



元認知訓練

MCT 10 II – 應付偏見（污名）

© Moritz, Woodward, Zhou, Tsang & So (7|22)

www.uke.de/mct

該模組中使用的圖片已經得到作者及版權所有者授權。詳細資訊（作者名，題目）請參閱本檔最後一頁。





下列的人有什麼共通之處?

- 韋恩·格雷茨基 (Wayne Gretzky) (生於1961年1月26日)
- 米高佐敦 (Michael Jordan) (生於1963年2月17日)
- 活士 (Tiger Woods) (生於1975年12月30日)
- 邁克·泰森 (Mike Tyson) (生於1966年6月30日)

???



下列的人有什麼共通之處?

- 韋恩·格雷茨基 (Wayne Gretzky) (生於1961年1月26日)
- 米高佐敦 (Michael Jordan) (生於1963年2月17日)
- 活士 (Tiger Woods) (生於1975年12月30日)
- 邁克·泰森 (Mike Tyson) (生於1966年6月30日)

男人, 來自北美洲, 著名運動家, 仍然健在....





下列的人有什麼共通之處?

- 也夫斯基 (Fyodor Dostoyevsky) (1821–1881)
- 歐內斯特·米勒·海明威 (Ernest Hemingway) (1899–1961)
- 荷爾德林 (Friedrich Hölderlin) (1770–1843)
- 差爾斯·狄更斯 (Charles Dickens) (1812–1870)

???



下列的人有什麼共通之處？

- 也夫斯基 (Fyodor Dostoyevsky) (1821–1881)
- 歐內斯特·米勒·海明威 (Ernest Hemingway) (1899–1961)
- 荷爾德林 (Friedrich Hölderlin) (1770–1843)
- 差爾斯·狄更斯 (Charles Dickens) (1812–1870)

男人，已去世，而最重要的是…



下列的人有什麼共通之處?

- 也夫斯基 (Fyodor Dostoyevsky) (1821–1881)
- 歐內斯特·米勒·海明威 (Ernest Hemingway) (1899–1961)
- 荷爾德林 (Friedrich Hölderlin) (1770–1843)
- 差爾斯·狄更斯 (Charles Dickens) (1812–1870)

男人，已去世，而最重要的是…

他們都是著名的作家!





下列的人有什麼共通之處?

- 也夫斯基 (Fyodor Dostoyevsky) (1821–1881)
- 歐內斯特·米勒·海明威 (Ernest Hemingway) (1899–1961)
- 荷爾德林 (Friedrich Hölderlin) (1770–1843)
- 差爾斯·狄更斯 (Charles Dickens) (1812–1870)

男人，已去世，而最重要的是…

他們都是著名的作家!

還有其他嗎?





下列的人有什麼共通之處？

- 也夫斯基 (Fyodor Dostoyevsky) (1821–1881)
- 歐內斯特·米勒·海明威 (Ernest Hemingway) (1899–1961)
- 荷爾德林 (Friedrich Hölderlin) (1770–1843)
- 差爾斯·狄更斯 (Charles Dickens) (1812–1870)

男人，已去世，而最重要的是…

他們都是著名的作家！

還有其他嗎？

這些作家全都被診斷有精神病，當中兩人有思覺失調的症狀



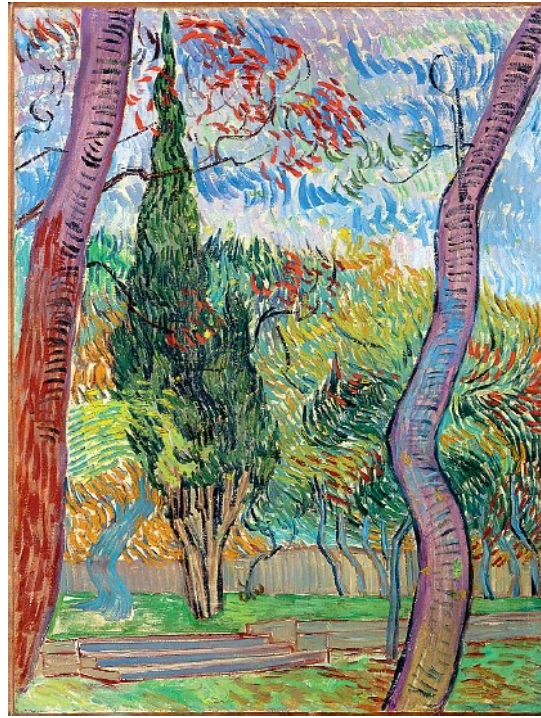


著名 = 完美?

