

聖公會油塘基顯小學

同理深海

尋找海洋之心

小四主題週特刊



著名小說《梅岡城故事》中，有這樣的一段話：
「你永遠不可能真正了解一個人，除非——你穿上他的鞋子走來走去，站在他的角度思考問題。可是，當你走過他的路時，你連路過都覺得難過。有時候你所看到的，並非事情的真相，你瞭解的不過是浮在水面上的冰山一角。」
是為序。

三年疫症後，各行各業陸續復常。
學校從半日制恢復全日制；學生從個人為主的網課，回復群體學習的面授課堂。
在中小學的教育現場，師長們最關注的是：
孩子不習慣，甚至不懂如何與同儕好好相處，
因此人際衝突的個案頻生，亦因而成為不少學生的困擾及煩惱。

真正的復常，不應只是形式，更重要的是「內心」。
後疫症時代，如何讓孩子理解自己內心的需要，同時學習關懷別人內心的需要，實在值得教育界深入地探索及思量。

然而，「內心」真正的復常，可以怎樣達致？
聖公會油塘基顯小學有以下的嘗試。



全級小四學生化身為「同理深海」的海洋成員，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「OCEAN」五元素 (Observation觀察、Choice選擇、Empathy同理、Action行動、Now此刻)，讓學生成為一個能真誠表達、同感他人的感受、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：你很珍貴

重點信息：
在看見或看不見的地方也要有同理心。



第二天：你很美麗

重點信息：
凡做過的必留痕。



第四天：你有照亮世界的力量

重點信息：
只要任何一個人沒有同理心，平安沒事的奇蹟都不會發生。



第三天：你很溫柔

重點信息：
不要以惡報惡，
總要以善勝惡。





一、「同理深海之尋找海洋之心」是甚麼？

——「堅強很好，脆弱也沒關係。」(叢非從)

讓我們先從「海洋之心」說起。

海洋女王遺失了維持海洋世界和平的「海洋之心」，需在限時四天內，尋找消失了的「海洋之心」，否則海洋世界將會面臨重大危機。

失物水晶球顯示，「海洋之心」在「冰山」的深處，並與「同理心」緊密相關。要潛入深海，才能發現「冰山」，繼而尋獲「海洋之心」。

潛入深海危機重重，因而需要組隊出發，集眾之力來展開探險之旅。聖公會油塘基顯小學全級小四學生，化身為「同理深海探險隊」，與海洋成員的師長們，進行了一連四天的同理心體驗活動——「同理深海之尋找海洋之心」。

透過深海裡多元及有趣的體驗，以「OCEAN」的策略，裝備學生的觀察力 (Observation)、選擇力 (Choice)、同理力 (Empathy) 及行動力 (Action)，並鼓勵孩子事不宜遲，從此刻 (Now)

開始於日常生活中坐言起行，實踐同理心，藉以帶出「你很珍貴，你很美麗，你很溫柔，你有照亮世界的力量」——善待自己及他人的生命信息。



二、怎樣以創意的方式跟孩子談「心」？

——「真正重要的東西，只用眼睛是看不見的，得用心去感受。」《小王子》

與學校合辦此活動的生命教育機構 Why Not Education 課程總監林秋霞老師表示，以創意方式推動同理心教育，有助提升學生的學習動機：「我們嘗試把薩提爾的『冰山理論』(Iceberg Theory) 聯乘同理心，指出每個人的內心深處，都有一座不為人知的『冰山』。唯有透過觀察、選擇、同理、行動，才能在探索『冰山』中，深入地認識自己及別人，培育一己柔軟、關懷、利他的心，成為能同理自己及別人的仁者。」

林秋霞老師補充說，「深海」，其實是「心海」，即潛入深海下的冰山，方能理解個人及他人真正的內心。而「海洋之心」在深海的位置，亦帶出一個重要信息：若我們擁有象徵「同理心」的「海洋之心」，才可運用心眼「看見」一個人的內心。

「我很喜歡及認同經典名著《小王子》中有關『真正看見』的一句話——『真正重要的東西，只用眼睛是看不見的，得用心去感受。』我們期望這個活動能讓學生透過四天不同的體驗，深度領悟『真正看見一個人』的能力。」

象徵「同理心」的「海洋之心」亦是活動的重要信物。林老師說，第一天的活動跟學生以逆向思維思考：若失去「海洋之心」，海洋世界會變成怎樣？這間接隱喻若人類世界失去「同理心」，我們身處的社會將會變成怎麼模樣。

