

聖公會油塘基顯小學

同理穿越

中外古今的同理心

小四主題週特刊



你想活出怎樣的人生？

「做自己的太陽，去看你想看的星星和月亮。」(角子)

前言

當我們離開世界後，腦海中是否會出現「人生跑馬燈」？
如果真的有這樣的人生回顧，你的腦海會出現哪些畫面？

這些畫面能總結你珍貴而無憾的一生嗎？

根據一項有關瀕死人類的大腦動態研究，科學家首次捕捉到人類臨終前的大腦活動，發現大腦於死亡前後，腦電波會出現極大變化，這顯示人在死亡過程期間，很可能會出現最後的「人生回顧」。這與以往經歷瀕死病人所描述，在死亡前會看到人生中最重要的事件報告吻合。

神經學家認為，這是大腦給我們的溫柔告別，讓人們在熟悉及安慰的回憶中，平靜地走完人生的最後一程。若然在生命最後的幾分鐘，大腦會重播人們一生中獨一無二的回憶，對你來說，人生中最美好的回憶會是甚麼？

人生就是無數個當下組成的回憶。

活著，就是改變的機會；改變，今天就是最早的那天。

你想活出怎樣的人生？

聖公會油塘基顯小學夥拍生命教育機構Why Not Education，為全級四年級學生舉辦一個「同理心」聯乘「人生意義」的沉浸式生命教育體驗活動【同理穿越：中外古今的同理心】，透過「穿越」中、外、古、今四個不同的時空，運用同理心來探索他人及自己的人生意義，從而帶出「做自己的太陽，去看你想看的星星和月亮」(角子)的生命信息。



簡介

【同理穿越——你想活出怎樣的人生？】

有人說：「亞洲人的成功，是讓別人羨慕你；

歐洲人的成功，是你喜歡自己的生活。」

對你而言，人生的「成功」是甚麼？

是在過別人羨慕不已的生活，還是在過自己一直心動的生活？

——心動的生活，從找尋自己的「天命」開始。

甚麼是「天命」？

國際知名創新、創造力與人力資源專家肯·羅賓森 (Ken Robinson)
在《讓天賦自由》(The Element: How Finding Your Passion Changes Everything)
一書中，把「天命」(The Element) 定義為：
「喜歡做的事」與「擅長做的事」相互結合的境界。



「天命」由以下兩個元素組合而成：

天賦 (Talent)

與生俱來、擅長做的事 (不一定是學校教的科目，而是天生就容易上手、表現突出的能力)

熱情 (Passion)

真正喜歡做、做起來會充滿活力，讓你全情投入，快樂不知時日過的事

除了天賦與熱情，書中還提到兩個不可或缺的條件：

態度 (Attitude)

我們如何看待自己、看待生命中的挫折與機會，是否願意突破主流框架、勇敢追隨內心

機會 (Opportunity)

外部環境、師長、夥伴是否能支持我們，讓天賦有機會被看見、被培養

問自己以下三個問題，就大約可知自己是否正在接近「天命」：

甚麼事讓我做起來忘記時間的流逝？(關於熱情)

甚麼事是即使AI做到多麼優秀，我仍想親自做到滿意為止？(關於獨特性)

我願意為這件事，承受多少代價？(關於使命感)

以同理心穿越中外古今，找尋自己的「天命」

很多人一生都在追問「我的人生有甚麼意義？」，卻因為教育、家庭、社會壓力等而忽略了自己獨特的天賦與熱情。當人活在天命裡，就會進入「心流」(Flow) 的狀態，忘卻時間、充滿動力、覺得「這就是我該做的事」。此時，自我認同、生命意義、身心健康會自然地連結在一起——我們不再只是「活著」，而是「好好活著」。

當「同理心」遇上「天命」時：運用同理心，探索「你想活出怎樣的人生？」聖公會油塘基顯小學聯同生命教育機構Why Not Education合辦了一個名為【同理穿越】之「中外古今的同理心」的四年級主題體驗週，全級小四學生化身為時空穿越旅行團的團友，踏上一趟當「同理心」遇上「人生意義」時，穿越中、外、古、今，四天，探尋他人及自己「天命」的冒險之旅。



活動分享

一、第一層「穿越」的意思是甚麼？

——「穿越古今，探索人生。」

生命教育機構Why Not Education課程總監林秋霞老師，多年來在學界致力推動有關「人生意義」的教育實踐，但把「同理心」及「人生意義」這兩個課題放在一起創作卻是第一次。

林秋霞老師表示，【同理穿越】中的「穿越」有五個層次的意思：「第一層的『穿越』取其外在的意思，通過時空旅行，跳脫原有的時空，到達另一個時間點（過去、未來）的世界，並在新的時空中展開一系列與同理心及人生意義有關的旅程。

『中外古今』跨越不同地方和時間，『中』是終點（取『中』的諧音）、『外』是外國、『古』是古時、『今』是現今。我們之所以設計四個不同的時空及國度，是因為想擴闊孩子的視野，從不同國籍、背景、際遇的人身上，從他們走過的道路，啟發及思考自己想過的人生：追求幸福和滿足、提升知識和成長、抑或建立意義和價值觀、追隨自己的夢想、又或是服務及幫助他人、推動人類的進步，甚至成為更好的自己？」