| | |
|--|---|
| <p>也夫斯基 Fyodor Dostoyevsky (1821-1881)</p> | <p>也夫斯基 (Fyodor Dostoyevsky) 是其中一位最重要的俄羅斯作家，而且被視為世界文學界中其中一位最傑出的心理學家。他受癲癇症的困擾，並曾經對賭博有短期的上癮。在他的晚年，他的財政很安穩，而他一生的成就亦被認可</p> |
| <p>歐內斯特·海明威 Ernest Hemingway (1899-1961)</p> | <p>海明威 (Hemingway) 被譽為20世紀中其中一位最成功的美國作家。於1954年，他獲頒發諾貝爾文學獎。在他的一生中，他曾經歷酗酒和抑鬱的階段。他亦曾被懷疑患有狂躁抑鬱症</p> |
| <p>荷爾德林 Friedrich Hölderlin (1770-1843)</p> | <p>從荷爾德林 (Hölderlin) 身上能夠看到 ‘天才與瘋子只差一點而已’ 的概念。他是其中一個最有影響力的德國浪漫派詩人。於今時今日他很大機會會被診斷患有精神分裂或思覺失調</p> |
| <p>差爾斯·狄更斯 Charles Dickens (1812-1870)</p> | <p>狄更斯 (Dickens) 是其中一位知名度最高的英國作家。他的傑作包括 “孤聲淚” 和 “聖誕頌”。他經歷過抑鬱期和狂躁期，於今時今日他很大機會會被診斷患有狂躁抑鬱症</p> |

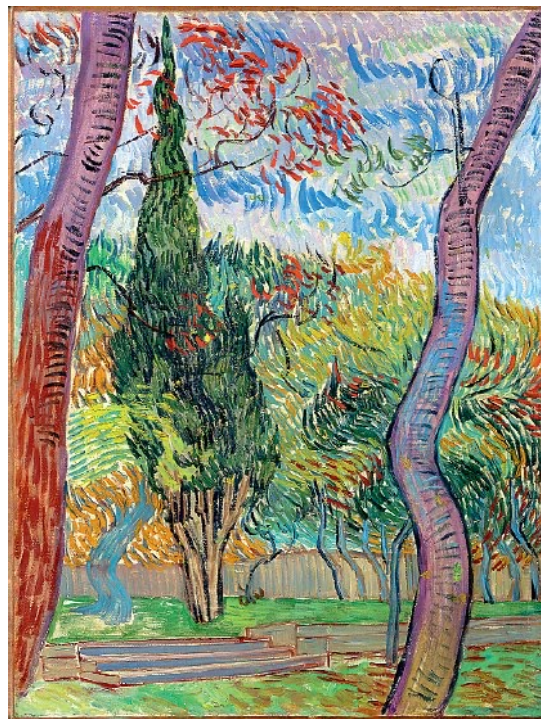


以下那些油畫是由思覺失調患者所畫的呢？





以下那幅油畫以最高價值被拍賣？





以下那幅油畫以最高價值被拍賣？



近乎HKD \$8億



近乎HKD \$2億



\$0



近乎HKD \$80 萬



愛德華·孟克 (Edvard Munch)