「學生說會變得混亂及冰冷無情，因為如果人人都只從自己角度出發，就會不理解、不體諒、不接納別人。故此，當孩子明白『海洋之心』與自己身處的環境息息相關時，便會增加其參與活動的動力。我們以層層遞進的方式，讓他們在最後一天明白，原來『海洋之心』不只是海洋女王擁有，每一個有同理心的人，也有屬於自己獨一無二的『海洋之心』。」





活動分享



三、如何讓孩子在 網絡世界實踐同理心？

——「凡做過的必留痕。」

一直在教育界積極推動「同理心教育」的蘇詠思校長指出，這個「同理心2.0」的體驗活動（「同理心1.0」體驗活動為去年五月舉辦的「同理森林之誰是森林之王」），不但跟學生探討怎樣在日常生活中實踐同理心，亦因應網絡平台發展一日千里，小學生作為「網絡世代」，在網絡言論自由與尊重合宜的表達之間，可如何應用同理心，以取得兩者的平衡，藉以提升學生的媒體和資訊素養。

為甚麼一些人在網絡上會特別容易發表一些較尖酸、不善意、帶有攻擊性的言論？從這些言論中反映了他們甚麼心態？這些心態與同理心之間有甚麼關係？



校方表示，通過真實個案、多層次的提問、開放及具安全感的討論空間，小四學生逐漸看到外在的言論，映照了內在的心態，掌握「凡做過的必留痕」的深層意思——

- 取笑者的「痕」：在網上做過的會有紀錄，是傷害別人的證據；
- 被取笑者「痕」：看到網上取笑自己的內容，在內心上出現傷痕。

蘇詠思校長認為體驗「網絡裡同理心」，有助學生反思個人在網絡中的言行，並從心而發成為善待別人的人。「我們期盼同理心不是止於一些行爲，而是發自內心的自發性，理解別人的感受及需要，然後再付諸行動。故此，我們希望孩子從心而發，代入別人角色，知道一些行爲背後的關鍵因由。一旦他們掌握如何對自己及別人有同理心，便能於不同的場景應用出來，這樣對其個人到人際都有正面的影響。」





四、同理心怎樣促進孩子的人際關係？

——「你有照亮世界的力量。」

學校的培育統籌劉佩儀主任認為「同理心」對四年級學生的成長幫助甚大。她表示，四年級同學比初小時面對更多學業、人際關係的壓力，希望他們上到五六年級時，有更和諧的人際關係，同伴間能互相鼓勵扶持。「今年的同理心活動，更進一步突出集眾之力的同理心。集而為一的同理心所發揮的力量更大，人與人之間只要多就一步，是可以化腐朽為神奇，將不可能變為可能，為人們締造奇蹟的。」

何璇姬主任主力負責校內的課程發展，她觀察到小四學生與初小學生在成長需要上的不同。「小一至小三學生的成長階段會較自我，到了小四時，開始要學習多關心及留意身邊人的需要。加上三年疫情以來，學生較少機會與人相處，故此活動能補足他們在群性發展上的需求。這四天中，一些社交較弱、表現較退縮的孩子，明顯地看到他們願意嘗試、與同組同學有良好的互動。」



對劉主任而言，其中一個相當深刻的場景是「同伴的力量」：「學生由不懂到懂的學習過程中，會遇到不少挫敗，當累積久了，很有可能懷疑自己的能力。四天多元的體驗及嘗試，給予學生不同的機會發光發亮，增進他們的自信心，更讓他們經歷同儕間互相鼓勵欣賞的力量。當孩子被鼓勵時，他們變得神采飛揚，充滿自信，一天比一天進步，可見如果能運用同理心待人，不但別人得到正面的幫助，自己也會有所提升及成長。因此，我們很希望把這些價值觀及態度融入學科課程中。」

至於何主任感到最深刻的環節是自己分享一次「不被同理」的經歷。「當我分享時，小朋友專注聆聽、積極回答我的提問，甚至投入我的角色，與我一起再次經歷當時悲傷的感受，這讓我感到十分感動及感恩。」她認為同理心是愛的一種，「我相信愛是人類最大的力量，從小培養學生有同理心，將來他們會更懂得擁抱愛，愛護自己及他人，他們的能量便會變得更強大。」