「同理心」與「人生意義」兩者之間有甚麼關係？林秋霞老師分享說：「『同理心』是理解和感受他人觀點與情緒的能力，『人生意義』則是個人對生命目的、價值和存在的領悟，兩者密切相關、存相輔相成的關係。『同理心』是探索他人及自己『人生意義』的重要素質。同理心能讓人感受到與他人的共鳴，從而發現生命的價值在於愛、奉獻與影響他人。此外，實踐『人生意義』時同樣需要運用同理心。在追求和實現人生價值的過程中，『同理心』作為一個愛己愛人的生命素質，有助人們向自己理想中的『人生意義』邁進，即當追求自己的人生目標時，考慮自己及他人的感受，站在別人的角度思考，以關心和理解來行動，這樣能讓一己的人生意義變得更溫暖、更有深度和影響力。」

學校活動的現場有很多「蝴蝶」的裝飾品，林秋霞老師說，「蝴蝶」是「穿越」的象徵符號，當中更蘊含與人生意義相關的信息：

- 「蝴蝶作為這個體驗週的重要記號，首先『穿越』本身有機會改變不同時空的事情，有機會帶來『蝴蝶效應』(Butterfly Effect)，此詞源於氣象學，寓意微小的初始變化可能導致巨大的、連鎖的結果，強調萬事萬物間微妙的聯繫，就如同當我們想改變自己的人生時，只要採取一些正面的嘗試及突破，往往有機會影響自己及他人，逆轉人生。
- 其次，蝴蝶壽命短促，以此帶出人生如夢、變幻無常的感嘆。
- 再者，蝴蝶翩翩起舞的姿態代表了心靈的自由、輕盈與生活的喜悅，藉以鼓勵孩子在有限的一生中，也要盡力及盡情地追求會讓自己感到喜悅的人生。
- 還有，蝴蝶從毛毛蟲、結蛹到破繭成蝶的過程，代表靈魂的覺醒、成長與全新的開始，期盼此活動能成為孩子積極展開人生的起點。」



問及「蝴蝶」與「同理心」的關聯時，林老師說從蝴蝶的一對翼便能看到當中的關係：「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。而在『同理他人』前，我們應先『同理自己』上述三方面的需要。蝴蝶的第一隻翼用來『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，活出自己想過的人生。」

活動分享

二、第二層「穿越」的意思是甚麼？

——「一生只有一次，而不是一次又一次。」

自2021年起，聖公會油塘基顯小學每年也會為小四學生，舉辦連續四天沉浸式的創新同理心教育，頭三年為集「海陸空」主題於一身的體驗活動，第四年開始把「同理心」與不同的主題結連(創意)，今年踏入第五年，校方聚焦於以「同理心」來探索「人生意義」，期盼把理解自己、感受他人、支援同行三方面，應用於建立一己目標及作更長遠的生涯探索：

同理心體驗週	核心信息
同理心 1.0： 「同理森林之誰是心林之王」	「你不一樣，你是見過愛的人， 一個優秀的人。」
同理心 2.0： 「同理深海之尋找海洋之心」	「你很珍貴，你很美麗，你很 溫柔，你有照亮世界的力量。」
同理心 3.0： 「同理深空之營救天空之城」	「我與眾不同，我獨一無二， 我是珍貴的，我自己。」
同理心 4.0： 「同理犀遊之心有靈犀取犀經」	「沒有人天生是英雄，但每個人 都能成為自己的傳奇。」
同理心 5.0： 「同理穿越之中外古今的同理心」	「做自己的太陽，去看你想看的 星星和月亮。」(角子)



生命教育機構每年也會為聖公會油塘基顯小學的蘇詠思校長度身訂造一個角色，今年蘇校長一人分飾兩角，一位是2026年的她，另一位則是未來2046年的她——2026年的蘇校長，收到來自未來蘇校長的訊息：未來將有四個人會深遠地改變我們的世界。來自未來的她正策劃一場與過去學生互動的體驗。她最後決定揀選四年級的學生，透過時空穿越之旅，去到中、外、古、今四個場景，探訪那四位會改變世界的重要人物。

每個穿越的時區也有一位重要人物，參與這趟旅程的學生，需要運用同理心，探索他們在人生中遇到的危機，並協助他們找到屬於自己獨一無二的人生意義。未來的蘇校長預備了時空穿越機「油『機』520」，並附上「時空穿越機票」給參與的學生。這張機票是去程的單程票，回程票是需要透過協助四位重要人物找到自己的人生意義才能獲得。



【同理穿越】中的「穿越」，除了第一層的外在意思外，第二層取其內在意思：「穿越」可理解為「走進」，即以同理心「走進」別人的內心，感受他們的喜怒哀樂，以理解不同人在不同時代下的處境與感受，學會站在別人的角度思考。而要培育這種高階的生命素質，需要三種能力的相互配合。