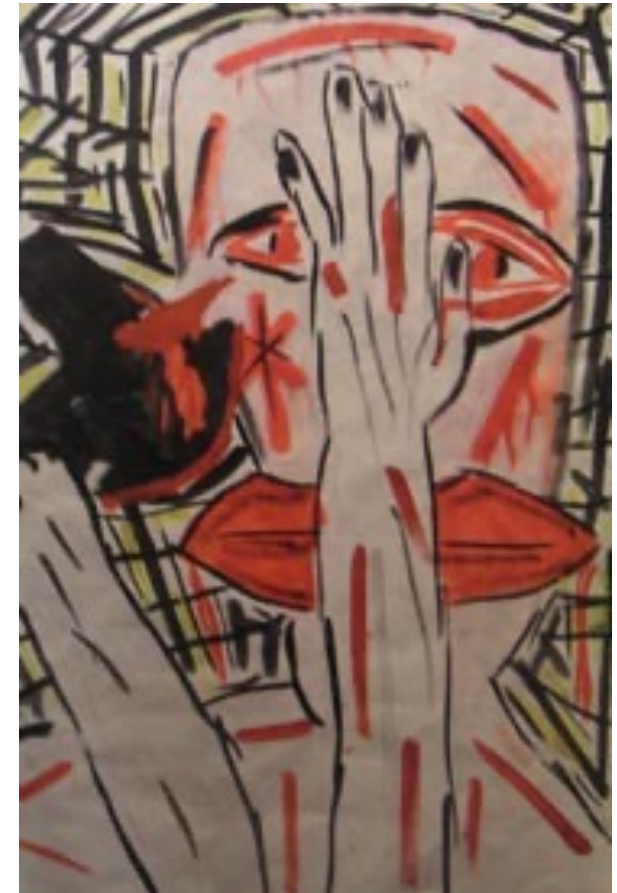
- 一位不知名的買家以一億歐羅購買了《吶喊》一畫。這令它成為世上其中一幅最名貴的畫。
- 畫家愛德華·孟克 (Edvard Munch) 很可能患有狂躁抑鬱症：
 - 他有狂躁，妄想和抑鬱症狀
 - 因為他的症狀，孟克曾住在一所精神病患者中心，長達8個月





Steffen Moritz

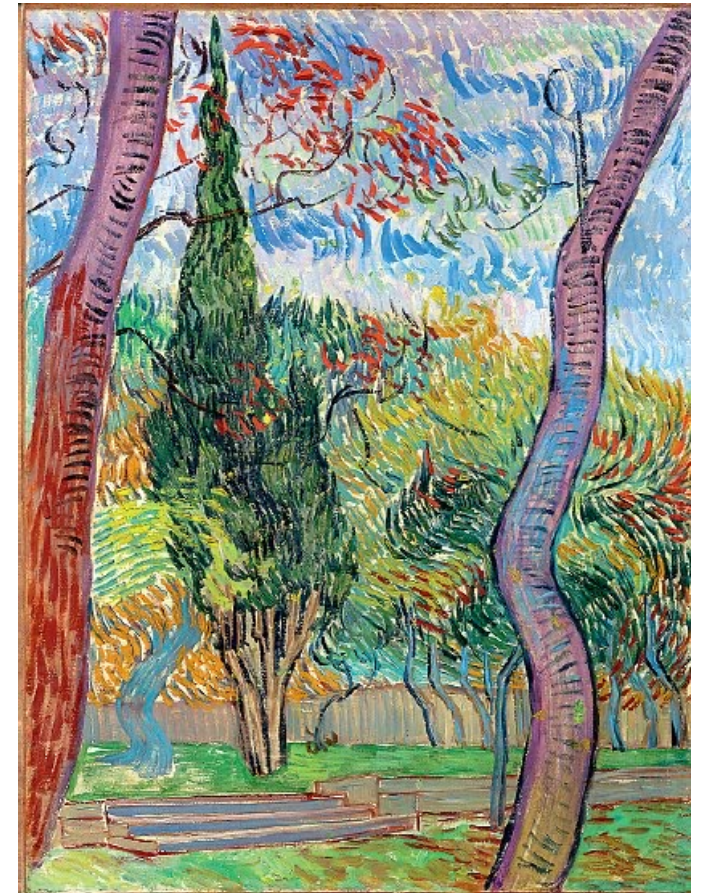
- 只有作品的畫家會感受到該畫情感上的價值
- 這幅畫是Moritz 教授於16歲畫的：
 - 他是一位心理學家，於德國University Hospital Hamburg Eppendorf的精神病學系擔任 “臨床神經心理學研究組” 的主任
 - 他從沒有接受精神治療





梵高 Vincent van Gogh

- 《精神病院與花園》 一畫價值歐羅25百萬
- 梵高於1889年於法國聖保羅精神病院住院時畫的：
 - 梵高有嚴重情緒波動，自殘傾向，焦慮，妄想和幻覺
 - 以現今的角度來說，他當時很可能患有思覺失調或狂躁抑鬱症