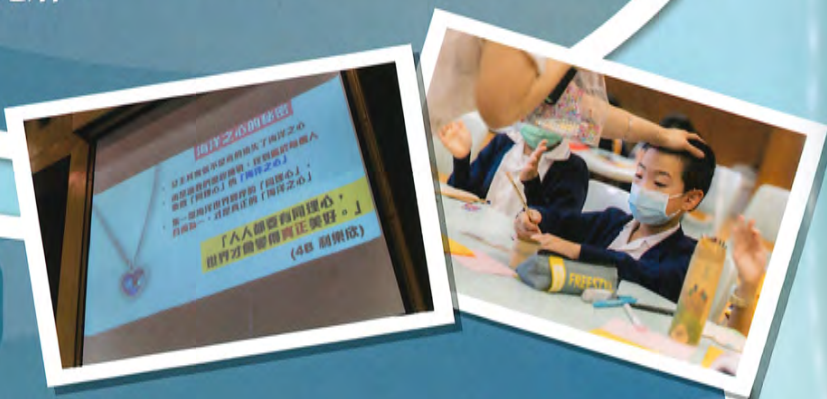


五、如何以自主學習的方式培育孩子網絡裡的同理心？

——「一個人的修養，看失意時的善良。」

我們常常在網絡中看到一些網民發表不善意，例如一些無禮、不尊重、人身攻擊等說話。要讓孩子懂得如何在網絡中應用同理心，首先要讓他們了解一些言語不善意的網民，內在的心理狀態。冰封三尺，非一日之寒。不善意的說話背後，可能也與其不被他人善意對待有關。因此，與其以惡報惡，或許以善待惡，以柔制剛，可能是更明智的策略。

這個同理心體驗活動，鼓勵學生以多元形式表達自己的所思所感。校方相信，當「學習」遇上「同理心」，優秀作品就會發生。活動期間，學生能自主地選擇自己喜歡、適合自己的紀錄方式，寫下對「網絡裡的同理心」之所思所感，當中有不少發人深省的觀點與見解。



學生們以不同角度，
分析了一些不善意網民的心理狀態：

以為別人看不到就隨心所欲

- 4F馮悅薰：以為在網上留言，別人不知道自己的身份
- 4A林心妍：在網上可以用假名，他們覺得人們不會找到他們，所以想說甚麼就說甚麼

把一些說話視作玩笑

- 4C溫浩揚：他們以為網上做過的事沒有人知道、他們以為他人不知道他是誰、他們以為只是開玩笑

宣洩一己的壓力

- 4A陳子軒：可能工作上有壓力，因此在網上說了一些令人不開心的話
- 4B譚梓蕎：很挑釁，他們在發洩對現實的怒氣

缺乏同理心教育

- 4D黃尉淇：因為他們小時候沒有人教



羨慕別人而有尖酸的言論

- 4B譚子霖：因為他們羨慕別人

突顯存在感的表現

- 4D何芷橋：有些人想找自己的存在感

因為無知所以傷人

- 4A伍凌熙：因為他們無知，所以一直傷人，他們把別人當作出氣的東西

對於這些不善意網民的說話，學生想說：

不是刪了就沒人知道

- 4C廖春歆：部份網民有三個特點，侮辱別人、傷害別人、攻擊別人；不尊重別人、以貌取人、不善意的、語言欺凌；他們以為在網絡上說完的話，只要刪除了，就不用承擔責任，所以他們在網絡上特別沒有同理心

忽視對別人造成傷害

- 4A黃信行：假如我被人這樣說，我的感受就像從高山跌進低谷一樣。他們認為在網絡上就可以隨便說話；他們覺得這些話傳出去，就會有更多人認同他們的說話；他們覺得自己的說話是正確的，他們較主觀的

要為自己的話負責任

- 4D霍文曦：網絡不是法外之地，請管好自己的嘴巴
- 4A吳卓穎：我們要為自己說過的話負責任

誠如4E黃頌喬所說：「不要在別人的傷口灑鹽，反而應該在別人的傷口貼膠布。」





「同理深海」其中一個海洋任務是探索「同理心」與「奇蹟」的關係。校方特意把這兩個關鍵詞放在一起，從而突出「同理心」在現今社會的可貴：我們每一個人也是珍貴、美麗及溫柔的，我們擁有照亮世界的力量。

「聯繫能力 (Power to relate) 有助培育學生的創意思維，而此活動正是以創意的方式，讓孩子深入淺出地體會同理心的力量，所以在不同的活動之間，會刻意加入能夠刺激學生思考的問題。」林秋霞老師說。