蘇詠思校長表示，這三種能力分別是專注力、理解力、表達力。「專注力方面，在急速社會，我們趕日程、期望速效，然而小朋友需鍛鍊才能慢慢見成效。與此同時，社交媒體短片吸引，但深化學習則需長時間參與及投入。看見學生頭兩天已能專注地跟從指示，學習漸見成效。至於理解力方面，是指代入角色時，需了解他人處境和感受，方能作合宜的回應，非憑自己喜好或『我以為』，而是換位思考為何他人有此想法、情緒和需要甚麼，然後才作相關的配合及幫助。最後表達力方面，活動給予學生多元表達的平台，並以學生熟悉及喜歡的方式來呈現心裡所想，例如因果表格和腦圖等。不論是寫的、說的；是個人的習作，還是小組的協作，也有系統地加以培育。看到學生能以說話、文字、圖畫等不同形式表達所思所感，表現令人驚喜。」

活動分享

三、第三層「穿越」的意思是甚麼？

——「不是得到，就是學到；要麼成功，要麼成長。」

在香港高壓的教育環境中，小學生常因學業競爭和社交壓力而忽略同理心與人生意義的培養。同時，本港不少孩子沉迷數碼世界，容易忽視感恩與珍惜的價值，導致人際關係疏遠。有本地大學的研究顯示，約三分一的四年級學生因缺乏情感連結感到孤單，影響自信心及學習動機。加上，根據有關「香港學童快樂指數調查」，學童的「生命價值感」連續多年低企，這反映學童對「活在世上很有價值」的認同感持續減少。「生命價值感」屬長遠性感受，反映學童對未來沒期望，對生命的意義感到迷失。

【同理穿越】中「穿越」的第三層意思是更為深層，是有別於第一層的外在意思，以及第二層的內在意思——「穿」不但解作穿梭於不同時空，它亦是一個比喻。同理心就像穿上別人的鞋子，走對方走過的路，即一個換位思考的過程，藉以突出活動中「同理心」的主題重點。



學校培育統籌劉佩儀主任作為同理心體驗週的重要推手，她認為從小讓學生看見內在價值，比只追求外在價值更關鍵：「活動中最令我深刻的是，這個活動讓他們知道，我們每一個人都很獨特，目標未必要和別人一樣，我們要回應自己內心真正的熱愛和上天給予的恩賜。內在價值不是因為獲得多少個獎項，而是能夠用心去過每一天的生活，這種價值提醒我們在日常生活中，經常忽略了的微笑、觸動內心的東西，例如是大自然的景物，人與人之間的相處，這大大鼓勵學生更熱愛寶貴的生命。」

劉主任續說：「當學生對生命有盼望時，學習動力就自然來；過程中運用自己喜歡及擅長的方式，就會找到學習的樂趣。人生短短數十年，認識怎樣感受和熱愛生命，不是活在別人的期望下，而是向自己的目標邁進，因此這個活動實在很值得投放時間和資源去推動。」這正與體驗週提出的主題不謀而合——真正的尊重自己，是要認真思考自己究竟想要怎樣的人生，而人生最大的自由，或許就是好好經營自己寶貴的一生，且不需要向任何人證明自己，我們的存在本身就是上天對我們最大的肯定。

對孩子而言，怎樣才算是充滿幸福感的人生？考獲甚麼成績，獲得甚麼成就，還是經歷甚麼成長？哈佛大學研究團隊從1938年開始，至今已歷時接近九十年，訪問了超過一千名不同階層的人，了解甚麼因素最能影響一個人的幸福感。這個研究長時間追蹤同一批受訪者，觀察他們一生中的變化。研究歷經數代研究人員，至今仍在進行中，當中兩位學者把這份長達近百年的研究成果，寫成了一本著作《美好人生》(The Good Life)。研究顯示，幸福並不單指短暫的快樂，而是源自長期、有深度的「人際關係」與「生活意義」，即在人生終結時，仍能感受到「我過了一個有價值、有連結的生活」。書中強調，幸福是「過程」而非終點，真正的幸福不只是追求一瞬間的快感，而是包含在不完美中，努力經營、克服挑戰的過程，是一種平穩、沉著的滿足感。

生命教育機構的林秋霞老師把之歸納為：「在高高低低、跌跌碰碰、沙沙石石，凹凸不平的人生中，與不同的人互愛、互謝、互諒、互別地迎難而上，走出屬於自己獨一無二的路途。」誠如美國文學家愛默生所言：「人生中最偉大的成就，就是在一個不斷改變你的世界中，好好地做自己。」





活動分享



四、第四層「穿越」的意思是甚麼？

——「當你穿過暴風雨，你就不再是原來的那個人了。」(村上春樹)

《人生的五種財富》一書，向人們提出了一個靈魂拷問：「甚麼是真正的財富？」此書的作者薩希·布魯姆 (Sahil Bloom) 被視為「人生勝利組」，是一位享譽國際的創業家與天使投資人。他一心追求事業成功，將賺錢、賺更多錢視為人生最大的目標，直至被一位朋友的話所觸動：「在你父母去世前，你大概還會見到他們15次。」這讓他開始反思自己是否為了追求「成功」而忽略生命中真正重要的事。與形形色色的人訪談後，他得到了一個重要的啟示：「人們對理想生活的期盼，驚人地相似，我們以為我們最渴望的東西是金錢，但到頭來原來是充裕的時間、圓融的人際關係、有目標和盼望地活、身體健康，而金錢是被排在最後。」

