

聖公會油塘基顯小學
同理森林：小四主題週特刊

成為真正的心林之王



前言

「你覺得哪一刻的自己最堅強？」
「當我敢於顯露自己軟弱的時候。」
——《男孩、鼯鼠、狐狸與馬》

如果說，「善待他人」是人際關係中的選修科，那麼「善待自己」就是我們人生中的必修科。與他人連結前，先與自己連結。是為序。

在全校的「油基同理深度行」(Animal May) 中，為四年級學生量身定做，以「同理心」為主題的四天體驗學習週——「同理森林」。期望孩子能從小開始同理自己，並在日常實踐中關懷他人，成為能理解、尊重和接納自己及別人的仁者。

同理深度行

蘇詠思校長一直致力在學界推動「同理心教育」。她認為「同理心」是一切美好生命特質之源，因此即使復課後課時緊迫，也積極跟教師團隊調節教學進度、改動特別時間表，藉以制定一系列校內、校外的同理心活動，設計成「同理深度行」的特色主題價值教育月：「我希望油基的孩子，除了有卓越的學術成就外，亦能獲得優質的、深層的品格栽培。」

在校長的帶領下，除了與生命教育機構 Why Not Education 合辦「同理森林」的體驗活動外，還有以下各項原創的同理心活動，期望學生由淺入深地認識、感受及體會「同理心」的美好。



1. 同理心思 校長啓動同理心早會

蘇詠思校長在本年度四月復課的第一天，透過校長早會，為Animal May 揭開序幕。她以校園處境及生活故事，引導學生思考同理心的意義，讓孩子明白與人相處時，需代入別人角色、體諒別人難處，以及學懂給予善良而合宜的回應，並叮囑學生珍惜群體生活及學習的機會，更多在生活中實踐。



2. 同理深恩 老師信仰裡的老理心分享

校方著重基督教真理教導，聖經中充滿做人處事的指引，值得學生學習。宗教科老師用心地透過早會廣播，講述主耶穌充滿愛心和同理心的奇妙事跡，包括觸摸血漏婦人、醫治麻瘋病人、將水變酒及叫死人復活等，讓學生明白耶穌如何體恤人心，並與人互動的良善心腸。



3. 同理心觸

關愛動物觸動心靈

學校提倡「學在生活中」，認為學習應與生活扣連。為讓學生對所學有更真切深刻的體會，因而邀請了非牟利獸醫服務協會 (NPV) 到校進行講座。從講者的分享中，了解被遺棄動物流離失所的境況，以及不同繁殖場動物的需要，並探討背後原因及解決方案，以帶出「愛護動物，尊重生命」的重要信息。

此外，培育組統籌老師劉佩儀主任在「活著真好」的週會上，分享繪本故事，引導學生思考生命的重量和價值，加深認識動物權益，培養學生保護和珍惜生命的心；又介紹社會上部份動物守護機構，向不辭勞苦的義工團體致敬。



4. 同理深信

深信心意能傳感恩

為鼓勵學生對學習多加反思，老師邀請他們在「同理心觸」講座後表達感受。學生反應熱烈，並把心中的感動、許多感謝和鼓勵的話語化成文字，藉著一封封信件，向無私照顧小動物的獸醫和義工表達最真摯的謝意和支持，感謝他們所付出的心血和汗水。



5. 同理心舒

圖書裡的同理心故事

學校積極推動自主學習。在這個Animal May裡，老師鼓勵同學自發閱讀有關同理心的書籍。圖書館主任李老師悉心布置及揀選書籍，讓學生能從不同的有趣故事和人物角色中，加強認識同理心，增添學習趣味。同時，各科老師也不遺餘力地推動同理心教育，透過小息廣播推介圖書，學生聽得津津有味，紛紛踴躍借書，延續濃厚的閱讀氣氛。



6. 同理心思 用心感受 用手探索

學校相當重視探索和動手做的學習過程。為讓學生有更深刻的體驗，學生化身為小小設計師，在多元智能課上發揮創意，善用舊衣物，親手設計和裁剪成獨一無二、精美又實用的寵物環保袋。他們更將同理心概念延伸，為家人、朋友製作別出心裁的禮物。



7. 同理心Wall 向動物守護者致敬

在學校大堂及多元自主學習中心設立展示牆，讓更多師長及學生看到學生對動物守護者的致敬作品。每一張動物心意信件，字裡行間流露了學生對義工們的無限欣賞；每一個環保袋，一針一線呈現學生對動物守護者和身邊人的感恩及致謝。



8. 同理心呈 關懷被遺棄動物

愛心需要行動來傳遞。在「雀巢香港」的贊助支持下，學校在特別假期中，將第一批物資送往「沙律貓狗之家MCCC」。復課後，獲「專業寵物有限公司」贊助多箱狗糧及小食，其中有部分來自「將軍澳獸醫診所」的心意，校長、老師及學生代表，親身把這些心意傳遞給「阿棍屋House of Joy and Mercy」。師長期望這些探訪及捐贈，能讓學生學習多加被遺棄的動物，成為孩子心靈中美好的種子。