一、同理心與奇蹟有甚麼關係？



先有同理心，而後有奇蹟



4D 李希銘

你代入對方的感受後幫助他，對方便會接受你的幫助，他會做出你意想不到的事



4D 蔡俊熙

同理心與奇蹟有因果關係，因為有同理心才會有奇蹟！



4D 杜欣希

如果人人都有同理心，就可能創造奇蹟



4F 張鋒恒

你對別人有同理心，奇蹟就會發生



4F 吳佑藍

只要你一直對別人有同理心，就會發生奇蹟



4F 盧紫楹

有同理心才會有奇蹟，正如上帝所說，品格好，才會有好的回報



4B 鄧柏朗

同理心是奇蹟，因為不是個個人都會做到的，先有同理心就有奇蹟



4C 黃詔禧

同理心就是奇蹟，
因為同理心是一個人要
改變，而一般人是很
難改變的

同理心就是奇蹟



4E 李梓淇

同理心是一種
奇蹟，因為有同理心
是很難做到的



4C 王詠喬

同理心是一
種奇蹟，因為
不是每個人都
有的



4A 劉奕希

同理心是一種奇
蹟，因為人們常常
沒有同理心



4D 郭浩然

同理心就是一個溫暖
的愛心，為人帶來溫暖，
同理心是一個奇蹟，因為
不是人人所有的



4B 李卓南

同理心是一
種奇蹟，因為
一般人常常都
沒有同理心



4A 徐熙彤

同理心是奇蹟，
因為一般人不會
關心別人



4B 朱清楓

同理心是奇蹟，
因為不是個個人都會
有同理心



4F 夏逸謙

不是每個人都
有同理心，所以同理心
就是一個奇蹟



4C 李文皓

同理心是奇
蹟，因為很少
人有同理心



4C 賴悅晴

同理心是一個
奇蹟，只要你有同
理心就有奇蹟



4F 陳允祈

只要你有同理心，就
會有奇蹟發生，因為不是
每一個人都有同理心



4B 鄧嘉興

同理心是關心身邊的
人和愛護身邊的事物；同
理心是一個奇蹟，因為
不是人人所有的



4C 葉品瑩

同理心是一
個奇蹟，因為
很多人經常不
會幫助人



4C 葉靜雯

同理心是一件奇
蹟，一般人是做不
到的；只要我們學會
同理心，就會成爲
奇蹟



同理心就是奇蹟



4B 陳卓軒

同理心是奇蹟，因為沒有很多人有同理心，如果你有同理心，你就是奇蹟



4B 陳芷芊

同理心與奇蹟有神奇的关系。同理心要真的能代入別人的感受，如你能做到的話，就算是奇蹟了



4D 劉天藍

運用同理心原諒別人就是一個奇蹟



同理心是助人達成奇蹟



4F 王茵薇

同理心就是奇蹟，沒有同理心就沒有奇蹟

同理心帶來改變的奇蹟



4B 蘇梓晴

同理心是改變自己和改變看別人的方法，而奇蹟就是有這樣的改變

4A 黃穎

同理心是一個奇蹟，因為一個人需要改變才能有奇蹟和同理心

4C 何卓姿

我們用同理心幫助別人後，最後在對方身上會發生奇蹟

