

聖公會油塘基顯小學

同理深空

營救天空之城

小四主題週特刊

從「同理」自己開始

「你不必變得跟誰一樣，
只要活出自己的樣子，
已很了不起。」

成為內心強大的人

「我與眾不同，我獨一無二，
我是珍貴的，我自己。」

各適其適才最出色

「這是想像力豐富的精明
腦袋，遠比你我更有才華。」



前言

以下的說法有甚麼共通點？

「你還好嗎？」
「不要根據別人對待你的方式，來衡量自己的價值。」
「失敗不是你不行，而是這個方法不行。」
「是時候相信你自已了，現在的你早已超越過去。」
「你不必變得跟誰一樣，只要活出自己的樣子已很了不起。」

理解的話，溫柔的話。

你會對自己說過理解、溫柔的話嗎？

怎樣才能對自己說出理解、溫柔的話？

——「因為愛過，所以慈悲；因為懂得，所以寬容。」（張愛玲）

愛過、懂得的人，會變得更理解自己、更能溫柔待己。

能理解自己，溫柔待己的人，往往更能理解別人，善待他人。

聖公會油塘基顯小學連續三年，夥拍與生命教育機構 Why Not Education，以「同理心」為品德培育的重點，專為四年級學生舉辦特色的體驗週，一連四天運用多元的形式，認知、情感、行動三結合，跟小朋友深入探索「同理心」的重要性，並給予他們不同實踐的機會，一邊「做中學」，然後「學中做」，體會以同理心待己待人的美好。

簡介

【同理深空：營救天空之城】

全級小四學生化身為「同理深空」的守護使者，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，為小四學生裝備有關「WING」四元素 (We 同心力；Inside 內在力；Now 此刻力；Grow 成長力)，讓學生成為一個能同感他人感受、真誠表達、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：我與眾不同

重點信息：你如何看自己及別人，就會如何對待自己及別人。



第二天：我獨一無二

重點信息：我們擁有一對隱形的翅膀，去同理自己及同理別人。



第三天：我是珍貴的

重點信息：你想別人怎樣待你們，你們也要怎樣待別人。



第四天：我自己

重點信息：我們未必是第一，但我們都是唯一。



活動分享

一、同理心教育怎樣培育學生的「心」命力？

——「今天你要好好的，才能幫助明天的自己。」

在 2021 年起至今，聖公會油塘基顯小學與生命教育機構合作，連續三年舉辦了集「海陸空」於一身，沉浸式的創新同理心教育，每年選取四年級學生為對象，每次連續四天舉行：

同理心1.0：「同理森林之誰是心林之王」 (集中認知層面的同理心：同理他人)



同理心2.0：「同理深海之尋找海洋之心」 (集中情感層面的同理心：同理衆人)



同理心3.0：「同理深空之營救天空之城」 (集中行為層面的同理心：同理自己)



首兩年的同理心教育側重於「同理他人」，今年焦點先放在「同理自己」上。全級小四學生化身為「同理深空」的守護使者，透過四天的敘事體驗活動，為小四學生裝備有關「WING」四元素——We（同心力）；Inside（內在力）；Now（此刻力）；Grow（成長力），協助學生重啟一對隱形的翅膀——第一隻翼用來「同理自己」，第二隻翼用來「同理他人」，雙翼齊飛，才能保持平衡，得以持續地在天空中振翅翱翔，從而帶出「你與眾不同、你獨一無二、你是珍貴的自己」之生命信息。

身體檢查固然重要，心底檢查亦不容忽視。自小建立學生對己對人的「同理心」，就是強化內心的重要一環，要快高長大的，不只是身量上，還有在心靈上的「心」命力。



活動分享

二、這個同理心體驗活動焦點是甚麼？

——「你還好嗎？」

「原來是這樣啊。謝謝你願意說給我聽。」——《我真的很喜歡你》

與聖公會油塘基顯小學合作多年的生命教育機構 Why Not Education，其課程總監林秋霞老師分享了【同理深空】中「深空」的三個深度解讀：

「第一個『深空』的意思是『心胸』，運用了諧音雙關，藉以帶出同理心與我們的『心胸』息息相關。要同理自己及別人，需要廣闊的『心胸』。

『心胸廣闊』是指個人的思想、心靈及態度開放、寬容，這樣的人較願意透過觀察、聆聽、提問、理解等，來接納及包容自己及別人。」



林秋霞老師續說，「第二個『深空』與一對隱形的翅膀有關。一對翅膀要有兩隻翼，如果只有單翼飛行就會不平衡，下跌墜落，這比喻同理心既要同理自己，亦要同理別人，這樣才能保持平衡。如果人們只是同理自己，沒有同理別人，就會變得自我中心；但如果只是同理別人，沒有同理自己，就會忽略自我。因此，『雙翼齊飛』的同理心，才能更溫暖地善待自己與他人。與他人連結前，先與自己連結，想要『雙翼齊飛』，首先學習啟動『同理自己』那邊的翼，熟悉如何同理自己，慢慢再掌握如何同理別人。」