9. 同理心腹

回應母親節，體驗媽媽懷胎之苦

五月正值「母親節」，成長課為二年級同學而設的「腹大便便」體驗活動，給予機會讓學生運用同理心，代入媽媽的角色，體會懷孕的辛勞，並鼓勵同學以行動回應媽媽偉大的愛。學生頂著漲鼓鼓的肚皮渡過一天，方知母愛的偉大及可貴。



10. 同理心Sing

回應父親節，創作歌曲歌頌父愛

為延續體貼別人的需要，並作出貼心回應的同理心概念，蘇校長將歌曲「分分鐘需要你」重寫成歌頌父愛的歌詞，由音樂老師及輔導同工協助伴奏，帶領同學錄唱，以歌聲表達對父親的愛意和感謝，場面熱鬧溫馨。



12. 同理心星

出版同理心活動總結刊物

「油基同理深度行」(Animal May) 的多元活動，讓學生更深入了解同理心，孩子有很多珍貴的學習畫面、心聲值得被欣賞及被看見，故校方將為這系列的活動出版成書，紀錄學生美好的學習歷程。

11. 同理Summer

在暑假以行動實踐同理心

學校在五月整個月推動同理心教育，期望學生能繼續在日常生活中實踐，因此鼓勵他們不論在校園、在家庭、在社會；在上課日、在暑假等日子，也能以具體行動實踐同理心。



簡介

全級小四學生化身為「同理森林」的動物朋友，透過四天的生命教育敘事體驗活動，以正向教育及生命教育為「內容」，在認知、情感、行動三方面，跟小四學生裝備有關「LOVE」四元素（Listen聆聽、Observe觀察、Value在乎、Empathy同理），讓學生成為一個能真誠表達、同感他人感受、尊重和接納別人的仁者，從而促進人際間的正向關係（Positive Relationship）。



第一天：如何理解？

重點信息：你並不知道事情的全貌，在未好好理解前，別輕易下判斷。



第二天：如何尊重？

重點信息：每一個人都是獨一無二的，尊重別人，正如你也想別人這樣尊重你。



3. 幫助
一起「同」行



1. 處境
「理」解對方

2. 感受
用「心」感受



第四天：如何仁慈？
重點信息：「要仁慈，你所遇見的每個人，都在打一場艱難的仗。」（柏拉圖）



第三天：如何接納？

重點信息：「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待別人。」
（馬太福音7:12）



A. 「同理心」， 為何要從體驗中領受？ —森林之王？「心」林之王！

引用孩子的話：「我們的心，是一顆脆弱的心、受傷的心、破碎的心。」一切，從「心」說起。

如果你是森林裡的動物成員，你會希望一位怎樣的「森林之王」來帶領森林發展？獅子、大象、長頸鹿、猴子，還是蝸牛？你的挑選準則是甚麼？2023年的新任「森林之王」究竟花落誰家？

生命教育機構Why Not Education創辦人及總監林秋霞老師，分享體驗活動的故事背景：「2022年的『森林之王』獅子王退休在即，牠要為森林選出一位優秀的領袖，藉以讓森林裡的動物成員繼續幸福地生活，因而展開了四天的『選秀大賽』。全級小四學生化身為『同理森林』的動物朋友，透過不同形式的生命教育體驗活動，挑選一位最合適的接班者。」

「森林」除了指自然環境外，還代表個人心境：「心旻」（粵音：林）。林老師說，這是指同理心，是一顆柔軟的心，亦是一種能設身處地、將心比心、感同身受的「暖實力」。真正的森林之王，是理解別人、尊重別人、接納別人、對人仁慈的「心」林之王。

「我來自光榮的獅子一族，絕對會保護所有居民。」



1 候選人：獅子

「大家好，我是大象，我希望可以建立美好的森林。」



2 候選人：大象

「走在時代尖端的我，最適合引領各位的未來。」



3 候選人：長頸鹿

「跟我一起你會很愉快，一天到晚都開派對吧。」



4 候選人：猴子

「相信自己，欣賞自己，彼此尊重，和諧共融。」



5 候選人：蝸牛

B. 「同理心」， 如何療癒受傷的心？ ——要仁慈，你所遇見的每個人， 都在打一場艱難的仗。

聖公會油塘基顯小學蘇詠思校長表示，在現今這個時勢和環境，尤其在疫情以後，同理心是重啟人與人關係的關鍵切入點。

「學生離開了群體生活一段很長的時間，他們也有很多學習上、情緒上、社交上的需要。回到校園，如常地常規上課未必是最重要，反而他們如何重新建立群體的歸屬感，如何在一個群體生活中重獲愛與關係更形重要。而『同理心』正是一個很好的切入點。」

活動期間，學生們時有感觸，身旁的同伴運用所學來扶助對方。聖公會油塘基顯小學培育組劉佩儀主任，對此表示相當感動：「學生把自己的心聲表達出來，他們與同儕之間充滿了互相了解的眼神。當中有同學在活動期間有所感動、流淚的時候，看到他們身旁的同學會輕輕地拍拍其肩膀、默默地支持。」