薩希提出人生有以下五種財富：

時間財富 (Time Wealth)

掌控自己時間的自由度，能依照意願安排時間，投入重要的人和事。這不僅是空閒時間，而是不做不想做之事的自由

社會財富 (Social Wealth)

人際關係的深度與廣度，包括家人、朋友的連結品質。在你人生的重要時刻，例如葬禮上，誰會坐在前排？那些坐在前排的人，才是真正重要的人

心理財富 (Mental Wealth)

持續學習、成長和擁抱好奇心的能力，以及個人清晰的人生目標與使命感，內心的平靜與追求成長的動力是當中的核心

身體財富 (Physical Wealth)

身體健康、活力、充足的睡眠、均衡飲食與規律運動，即擁有能去享受人生所有美好的健康的體魄

金錢財富 (Financial Wealth)

擁有物資的資產及對金錢的理解與掌控力，是實現其他四種財富的「工具」，而非唯一目的，定義自己「夠了」的標準

這個四天的體驗週分別選取了四位追求不同「財富」的人物，讓學生更全面地看到如何均衡及有優先順序地經營這五種財富，這將有助打破「有錢就幸福」的迷思，並鼓勵孩子逐步實現理想的生活，過得更無憾、更豐盛。因此，【同理穿越】中「穿越」的第四層意思是有關「超越」——「越」除了解作跨越不同時空外，亦解作經歷這趟時空旅行後，如今的自己，已不是從前的自己，是一個超越過往思維及心態，一個更優秀、更期待自己未來的自己。

英文科主任李嘉俊主任見證了學生在四天的生命成長，被學生的全情投入所打動：「學生各有不同特質，但我看到幾乎所有同學都非常專注參與活動。不論是觀看影片、聆聽故事，還是分組協作，他們都無比投入，而不只是形式上的參與，這一點令我十分感動。更重要的是，他們不單止投入，還能真正代入情境。價值觀教育最困難的是讓學生產生連繫與代入感，而這次活動透過多元媒介，例如電影、故事分享，加上 (生命教育機構) 導師層層遞進的引導，讓學生在吸收內容的同時，得以不斷培育高階思考，這種設計非常值得借鑑於日常教學中。」



學生在四天活動後帶走甚麼？除了有關同理心及人生意義的深層反思外，李嘉俊主任認為孩子帶走了「準備」：「學生開始意識到未來會面對不同挑戰，同時也了解到成功與失敗的不同面向，以及如何有效地面對。透過活動中的人物故事，他們明白要珍惜當下，同時亦要為未來作好準備。是次活動提醒我們不要低估學生的想法和能力，只要運用合適及有趣的媒介和教學方式，學生是能作具體和深度的回應，我們應對學生有更高的期望與信心。」