至於第三個關於「深空」的解讀，林老師解釋說：「當化身為守護使者的小四學生與『深空』相遇，便能成功營救天空之城——因為孩子揮動了同理自己及別人的隱形翅膀飛翔，與『深空相遇』，這個相遇正是『心胸傷癒』的歷程。『天空之城』面臨墜落，比喻我們面對生命難關時感到灰心、難過、失落，唯有重啟自己的隱形翅膀（同理自己及別人的能力），才能飛越困境，自在地於天際翱翔。我們每個人都可以成為自己及別人生命中的天使，關鍵是：是否意識到自己有一對隱形的翅膀、能否啟動這對隱形的翅膀、有否關注隱形翅膀的飛行狀況等。」



活動分享

三、同理心教育如何回應本港學童的情緒需要？

——「不要根據別人對待你的方式，來衡量自己的價值。」

「我不知道你正在生氣甚麼。
但是我懂此刻的你，
一定遇到了很大的困難，心裡非常難受。
所以，我要緊緊的擁抱你。
我會緊緊的、緊緊的，抱著你的心。」——《我真的很喜歡你》

香港學童的心理健康一直備受社會關注，因此有不少研究及調查結果指出要正視孩子的「精神壓力」、「心靈脆弱」、「情緒困擾」等狀況。

香港青年協會「關心一線 2777 8899」在 2023-24 這個學年，公布「中學生開學適應」調查，結果顯示受訪者中，有四成學生壓力指數屬偏高水平，自評為 7 至 10 分 (1 為最低，10 為最高)。受訪學生表示最擔憂的事情依次為「成績退步」、「學習動力低，難以自律」，以及「功課／考測繁重」，近三成學生擔憂「休息時間減少」。問卷參考了美國及台灣的流行病學研究中心抑鬱量表 (Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D)，以了解學生的抑鬱情緒狀況。超過一半受訪學生評分達 16 分或以上，即出現抑鬱情緒表徵。雖然此結果不足以判斷受訪者是否已患上抑鬱症，然而情況令人憂慮及值得關注。



聖公會油塘基顯小學的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」是價值觀中很重要的一環，因此連續三年制定一系列校內、校外的同理心活動，期盼學生擁有一對「美好品格」與「優秀自學」的翅膀。「同理心」不但是利己的價值觀，亦強調利他精神。這個課題不只在這四天活動中跟學生探索，我們更會連繫不同的學科、課外活動、推廣閱讀等項目，讓學生得以在日常生活的方方面面，更進一步體會及應用同理心。」

問及為何每年只選取四年級的同學進行這個活動，蘇詠思校長表示，不同年級的學生有特定的成長需要。四年級在群體相處、情緒發展，以至迎向未來的呈分試，不論個人及人際方面也有很大的挑戰，而同理心體驗活動就像一個保護網，有助他們學習同理自己及別人，以支援他們正面及積極地面對這些挑戰。加上，這一屆的四年級是過去在疫症期間，上網課較多的學生，因此希望為他們預備多些群體、小組協作的機會：「復課後發現這屆孩子在專注力、指令理解及遵從、與同儕的互動上，需要更多時間適應及練習。他們不是能力上的不行，而是需時適應重新回校上課的模式。」



活動分享

四、同理心與自主學習有甚麼關係？

——「失敗不是你不行，而是這個方法不行。」

「不管結果是做得很好，還是做得不夠好，
有一件事可以確定：你已經很努力了。
辛苦了，好認真的你。」——《我真的很喜歡你》

這個同理心主題週為孩子提供多元的體驗，分別為「深空劇院」、「深空探索」、「深空逆轉」，以及「深空遠航」。其中一天學生需要以小組形式，合力完成一些「天空挑戰」，讓他們透過一些遊戲體驗探索自己及別人的內心：覺察自己在挑戰不順利時會出現的情緒，繼而探索自己內在的自我形象，並深入反思這些自我形象的由來。