過程中即使甚麼話也沒有說，但他們真的做到同理心中的『表達支持』，不帶建議，不帶批判，就是在旁一直支持，安頓對方，讓他們有平靜的心去面對。這些畫面讓我十分感動。」

「心」林之王，懂得如何以「愛」來療癒他人受傷的心。



G. 「同理心」， 怎樣接納不同的心？ ——不要根據別人對待你的方式， 來衡量自己的價值。

繪本《男孩、鼯鼠、狐狸與馬》中，男孩與馬的一段對話，形象化地呈現「接納」自己及他人的方式：「傷心的時候，我們該怎麼辦？」男孩問。

「用友誼包紮受傷的心，分擔淚水，共度時光，直到心中重新充滿快樂與希望。」「還有其他建議嗎？」男孩問。「不要根據別人對待你的方式，來衡量自己的價值。」馬說。

蘇詠思校長認為，若孩子能先深入地認識同理心，將能轉化成助己助人的力量，不論是在理解、尊重、接納或同理等層面上。「我們常常教育小朋友不同類型的品格、美德等，他們能在行為上表現出來，但未必很清楚當中的深層意義。如果他們能深度掌握同理心，明白別人的需要，能代入對方時，他們的行為就不再是表面化，他們就能從心而發，知道為何自己要這樣做——就是一個理解他人角色、需要和難處的過程，甚至在內心轉化成一種能量，懂得如何適時地幫助別人。」



D. 「同理心」， 是一顆怎樣的心？ ——你不一樣，你是見過愛的人。

劉佩儀主任指，情緒會影響學生的學習表現，但以同理心對待孩子，接納他們的處境，有助促進他們的成長。「當他們與同學相處出現難處，又或在家中遇到一些不快的事情時，這會困擾他們，甚至令他們心中的門關上。但當我們協助學生疏理情緒後，他們的學習會更理想。」

校方認為有系統地推動價值教育，能更進一步促進學生的日常學習。當學生從心而發明白一些態度、美德、價值觀的重要時，甚至被老師看見及表揚他們這些方面的表現，自然會提升他們的內在動機，讓他們更勇於追求個人成就及成長。



活動最後一天，
「同理森林」的新任繼位者，
正是能把「愛」(LOVE) 帶給同伴的每一位：

- L是「Listen」(聆聽)
- O是「Observe」(觀察)
- V是「Value」(在乎)
- E是「Empathy」(同理)

林老師揭曉說：

- Listen (聆聽)，帶來「理解」
- Observe (觀察)，帶來「尊重」
- Value (在乎)，帶來「接納」
- Empathy (同理)，帶來「仁慈」

換言之，能對他人理解、尊重、接納、仁慈的，都是真正的「心」林之王。



E.「同理心」， 如何持續地傳遞？

—在看不見的地方也看見愛。

聖公會油塘基顯小學積極推動同理心教育，於五月開始舉辦一系列多元特色的同理心活動，並延伸至暑假：

「油基同理深度行」(Animal May)，「同理森林」就是當中的一個大型主題體驗活動。


蘇詠思校長是同理心教育的重要推手。為加深學生對同理心的認識及體會，不同年級會進行不同層次的同理心活動，每個活動更刻意加入跨科組元素，讓學生進行深度的探索、反思及實踐。

蘇校長及劉主任表示，這個活動能在疫症下順利完成，實有賴教師團隊上下的通力合作。

她們舉例說，四年級班主任在安排學生分組上很有心思，除了安排相熟的同學一組，以促進他們深度的分享外，亦把較有學習需要的同學安排坐前排，以增加他們的專注程度。又例如各部門的同工溝通清晰，樂於協調，互相補位，在各項別人看不見的微小地方盡責，為孩子做多一點點。此外，活動期間，更邀請了其中一四年級的班主任黃騰超老師，跟孩子分享自己不被別人以同理心對待的經歷，老師現身說法，真誠的分享，打動了很多孩子。

兩位也認為這些表現，正正是老師身體力行實踐「同理心」：理解學生的學習需要、用心為學生付出、溫暖地與孩子同行。





孩子們說同理心是
—建基於同情心上

建基於同情心上



4A
陳佩儀



同情通常會產生
惻隱之心，但同理心
是感同身受



4D
張悅澄

同理心和同情心不一樣，
但他們一樣重要。
同理心不能只是單單覺得
別人十分需要幫助，而是
要了解別人的真正需要



4A
張銳朗

同情和同理同樣重要，
同理是了解別人後
再幫助別人



4E
彭焯琳

同理心跟同情心
不同，它是理解、
關懷和幫助

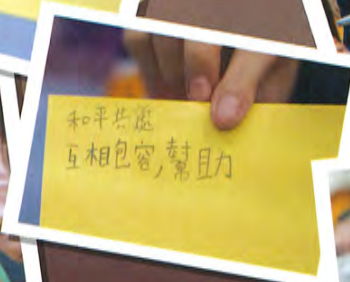
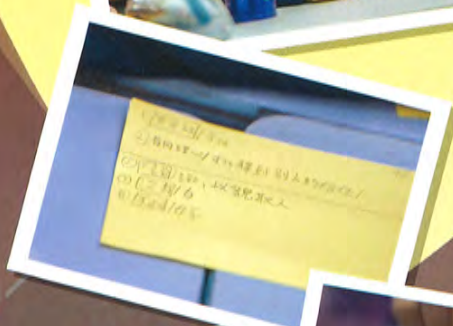