學生心聲

活動過後，學生對人生有甚麼領受？

時間一去不回頭，不要轉眼就白頭

4B 林咨韻

珍惜人生中的每分每秒，
時間過了，就不能回去了

4B 招雅妍

時間過去了就不能再來，要
珍惜人生中的每一分每一秒

火花是生活中的快樂

4E 黃頌然

火花不一定是興趣，
而是生活中的快樂

4B 唐凱晴

火花不一定是夢想，
是享受這一刻和珍惜這一刻

人生目標不只是夢想

4C 譚仟珩

感到感動，人生目標不一定
是夢想，火花是活在當下

4E 鄭淦謙

要活在當下，享受人生，
人生不是只有夢想，還有
其他有趣的東西

4F 韓嘉玥

要好好珍惜當刻，我們也需要
世界的陪伴，要珍惜在世界
上的每一分每一秒





珍愛他人，結伴同行



4E 梁倩珩

學會珍惜身邊的朋友，他們有一天會不在你身邊



4A 陳芊羽

有朋友不是必然的，盡可能地享受每一刻



4E 姚灝廷

互相幫助，珍惜人生的每一刻

活在世上，已是最大的幸福



4F 簡佩堯

活在世上十分幸福，有機會就要把握，要珍惜每天的每一分、每一秒



4F 陳卓翹

當想起生命的美好，我們要活在當下

珍惜光陰，不枉此生



4E 馬可怡

每一分每一秒都十分珍貴



4C 潘曉晴

珍惜生活的時間，不可浪費

學生心聲

活動過後，學生對人生有甚麼領受？

人生只有一次，而不是一次又一次

4F 曾珈浚

好好珍惜現在的機會，
如果錯失了，就會很可惜

4F 趙浚廷

珍惜我們人生的機會

4F 翟皓暘

生命只有一次機會



活在當下，享受人生

4C 馮駿逸

電影十分感動，我學會了人
生意義不單是夢想，更要活
在當下

4A 童心怡

感動，捨不得，要享受這一刻

4A 李頌賢

生命不只有夢想，要珍惜生
命，要有同理心，有愛心，
活在這刻

4C 葉昀好

人生不只是有目標，
而是活在當下，享受生活



活在當下，享受人生

4F 蔡嘉柔

在世界上享受現在的每一刻

4C 汪澤翔

活在當下，享受人生中的每一刻

有同理心地珍惜人生

4E 朱柏僖

要有同理心，要珍惜人生

4E 林信賢

在地球上生活要活在此刻，
珍惜人生，還要有同理心

4A 李灝姿

感動，火花是享受、珍惜，
活在當下，珍惜每一分每一秒，
珍惜所有東西，例如老師、同學

4A 李俊熹

同理心可以分享別人的心情，
我的夢想是和別人分享

有限的人生，無限的「心」

4E 尹彩嵐

人的時間是不多的，
我們要愛自己和家人

4D 蕭智珩

阿祖發現22號很開心地過生活，
我學到要開心地過生活

學生心聲

活動過後，學生想活出怎樣的人生？

😊 4E 林詩蘊

「人生意義是為了做你想做的事，要愛你的人生。」



😊 4D 李梓晴

「我人生最大的意義，就是做自己喜歡的事，好好的孝順自己的父母。」



😊 4B 劉彥匡

「控制不了便由它，就算多困難也要快樂，要做喜歡做的事。」



😊 4C 馮思穎

「我將會活出精彩、開心的人生，做我想做的事。」



😊 4D 楊子螢

「我將會活出自由自在去追逐風，不被牢籠困住的人生。」



😊 4C 陳綺喬

「我將會珍惜時間、家人和朋友，
有同理心地生活下去。」



😎 4E 顧子滃

「我的人生，我自己做主。」



😊 4A 王小玉

「一直向幸福的光生長，珍惜身邊
的人，從來都不要怕。」



😊 4F 賴怡潼

「我將開始我的美好人生，
我會開心地活好這一生。」

😊 4C 鄭淦澄

「我將會活出開心、感恩，
珍惜時間的一分一秒，好好
和家人相處的人生。」



學生心聲

活動過後，學生想活出怎樣的人生？

😊 4A 郭芷攸

「我的人生意義是活出一個精彩的人生，幫助別人，好好做自己。」



😊 4B 羅衍澄

「我不怕困難，只怕放棄。我從來不怕重來，只怕自己不重來。」



😊 4F 簡佩堯

「忘記過去，努力面前；人生如夢，活在當下，珍惜與家人相處的時間。」



😊 4F 林昕瑩

「跌倒了，不要放棄，站起身繼續向前跑的人生。」

😊 4D 林煥力

「若我有行善的力量，我會立即去行善。」





☺️ 4E 林信賢

「我的人生意義是為人著想，幫助一些幫助過你的人，不要理會別人的眼光。」



😊 4A 童心怡

「我將會珍惜身邊愛的力量。」



😊 4C 葉殷澄

「我將會過不浪費時間的人生。」



😊 4E 鄭淦謙

「我將會活出每天都在選擇，但錯了也不會放棄，對了也不會自大的人生。」

😊 4A 黎樂熙

「我有照亮世界的力量。」



學生作品

這個體驗週運用設計思維 (Design Thinking) 的教學策略，引領學生以五個步驟來探索一己理想中的人生：

步驟一：同理 (Empathize)

理解自己、他人、世界，協助思考自己想過的人生

步驟二：定義 (Define)

根據對自己、他人及世界的理解，定義自己想過的人生

步驟三：構想 (Ideate)

不設限、天馬行空地構思、想像自己想過的人生計劃

步驟四：實踐 (Prototype)

把自己想過的人生計劃實踐出來

步驟五：測試 (Test)

反覆試驗及優化自己想過的人生計劃

設計思維是一種以人爲本、以解難爲主的創新思考模式，把「設計思維」轉移至探索人生上，有助創造可行、有用、令人嚮往的生活 (Design the right thing, Design things right) ——「創意是一種心態、一種思考方式，也是一種解決問題的積極態度。」

聖公會油塘基顯小學蘇詠思校長，多年來積極開拓及優化同理心教育，她見證了每屆學生不同的生命成長：「我們採用中外古今人物，是來自不同國度、不同時空人物的特別人生經歷，給予學生迥然不同的啟發及學習。今年打破傳統，透過探研不同時代人物的追求與困難，運用同理心反思他人及自己想過的人生。我們認為學習是立體、非割裂的，亦不只限於課室內，因此這個活動不但學習美善的價值觀，更是有系統地學習語文，小組的人際溝通等技能。這全部都是共通能力的建立，學生在不同的體驗任務中學習融會貫通，短短幾天，已看到學生充滿深度、超乎想像的學習成果。」