活動最後帶領學生學習思維轉換：「換個看法，從心出發」。思維轉變，內心便會跟著轉變，例如失敗不是「你不行」，而是「這個方法不行」。要讓學生從小學習思維轉換，正正就是「同理自己」的第一步。人生是 10% 發生在你身上的事，90% 是你的反應。「我們最大的一種自由，就是可以選擇如何對事物做出反應。」（查理·麥克斯）



學校的培育統籌劉佩儀主任表示，這屆四年級學生在文字的表達上未必如過去兩屆的同學般完備，但他們是很有心去學習的：「正如林老師所說，讀書沒有一定的方程式，各適其適才是最出色。這句話成為小朋友很大的鼓勵，這幾天我們發現了他們的藝術天份很高，能運用不同的圖案、顏色、形式，表達自己的心聲。」

當孩子的思維改變了，知道原來不是自己不行，而只是方法不行，他們在學習成效上有明顯的進步，劉佩儀主任說：「平日當學生在學習上遇到困難，成績未如理想時，就會認為自己沒有能力、做不到，但這個活動不斷提供空間及機會，讓學生探索自己喜歡的方法作自主學習。當學生找到適合自己的學習工具、方法時，到了活動第三天，他們百花齊放，滔滔不絕地寫下自己的想法，甚至有同學不斷加紙寫筆記。這一切也令我們師長感到很驚訝及欣慰。」

劉主任看到學生「同理」自己的學習需要後，最後得以「由『唔識』到『識』，再到『出色』，全賴同理心的支援。」



活動分享

五、同理心為何能提升學習自信和效能？

——「是時候相信你自已了，現在的你早已超越過去。」

「每天一直想著：

「要勇敢!」、「別猶豫!」

這樣，當然會很累啊。

先衡量自己目前的能力，再跨出下一步就好了。

不用跨太大，只要你能站穩的一小步，那就好了。」——《我真的很喜歡你》

除了思維轉換外，讓學生「同理自己」的第二步是培育「心適力」(Switchcraft)。「心適力」由牛津大學心理學權威伊蓮·福克斯 (Elaine Fox) 提出，指的是心理適應的能力——讓心更靈活、適應變動的能力，認識自己的身心、大腦、情緒，提高對周遭環境的覺察、磨練直覺。簡言之，即當我們遇到一些不確定性或變化時，有能力快速地切換，快速地去適應變化。培養靈活心態，讓自己的想法、感覺與行動保持彈性的能力，能改變我們的人生，增強我們的韌性，得以在這複雜多變的世界中應付自如。選擇如何對事物做出反應。」(查理·麥克斯)



讓中文科主任陳念慈老師感到最震撼的是，四年級學生在活動過程中的正面成長及個人突破。「這班四年級的學生對我而言很特別的，我教了他們三年，因此我比較熟悉他們。亦正因如此，具證他們在短時間內進步，我更加感動。經歷疫情後，他們變得沒有自信，習慣了自己一個人完成任務。活動第一天他們表現得較內斂及不習慣鼓勵別人，但到了活動最後一天，他們是自發地欣賞及熱烈地鼓勵同伴。」

陳念慈老師舉例說：「有一個同學我教了他兩年，他其實是很優秀的同學，對自己有很高的要求，但又對自己沒有信心。活動期間，他在不同的作品中寫下了很多鼓勵及肯定自己的說話，知道自己的與眾不同，這些話平日是很難從內向的他口中得知的。又例如第一天，有一些學生是很害怕主持邀請他們答問題，但被邀請後又很雀躍，去到往後的活動更會自動自覺地做好。這一切畫面也讓我震撼，因為不是個別一兩位同學，而是大部份同學都是如此。」

對陳老師來說，這幾天不只是在教學生，還是在教老師。「這四天讓我找回自己的教育初心。我看到鼓勵式的教學，對學生的成長起了很大的幫助。活動中有一句說話很觸動我：『你如何看自己及別人，就會如何對待自己及別人。』這句說話提醒我不要把學生定型，當我們改變了對學生的看法，對待他們的方法也會迥然不同。看到生命教育團隊運用善意、鼓勵式的教學方法，孩子感受到愛後而有明顯的成長，比起只是追趕、催谷的方法，更有效地提升學生的學習動機和效能。」