4F
羅鈺淇

讓蘇校長感到最難忘
的是學生逐漸改變的過程：

「在外在行爲方面，同學積極投入，
玩得盡興，認同這些活動對他們的幫助；
在作品分享方面，孩子內心有很多說話想跟
我們分享，他們不但能準確地表達，更是
感動現場的老師，讓我們喜出望外。」

經過兩天的學習後，對孩子而言，
甚麼是「同理心」？





孩子們說同理心是

—以「假如我是他」去思考

對他人的需要和背景清楚了解，要看看他們有甚麼困難，

而且要用「假如我是他」的角度去想

4A
高慧喬

關心別人、包容別人、幫助和了解別人，假如我是他

4B
鍾俊熹

了解別人，想像我是他

4B
林嘉澄

除了是不要有偏見外，和站在別人的角度以外，我們還要了解別人的需要，尊重別人的需要，再去幫助別人，最重要的就是「假如我是他」

4D
周樂筠

理解、同情心、善解人意、愛心和幫助別人，以「假如我是他」這五個字可以有效體驗同理心的感覺

4A
楊詠童

尊重和理解別人，設想假如我是他，會怎樣做

4B
盧駿

以假如我是你的方法去認識別人和理解別人的內心想法

4B
蕭梓揚

代入別人的角色去理解，以了解別人的心情和想法，假如我是他

4A
洪逸威

同理心是要代入他人的想法，看看他沒有甚麼的需要，不要只會同情別人，還要問他需不需要幫忙

4E
陳朗怡

設想假如我是他、關心別人、體會別人、了解別人和理解別人

4B
陳佑霖

會站在別人的角度想和非常樂意幫助別人

4D
范日呈

用別人的角度，假如我是他的角度去了解別人

4C
劉栢滔

代入別人的角色，說的話會不會傷害到別人，別人不開心，你就要去安慰別人

4F
陸曉盈

我現在感到同理不是單單地幫助別人，是尊重和理解他人，站在別人的角度幫助他們的需要

4E
陳苡蕎

以第二個人的
方向去想

4D
余卓民

當別人需要幫助時，
我會站在別人的角度，
然後去幫助他人

4C
黃芯悅

站在別人的角度去
觀看，再想一想假
如我是他的話
會怎樣做

4D
侯俊曦

關心別人，理解別人，
代入別人的角色，
和別人有相同想法也
是同理心的一種


4B
陳鎰楹

在別人的角度思考，
尊重別人和理解別人
的需要

4E
何巧悠

站在別人的角度理解
別人爲了要理解別人、
認識別人、不可用言
語傷害別人

4F
陳栢禹



孩子們說同理心是
—感受別人的感受

站在別人的角度
去幫助他們

4E
黃宏舜

用別人的角度
看他人的需求

4F
張綽悠

理解別人、體會別人，
以及當你做或說一件
事前，想一想你做完
或說完這件事後，
別人會不會不開心

4B
周玥彤

代入對方並
幫助對方

4F
陳子烽



用別人的內心思考，
然後以別人的需要幫
助別人

4E
洪子豪

知道別人
的感情

4C
許晉

Now that I know more
about empathy, I think
empathy is knowing how
other people feel, and
helping them, unlike
sympathy, not knowing
how other people feels,
and just ask what they
want or say "uh oh" and
leave.