林格·斯塔 Ringo Starr (披頭四鼓手)

- 因為擔當披頭四鼓手而成名的林格·斯塔，由2005年開始也有畫油畫：
- 他的一幅名為“Timberland”的油畫於2013年完成
- 這幅畫以過千美金賣出
- 以我們所知，斯塔並沒有患上過精神病





第一個結論

- 有精神病不代表你沒能力做一些有意義和有價值的事
- 精神病能夠啟發或抑制創意靈感
- 梵高的創意天賦於他在世時未有被認可，很多像他一樣的天才也曾患有精神病
- 有些患精神病的藝術家更可以透過藝術感受生命（如愛德華·孟克 Edvard Munch）。



第一個結論

- 我們不可能從一幅畫作看出畫家是否患有精神病
- 這跟外表同樣：你不能夠從外表看出一人有沒有患精神病



第一個結論

- 我們不可能從一幅畫作看出畫家是否患有精神病
- 這跟外表同樣：你不能夠從外表看出一人有沒有患精神病
- 值得思索的一點：
很多最傑出的藝術品都是由精神病患者創作的。這會降低藝術品的價值嗎？



第一個結論

- 我們不可能從一幅畫作看出畫家是否患有精神病
- 這跟外表同樣：你不能夠從外表看出一人有沒有患精神病
- 值得思索的一點：
很多最傑出的藝術品都是由精神病患者創作的。這會降低藝術品的價值嗎？

絕對不會！！



有精神問題是否‘正常’？

有幾多人患有精神病？

你認為呢？



有精神問題是否‘正常’？

有幾多人患有精神病？（德國的數據）

| | |
|---------------------|-------|
| 於上年患有精神病的比率 | 27.7% |
| 焦慮症（最常見的病症，例如社交恐懼） | 15.3% |
| 情緒失調（例如抑鬱症） | 9.3% |
| 思覺失調（一系列的病症，例如精神分裂） | 2.6% |
| 患病人士當中同時患有多種精神病的比率 | 44% |

如果把那些有個別精神病症狀的病人也包括在內，這些數字會更大



有精神問題是否‘正常’？

在加拿大有幾多人患有精神病？

| | |
|--------------|------|
| 於去年患有精神病的比率 | 20% |
| 抑鬱症(最常見的精神病) | 8% |
| 精神分裂 / 思覺失調 | 1-2% |

如果把那些有個別精神病症狀的病人也包括在內，這些數字會更大



特別的信念並非那麼不普遍…

普羅大眾經歷思覺失調徵狀的頻率

- 思覺失調的症狀（例如妄想）很早已經被視為是罕見的，並且相信是精神病的徵兆
- 我們現在知道類似思覺失調(輕微)的經歷在普羅大眾很普遍。跟患有思覺失調的病患者不同，這些經歷通常不會引致同等程度的日常問題和挑戰



特別的信念並非那麼不普遍…

普羅大眾經歷思覺失調徵狀的頻率

你認為怎樣？在普遍市民中有幾多人表示曾經歷以下的徵狀/經歷？

| 普遍市民認可的陳述 | 被認可的答案 |
|-----------------------------|--------|
| 你曾否覺得人與人能夠以心靈感應來溝通？ | ??? |
| 你曾否感到其他人能夠讀你的心？ | ??? |
| 感到你周遭的東西並不真實，而全部事物都是實驗的一部份？ | ??? |
| 你曾否感到雜誌或電視中的事物是特別為你而寫？ | ??? |
| 你曾否覺得被迫害？ | ??? |
| 你會不會在明明沒有人在你身邊時聽到一些人聲？ | ??? |



特別的信念並非那麼不普遍...

普羅大眾經歷思覺失調徵狀的頻率

你認為怎樣？在普遍市民中有幾多人表示曾經歷以下的徵狀/經歷？

| 普遍市民認可的陳述 | 被認可的答案 |
|-----------------------------|--------|
| 你曾否覺得人與人能夠以心靈感應來溝通？ | 61% |
| 你曾否感到其他人能夠讀你的心？ | ??? |
| 感到你周遭的東西並不真實，而全部事物都是實驗的一部份？ | ??? |
| 你曾否感到雜誌或電視中的事物是特別為你而寫？ | ??? |
| 你曾否覺得被迫害？ | ??? |
| 你會不會在明明沒有人在你身邊時聽到一些人聲？ | ??? |



特別的信念並非那麼不普遍...