學生心聲

孩子如何理解
「同理心」？

在別人的角度看到他

4F呂栢灝

1. 站在對方的角度去思考

換作在別人的角度來看事情，
或理解他的心情

4E冼樂凝

代入別人的思想來思考

4F黃翹煥



在別人的立場去想，明白別人的需要

4E陳芊睿

代入別人的角色去思想，
為別人想像問題，
再去幫助別人

4F馮佩琪

當你嘗試從別人的角度去想和明白別人的感受，
這就是同理心，同理心讓別人感到安慰

4F歐學沂

2. 代入對方的心去感受

理解別人的感受，如同身同感受

4C戴家怡

我們要感受他人心的感受

4E陸韻之

理解別人的感受，如同身同感受

站在他人的角度，去想別人的心情

4B陳曉澄

代入其他人的心，
來了解他人的感受

4C楊澄



3. 關心別人的心靈

關心別人的心靈

4C鄭嘉晴

關心、關乎別人的心理

4F劉秀麟

如果有人不开心，
你會感受到他的感受

4E周旻禧

關心別人的感受，我們都是珍貴的

4A歐殷僑

有人在你不开心的時候
來關心你、鼓勵你

4F林卓妍



4. 要顧著別人的感受

在乎別人的感受

4A李詩堯

要顧著別人

4B王苡澄

關心別人，還要顧及別人的感受

4B黃崇暖

不要只顧自己的感受，
也要顧別人的感受

4A凌梓晴



代入別人的處境，
為他人著想及幫助他人

4A鄺思霖

真心地感受別人和自己的感受

4E劉芷瑜



學生心聲

孩子如何理解
「同理心」？

同理心是一種愛

4B 廖春萌

5. 一切從愛出發

偉仔的媽媽，由他出生
到成人也沒有放棄他

4C 梁芯悅

同理心是對人有愛

4B 伍樂瑤

對人友善、有愛和幫助人

4B 劉雨翹

6. 關於鼓勵與支持

包容和鼓勵人，
支持他做想做的事情，
不要讓他放棄

4C 李雋捷



別人的鼓勵，自己的鼓勵

4D 賴可嵐

一個支持別人的心態

4C 張芷潼

在別人的角度欣賞他和稱讚他

4B 邵駿輝

我起步慢，但我跑得快

4E 蕭卓瑤

8. 一個成長的過程

你會代入別人的長大過程

4C 陸睿澤

7. 代入三個「代」

代入別人的角色、
代入別人的思想、
代入別人的感受

4E 孫采翹

9. 你如何看待別人

一個人看其他人的想法

4C 蔡晉亨

10. 包容及鼓勵別人

在別人的角度去思考，
例如玩遊戲，如果別人一直失敗，
不要說他爛或笑他，應去鼓勵他

4F 馮佩琪

原諒和包容別人犯下的錯誤，鼓勵他們再接再厲

4C 李雋捷

互相鼓勵，不會責備別人，反而為他打氣

4F 歐學沂

11. 運用身體「三部曲」

去感同身受，站在別人的角度思考，
用大腦（思維）、心（內心）和手
及腳（行動）去安慰他人。
這是一種愛的表現

4C 戴家怡

12. 珍惜世上所有人

不要以貌取人，珍貴別人，人人都是獨一無二的

4D 楊嘉軒

我覺得自己和別人都好珍貴，大家都像珍寶一樣發光，一樣珍貴

4B 劉爾翹

——「每顆心都需要愛，柔軟、無私、理解的愛。」

《放牛班的春天》



學生心聲

孩子如何運用
「同理心」來同
理自己？

未來困難時

4D何文諾

不用怕，之前的困難你都過了，你現在這個難關也可以通過的，我相信你！



4B林雨恩

我不會跟你說「小心」，因為就算跌倒，你也會堅持走完這條路。要相信自己，有小美好等著你。

4E蔡詩藍

未來的自己，再怎麼困難，也要快樂地過每一天

4F馬家賢

遇到困難，都要試著行過去



4E陳芊睿

遇到困難時，你要勇往直前，就像一顆種子般，在長大的過程中，會遇到颱風、雷暴，但也不要忘記自己的初衷

未來傷心時

4C鄭佩昕

傷心就像食物，吃完就不傷心了

4B陳曉澄

傷心就像一個季節，時間到了就一定會換季！
I will never leave you!