4B
彭昊軒

在其他人的觀點看一件事。
如果你打了人，那人會有
甚麼感受？傷心？生氣？
想想看吧！

4D
曾芷澄

用心去了解別人
的感受，不要
中傷別人

4C
王樂揚



孩子們說同理心是

——一種了解別人的方法

一種了解別人的方法，我們理解別人可以減少偏見、標籤和歧視，就能促成合作。如果我們互相不了解，誤會就會像病毒和骨牌效應般傳播，使大家都不開心



4B
陳奕燊



深入了解他人



4D
黎芷晴

理解別人、不要帶有偏見和誤會以及幫助別人



4B
何昱瑩

我認識理解，因為有了理解才會產生幫助別人的心



4D
何匯晴

理解別人的內心，憐憫別人，讓大家都和平共處，互相理解；真正的理解和尊重別人的需要，而非同情



4B
蔡智鵬

理解別人的心情，別人做錯事都要體諒



4D
梁焯傑

我認為要了解別人、關愛別人、互相幫助，互相尊重、和睦相處，這才是同理心



4D
易幸怡

更了解他人



4D
譚詠澄

關懷別人、關心別人



4D
魏恆威

理解別人的感受，尋找方法去理解別人，就不會發生誤會



4D
蕭駿禧

同理心是理解



4E
楊寄言

尊重、理解和相信



4E
戎卓樂

理解別人，尊重別人，幫助別人



4F
余綽嵐



在別人的角度理解他們後，再去幫助別人

4A
陳諾

我們只是相信我們雙眼看見的東西，我對同理心的理解是，因為有了理解才會產生幫助別人的心

4D
何匯晴

理解別人的需要，而且有實際行動

4C
莫子晨

因為我們常常看別人的外表，不看內心。我覺得同理心是一起理解別的人和了解他們的需要

4C
高晞嵐

理解別人的心情、鼓勵關心，理解別人的需要和尊重別人的需要

4D
梁逸曦

要先了解別人的需要，再尊重別人的需要

4D
黃紫琪

知道別人的想法和需要，最後想方法來幫助他

4D
王正怡

一同理解別人的心，認識需要，尊重需要

4E
關玄森

了解別人的需要和尊重別人的需要，要代入別人的角色

4E
郭心澄

孩子們說同理心是一種關懷的方式



因為沒有明白自己的內心，不被理解，可能想做某事，家人不理解，不明白自己的內心，始終會有點不快樂吧

4E
鄭心巧

Empathy is about caring and sharing with each other

4C
趙汝熙



關愛別人的心，所以才叫「同理心」

4D
張文瀚

關心和幫助

4C
陳子豐



你看到別人很慘時，
想要幫助他人的心理

4D
許迪

我認為是幫助、
關心和安慰別人

4D
蔡浩然

鼓勵別人和關心別人。
(同情心：Sympathy；
同理心：Empathy)

4E
王栩晉

如果有個男孩跌倒了，
我會扶他起來，對他講
一些關心的說話

4E
孔建森

關懷，理解和
幫助別人

4F
陳孝端

一種關心別人的品格，
例如別人考試分數較
低，我會去安慰他；
別人不開心時我會跟他
談心事；要先了解別人
的需要，再按他的需要
施以援手

4F
林奕辰

關心別人，了解別人
幫助別人，和平共處

4A
陳伊琳

關心和幫助

4E
袁斯慧



關愛別人和
理解別人

4D
陳芍妍

關心和尊重別人，
令人了解清楚事情
的每個角落，了解
和欣賞每一個人

4A
何樂婷

幫助別人、關心別人、
尊重、理解別人的
需要

4A
劉長雯

幫助別人、關心別人、
鼓勵他們嘗試，
便是同理心。
我要加油！

4D
李意行

關愛別人的心
所以才叫同理心

4D
張文瀚

互相幫助、有禮貌、
關懷別人，知道別人
的需要並尊重
他的需要

4D
畢睿玲



孩子們說同理心是
—真正的關懷

真正去了解別人，
而不是同情他人，
設想和別人有一樣
的經歷，知道他們的
煩惱，這就是同理
心啦

適合地幫助
別人的需要

4F
楊啟帆

4E
梁婧澄

我認為同理心是一種感受，是幸福，是快樂。是真正的關懷，而不是只說：你真慘，卻沒有幫助他人。是正確的幫助，是美好的同理心

4C
繆航寧



孩子們說同理心是
—不會對別人有偏見和標籤



因為不理解別人，
所以會誤會別人

因為我們還沒了解
別人，就開始責備

理解、尊重、不會對
別人有偏見和標籤，
會體諒和包容，理解
別人的需要，然後尊
重和幫助他人

4A
張偉軒

4B
黃梓欣

4C
謝樂晴

因為我們還未清楚他
人的內心，可能只是
外表的


因為只要我們犯了
相同的錯一兩次，
別人就會誤會你是
這樣的人

因為我們沒有理解
別人，所以會容易
產生誤會

4A
陳進傑

4A
張詠禧

4E
何鏡彤



孩子們說同理心是
—先理解需要再作幫助

當別人需要幫助，
你要先想想他需要
甚麼，再去幫助他

4C
張芷欣

理解別人的需要，
然後尊重別人的
需要

4B
梁培軒

始於理解

4A
王皓

查問別人後
再去幫助

4C
陳禹謙

我認為同理心是看到別
人有需要的時候不要立
刻行動，要先問一下別
人的需要再作幫忙

4C
馮彥熹

有兩步曲的：
一、先理解別人的需要
二、尊重別人的需要
這就是同理心

4C
梁凱晴

當別人需要幫助時，
我會站在別人的角度，
然後去幫助他人

4C
黃芯悅

I think Empathy is
about caring and
helping others at need,
and even look at the
problem as someone
else's perspective and
understand it in that
way.

4C
黃宇軒

先尊重別人的需要，
再幫助別人

4C
袁肇謙

先理解別人的需要和
詢問別人需不需要幫
助，再去實行

4D
黃樂欣

真正理解他人，
設想假如我是他

4D
楊倬蘅

理解、尊重和
代入「假如我是他」

4F
曾懷良





孩子們說同理心是
—先理解感受再作幫助



需要互相理解
和要處於別人的立場
去感受他的心情，
並加以包容

4E 李允昊



孩子們說同理心是
—先關心問候再作幫助



理解別人
的內心感受，幫助需
要包容的人、需要愛
的人和被歧視的人

4B 陳柏橋



站在別人的
角度體會他人的
感受，尊重別人
的需要

4F 梁璽兒



需要關心別人後，
再按別人的需要去
幫助別人

4A 張皓軒



孩子們說同理心是
—相信每一個人都是獨一無二的



互相關懷，理解他人
需不需要幫助後，
再決定如何行動

4A 李儒潼



關心和愛護
就是同理心

4A 崔荻望



每個人都是
獨一無二的，
正因如此我們
需要用同理心去尊重他
人的需要，以幫助他人

4B 招諾澄



站在別人的立場
去感受、體諒
和幫助，他讓我
看見了每一個人
都是獨一無二的

4C 黃恩澍



是關心別人
的意思

4B 吳日瑤





孩子們說同理心是
—不讓你一個人孤單



會令人開心，
讓人感到不會孤單

4F 麥善媛



我認為看見人家需要
甚麼東西和讓他感受
到自己不是孤獨的

4F 禰迪浩



Empathy is when some-
one realize someone's
feelings, when you feel
down you are not always
alone. No one has no
feelings.

