让那些站在“我想说些话”的标贴下的人发言，然后让站在其他标贴下的人发言，解释他们为什么选择该标贴。
4. 所有问题都重复上述步骤。

D. 背包

需要的材料

A4纸、彩色笔、记号笔、胶带和挂图纸。

步骤说明

1. 请参与者画他们背着一个背包回家的图画，背包中装有所有他们希望从工作坊或活动中带回家的内容。
2. 他们应考虑所有他们学到并希望保留的东西，包括观点、图像、知识、感受、人、新的世界观、价值观、他们在克服困难时获得的力量等等。
3. 他们可以想想那些他们不希望放在背包里的东西，并将其画在背包外——他们不想带走的东西，这可能是坏习惯、旧观点、艰难时刻、糟糕的食物、没有睡眠等。
4. 参与者可以把他们的图画贴在墙上，或组成小组进行讨论，与其他人分享他们的图画。
5. 视乎时间而定，你可以请大家提出意见、想法、评语，集中看类似和不同之处。



附录 2: 延伸阅读

1. 《发展工作中参与式培训方法学手册》 (A MANUAL FOR PARTICIPATORY TRAINING METHODOLOGY IN DEVELOPMENT)

亚洲参与式研究协会 (Society for Participatory Research in Asia)

这份手册阐述参与式方法学的概念和做法，以及如何制定和执行在发展中环境中使用的培训方案。

<http://pria.org>

2. 《指南：青年人权教育手册》 (COMPASS: A MANUAL ON HUMAN RIGHTS EDUCATION WITH YOUNG PEOPLE)

欧洲理事会，2002年

《指南》由欧洲理事会制作，包含49项培训活动及补充信息，涵盖一系列主题并阐述不同类型的权利。《指南》采用实验性的学习方法，集中研究价值观和社会问题，可用于正规和非正规教育环境中。《指南》设有可下载的法语、英语和俄语版本；也备有其他语言版本可供索阅。

www.eycb.coe.int/compass

3. 《评估人权培训活动：人权教育者手册》 (EVALUATING HUMAN RIGHTS TRAINING ACTIVITIES: A HANDBOOK FOR HUMAN RIGHTS EDUCATORS)

Equitas —— 国际人权教育中心

这是为那些想改进他们的工作，并评估和记录工作效果的人权教育者提供的实用指南。这份手册为人权教育者提供关于评估的基本知识，以及逐步的指导，包括可就不同环境作出调整的方法和技巧之例子。

<http://www.ohchr.org/Documents/Publications/EvaluationHandbookPT18.pdf>

4. 《第一步：开展人权教育的手册》[同侪教育版] (FIRST STEPS: A MANUAL FOR STARTING HUMAN RIGHTS EDUCATION [PEER EDUCATION EDITION])

国际特赦组织，2002年（索引号：POL/002/2002）

《第一步》是供教育年轻人，并想在教育活动中引入人权内容的教师和其他教育者使用的实用手册。这份改编版本让15到25岁的年轻人教育其他年轻人有关人权的知识。手册被设计为一份基本情况介绍，具有供较年幼和年长儿童参与的特定年龄段活动。

http://www.amnesty.org/es/library/asset/POL32/002/2002/en/c982c8fc-be6e-423c-aeca-05a63ca9f30d/pol320022002_eng.pdf

欲了解针对教师和其他人的《第一步》（索引号：POL 32/004/1995）原版，请参阅：

http://www.hrea.org/erc/Library/First_Steps/index_eng.html

5. 《此时此地的人权》 (HUMAN RIGHTS HERE AND NOW)

Nancy Flowers等，1998年

这份材料包含关于人权概念、文件，以及制定和捍卫国际人权法律的历史和过程之基本背景信息。材料中包括关于有效进行人权教育的一般性原则和方法学，以及各种激励参与者采取行动以维护人权的创新学习活动。教育者可以在正规和非正规的环境中，针对青少年和成年人使用该材料。

<http://www1.umn.edu/humanrts/edumat/hreduseries/hereandnow/Default.htm>

6. 《从我们的经验中学习：人权教育监测和评估工具包》 (LEARNING FROM OUR EXPERIENCE: HUMAN RIGHTS EDUCATION MONITORING AND EVALUATION TOOLKIT)

国际特赦组织，2010年（索引号：POL 32/009/2010）

这份工具包旨在加强能力，并在人权教育活动中包括监测和评估内容，以改进教育效果。这是一份实用资料，协助我们将人权教育课程设计概念化和制定计划以检测与评估结果。这份工具包包括：监测和评估人权教育工作的介绍，将监测和评估活动融入人权教育项目计划的步骤，以及有关最适合特定人权教育活动的评估方式和方法之建议。

如欲索取上述工具包，请发电邮至 <hreteam@amnesty.org>。

7. 《SINIKO – 迈向非洲的人权文化：人权教育手册》（SINIKO – TOWARDS A HUMAN RIGHTS CULTURE IN AFRICA: A MANUAL FOR TEACHING HUMAN RIGHTS）

国际特赦组织，1999年（索引号：AFR 01/003/1999）

《SINIKO》是一份供在非洲的正规和非正规教育环境中，教育年轻人的教师和教育者使用的手册。手册被设计为一份基本情况介绍，包括关于方法学的建议、供较年长和年幼儿童参与的活动，以及关于行动的想法。教育者可以根据他们自身的情况和环境来改编这份材料。

www.amnesty.org/en/library/asset/AFR01/003/1999/en/c9e5d998-e1a5-11dd-9f8a-a19d21ac1fa4/afr010031999en.pdf