4F歐學沂

我不會叫你「不要不開心」。因為每個人都有試過不開心，盡情哭過，就沒事了



4E陸韻之

不開心的時候，做你想做的事，就可以過去



4C張芷潼

傷心就像一條河流，就讓它流過去吧

未來自愛時

4A謝卓謙

你很優秀，
我也很不錯

4B余紫穎

我會對未來的我說：
「我會愛自己。」

4B鄭祉澄

你很重要，
你是被愛的，
要相信自己

4C何芷晴

大家都喜歡你，
你非常重要

4C馮芷琪

大家喜歡你，
你十分獨特

4C劉紫欣

雖然你不喜歡現在的
自己，但你要喜歡
未來的自己

未來信念時

4B劉長豐

上帝喜歡你，
因為你太帥氣了

4B伍樂瑤

你記住上帝愛你



4B林信

失敗並不是「你不行」，
而是「這個方法不行」。
你很重要，上帝喜歡你

4D何培心

上帝喜歡你，
要相信自己：你是珍貴的

4A歐殷僑

你很重要，你是被愛的。
再怎麼困難，也要記得微笑，
每天都有小美好在等你，
上帝喜歡你！

4C張鎧沂

遇到任何困難也不要低頭，
因為有上帝愛你。要相信
自己，上帝都相信你

未來追夢時

4A鄭思霖

這世界沒有傻的夢想，
只有不擁有夢想的傻瓜

4A朱俊宇

你要堅持，
才能點亮成功的電燈

4C楊澄

不要放棄，因為放棄了，
你的未來就不美麗了

學生作品

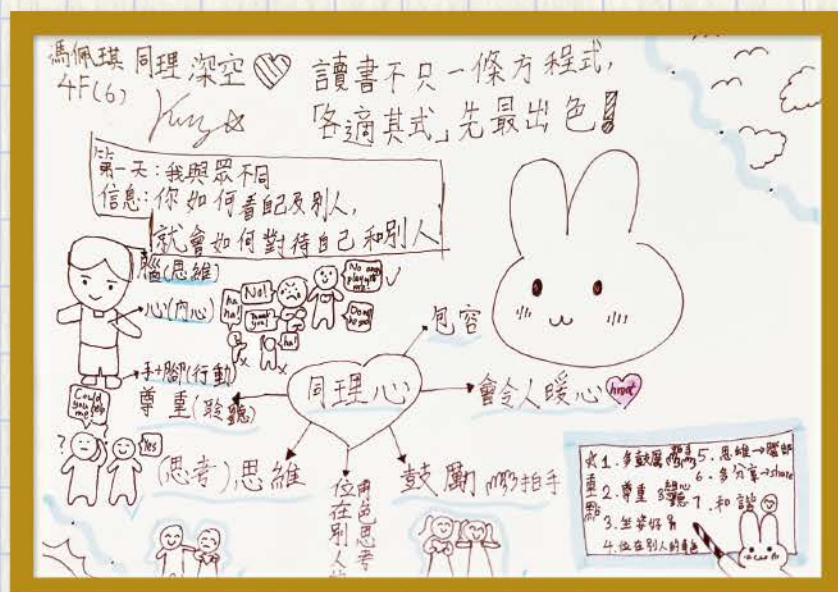
孩子怎樣以
多元形式表
達所思所感？



4C馬博灝



4F馮佩琪



4A林峻廷



4A 鄺思霖



4A 馮詠童



4A 歐殷僑





4D吳博鎧



4F林咨雅



4A李卓璐





4A林昕浩



4D羅衍霖



4D曾瀚弘





4B李凱桐



4B林雨恩