4A 馬楚喬

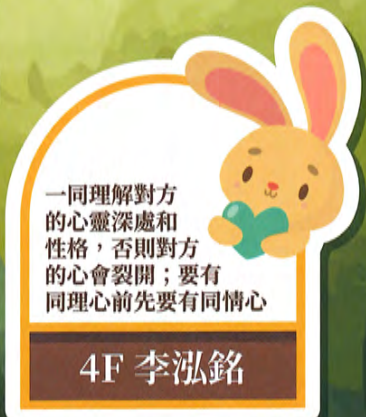


孩子們說同理心是
—能夠治療破碎的心



It can cure
our broken
hearts

4F 莫迦晴



一同理解對方
的心靈深處和
性格，否則對方
的心會裂開；要有
同理心前先要有同情心

4F 李泓銘



孩子們說同理心是
—讓我們放下偏見

一種想法而非
心情。可以讓人放下
偏見、標籤和歧視等
使人心靈受創的看法

4B 勞考庭

關心、理解，
不是標籤、誤會
和歧視。其實我們都在無意
中戴上了有色眼鏡，所以要
運用同理心把眼鏡摘下來

4F 巫曉楠

台灣男孩不應該
嘲笑妥瑞症的病人，
因為這會傷害別人的心，
不可以他們來開玩笑，正因為
那男孩不理解和尊重他們

4C 余紫淇



孩子們說同理心是
—愛人愛己

互想幫助，
愛人如己，
進入別人的處境，
明白他需要我們幫他甚麼

4A 林栢賢

用心地
了解別人，
再幫助他們，
愛人如己

4A 盧志泓

愛己愛人
的關懷，
會令人好開心

4A 鄧浠俞



孩子們說同理心是
—善待他人



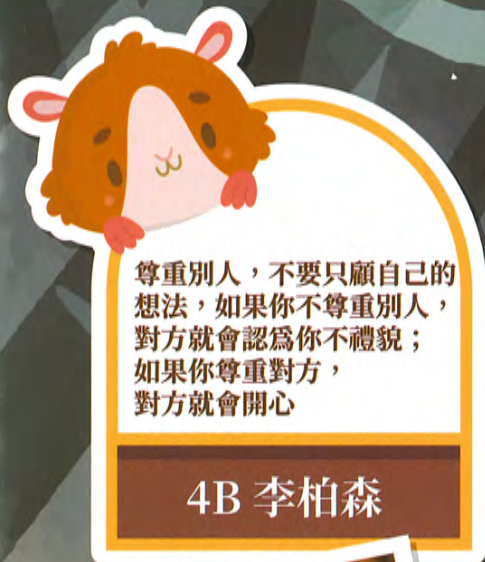
一種關心、幸福、
善解他人的心態

4A 蘇俊僖



一種會關心別人，
緊張別人的心

4F 李俊葳



尊重別人，不要只顧自己的
想法，如果你不尊重別人，
對方就會認為你不禮貌；
如果你尊重對方，
對方就會開心

4B 李柏森



孩子們說同理心是
—以互相幫助取代袖手旁觀



好人有好報，
給他們最需要的

4D 趙智謙



能理解和
認識別人
的想法，
是行動而不是旁觀

4B 劉皓政



要站在他人
的角度感受，
不要冷眼旁觀

4E 黃凱琪



你幫助了
別人，別人
也會幫你

4A 勞紫峰



好人有好報，
例如：你幫了我，
我幫回你

4B 黃祉皓



孩子們說同理心是
一為人為己帶來幸福的



4B
林子峰

認識人們內心的方法，它與幸福有關



4A
俞柏睿

一種關心他人，幫助他人，愛護他人，理解他人和善解人意的心，它可以帶來幸福



4B
梁曉陶

幫助別人和讓自己幸福，也讓我學懂了更多



4B
張焯瑩

理解別人、幫助人及鼓勵別人，它與幸福有關



4F
葉朗善

見義勇為、施以援手，幫助他人，讓人變得幸福



4B
王珮瑜

理解別人的心情，例如和同學分享我的開心，它也與幸福有所關連



4B
袁雅芝

知道別人的感覺，也是一種幸福



4F
劉恩彤

理解、關心、幫助，而不是責備、標籤、誤會和歧視。它也是一種幸福



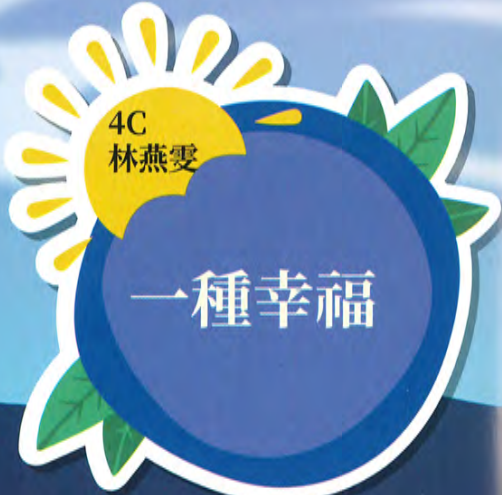
4E
李諾天

一種幸福，幫助和讓我學到了好人是會有好報的



4E
殷鈞柔

我認為先了解別人的需要，然後尊重他的需要，它也是幸福



4C
林燕雯

一種幸福



孩子們說同理心是
— 一件開心的事



4A
張茜瑜

關心別人和了解別人，令人開心



4E
吳希兒

一件令人很開心，令人很快樂，令人很高興的事情



4F
葉建皓

互相幫助，在你幫助別人後，別人也有可能回報你，所以幫助別人是件很開心的事



4E
徐柏翹

一顆關懷別人的心，會令人變得開心



4E
伍梓健

關懷別人的心靈，把人變得開心的東西



4F
陳紫詠

開心的，要尊重別人，放下偏見，和諧共建





孩子們說同理心是
—不求回報的



4C
孫騰

不求回報的，
要設想假如我是他



4D
胡漫妮

幫人不求回報，
只要幫到人
就會開心



4B
吳雨婷

不求回報的



4E
鄧縉

我也有同理心的經歷：
我同學的數學不好，但我不想
他只是一直改正，所以我便幫助
了他，同理心就在這裡開始。我們
要了解他人的需要，也要行動。
即使幫助別人不一定有回報，
但最大的回報就是幸福和快樂，
謝謝幫助過我的人。