8. 《人权教育手册：关于学习、行动和改变的有效做法》（THE HUMAN RIGHTS EDUCATION HANDBOOK: EFFECTIVE PRACTICES FOR LEARNING, ACTION, AND CHANGE）

美国明尼苏达大学人权教育资源中心，2000年

这份手册旨在协助那些关心人权的人成为有效的教育者，使他们能够分享其热情和知识。为了进一步开展所有形式的人权教育，《人权教育手册》阐明了所有基本要素：为什么、为谁、什么、哪里、谁和如何。手册吸取了许多教育者和组织的经验，阐述他们的有效做法，并综合他们所积累的见解。

<http://www1.umn.edu/humanrts/edumat/hreduseries/hrhandbook/toc.html>

9. 《对培训者的培训：设计和进行有效的人权教育》（TRAINING OF TRAINERS: DESIGNING AND DELIVERING EFFECTIVE HRE）

Equitas —— 国际人权教育中心，2007年

这份手册概述了一个为期6天的工作坊，旨在为人权教育者提供必要的工具，计划、设计和进行有效的工作坊，以对培训者进行培训。手册集中研究如何设计、进行和评估人权培训活动，以及制定系统性的人权教育方法。在工作坊期间，参与者准备一份人权教育活动范例，他们可以此为基础，根据他们所在组织的工作背景，制定他们将实施的培训活动。

www.equitas.org/wp-content/uploads/2010/11/Equitas_Generic_TOT_2007.pdf

尾注

- 1 人权理事会通过的《联合国人权教育和培训宣言》第2条第2款，第16/1号决议，2011年3月23日。<http://www2.ohchr.org/english/issues/education/training/UNDHREducationTraining.htm>
- 2 人权理事会第16次会议通过的《联合国人权教育和培训宣言》，2011年3月23日。理事会还建议联合国大会通过该宣言。<http://www2.ohchr.org/english/issues/education/training/UNDHREducationTraining.htm>
- 3 人权理事会通过的《联合国人权教育和培训宣言》第4条，第16/1号决议，2011年3月23日，<http://www2.ohchr.org/english/issues/education/training/UNDHREducationTraining.htm>
- 4 改编自《联合国人权教育方案》<http://www2.ohchr.org/english/issues/education/training/planaction.htm>
- 5 Liam Kane, 《拉丁美洲的大众化教育和社会变革》，拉丁美洲局，伦敦，2001年，第38页。
- 6 Liam Kane, 《拉丁美洲的大众化教育和社会变革》，拉丁美洲局，伦敦，2001年，第57页。
- 7 改编自N Flowers 等人, 《人权教育手册：关于学习、行动和改变的有效做法》（主题书第4号），明尼苏达大学人权资源中心，2000年，第168页。[http://www1.umn.edu/humanrts/edumat/human rights educationduseries/hrhandbook/part2B.html](http://www1.umn.edu/humanrts/edumat/human%20rights%20educationduseries/hrhandbook/part2B.html), accessed 20 July 2011。
- 8 N Flowers 等人, 《人权教育手册》，第168页。

- 9 改编自：SONKE性别正义网络/“一个男人能做成”运动，《从认识到行动：培养男子关于支援幸存者者和倡导执行南非性犯罪法的知识和技能之一天培训》，南非开普敦，2008年，第37-38页。
- 10 国际特赦组织, 《从我们的经验中学习：人权教育和监测工具包》，国际特赦组织出版，2010年，第75页。
- 11 改编自I. Guijt, 《为自然资源管理和研究而进行的参与式监测和评估》，《自然资源研究的社会经济方法最佳做法指南》，国际环境和发展研究所（DFID），自然资源研究所和国际发展部，1999年。
- 12 改编自：P. Welsh and X. Muñoz, 《Hombres de verdad o la verdad sobre los hombres: guía de reflexión con grupos de hombres en temas de género y masculinidad》，Programa Regional de Masculinidad del CID-CIIR / Asociación de Hombres contra la Violencia AHCV, Managua: CIIR, 2004年，第35-37页。
- 13 本章节所包含的许多观点改编自：国际人权教育中心（Equitas），《评估人权培训活动：人权教育者手册》，国际人权教育中心和联合国人权事务高级专员办事处，蒙特利尔，2011年。
- 14 改编自国际人权教育中心（Equitas），《对培训者的培训：设计和进行有效的人权教育》，加拿大蒙特利尔，2007年，第107-108页，www.equitas.org/wp-content/uploads/2010/11/Equitas_Generic_TOT_2007.pdf, accessed 10 August 2011

注释

促动手册

在人权教育中运用参与式方法学的指南

对于想在人权教育中使用参与式方法学，并提高其促动技术的人权教育者来说，本促动手册是供其使用的资源。本手册专门为培训或教育他人的人员撰写：教师、青年工作者和领导者、社区活动人士，以及那些在正规和非正规教育环境中，致力于促进人权教育的同侪教育者，这些人权教育争取吸引和鼓舞参与者采取行动，并在这方面为他们增权赋能。

本促动手册是国际特赦组织的“尊重我的权利，尊重我的尊严：人格尊严教育资源包”之一部分，旨在与资源包中有关贫困和人权问题的人权教育材料一起使用。本手册还具有必要的灵活性，可适用于其他材料，或者作为一般资源供那些在多种环境下工作的促动者使用。

amnesty.org

索引号：ACT 35/020/2011

2011年11月

AMNESTY
INTERNATIONAL