普羅大眾經歷思覺失調徵狀的頻率

你認為怎樣？在普遍市民中有幾多人表示曾經歷以下的徵狀/經歷？

| 普遍市民認可的陳述 | 被認可的答案 |
|-----------------------------|--------|
| 你曾否覺得人與人能夠以心靈感應來溝通？ | 61% |
| 你曾否感到其他人能夠讀你的心？ | 33% |
| 感到你周遭的東西並不真實，而全部事物都是實驗的一部份？ | ??? |
| 你曾否感到雜誌或電視中的事物是特別為你而寫？ | ??? |
| 你曾否覺得被迫害？ | ??? |
| 你會不會在明明沒有人在你身邊時聽到一些人聲？ | ??? |



特別的信念並非那麼不普遍…

普羅大眾經歷思覺失調徵狀的頻率

你認為怎樣？在普遍市民中有幾多人表示曾經歷以下的徵狀/經歷？

| 普遍市民認可的陳述 | 被認可的答案 |
|-----------------------------|--------|
| 你曾否覺得人與人能夠以心靈感應來溝通？ | 61% |
| 你曾否感到其他人能夠讀你的心？ | 33% |
| 感到你周遭的東西並不真實，而全部事物都是實驗的一部份？ | 26% |
| 你曾否感到雜誌或電視中的事物是特別為你而寫？ | ??? |
| 你曾否覺得被迫害？ | ??? |
| 你會不會在明明沒有人在你身邊時聽到一些人聲？ | ??? |



特別的信念並非那麼不普遍...

普羅大眾經歷思覺失調徵狀的頻率

你認為怎樣？在普遍市民中有幾多人表示曾經歷以下的徵狀/經歷？

| 普遍市民認可的陳述 | 被認可的答案 |
|-----------------------------|--------|
| 你曾否覺得人與人能夠以心靈感應來溝通？ | 61% |
| 你曾否感到其他人能夠讀你的心？ | 33% |
| 感到你周遭的東西並不真實，而全部事物都是實驗的一部份？ | 26% |
| 你曾否感到雜誌或電視中的事物是特別為你而寫？ | 16% |
| 你曾否覺得被迫害？ | ??? |
| 你會不會在明明沒有人在你身邊時聽到一些人聲？ | ??? |



特別的信念並非那麼不普遍…

普羅大眾經歷思覺失調徵狀的頻率

你認為怎樣？在普遍市民中有幾多人表示曾經歷以下的徵狀/經歷？

| 普遍市民認可的陳述 | 被認可的答案 |
|-----------------------------|--------|
| 你曾否覺得人與人能夠以心靈感應來溝通？ | 61% |
| 你曾否感到其他人能夠讀你的心？ | 33% |
| 感到你周遭的東西並不真實，而全部事物都是實驗的一部份？ | 26% |
| 你曾否感到雜誌或電視中的事物是特別為你而寫？ | 16% |
| 你曾否覺得被迫害？ | 19% |
| 你會不會在明明沒有人在你身邊時聽到一些人聲？ | ??? |



特別的信念並非那麼不普遍…

普羅大眾經歷思覺失調徵狀的頻率

你認為怎樣？在普遍市民中有幾多人表示曾經歷以下的徵狀/經歷？

| 普遍市民認可的陳述 | 被認可的答案 |
|-----------------------------|--------|
| 你曾否覺得人與人能夠以心靈感應來溝通？ | 61% |
| 你曾否感到其他人能夠讀你的心？ | 33% |
| 感到你周遭的東西並不真實，而全部事物都是實驗的一部份？ | 26% |
| 你曾否感到雜誌或電視中的事物是特別為你而寫？ | 16% |
| 你曾否覺得被迫害？ | 19% |
| 你會不會在明明沒有人在你身邊時聽到一些人聲？ | 15% |



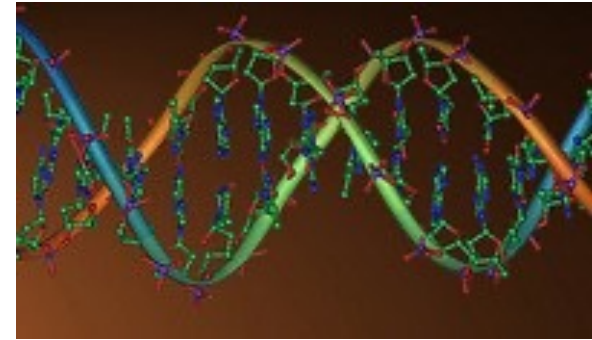
切記...