4E
何樂軒

- 1) 如果我是他
- 2) 有愛心
- 3) 幫人不一定有回報



4E
葉家亨

真正伸出援手，明白
他人的需要，真真正正的
幫助他，所謂「施比受
更為有福」，幫助別人
可能會令你的人生更
開心和幸福



孩子們說同理心是
—能夠與人連結的



自己設想假如我是
他，以產生連結

4C
劉喜琳



相信別人

4F
王威廉



了解別人後再去幫
助別人，能與人之
間產生連結和幸福

4A
馬嘉妍



同理心等於
心連心

4A
林雨晴



孩子們說同理心是
— 優秀的品德

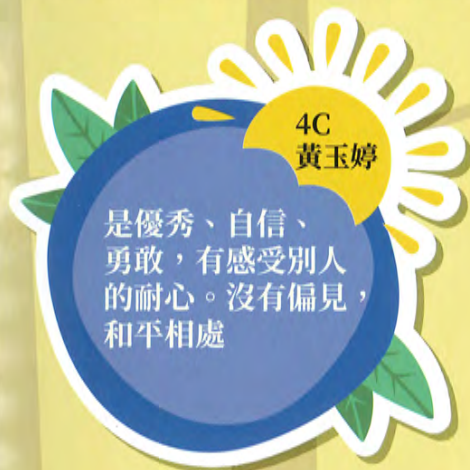


4F
張芊潼

懂得理解、關心和幫助別人，十分優秀



孩子們說同理心是
— 激勵和溫暖人心的



4C
黃玉婷

是優秀、自信、勇敢，有感受別人的耐心。沒有偏見，和平相處



4B
吳梓健

探索如何尊重和幫助別人的心



4F
張睿正

要尊重別人意願地幫助別人，顧及別人，令人感到溫暖



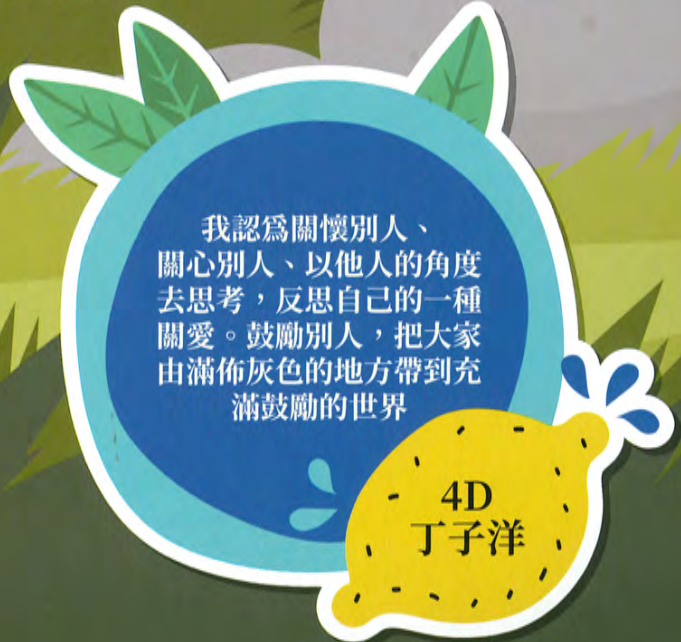
4A
余冠鋒

可以打開別人不快樂的心，你幫助別人後自己也會幸福



4D
余逸朗

陪伴和幫助



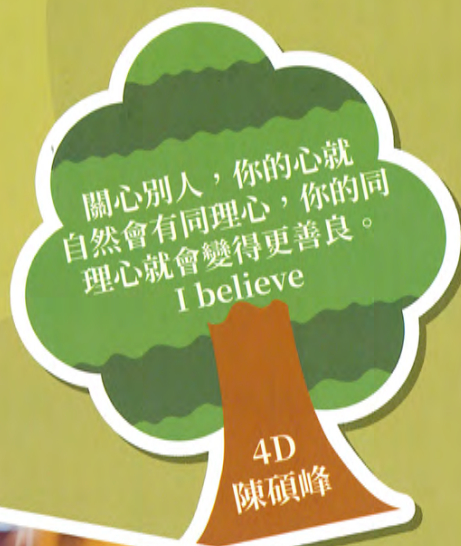
4D
丁子洋

我認為關懷別人、關心別人、以他人的角度去思考，反思自己的一種關愛。鼓勵別人，把大家由滿佈灰色的地方帶到充滿鼓勵的世界





孩子們說同理心是
—善良和愛心



關心別人，你的心就
自然會有同理心，你的同
理心就會變得更善良。
I believe

4D
陳碩峰



代表善良和
理解別人

4C
黃頌雅



同理心等於善良，
同理心和善良都會令
你去幫助有需要的人

4E
金俊



幫助所有動物
和其他人

4C
劉思恆



有愛心，是好的
事情，例如不會
亂改別人的花名

4B
黃芷盈



了解別人的環境，
當別人遇到困難時，
了解他們，包容他們，
盡力而為地幫助他們

4E
湯澤琛



是一顆美好的心，
是一顆希望幫助的心

4B
譚卓溢



我認為一種不同於
其他的心，它有活力、
愛心、珍惜，還有
好多好多的愛

4E
梁程程



Empathy is the
greatest and helpful
thing in our life.

4A
鄧樂恆



孩子們說同理心是
—很有啟發的



要量力而為地幫助別人，讓人不一樣

4A
張文浩

我們代入別人的感受時會產生的心情，是金錢買不到的東西

4F
黃洛彤

我認為蝸牛能管理好森林的，因為蝸牛有同理心，是其他動物所沒有的！