假如我們的人生是一套電影，如何把它命名，才能讓自己無悔今生？



4A 王小玉



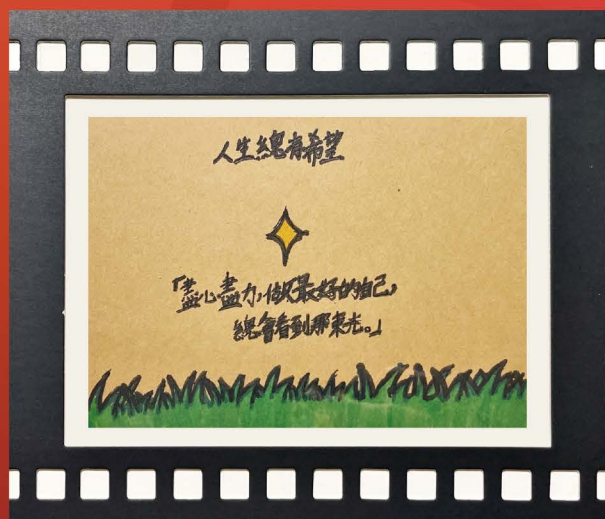
4A 李俊熹



4A 李善珩



4A 郭芷攸



4B 招雅妍

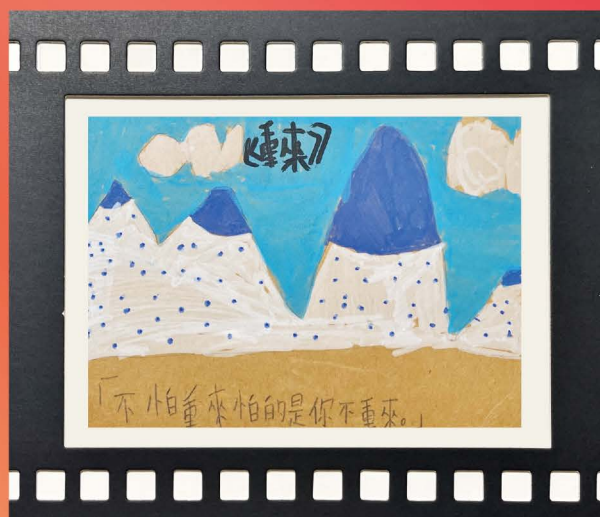


4B 唐凱晴

學生作品



4B 楊雨芯



4C 李詩琳



4C 黃海僑



4D 莊喻博



4D 楊子螢

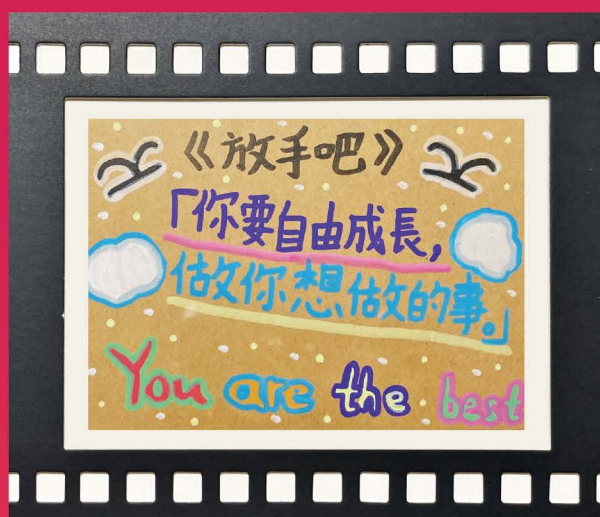


4E 林詩蘊

假如我們的人生是一套電影，如何把它命名，才能讓自己無悔今生？



4E 馬可怡



4E 顧子濤



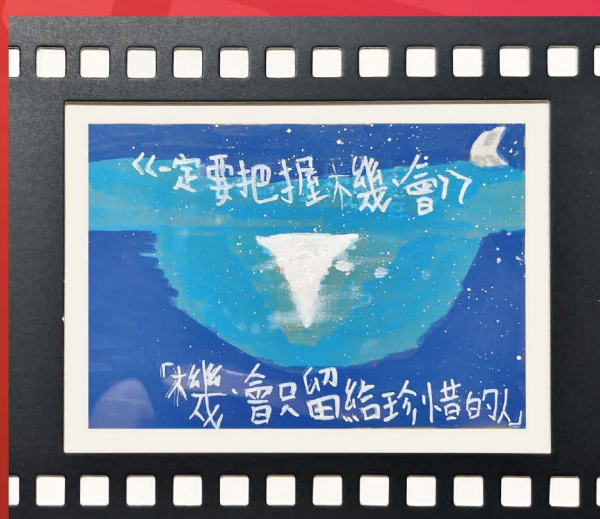
4F 李頌賢



4F 梁沛幸

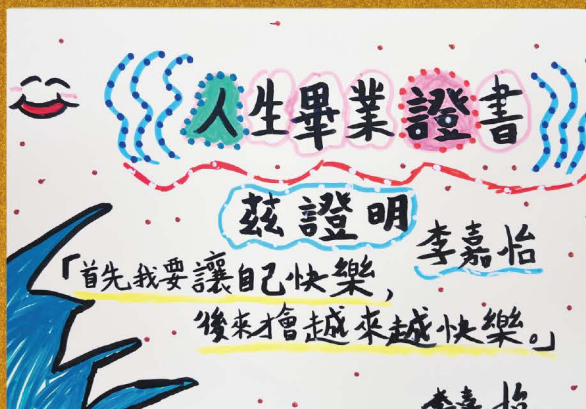


4F 翟皓暘



4F 簡佩堯

學生作品



4A 李嘉怡



4A 張海悅



4A 陳芊羽



4B 張亦彤



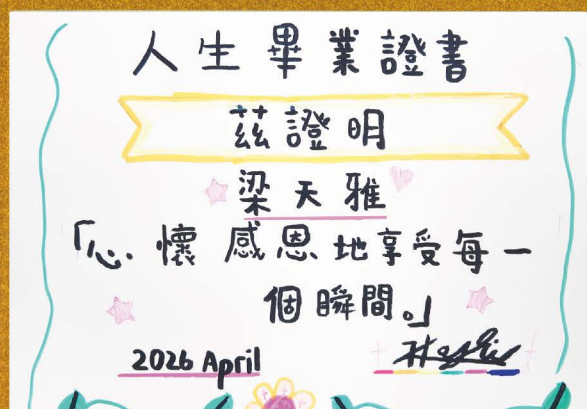
學生從「人生畢業證書」，
預言「我將會活出怎樣的人生」



4B 梁景熹



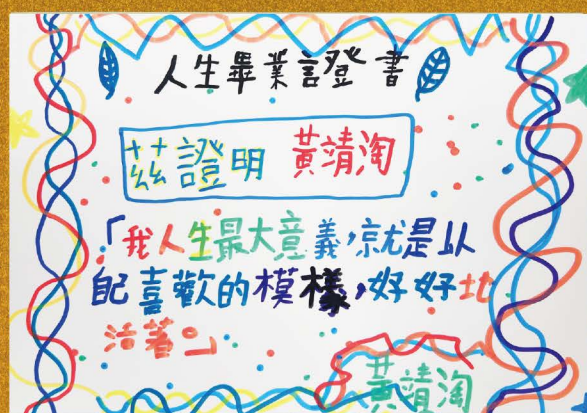
4C 汪澤翔



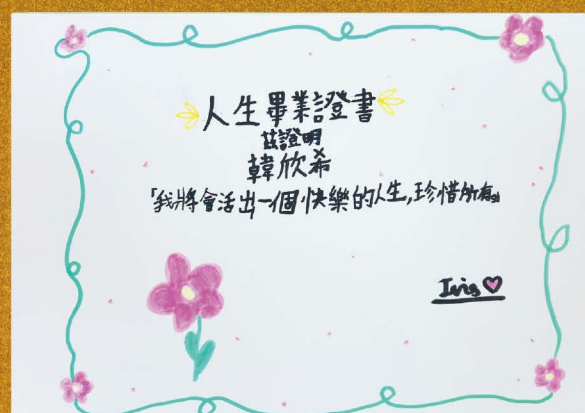
4C 梁天雅



4C 黃海僑

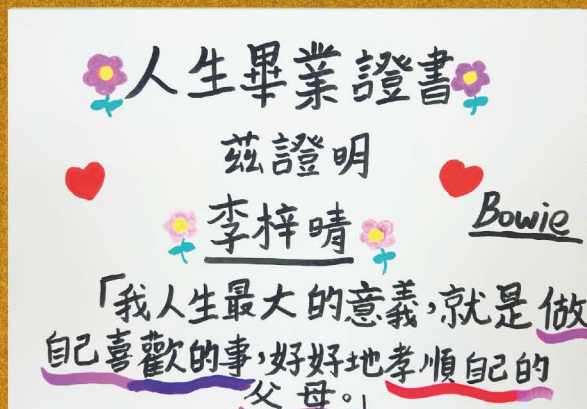


4C 黃靖淘



4C 韓欣希

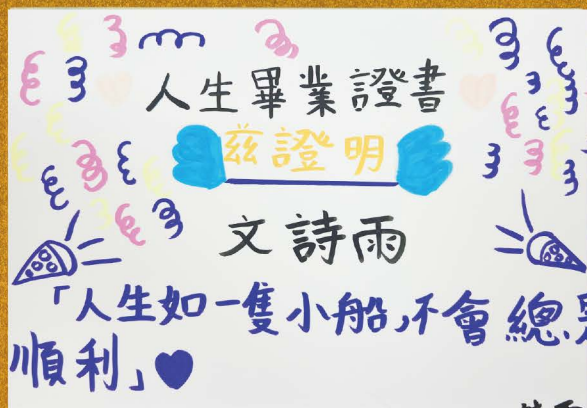
學生作品



4D 李梓晴



4D 莊喻博



4E 文詩雨



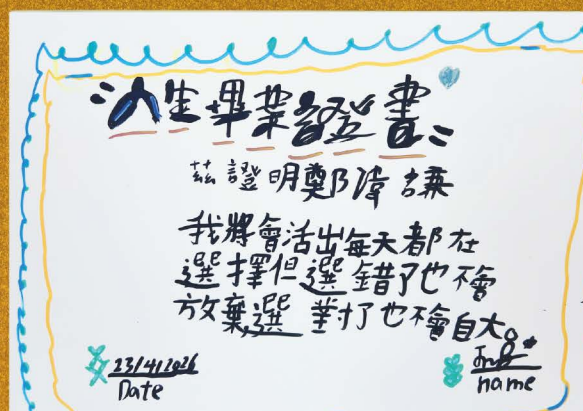
4E 林詩蘊