4B伍樂瑤





4B 陳曉澄



4C 劉紫欣



4C 何芷晴



4D楊嘉軒



4D梁紫鈴



4C鄭嘉晴

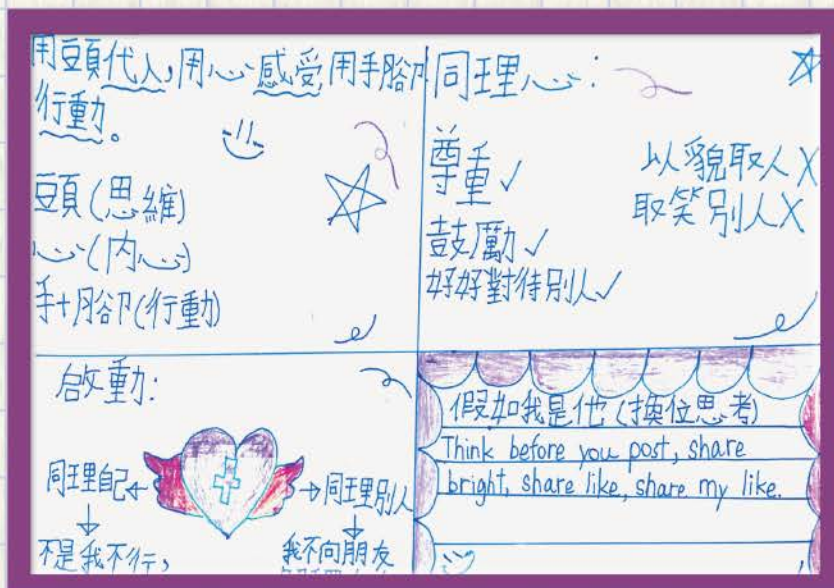




4C李雋捷



4D劉悅芯



4F劉彥麟



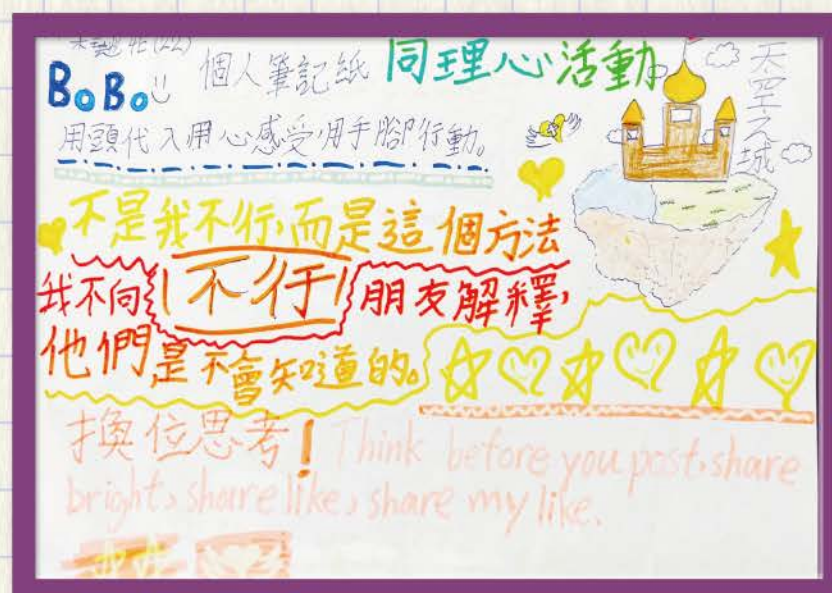
4F馮佩琪



4D張凱琳



4E孫采翹





4E楊卓柔



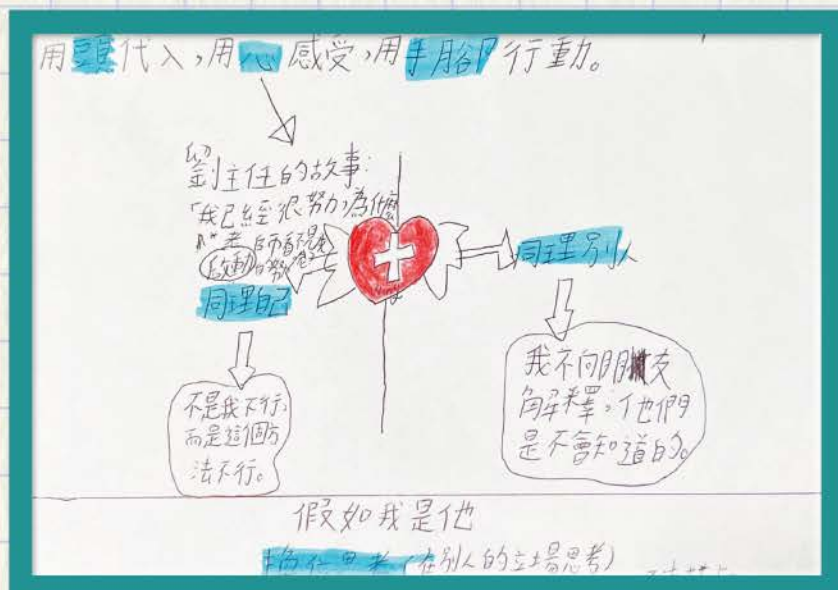
4B鄺祉澄



4B廖春萌



4E陳芊睿



4F鄭悅朗



4A鄭思霖





4A 馮詠童



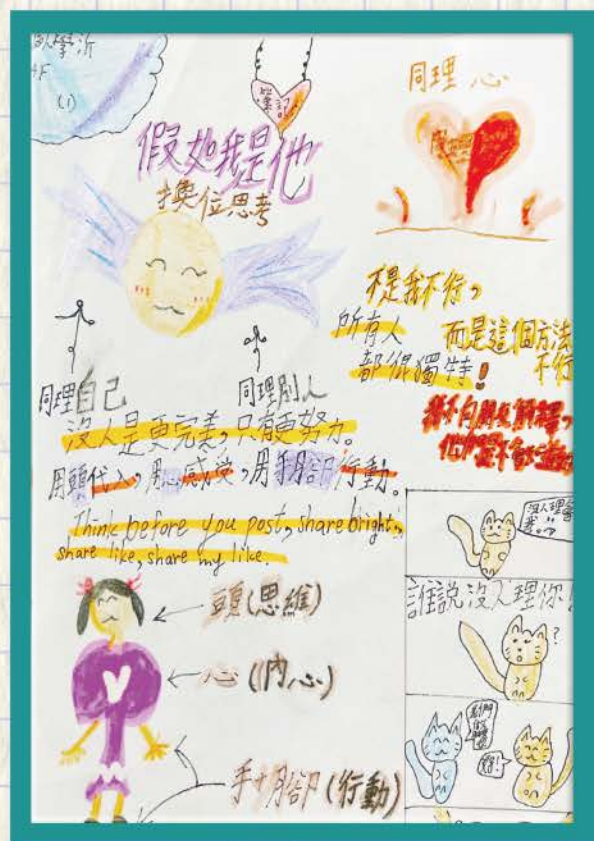
4A 林峻廷



4D 吳博鎧



4F何瑋兒



4F歐學沂



4F何瑋兒

媒體報導



【營救天空之城？
小學以創新體驗週培育孩子「心」命力】
《點解生命研究所》



【以同理心教育促進學生的學習自信及效能
(學生作品分享)】
《Matters》



【同理心教育案例：沉浸式主題體驗週】
《Medium》



【油基同理深度行3.0：營救天空之城 聆聽自我心聲】
《明校網》



【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》



【你還好嗎的力量——
今天你要好好的，才能幫助明天的自己。】
《星島親子王》，第727期



結語



「同理心」(Empathy) 是一起「同」行、「理」解對方、用「心」代入的過程。能貼地的與人「同」行，少不了「先理解」、「後代入」對方的將心比心及設身處地。