沒有人是對精神問題有**免疫**的！去年，每四個人便有至少一人患有精神病

精神病不應被視為是一個**弱點**，但應被看作一種對某方面特別**敏感**的表現

遺傳：基因於很多疾病都有重要的角色

環境：負面的創傷性經歷也能夠對我們的精神健康帶來不良的影響。無論本身有沒有精神病的傾向，這都會增加人們患精神病的機會率





什麼是污名和污名認同?

???





什麼是污名和污名認同?

- 污名 = 希臘語。字面上意思：指著，傷口，或品牌





什麼是污名和污名認同?

- 污名 = 希臘語。字面上意思：指著，傷口，或品牌
- 污名化是當個人或群體被認為有一些負面的特質





什麼是污名和污名認同?

- 污名 = 希臘語。字面上意思：指著，傷口，或品牌
- 污名化是當個人或群體被認為有一些負面的特質
- 當人沒有審慎地與現實作比較便下這結論時，污名便有可能發生
- 污名可以把人貶低或/和孤立
- 污名可以出現於患有不同疾病（例如愛滋病），精神病（如思覺失調），和外表看得出是殘障的人身上
- “污名認同” 是指受影響的人把外界對他們的污名內在化，這強烈的認同使他們視自己為 ‘低劣’ 的





對患有思覺失調病人的污名

- 你聽過其他人對患有思覺失調病人有些什麼前設?
- 你自己曾經/現在對患有思覺失調病人有些什麼前設?



對患有思覺失調病人的污名

一些對思覺失調病人，常見但錯誤的前設：

它們是...

- 危險和難以預測
- 多重人格 (妄想症)
- 沒有才智的
- 一個終生不變的狀況



有根據嗎？不！



對患有思覺失調病人的污名

有根據嗎？不！

危險和難以預測？



對患有思覺失調病人的污名

有根據嗎？不！

危險和難以預測？

思覺失調患者成為虐待和暴力的受害者比他們作為犯罪者的機會高

不過：如果他們是犯罪者.....

- ... 報紙可能會更經常作報導，因為這可成為更好的頭條新聞：犯罪的手法可能較特別和甚少被明白（例如，“精神病患者襲擊了德國政治家Lafontaine 和 Schäuble”）
- 律師會以精神病為理由（無論這是真正犯案原因與否）辯護暴力事件中的犯案者，這不時強化大眾對精神病人的印象



對患有思覺失調病人的污名

有根據嗎？不！

- **多重人格**: 這個印象是錯誤和誤導性的。首先，究竟多重人格這現象是否真實也是具爭議性的問題。其次，這徵狀不代表精神分裂或思覺失調



對患有思覺失調病人的污名

有根據嗎？不！

- **多重人格**: 這個印象是錯誤和誤導性的。首先，究竟多重人格這現象是否真實也是具爭議性的問題。其次，這徵狀不代表精神分裂或思覺失調
- **沒有智慧的**: 精神病的形成跟智慧是沒有關係的。跟普偏大眾一樣，不少患思覺失調的病人都可以有高於一般的智力



對患有思覺失調病人的污名

有根據嗎？不！

- **多重人格**: 這個印象是錯誤和誤導性的。首先，究竟多重人格這現象是否真實也是具爭議性的問題。其次，這徵狀不代表精神分裂或思覺失調
- **沒有智慧的**: 精神病的形成跟智慧是沒有關係的。跟普偏大眾一樣，不少患思覺失調的病人都可以有高於一般的智力
- **一個終生不變的狀況**: 只要有適當的治療，很多病人都能夠享受有成就和令人滿足的生活



我們為何做這模組?

很多被診斷患有精神分裂或思覺失調的人(不一定全部人!) 會因為他人對此病的前設而受到歧視。



我們為何做這模組?