4B
朱子恩



我認為一個埋藏在心中的一種「人格」，可能你會認為我還沒睡醒，但這只是我的看法，同理心就是這樣存在我的思想中。會在你看到他人需要幫助時，就會被激發出來，這個「人格」會令你很想幫助別人，我想這個「人格」應該算是「善良」吧。

而這個名為「善良」的人格應該會被很多人所喜歡，因為它不會標籤或歧視他人，也不會戴有色眼鏡，不會擁有偏見，這種「人格」有誰會不喜歡呢？



同理心在現實生活中也確有真實例子：例如你的家人生病了，你也會忐忑不安吧。再例如，你的家人在學業或事業上有點困難，你也會幫助他們吧。我以上所說的例子就是關於同理心這個人格的。

我希望大家不要誤會我，因為被人誤會是很不好受的，以上均是我的個人想法，有些地方我可能說得不對，但我希望大家都能真正學會同理心這個「心理人格」。



4F
李天柔



森林剪影









1 鼓勵性質

- 我不會跟你說「加油」，因為你一直已經加了很多油。
- 我不會跟你說「不要哭」，因為如果可以哭的話，你不會那麼哭。
- 我不會跟你說「你又不开心」，因為我接納你所有的情緒。
- 不論你開心或不開心。
- 困難不是人生的挫折，而是人生的存摺。
- 再怎麼困難，也要記得微笑。



媒體報導



【同理心教育】培育孩子與人連結的暖實力：
成爲真正的「心」林之王
《點解生命研究所》



【同理心：我不願讓你一個人感到孤單】
《教育共享》



【同理心】陪伴孩子走過：同理療癒之旅
《Vocus》



【油基同理深度行】
《青協讚好校園》



【油基同理深度行】
《HK01》



【生活很艱難，但你是被愛著的】
《Why Not Education》





結語

同理心，是一顆怎樣的心？

這是一顆：始於「理解」，樂於「尊重」，
在於「接納」，終於「仁慈」的心。

——你不一樣，你是見過愛的人，一個優秀的人。



版權


策劃：Why Not Education

創作：Why Not Education

出版日期：2022年7月

(版權聲明)

本書版權屬Why Not Education所有，
未經本機構的書面授權，任何單位將不能
以任何方式作全面或局部翻印、仿製或
轉載，否則將保留一切法律追究的權利。



我還有好長的路要走。」你嘆了口氣。
「是啊。不過你看，你已經走了那麼遠。」
——《男孩、鼯鼠、狐狸與馬》

每個世代也有其獨一無二的艱難，如今的世代也不例外。每個人也有不容易面對的處境及困難，幾乎無人能倖免。

人與人之間若能彼此理解及包容，相信我們身處的地方，將會多一分善意，多一點溫柔，多一些互助。此時，此地，此刻，更形重要。

「生活很艱難，但你是被愛著的。」
共勉。