「同理」與「同情」不一樣，「同情」是思考對方當下的感受，並產生關心的情緒（惻隱之心），但不會產生人與人之間的連結，比較抽離。反之，「同理」是思考假如我是他，會是怎樣的感受（感同身受），再反饋給對方的一種能力，能產生人與人之間的連結。

美國心理學家丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 指出，處理人際關係的能力是以同理心為基礎，可從三個原則為出發點，分別是「察覺他人需要」、「關心對方的看法」，以及「協助他人發展」。透過這些原則可有效了解他人觀點，繼而認知別人情緒與回應對方的感受，也同步提高個人的同理心。

在「同理他人」前，我們應先「同理自己」——
「察覺自己需要」、「關心自己的看法」，
以及「協助自己發展」。



版權



策劃：Why Not Education
創作：Why Not Education
出版日期：2024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。





「我們好像對自己太嚴苛了。」

《男孩、鼯鼠、狐狸與馬》作者查理·麥克斯說，「我們只能看見外面，但幾乎所有事都發生在我們裡面。」《小王子》作者安東尼·聖修伯里亦有同感：「真正重要的東西，只用眼睛是看不到的。」

每個優秀的人，都有一段沉默的時光。那段時光，是即便付出了很多努力，卻得不到結果的日子，我們把它稱做「紮根」。當在最艱難的時候，真的不要想著太遙遠的未來，努力過好今天就行了。

當你已經盡力完成一件事的時候，你的工作已經完成，結果不是你的工作。少問自己「我做得好嗎」，多問自己「我還好嗎」。

讓我們一起接納自己的有限與不完美，尊重自己的價值，把個人狀態照顧好，這是我們可以送給自己的，溫柔。

共勉。