學生從「人生畢業證書」，
預言「我將會活出怎樣的人生」



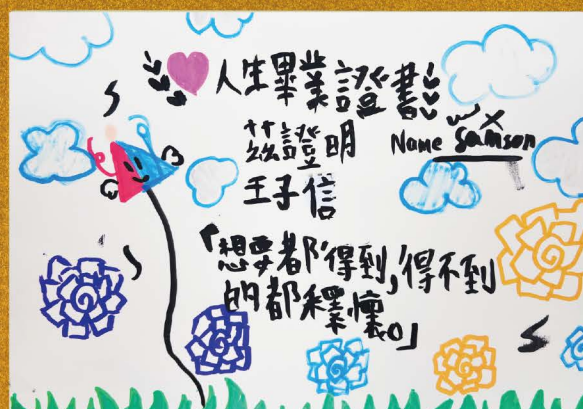
4E 馬可怡



4E 鄭浩謙



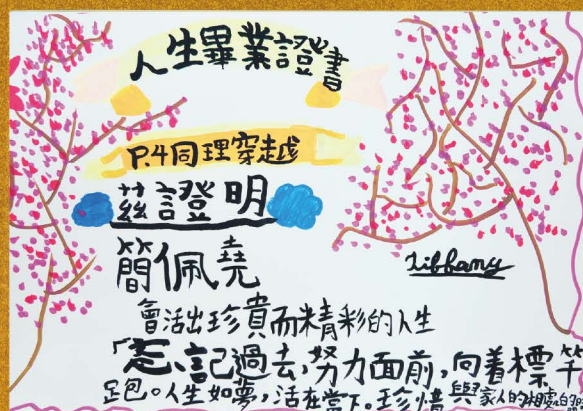
4E 顧子愷



4F 王子信



4F 陳卓翹



4F 簡佩堯

學生作品



學生在活動期間，運用不同形式 紀錄有關同理心及人生意義的重點



學生作品



學生在活動期間，運用不同形式紀錄有關同理心及人生意義的重點



面對匆匆的一生，你想活出怎樣的人生？

——「眼眸有星辰、心中有大海、生活處處有花香。」



活動剪影





媒體報導



【人生意義】創意小學辦「穿越古今的同理心」，深度探索「你想活出怎樣的人生」
《點解生命研究所》



【同理心教育】當「同理心」遇上「人生意義」：
小四同理心體驗週教育案例
《Matters》



【不要等到以後，不是每一個人都有以後：
以同理心跟孩子探索人生的意義】
《Vocus》



【尋找你獨一無二的天命】——「做自己的太陽，
去看你想看的星星和月亮。」(角子)
《星島親子王》第825期



結語

談及「人生」，你會想起甚麼？

孩子說，人生如……

人生如夢、人生如戲、人生如旅、人生如棋。
人生如歌、人生如詩、人生如畫、人生如花。
人生如光、人生如影、人生如火、人生如水。

人生短暫，只有八站。

上述的「人生」有甚麼特點？

——**人生短暫，走好每一站，珍惜每一暫。**

心理學家艾瑞克森 (Erik Erikson) 的「心理社會發展階段理論」(Psychosocial Development Theory)，把人的一生分為八個階段：嬰兒期 (0-1歲)、幼兒期 (2-3歲)、學齡初期 (4-5歲)、學齡期 (6-12歲)、青少年期 (13-18歲)、成年早期 (19-25歲)、成年期 (25-65歲) 及老年期 (66歲後)。每個階段都有特定的心理社會任務，我們需通過與社會環境的互動來完成任務，成功達成便能建立積極的心理品質，未能達成則可能造成人格發展的困難。