4B 李瑩曦

同理心可以讓奇蹟發生，例如別人多幫助你一些，你就能出現與最初不一樣的結局

4B 潘施穎

由一個沒有同理心的人，變成一個有同理心的人，這就是奇蹟

4A 陳子軒

同理心與奇蹟的關係是，明白對方的心情再鼓勵他，這樣就會發生奇蹟

4C 陳焯芝

同理心要一個人願意改變，這就是奇蹟

4B 李泳淇

同理心是奇蹟，因為可以帶來理解別人的改變

4E 劉偉言

只要朋友有同理心幫助你，就算多難的困難，都能克服，製造奇蹟

4E 何思晴

同理心要自己願意改變才有奇蹟的

4F 陳婧悠

如果一個人沒有同理心，他就會感到沒希望，那奇蹟就不會發生

4F 韓岱容

別人想做一件不可能的事，你可以用同理心幫助他做這件不可能的事

同理心是可以幫助奇蹟的發生，「同理」他人可以令他身上出現「奇蹟」，因為同理心可以令他人有自信心，開始向成功之路進發

4C 溫浩揚

4F 張子軒

幫助他人會有奇蹟



同理心成就使壞人變好人的奇蹟

4A 潘霈兒

同理心與奇蹟的關係是一個十分兇惡的人，可以成爲一個善良的人，對人善良就是同理



4C 潘浚銘

同理心能夠將一個壞人變成一個好人，這就是奇蹟



4C 張淳哲

一個人由壞變好是同理心，他的經歷就是奇蹟



帶來正面心情和鼓勵



4B 陳芷芊

同理心與奇蹟有神奇的关系。同理心要真的能代入別人的感受，如你能做到的話，就算是奇蹟了



4C 鄭丞亨

從壞變好永不放棄



4B 陳卓軒

同理心是奇蹟，因爲沒有很多人有同理心，如果你有同理心，你就是奇蹟



4F 王茵薇

同理心就是奇蹟，沒有同理心就沒有奇蹟

4A 蕭鏗霖
同理心與奇蹟同樣令人開心



幫助人們成長

很難做到需要努力



4A 湯愷樺

同理心是奇蹟，因爲不是人人都有同理心，因爲兩者也是很難做到



4B 劉雨霏

同理心與奇蹟也是改變你，幫助你成長，令你有愛心，使自己開心



4F 王梓匡

奇蹟是接近不可能的事情，同理心是代入他人的感受，兩者都是很難做到的



4F 黃芯悅

同理心是其中一類的奇蹟，因爲兩者也一樣困難



4B 譚梓蕎

奇蹟是由不可能化爲可能，我們可以運用同理心鼓勵他人成爲奇蹟





很難做到，需要努力

4C 莊梓澈

同理心就是奇蹟，因為只要我們學會同理心，就會成為奇蹟，但前提是我們要堅持和努力



4E 陳嘉怡

同理心和奇蹟也是看似不可能的事，但只要努力，就會成真



4C 鄭駿睿

同理心是奇蹟，而奇蹟要靠自己的努力不懈去達成的



4A 何雪同

同理心本來就是一個奇蹟，因為同理心要用自己的努力改變才有的



把不可能化為可能的過程



4B 利樂欣