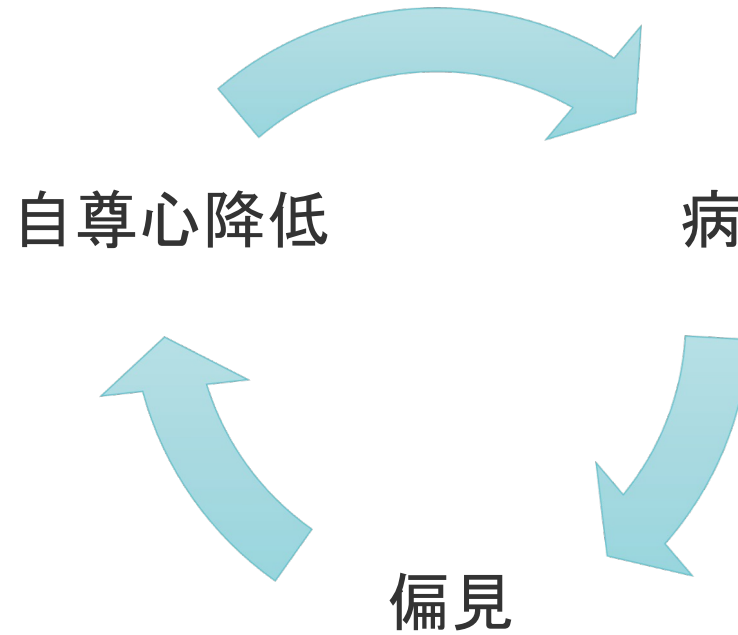
很多被診斷患有精神分裂或思覺失調的人(不一定全部人!) 會因為他人對此病的前設而受到歧視。

為了防止污名, 我們需要找出並改正一些常見的誤解

相關: 如果你細心觀察, 每人都有些獨特的特質。很多偏見和歧視是建基於個人身分的一方面。這些偏見和模式化觀念可以引致我們惡劣對待那些不值得被負面評價的人。精神病只是個人身分的一方面



我們應該做什麼？



多閱讀有關你的病，並跟人講述你的病歷



我應該告訴他人有關我的病嗎… 應怎樣告訴？

你需要跟他人講述你患有思覺失調嗎？

- 思覺失調或精神分裂（或任何精神病）的診斷並不需要通報的，也即是，不需要透露

你可以選擇你要不要讓其他人知道你的診斷





我應該告訴他人有關我的病嗎… 應怎樣告訴？

你應否告訴他人你患有的是思覺失調？

- 跟一個你信任的人傾談有關你的病，可能是很重要的，因為…
- 跟病人關係要好的人經常能比病人自己更早留意到一些正在浮現的中期思覺失調的症狀





我應如何告訴他人有關我的病？

建議：描述你的症狀而不是直接告訴他們你的診斷結果



我應如何告訴他人有關我的病？

建議：描述你的症狀而不是直接告訴他們你的診斷結果

- 尤其，如果你不是跟對方很熟悉，我們的建議是：描述你的症狀，因為這往往勝於提及你(意義較含糊)的病名(如精神分裂，思覺失調)。



我應如何告訴他人有關我的病？

建議：描述你的症狀而不是直接告訴他們你的診斷結果

- 尤其，如果你不是跟對方很熟悉，我們的建議是：描述你的症狀，因為這往往勝於提及你(意義較含糊)的病名（如精神分裂，思覺失調）。
- 要有能力跟他人解釋你的病，你需要首先對自己的病非常熟悉！



我應如何告訴他人有關我的病？

思覺失調和精神分裂的一些主要病徵：

???



我應如何告訴他人有關我的病？

思覺失調和精神分裂的一些主要病徵：

- 幻覺
- 妄想
- 其他不具體的症狀，例如抑鬱症（這症狀在其他病也有可能發生）



我應如何告訴他人有關我的病？

思覺失調和精神分裂的一些主要病徵：

- **幻覺：** 聽到，看到，感覺到，嚐到一些不真實的東西（例如聽到一些煩擾的人聲）



我應如何告訴他人有關我的病？

思覺失調和精神分裂的一些主要病徵：

- **幻覺：** 聽到，看到，感覺到，嚐到一些不真實的東西（例如聽到一些煩擾的人聲）

例子：

“人口大概15%的人沒有精神病但曾經有幻覺。我該怎樣跟你描述？這比如一首很易被記住而在你腦中打轉的曲調，但是效果更強烈，令你信以為真。或者，試想像因等人等得不耐煩而聽到門鐘響起，但實際上沒有有人在按門鐘。”