古希臘哲學家亞里士多德 (Aristotle) 認為，幸福是人類一切行為的終極目標，所做的事情都是獲得幸福的手段，亦正如美國作家及教育家海倫·凱勒 (Helen Keller) 所說：「**在有限的人生中，把活著的每一天，視作生命中的最後一天。**」共勉。



版權

策劃：Why Not Education

創作：Why Not Education

出版日期：2026 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。





甚麼是「同理心」？
甚麼是「人生意義」？
「同理心」與「人生意義」有甚麼關聯？

如何以體驗式活動同步打通「同理心」與「人生意義」這兩個課題？

聖公會油塘基顯小學的特色同理心體驗週【同理穿越之中外古今的同理心】，或許能解答以上的問題。學校多年來在同理心教育的範疇中深耕細作，今年把「同理心」聯乘「人生意義」，以創新、有趣、互動的方式切入這兩大價值課題，一方面提升「同理心」的深度，擴闊孩子對「同理心」的解讀及探研，另一方面鼓勵學生運用同理心，層層遞進了解及探索自己和別的人生意義，並在實踐一己「人生意義」時運用同理心，以應對幻變未來帶來的成長挑戰。

全級小四學生化身為時空穿越之旅的團友，踏上一趟當「同理心」遇上「人生意義」的穿越旅程，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，跟小四學生裝備透過「TRIP」的原創框架 (Target目標、Resilience堅韌、Idea想法、Passion熱情)，讓學生成為一個能顧己及人，理解、尊重和接納自己及他人的仁者，並學習運用同理心來探索他人及自己的人生意義。

人生並不是在擁有一切時才閃耀，而是每一刻都能閃閃發光。
而幸福，就是由那些瞬間所匯集而成的經驗，
要在能閃閃發光的時候盡情閃耀——
這是四年級孩子教懂我們的事。

願我們在短暫的人生中，
有許多充滿愛與亮光的日子。
共勉。