同理心是理解別人的情緒而能改變他的感受，即用愛把不可能變成可能的奇蹟



4B 劉舒旗

同理心和奇蹟是把不可能化為可能，就像別人做不到時，你就幫助他



4B 譚子霖

同理心與奇蹟是由做不到的去到做到的過程，例如我不懂幫助人們，但透過學習我便能夠學懂



4D 霍文曦

兩者的關係是把一件不可能的事，合作變成可能，例如一樣很難的功課，我們運用同理心合作完成，這就是奇蹟



4D 朱俊熹

兩者都是由做不到，變成做到的



4D 林灝天

兩者的關係是把不可以做到的事做到，例如你一開始沒有同理心，不過之後你有



4D 施穎瞳

當一個人有同理心，然後一起解決一些不可能的問題，那就是奇蹟；同理心就是奇蹟，因為如果人人都有同理心，世界才會有奇蹟



以4D蘇天柏同學的話作結：「同理心像鑰匙，奇蹟像門鎖，同理心能開啟奇蹟的大門。」



二、孩子如何理解「同理心」？



同理心是
可治人心的藥

4F 羅翊銘



有人傷心的時候要
代入他人的心情

4C 葉晶瑩



用來幫助別人，不
是用來傷害別人的

4A 潘霈兒



同理心是藥
能醫治人心

4B 李瑩曦



我們在日常生活對
別人的幫助和關心

4E 鄧錦力



人與人之間幫
助所得出來的

换位思考
的過程



4F 盧紫楹



同理心是奇蹟和换位思考

4D 袁逸恆



换位思考、認同別人
安慰別人、幫助別人

4C 廖春歆

换位思考 (假如我是他)，
代入對方的感受和處境

4B 翁家睿

把自己代入其他人，
即「假如我是他」

4E 鍾羽喬



假如我是他，接
受他人的觀點

4A 劉宴呈

以「假如我是他」
去關心別人

4A 黃信行

是一顆會换位思考，會代入、理解和認
同人的感受，「先察聽，後提問」的心

與人連結
待人如己



4D 鄭煜熹

會可憐、憐憫別人，會代入、理
解、認同別人的感受；被幫助的人
和幫助的人會產生連結

4F 吳佑藍

有連結地理解別人、
安慰別人

4D 霍文曦

對待別人如對待自己



關於愛心
與溫暖



4D 王傳昊

一個有愛心的東西



4C 賴悅晴

互相幫助
愛是相互的



4B 譚梓蕎

是奇蹟，被人關心，被了解，被
代入，被認同，像太陽般溫暖



4F 鍾瑋嵐

只要你有同理心，
你的生活就會充滿愛



理解別人
的心懷



4D 何芷橋

理解別人
支持別人



4E 郭俊希

同情很好
同理更好

4C 張淳哲

有同理心才能
理解一個人

4B 呂心媛

和別人有相同
的心情，會代入、理解
和認同對方

4A 俞正陽

能理解、
善解人意的心

4E 劉倬言

嘗試去代入、
理解別人的感受

代入對方角度



4D 何采謙

代入別人的處
境，感受別人的
心情，和別人一
起想同一件事

4C 莊梓泺

代入別人的角
度，把自己當
作別人看待

4B 莫嘉謙

代入別人的角
度，嘗試理解
和認定別人的
感受

4B 鄧柏朗

在別人的角度
去思考，不要
看別人的樣貌

4D 蔡俊熙

將自己代入別
人的視覺，去
感受別人當時
的心情

4A 何昇祐

從別人的
角度來幫
助別人

4D 朱慧妍

自己在別人角
度幫助他，還
關懷他

4B 利樂欣

在別人的角度
去理解他人的
難受，代入、
理解和認同他
的難處

代入對方感受

4E 房慧均

代入、理解、認同，有耐心、用心幫助別人

4B 鄧嘉興

代入對方感受，例如「假如我是他」

4B 林子然

代入人們的感受，明白他們做的事

4D 雷雅晴

代入對方感受去同理他，去聆聽他們的說話

4E 林頌珈

代入對方感受、理解對方感受和認同對方感受

4F 劉子琛

代入別人的感受，理解他人的感受，知道他的需要

4D 尹筱嵐

代入別人的感受，理解別人，認同別人，換位思考

4A 黃穎

不是每一個人也有的，但可以被人發現出來的

4A 蔡以琳

代入別人的感受，去安慰別人

4B 劉恩陶

代入別人的感受，聆聽別人說的話

4A 左泳桐

代入別人的感受，去感受別人的感受

4C 賴芷瑩

代入對方的感受，不是單純的同情別人

4D 馬維亨

代入、理解、認同對方感受，再進行安慰

4A 陳倩悠

代入他人的感受，理解別人的難處，明白對方一定不好受

4F 鍾瑋嵐

代入別人的感受，理解別人的感受，和思考對方的處境

4E 阮晉軒

代入他人的角色和理解他人，要用「假如我是他」的角度去看別人

4A 潘霏兒

代入對方感受，了解別人感受，可以運用「假如我是他」去幫助別人

4A 吳卓穎

代入對方感受／想法，去理解及認同對方的感受／想法，懂得用「假如我是他」去換位思考

4B 陳芷芊

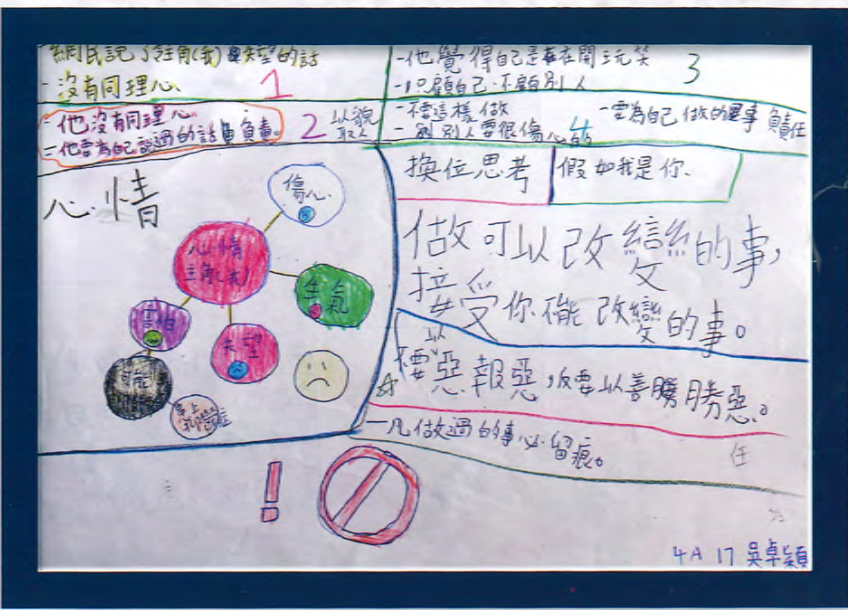
代入對方的感受，理解別人的感受及認同別人的感受，也是「假如我是他」

4C 伍焯城

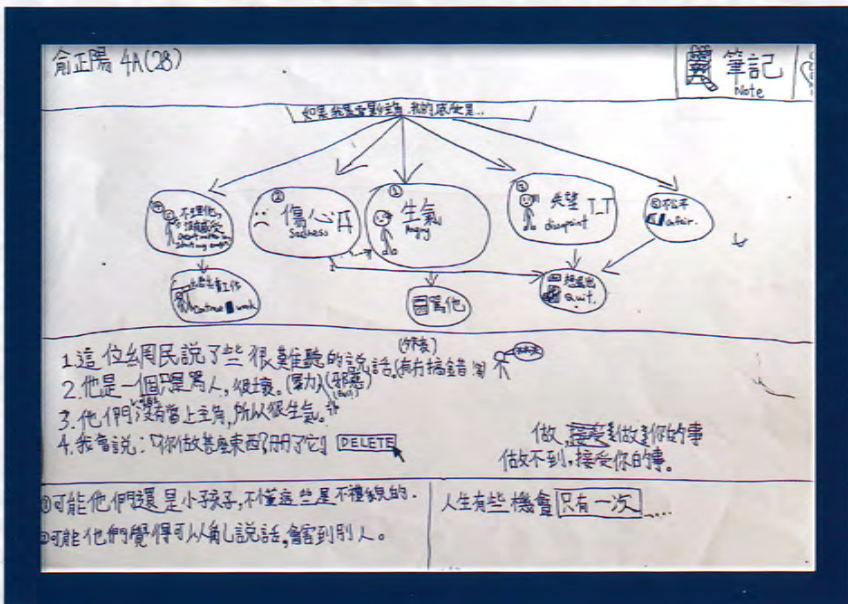
你用真正的愛心，代入、理解、認同別人的想法；有了同理心，你的生命會更精彩



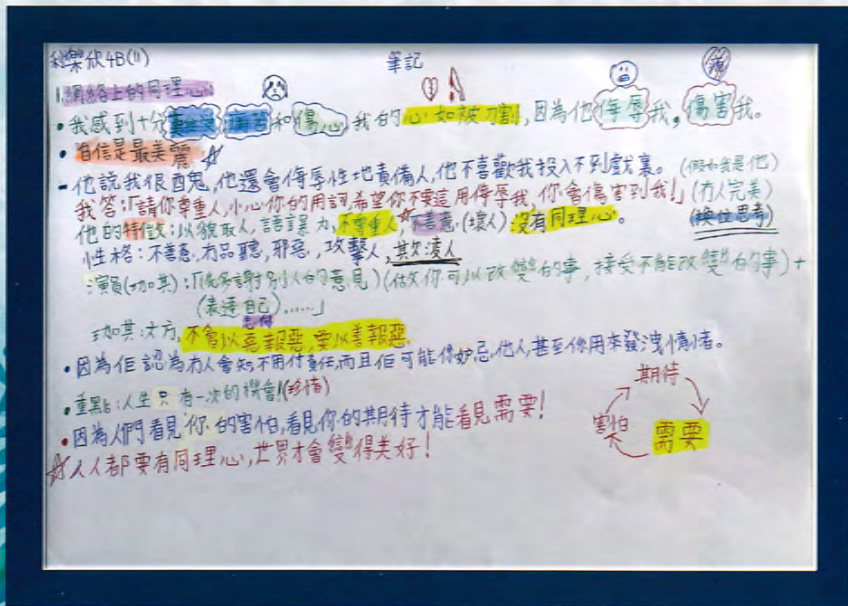
4A吳卓穎



4A何昇祐



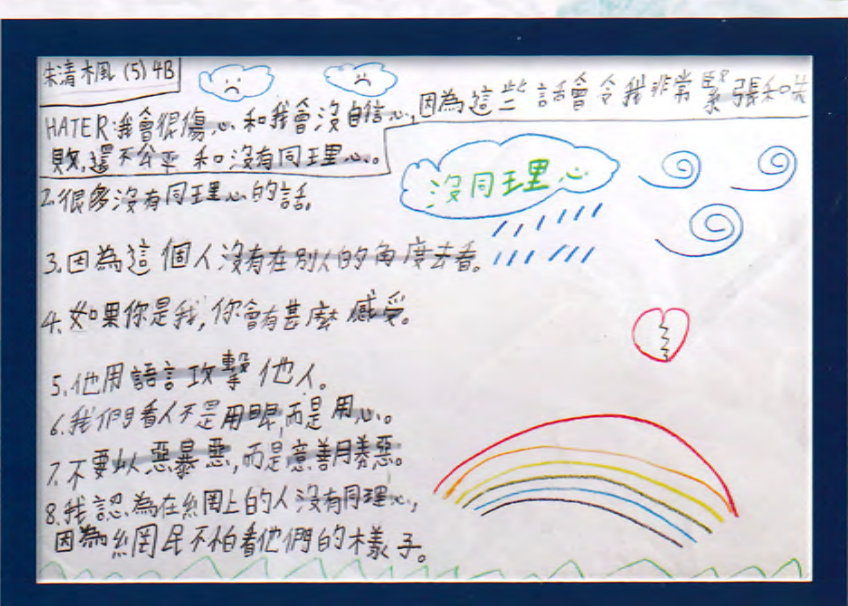
4A俞正陽



4B利樂欣



4B朱清楓

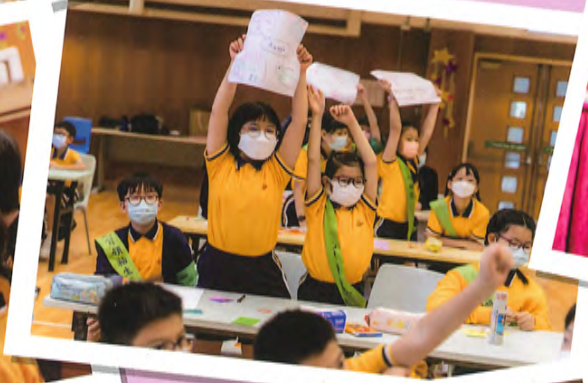


深海剪影











媒體報導



【同理心教育】尋找「海洋之心」？
小學以創意方式教孩子同理的力量
《點解生命研究所》



【媒體素養】如何以自主學習的方式，
培育學生網絡裡的同理心？
《Matters》



【油基同理深海游 尋找海洋之心 尋回美善本質】
《明報網》



【同理心教育】善待孩子，從理解開始——你很珍貴，
你很美麗，你很溫柔，你有照亮世界的力量
《星島親子王》第677期，2023年6月2日




【生活很艱難，但你是被愛著的】
(同理心1.0體驗活動案例)
《Why Not Education》



【你很珍貴，你很美麗，你很溫柔，你有照亮世界的力量】
(同理心2.0體驗活動案例)
《Why Not Education》





結語

在活動期間，以不同形式收集了很多學生的心聲。問及孩子會因為成人說過甚麼話而被安慰，甚至被傷害時，他們知無不言，言無不盡，詳列數十句日常生活場景經常聽到的話語，歸納了這些話的特點如下：

(一) 在傷心難過時，最想聽到哪些話：

被理解、被關心、被讚賞、被鼓勵、被安慰、被溫暖、被道歉、被相信、被重視。

(二) 在傷心難過時，最不想聽到哪些話：

被誤解、被忽視、被責備、被貶低、被輕看、被冤枉、被比較、被取笑、被恐嚇。

人類與生俱來也渴望「被理解」、「被尊重」、「被接納」、「被肯定」、「被欣賞」、「被愛」、「被視為有價值」。若能從這些人類與生俱來的需要出發，並嘗試換位思考：「You don't like it, I don't like it」、「You like it, I like it」，我們或許更理解及同感孩子在傷心難過時的情感需要。

讓我們一起學習，真正看見孩子的內心。



策劃：Why Not Education
創作：Why Not Education
出版日期：2023年6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。

推動同理心教育以來，
總結了說話以外的三個小撇步，
有助我們陪伴孩子走過青春轉大人的階段——

堅：堅定的眼神
柔：溫柔的態度
信：相信的信念

讓我們先從如何看待孩子做起：你信任一個人多少，他就能做得多好。你認可一個人多少，他就能成長多少。

參與活動的4E鍾羽喬同學寫了這些話給自己：「鍾羽喬，你現在看到的句子，是你四年級九歲所寫的句子。你已經很努力了，這幾年辛苦你了。你的字典裡沒有半途而廢，希望你抱著樂觀、努力的態度面對現在的困難。」

以鍾同學的話，致所有用心對待孩子的每一位：「親愛的你，你已經很努力了。你們『從來』都不怕『重來』，善待孩子，從理解開始：因為你們『一直』都是如此優秀。」

——**你很珍貴，你很美麗，你很溫柔，
你有照亮世界的力量。
共勉。**