我應如何告訴他人有關我的病？

思覺失調和精神分裂的一些主要病徵：

- **妄想：** 確信一些不真實的事物 (例如被選中要請救地球或要執行一個秘密任務)



我應如何告訴他人有關我的病？

思覺失調和精神分裂的一些主要病徵：

- **妄想：** 確信一些不真實的事物 (例如被選中要請救地球或要執行一個秘密任務)

例子：

“今時今日差不多全部人都會在有些日子強烈的感到整個世界都與你對抗。或者其他人在望著你，尤其當你內裡感到不自在。這感覺於我身上特別強烈。在我患病時，我會100% 肯定某些人對我有企圖。現在，我已經沒有這感覺。”

“差不多全部人都曾感到信心十足能夠做任何事情，和沒有人能比自己做得更好。對我來說，這種思想持續很久，而且導致幾個問題，例如在工作上…”



怎樣告訴他人有關我的病？

思覺失調和精神分裂的一些主要病徵：

- 其他不具體的症狀：例如抑鬱症，溝通困難，專注困難



怎樣告訴他人有關我的病？

思覺失調和精神分裂的一些主要病徵：

- 其他不具體的症狀：例如抑鬱症，溝通困難，專注困難

例子：

“每人都會有感到很傷感的時候，而且不能夠做任何事情或撤退。這跟我的經歷很類似，但是我難過的階段可以持續幾星期，而且沒有任何事能夠使我高興。我不單單感到傷感，亦感到絕望和不中用。在那一刻你會覺得那感覺一直存在，不會遠離你。不過到了某一時間，你便會見到光明……”



怎樣告訴他人有關我的病？

認識更多有關思覺失調的知識。最有效糾正其他人的錯誤觀念的方法是告訴他們一些事實。



轉移到日常生活

學習目標：

- 為了防止偏見和污名，充分地跟他人描述你的病是很重要的
- 精神病很普遍
- 如果你對於分享你的病況詳情覺得不自在，你毋須被逼去實行
- 跟你信任的人傾談有關你的病是很重要和有用的，因為這能助你得到身邊的人的支持並更加有效防止舊病復發。
- 有時，其他人或會對病症持有不正確的觀念。跟他們解釋你(思覺失調)的症狀可以比告知他們病名更有效，因為病症可能被誤解了



這關思覺失調什麼事？

很多患有思覺失調的人（但不是全部人！）要跟 ‘偏見’ 掙扎。為了預防偏見，跟其他人講述是有效的方法

例子：因為一個思覺失調期，志明近幾星期都在醫院中過。一直以來，他幾乎沒有跟任何人講過有關他的病，所以他與社會的脫節令他越來越遠離其他人。

背景：以前，志明跟其他人公開地講述他的病時曾有不快的經歷。在他告知他的上司後，他不久便被調職。所以他很怕他的朋友會覺得他是個瘋子而離棄他。

不過：在他這次住院期間，志明參與了元認知訓練，以及其他治療和活動，使他決定不再避開他的好朋友。他們差不多各人都對志明所描述的症狀給予合理的反應。其中一人更提出自己曾經也覺得被迫害和威脅。



感謝您的參與!

給訓練員:

請分發工作表，並介紹我們的應用程式COGITO（免費下載）。



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

| Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler | Source/ Quelle | Picture Name/ Name des Bildes | CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers | Description/Kurzbeschreibung |
|--|-------------------|------------------------------------|---|--|
| Vecree.com | flickr | basketball sketch | CC | basketball/Basketball |
| Plings | flickr | Hockey | CC | hockey stick/Hockeyschläger |
| Jeff Nelson | flickr | ft_edm_park__0103.jpg | CC | letter/Brief |
| Victor Svensson | flickr | DNA | CC | DNA |
| Christian Schnettelker | flickr | Stamp/Stempel | CC | stamp/Stempel |
| DonkeyHotey | flickr | Stop Sign | CC | stop sign/Stoppschild |
| Vic | flickr | Deciding Which Door to Choose 2 | CC | deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen |