

Yan Chai Hospital Lim Por Yen Secondary School

仁濟醫院林百欣中學



同理心

閱讀篇章

德育及公民教育委員會

編輯委員會：

李翠霞老師

吳嘉朗老師

陳 娟老師

姓名：

班別：

學號：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

篇章名稱	頁
1. 同理心與現代文明發展的重要性	1
2. 踩單車不小心撞倒小雞 6歲男童抱屍到醫院求救	2
3. 她用「一顆糖果」小故事啟發全班同理心	3
4. 8歲男童為癌病病人留長髮	4
5. 從5歲兒子的高度看世界	5
6. 最美麗的心，就是同理心	6
7. 美好信息	7
8. 「同理心」是個好東西，希望人人都有：誠實表達內心感受與需要的「非暴力溝通」	8-9
9. 兼職2年賺錢買電動輪椅給好朋友	10
10. 拍賣老爺車	11
11. 為他人著想的女性	12
12. Pad Man · 解放印度女性月經的男人	13
13. 馬友友：現代人最應該培養的是「同理心」	14-15
14. 培養同理心 製作人面動畫解構角色性格背景	16
15. 利市錢大豐收 捐獻建同理心	17
16. 少女扮阿婆探阿婆 同理心重要過同情心	18
17. 80後開護老社企 聆聽長者所需	19
18. 感應亡者的痛 為男童拼好顏面 修復師：一起回家	20
19. 不想身障兒家長失望 台慈母代送4千個母親節蛋糕	21
20. 全球最幸福國家——丹麥	22

## 同理心與現代文明發展的重要性



中國的聖人孔子生活在公元前 551 年到公元前 479 年。曾有弟子問他：「有一言而可以終身行之者乎？」孔子回答說，道德生活的關鍵之處在於「恕」。這裡所說的「恕」，與我們現在所說的「同理心」具有異曲同工之妙。孔子用「己所不欲，勿施於人」這句簡單而深刻的箴言描述了同理心。孔子認為，如果一個人能站在他人立場設身處地思考問題，那麼他就走上了「仁」的道路，而這恰恰是同理心意識的精髓所在。

孟子也是一位備受尊崇的學者。中國歷史學家認為他是孔子思想最傑出的「闡釋者」之一。孟子也對同理心意識做出過精闢的論述。直到多年之後，西方話語體系中才出現「empathy」這個詞語，西方的認知心理學家和發育生物學家才開始了解「同理心」這種生理和心理現象。

孟子曾經說過：「每個人都有憐憫體恤別人的心情。古代聖王由於憐憫體恤別人的心情，所以才有憐憫體恤百姓的政治。用憐憫體恤別人的心情，施行憐憫體恤百姓的政治，治理天下就可以像在手掌心裡面運轉東西一樣容易了。之所以說每個人都有憐憫體恤別人的心情，是因為，如果今天有人突然看見一個小孩要掉進井裡面去了，必然會產生驚懼同情的心理——這不是因為要想去和這孩子的父母拉關係，不是因為要想在鄉鄰朋友中博取聲譽，也不是因為厭惡這孩子的哭叫聲才產生這種驚懼同情心理的。由此看來，沒有同情心，簡直不是人。」

孔子的思想在現代社會還被理解為，同理心意識的培養與公序良俗的形成需要家庭、學校和政府的共同努力。他深刻的見解揭示了同理心在人性中的核心地位。孔子的思想在今天顯得更緊迫和重要，對於人類在地球上生存與繁衍或非常關鍵，因為要解決人類文明目前面臨的挑戰，需要我們人類具同理心。

文章節錄自：<https://read01.com/zh-hk/6ngJdy.html#.XSK2HegzaU1>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 踩單車不小心撞倒小雞 6歲男童抱屍到醫院求救



我們總可在孩子身上看到被遺忘了的純真和善良。印度一名小男孩日前在踩單車時不小心撞倒一隻小雞，不知道小雞已返魂乏術的他，獨自跑到醫院向醫生求助，希望可以搶救小雞的生命。

來自印度米佐拉姆邦 (Mizoram) 的 6 歲男童 Derek，日前在踩單車時不小心撞倒一隻小雞，未知小雞已死的他，立即跑回家求爸媽帶小雞到醫院。爸爸不以為然，著他自己到醫院。他遂一手拿著 10 盧比 (約港幣 1 元)，一手抱著小雞跑到醫院向醫生求救。

到達醫院後，醫生向他表示無計可施。Derek 哭著回家，今次拿著 100 盧比 (約港幣 11 元)，再次回到醫院。他的父母得向他解釋，小雞已經死去，醫院也再不能幫到什麼。

醫院裡的護士拍下了他的無助表情，而家族成員 Sanga Says 則從 Derek 爸爸口中知道了這個故事，遂把照片和故事分享到 facebook，並寫道：「我不禁一邊哭，一邊笑。」文至今已獲接近 14 萬人讚好，網民均表示非常感動，紛紛留言「祝福他那純潔和誠實的心。」、「他展示了人性的光輝，我們應向他學習。」其父亦回應：「兒子一向是個特別的孩子。」



Derek 的學校得知事件後，更向他頒發獎狀，以及為他披上當地傳統的嘉許袍，以表揚他無私的愛心。

文章轉自：<https://hk.news.yahoo.com/善良小孩-踩單車不小心撞倒小雞-6歲男童抱屍到醫院求救-083448178.html>

## 她用「一顆糖果」小故事啟發全班同理心



小朋友到了一個時期，喜歡藉由模仿吸引眾人注意，某天上課講到「資源」兩個字，底下的學生突然嘻嘻笑，做些奇怪的動作，小小聲說著「資源班、資源班。」我立刻懂這些舉動背後的用意：不了解對方，造成彼此的認知有所差異。

「你知道剛剛在做些什麼嗎？」我反問那位學生，只見他笑笑地說：「我知道啊！老師你知道嗎？」其他人掩嘴偷笑、竊竊私語，此時我想起之前在廣播聽到的故事，看來有必要講給這群孩子聽。「我們先不上課，講個故事休息一下。」

「大家先把手伸出來，告訴我你們有幾隻手指頭？再看看其他同學，有幾個鼻子跟嘴巴？」小朋友笑成一團，覺得這個問題理所當然。我又問他們「每個人的外表跟個性都一樣嗎？」孩子異口同聲地說不同爸爸媽媽生的，當然不一樣！我故弄玄虛地說：「很好，那代表你們都很聰明，可是有件事你們一定不知道。」

小朋友一臉好奇拉長脖子，我開始說：「在你們來到這個世界上之前，大家都還是小天使，為了來當爸爸媽媽的小寶貝，都要自己選一顆糖果吃，但上帝太多事情要忙，忘記有些糖果放久壞掉了！可是不吃糖果就不能到人世間遊玩，怎麼辦？」一個小男生立刻舉手大喊：「吃別顆糖果就好了啊！」

「這也是個辦法，可是糖果的數量都剛剛好，一定會有人吃到壞掉的糖果，這時候善良的大哥哥、大姊姊，為了讓弟弟妹妹身體健康，就自告奮勇地吃掉，可是壞掉的食物不僅難吃，人還會不舒服，很辛苦對吧？其實每個人在出生前，都是一模一樣，只是那些哥哥姊姊，為了保護其他小朋友，自己忍耐吃掉不好吃的糖果。」全部的小朋友點頭如搗蒜，我再看剛剛那位學生並問：「這樣你知道了嗎？下次要有同理心照顧那位同學喔！」

雖然我不清楚，這個故事能啟發學生多少，或者其他的老師或家長，會有更正確的方式教導孩子認識這群特別的天使，但希望透過簡單的故事，告訴每個小朋友：討論別人之前，要先了解對方的背景，溫柔可以是一股強大的力量，同理心比你的成績還重要。

文章轉自：<https://www.ettoday.net/news/20170406/898711.htm#ixzz5oi1L1Dpi>

## 8 歲男童為癌症病人留長髮

男生剪短髮，女生留長髮，是一般人的刻板印象，假如在街上有男生留了一頭長長的烏黑秀髮，一般人也會多看幾眼。台南一名黃姓男童，從 6 歲開始留長髮，忍受著夏天的酷暑和同學的恥笑，直到本年六月才把它剪掉。長達兩年的時間中，他從沒有喊過苦，為的原來  
是幫助癌症患者做假髮，男童媽媽把事情分享到網上，動人的故事讓網友們都大讚男童的行為偉大！



男童的媽媽張小姐近日在臉書《爆廢公社》分享了她一個留著一頭長髮的孩子照片，以及癌病腫瘤患者扶助協會的感謝狀，乍看之下照片中的孩子與一名女孩無異。但張小姐在貼文強調，「我們是男生、是男生、是男生。」隨即也說明了箇中因由：「頭髮留了兩年多、就是為了捐髮，兩年的時間不算長、但必需忍耐著夏天炎熱、流汗，而且又得有鋼鐵般的心、對於別人的恥笑或異樣眼光都要裝作毫不在乎。身為父母的我們對孩子捐髮的行為感到驕傲，助人為快樂之本！」

張小姐表示，事情原因是因為在 2 年前，6 歲的兒子某天和爸爸看電視，剛好看到電視廣告宣導捐髮幫助癌病人，當時爸爸隨口問他：「要不要留長髮，可以幫助別人」，沒想到兒子竟一口答應「想！」便開始了這條蓄髮之路。張小姐其後曾告訴兒子「自己做的決定，自己負責」。因此，不管洗髮吹髮都「通通自己來」，但最辛苦和讓她心痛的是兒子上小學之後的日子，張小姐透露雖然有先和導師溝通，「老師很支持，也教導全班同學不可以取笑他！」但始終學校學生很多、小學生較單純，看見男同學留長髮也紛紛恥笑，所以也有高年級生故意找麻煩，還曾有人拿東西丟他。



張小姐續說，雖然兒子受到霸凌，中途也幾度出現矛盾的心情，但兒子天性樂觀和堅強，也沒有怨言和放棄，覺得他「甚至今比大人勇敢」。最後終於成功熬過來，把頭髮捐給癌病協會。讓夫婦倆都感到「很大的驕傲和欣慰」。張小姐說把照片在網上分享，其實一方面是希望鼓勵大家一起響應助人活動，另一方面也覺得這是很好的教育例子，讓孩子們學習為自己的行為決定負責，並從中學習克服困難、調整心態等，當然也是想替她這個厲害的寶貝兒子留個紀念呢！

文章轉自：<https://sina.com.hk/news/article/20181109/0/6/61/8歲男童為留長飽受恥笑-背後原因讓網友們都哭崩了-9410257.html>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 從 5 歲兒子的高度看世界

在美國，一位母親在耶誕節前夕帶著 5 歲的兒子去買禮物。



大街上迴響著耶誕節的讚歌，櫥窗裏裝飾著樅樹彩燈，喬裝的可愛小精靈載歌載舞，商店裏五光十色的玩具應有盡有。

「一個 5 歲的男孩將會以多麼興奮的目光觀賞這絢麗的世界啊！」母親毫不懷疑地想。

然而，她沒有想到，兒子卻緊拽著她的大衣角，嗚嗚地哭出聲來。

「怎麼了？要是總哭個沒完，聖誕精靈可就不到咱們這兒來啦！」母親有些生氣，語氣中充滿了嚴厲。

「我，我的鞋帶開了……」兒子怯怯地回答。

母親不得不在人行道上蹲下身來，為兒子繫好鞋帶，母親無意中抬起頭來……

啊！怎麼會什麼都沒有？看不見絢麗的彩燈，沒有迷人的櫥窗，沒有聖誕禮物，也沒有裝飾豐富的餐桌……，那些東西都放得太高了，孩子什麼也沒看見。

落在孩子眼裏的，只有粗大的腳印和婦人們低低的裙擺，在那裏互相摩擦，碰撞，過來往去，真是好可怕的情景！

這是母親第一次從 5 歲兒子的高度看世界，她感到震驚，立即把兒子抱起來，放在自己的肩上，兒子開心地笑了起來：「媽媽，好漂亮啊！」

從此，母親發誓，今後再也不把以自己為基準理解的「快樂」強加給自己的兒子。

「站在孩子的立場上」母親以自己親身的體驗認識了這一道理。

换位思考是與人相處的一個十分重要的技巧，也就是將自己置身於對方的立場和視角，去體驗對方的內心感受，瞭解對方的確切需求，從而在彼此的心靈間，架起一座暢通無阻的溝通橋樑。

文章轉自：[http://i-smartcharles.blogspot.com/2014/04/blog-post\\_21.html](http://i-smartcharles.blogspot.com/2014/04/blog-post_21.html)

圖片轉自 <https://pixabay.com/photos/child-shop-shopping-center-holiday-2936972/>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 最美麗的心，就是同理心

某天，一個六歲的小男孩睡眼惺忪地醒來，赫然發現自己遲到了！

他從床上一躍而起，沒時間刷牙洗臉上廁所，就慌慌張張地往學校跑去。

同學還在早自習，他於是偷偷摸摸地溜進教室，本來以為神不知鬼不覺，不料，小男孩才剛坐下，老師就突然大吼一聲，斥罵道：「XX你怎麼又遲到了！給我過來罰站！」只見小男孩打了一個冷顫，接著滿臉通紅；但他彷彿是要故意激怒老師似的，仍舊坐在座位上，一動也不動。就在老師準備發怒的時候，突然間一陣騷動，坐在小男孩隔壁的女孩，不小心打翻了水壺，滿滿的一壺水全都潑在小男孩身上！

很多年之後，孩子們都長大成人了，小男孩成為傑出的企業家，女孩則在一間慈善機構服務。偶然的機會下，他們重逢了，進而相戀相愛，最後決定攜手共度一生。婚禮上，邀請了不少小學同學，新郎在致詞的時候說：「其實我在小學時，就已經愛上我的妻子了。印象最深刻的，就是她將水壺翻倒在我身上的那一次。……」在座不少人還記得那段小插曲，紛紛發出笑聲。

「今天我要藉機宣布一個隱藏很久的祕密！其實，那天她不是不小心翻倒水壺，而是故意的。」台下人都全神貫注地聆聽。新郎繼續說：「因為當時她坐在我旁邊，發現我被老師突然一罵，嚇得尿褲子了。」新郎深情地望著新婚妻子，微笑地說：「從那一刻開始，我就知道她是世界上最善良的人！」新郎說完，現場立刻爆出熱烈的掌聲！

最能展現一個人教養、內涵的情操，莫過於同理心！

一個人的同理心或許力量很微小，但眾人若能一起發揮同理心，就可以成為提升社會的驚人力量，為了破除瀾漫世界的偏見和誤解，我們不能不培養同理心。

——德國哲學家伊曼努爾·康德

文章轉自：<https://ibook.idv.tw/enews/enews721-750/enews729.html>



## 美好信息

威爾茅斯大橋一側，有個雙眼空洞的人看著橋下的溪水，逐漸移動身體，眼看就要墜入溪水。然而，一張張彩色的字條卻映入眼簾。

「不要放棄。現在不要，明天不要，永遠都不要！」、「你不是一個人」、「有你的世界會更美好」……。大橋的護欄上，掛著一張張色彩繽紛的字卡，祝福的話語把即將陷入深淵的人拉了回來。

原來，這橋是此地著名觀光景點，卻也成了許多人尋短的場所，大學生佩吉為此痛心不已，不解為何許多人目睹這些悲劇發生，卻無人願意去理解他們的憂傷……。

儘管還是學生，也知道自己能做的有限，但這些現象再再催促她：要為此盡一份力！於是，她寫了數十張字卡，將這些字卡一一掛在橋的護欄上，希望能勸人打消輕生的念頭。

沒想到，這些字條果真發揮效用，造成的迴響越來越大，感謝與回饋也如雪片般飛來，許多人因著佩吉的安慰打氣，願意再給自己一次機會。

如今，威爾茅斯大橋兩岸的風景依舊，而那些掛在橋上的小字條也成了當地人心中最美的風景。



文章轉自：《蒲公英希望》月刊

## 「同理心」是個好東西，希望人人都有： 誠實表達內心感受與需要的「非暴力溝通」

一般認為，同理心〈Empathy〉是指能夠身處對方立場思考的一種方式。透過换位思考，體會他人情緒和想法，才能站在他人角度理解與處理問題，對於人際交往與關係的建立來說，是一項很重要的溝通能力。

因此，專家學者們也不斷地強調同理心的重要，提出了許多幫助人們提升同理心的原則與技巧。

同理心的重要性雖是大家耳熟能詳的概念，但是否有一套系統化的溝通技術，就能夠提升人們在日常的同理思維呢？

或許「非暴力溝通」(NonViolent Communication, 簡稱 NVC) 這套說話和聆聽的模式，可以帶給我們一些啟發。

「非暴力溝通」在近年又開始被重視了起來，很大的原因是受到 2014 年接掌微軟 CEO 薩提亞·納德拉 (Satya Nadella) 的影響，因為納德拉在初上任的第一年就送給所有高階主管一本書：《愛的語言：非暴力溝通》，除了要求主管們必須閱讀外，也以此書作為改善內部充斥語言暴力的變革起點。

從 2014 年至今〈2017〉4 年不到時間，微軟總市值已增加千億，許多人認為是來自微軟內部的改變，納德拉採用柔性領導，更能有效激勵團隊，而後反應在經營企業的優異績效上。

何謂「非暴力溝通」呢？這是由馬歇爾·盧森堡 (Marshall B. Rosenberg) 博士所提出的一種溝通模式。

由於我們從小到大多是被教導如何與他人競爭、常用對和錯的方式對人們下判斷、講話的方式也習慣用命令與控制的語氣作為溝通方式，這種對話型態很可能造成彼此的誤解與挫折，嚴重的話甚至是暴力以對，讓人際關係陷入焦慮與痛苦。



因此，「非暴力溝通」就因應而生，不過用「非暴力」的字眼或許仍嫌強烈，因此有些地方就以「善意溝通」或「愛的語言」稱之。

「非暴力溝通」主要談四個要素，在自我表達和傾聽他人的對話場合時，都可以進行應用，四要素說明分別如下：

**1. 觀察〈陳述客觀事實，不作個人評斷〉**

舉例來說：我聽到／看到您在這個議題上說明了這些論點…〈只陳述聽到／看到的事實，先不做評判〉

**2. 感受〈提出個人內心感受〉**

舉例來說：我感覺有點擔心，也有點疑惑…〈提出個人內心感受，不要批評對方〉

**3. 需要〈說明自己所在意的〉**

舉例來說：因為我需要在這議題上能作出更合乎未來目標的行動，但在目前的討論看起來我們還沒有共識。〈說出自己所在意的〉

**4. 請求〈用請求的語氣而非命令，說明希望對方採取的行動〉**

舉例來說：你是否願意也聽聽我的想法，然後我們再一起看看彼此論點的差異，討論出一個共識呢？〈說出期望的行動，用請求而不是命令的口氣。〉

必須承認上述的對話要素寫起來不難，但實踐起來難度卻是很高的。一方面是違反人們長期以來的說話習慣，二方面是我們不容易面對陌生人談論真實的內心感受。

不過，這的確是一套能誠實表達內心感受與需要的溝通模式，也有益於增強個人的覺察能力，值得我們有意識地刻意練習，提醒自己轉換說話與聆聽的方式，專注彼此的觀察、感受、需要和請求。

熟悉非暴力溝通的模式後，既能清楚表達自己的需求，又能同時讓對方感受到尊重，也使得在同理他人的能力有所提升，促進更和諧的人際關係。

文章轉自：<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5087871&eturec=1>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 兼職 2 年 賺錢買電動輪椅給好朋友

人生在世，知己難求。美國一名來自 Arkansas 州的中學生在車房兼職兩年，只為賺錢幫助好朋友買一輛電動輪椅。

下半身癱瘓的高中生 Brandon Qualls 一直使用舊式的手推輪椅上學，需要不斷來回用手推動輪椅移動，令其手部疼痛，不時要停下來休息。他的好朋友 Tanner Wilson 看見後，就決定要準備一個驚喜，為 Brandon 送上電動輪椅。

Wilson 利用空閒時間到汽車維修廠做兼職賺錢，直至上個月，他終於用存下來的錢成功購買一輛電動輪椅送給 Brandon，雖然他沒有透露價格，但一般電動輪椅需要數千美元。

Wilson 在全班面前把全新的電動輪椅送給了 Qualls，以作為給他的驚喜。

Qualls 說：「當他們忽然走進來，我就開始哭，我不敢相信他會為我這麼做！」

他指自己收到禮物後十分感動，他的家庭無法負擔一台電動輪椅的價錢，甚至在得到這樣一份珍貴的禮物後，也暫時只能在學校使用它，因為無法把新輪椅運回家。

Qualls 說：「我夢想成真了！」他一直希望能擁有電動輪椅，收到禮物後的他更喜極而泣。

Wilson 說：「他（Qualls）是一個非常好的朋友，所以我覺得我應該這樣做，幫助他。」

他更找來老師 Kathy Baker 幫忙裝飾輪椅，將輪椅貼上 Brandon 喜歡的橙色火焰的圖案，背後更寫上他的姓氏。

他們就讀的學校在 Facebook 上分享了 Tanner 的舉動，讚揚他們的友誼。

老師 Baker 說：「Wilson 喜歡幫助別人，是一個很善良的孩子。」

因為兩人是多年的好友，所以 Wilson 的媽媽對兒子的舉動也不感意外。

她說，去年兒子經歷過一些傷心的事情，對他的打擊很大，但他透過幫助他人也讓自己走了出來，了解到自己也可以帶來改變。

許多同學知道後，紛紛問 Tanner 「值得嗎？」。他回應：「值得，百分之百值得。」

Wilson 的熱心舉動在 Facebook 上很快就獲得大批網友分享和熱論，網民都大讚他「太棒了！」，「是所有人的典範」。



文章轉自：<https://www.edigest.hk/93951/熱話/國際視野-美國-兼職-賺錢-禮物-友誼-網民-輪椅/>

## 拍賣老爺車

「90、95……95萬！」槌子一敲，「成交！」此時，拍賣會場人聲鼎沸。

一輛紅色老爺車，連續兩次被高價得標後又被得主捐出。第三次成交時，眾人都屏氣凝神猜測這位得主會怎麼做？

「阿班爺爺，我要把車子還給你，因為這是屬於你們的回憶。」得主一席話，牽動了全場的情緒，拍賣師在台上拭淚，阿班爺爺也早已哭紅雙眼……。

原來，這輛老爺車是阿班爺爺兒子名下最值錢的財產，收入有限的他平日僅以機車代步，只有在帶兩個孩子出門時才會出動愛車。每回過節，阿班爺爺都會看到這輛老爺車載著兒子一家的歡笑聲奔馳而來。

不料，一次兒子與媳婦騎機車出門時因車禍身亡，獨留兩個聽障的幼子。為了籌措孫子龐大的生活和醫療費，只得拍賣兒子珍愛的老爺車。原以為要就此跟老爺車說再見，如今卻失而復得，還獲得三次拍賣的收入！喜極而泣的阿班摟著兩個孫子上台，向大家致謝。

再次坐上老爺車，阿班對孫子們說：「這輛車不僅乘載了爸爸媽媽留給你們的愛與回憶，如今也滿載了眾人的愛和祝福。你們所繼承的，不只是一輛車，而是無限的愛呀！」



文章轉自：《蒲公英希望》月刊

## 為他人著想的女性

對於著名物理學家史蒂芬·霍金我們都不陌生，而他的夫人珍·懷爾德就是這樣一位時時處處肯為他人著想的女性。

霍金在 21 歲時，被診斷患有「盧伽雷病」，不久之後他就完全癱瘓了，從那時開始，他只能和輪椅為伴。到了 43 歲時，霍金因患肺炎做了氣管手術。此後，他完全喪失了說話能力，只能靠安裝在輪椅上的一個小對話機和語言合成器與他人進行交流。



然而，像霍金這樣一位喪失了行動與說話能力的重症患者，卻取得了巨大的科學上的成就。而這與他的妻子珍·懷爾德對他的悉心照料和無私奉獻是分不開的。

珍·懷爾德畢業於倫敦大學。本來，她是想畢業後從事外交部的工作，而那也正是她喜歡的工作。可她為了照顧霍金而降自己的錦繡前程毅然放棄，甘願做一個辛辛苦苦而又盡職盡責的家庭主婦。雖然珍·懷爾德做得無微不至，但這些並沒有換來霍金家族某些人對她的好感，尤其是霍金那位生性孤傲的妹妹菲麗帕對她更是橫挑鼻子豎挑眼，給她各種難堪。

有一次，菲麗帕生病住進了醫院，珍和霍金去醫院探望。將要進病房的時候，珍卻被告知，菲麗帕只想見哥哥霍金，而不想見她。聽到這樣的消息，珍感到無比委屈和尷尬。但是很快她就調整好自己的情緒，她在心裡這樣為小姑子菲麗帕想著：生病住院的時候，難免會心情不好，自己來探望她就是希望她有一份好的心情，如果讓她不愉快豈不是違背了自己的初衷嘛。既然她不想見自己，一定有她的道理。

珍這樣想著，就釋然了。於是，她面帶微笑目送霍金走進病房，自己則坐在病房外面的椅子上等待他。之後的一天，珍收到一封來自菲麗帕的信。珍有些激動地打開信，她沒想到小姑子這次不但沒有像以往那樣指責和為難她，而是為以前的事向她道歉。菲麗帕還表示，從今以後，她要做珍最忠實的朋友。珍看著信，笑了，眼淚都差點掉出來。

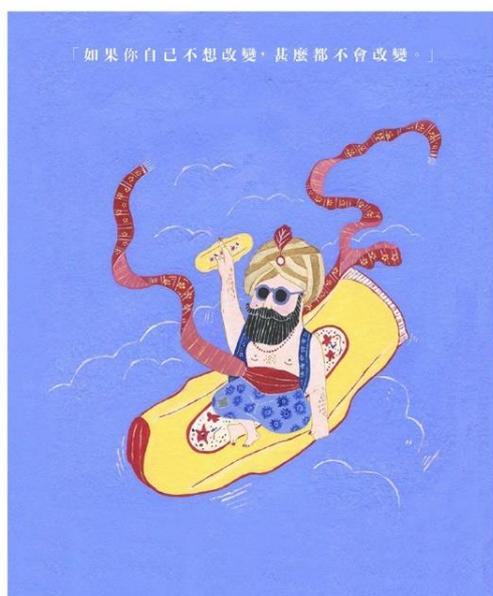
試想，如果探望菲麗帕的時候，珍因為被拒絕探望而拂袖離開，或者衝進病房去和菲麗帕理論一番，那樣，原本兩個人不太融洽的關係就會進一步惡化。可是珍卻設身處地地為菲麗帕著想，選擇了忍讓，選擇了委曲求全。正是她的這一做法，感化了菲麗帕，而珍的為他人著想的美德，也逐漸感化了霍金家族上上下下所有的人。

珍的做法正是為他人著想、不怕吃虧的典範。其實，這樣的做法是一種修養，一種博愛，一種睿智。也正因此，珍·霍金獲得了世人的矚目和尊敬。

文章轉自：<https://kknews.cc/essay/416oyx.html>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

## Pad Man · 解放印度女性月經的男人



StoryTeller

這是一個有關守護初心的英雄故事。

故事發生在 90 年代的印度：當每個男性每年可以享受 12 個月的自由自在，女性卻只有 10 個月——因為每月有五天，女性要忍受不適和痛楚，呆坐家中。在傳統觀念盛行的年代，女士每月的煩惱都是不潔的象徵。她們需要遠離丈夫，甚至躲在陽台上靜待月事過去。

故事主人翁「M 巾英雄」拉克史米愛妻心切，不忍見到妻子嘉特莉深受月事困擾，使用殘破布料代替衛生用品。如斯習慣在我們看來似乎是封閉而落後的思想，然而

對當時的印度女性而言，與其以 55 元盧布購買從外地入口的衛生巾，倒不如用相等價錢供奉神明，祈求自己在死後能夠早登極樂。

這個令人洩氣的事實卻沒有令拉克史米卻步，相反更激發了他發明「印度製造」的女性用品，以減低女性重複使用破布衍生的健康風險，藉此讓當地婦女不再因為忌諱或金錢等因素繼續鋌而走險。他利用棉花和布料不斷反覆試驗，找上家人和鄰居，甚至以自己作為實驗對象。

儘管村內居民和妻子均難以理解，甚至歧視的冷漠眼光，拉克史米並沒有放棄。他之後更選擇離開村落，投靠居於城市的大學教授，希望可以得到不一樣的指導——終於他拆解了機器化的障礙，更遇上了志同道合的同路人，發起了一場席捲全國的「衛生巾革命」。

這個勵志的英雄故事不僅活現於大銀幕中，更是根據真實事件改編。因為這個「M 巾英雄」的不變初心，令全印度 3.5 億女性擁有基本權利。

「如果你自己不想改變，甚麼都不會改變。」這句簡單有力的句子，也許能夠道出拉克史米一路走來的心聲。

文章轉自：Story Teller 說故事 facebook 專頁

## 馬友友：現代人最應該培養的是「同理心」

馬友友前幾天接受 The World Post 的訪問，言談中反思人文、藝術、創意和現代生活的關係。從忙碌的巡迴中，他發現在全球化發展如此緊密依賴的文明中，有許多事情是不適用的。

現代的腦神經學研究清楚的發現我們人類有兩種神經途徑：一個是批判性思維，另外一個是同理心思維，人一次只會使用一種思考途徑。不過我們也都知道一個有智慧又平衡的決定來自於整合這兩種思維，以及別忘了，情緒因素。這些發現讓我們思考，是否存在另一種可能的思維，亦或可以稱之為一種新的領悟，能將藝術與科學再度結合。

馬友友認為，能瞭解整合兩種思維有多重是現代人的當務之急。我們處在一個重視整體發展的世界，但這個世界同時又由破解成許多片斷、專業和紀律。因此，全球化下的各種文化更需要以同理心出發的瞭解來銜接。



馬友友因此提出：現代最重要的能力是，更設身處地、不評斷人的為他人著想，也就是所謂的同理心。同理心源於藝術和文學的深層瞭解，才能下意識地進一步連結。反觀我們自己，台灣教育長期存在著「太早分組」、「過度偏頗人文或科學培養」的問題，妨礙了同理心的培育。

馬友友語重心長地指出：過度競爭、過度重視教育學歷的現代，學校過於重視 STEM（自然、科技、電資和數學）幾項學科的做法是短視的。這些學科雖然重要，但他建議應該要加入藝術（Art）這門學科才是- STEAM。

藝術整合訓練團體合作、彈性思考以及有紀律的想像，這些都會導向創新的能力。馬友友以鋼琴家為例；一個讀譜跟演奏技巧都有天份的鋼琴家，必然會對外在環境敞開心胸，但是他也知道，要真正的到達卓越，他必須用有紀律的知識來篩選他的想像力。當他在演奏的時候，你馬上就會知道他有沒有達到那份平衡。

對馬友友來說，他提到的那些創新能力對當今無比重要，而表演藝術正是有效培養出這些能力的方式。有了這些能力，我們在任何一個學領域都能游刃有餘。

## 同理心是另外一個關鍵的工具。

同理心和想像力緊緊相扣，讓你可以想像別人正在經歷什麼。同理心之所以重要是因為這不只是讓我們在有佐證的方式下更瞭解別人，更因此能知道自己有什麼其他可能。

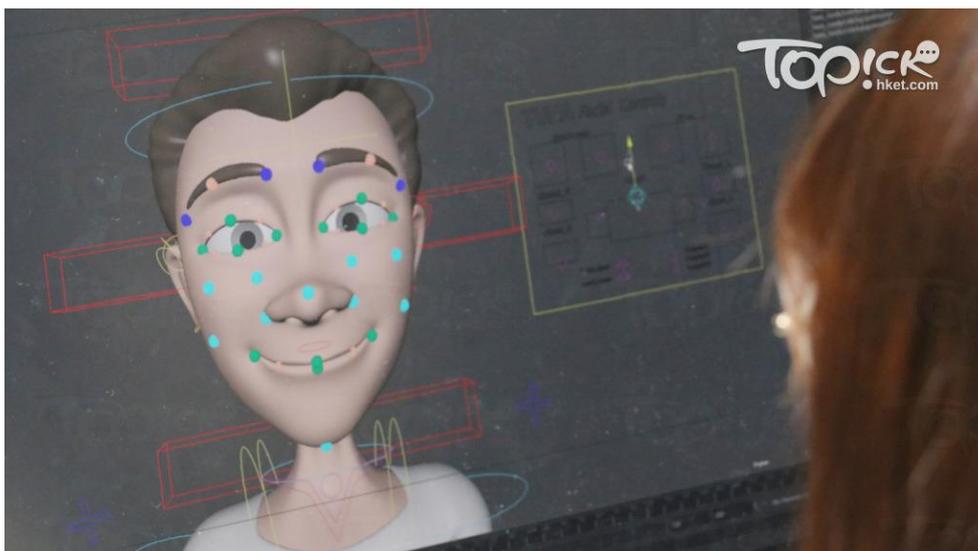


同理心思維在今天這個科學教育為主的社會下嚴重缺乏。而藝術，在馬友友的口中，教導我們連結彼此，進而連結上比我們每個個體更偉大的事物，達成個體和群體之間的平衡。對馬友友來說，STEAM 正是幫助我們解決教育問題的解答，這樣的解答或許有一天能讓孩子出自自我的熱忱想去上學，而不是因為那是一種特權。

文章轉自：<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5055648>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 培養同理心 製作人面動畫解構角色性格背景



面對突如其來的事件，大部分人也不會察覺自己的表情變化。人面動畫比一般動畫更著重活現角色的神態表情，製作過程更有助了解表情背後的情緒反應，從而培養同理心。香港浸會大學近月為中學教師舉辦人面動畫製作工作坊，冀推廣與德育課程結合，幫助中學生學習情緒管理。

浸大電影學院（動畫及媒體藝術專修）課程主任李啟華表示，表情本身是靠一連串的面部動作協調而成，而人面動畫製作不單需要具備操作相關軟件的技術，更重要是呈現角色的心路歷程，故製作時先要了解角色的思想和背景等。

「構思故事時，往往只會從自己的角度出發，忽略其他人的心理反應」，李啟華因此萌生採用人面動畫製作為媒介，由浸大學生利用自己設計的動畫原稿，跟參與工作坊的中學教師交流，理解他人在同一處境下為何會有不同情緒反應，從而培養同理心。

文章轉自：<https://topick.hket.com/article/2341628/培養同理心%E3%80%80製作人面動畫解構角色性格背景>

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

## 利市錢大豐收 捐獻建同理心

育有一對仔仔的 Joyce，選擇了用身體力行的方式，向孩子說明捐獻的意義。雖然 Joyce 現時是全職媽媽，沒有收入，但她仍樂意支持三個慈善團體的月捐計劃，「我其中一筆捐款，是用來助養一個非洲小女孩，機構定期寄資料給我，說明女孩子的近況。仔仔還小的時候，看見這些單張，也會好奇她是誰。我便趁機解釋給他們知道，我為什麼要助養小孩，又會告訴他們第三世界國家的小朋友的生活是如何艱難，建立他們的同理心」。

在媽媽的耳濡目染下，8歲的阿元和阿方非常慷慨，打從幼兒園高班開始，已建立每年捐出部分利市錢的習慣。至於受惠對象及金額，媽媽則完全尊重兄弟倆的決定。像細仔阿方，今年便決定要捐出400元利市錢給予活在戰亂國家的兒童，小伙子解釋：「打仗很慘的，房屋爛了，小朋友要睡在街上，所以我想捐錢幫助他們。」

但400元對小朋友來說亦並非小數目，問阿方不感「肉赤」嗎？他不假思索答道：「不。自己的生活比很多人好，很幸福，有能力應該去幫人，而且捐的錢愈多，可以幫到更多人。」至於大仔阿元，則因為看過電影《毛俠》後大受感動，今年決定捐款幫助被遺棄的動物，「我計劃捐出150元利市錢幫助小動物，亦會再捐少少零用錢支持導盲犬的服務」。



6歲的梓瑩，亦在家庭、學校的氛圍下，學習建立行善助人的美德。媽媽梁太表示，今年是梓瑩升小學後首個農曆新年，因此會響應學校呼籲，參與「樂施減貧利是」收集大行動，捐出部分利市錢幫助世界不同地區的貧窮家庭。「我覺得這是一個合適的年紀，開始教她怎樣運用金錢去做有意義的事情，關心世界、幫助別人，也是公民責任。」

另外，在學校的獎勵計劃推動下，梓瑩每個周末也十分樂意拿出少許零用錢買旗，別小覷這十元八塊，梁太說意義重大，「每次買旗後，我都會跟女兒簡單談談受惠機構的工作，從而讓她知道，社會上有很多需要幫助的人，也教導她要知足感恩」。

親身參與義工服務，亦是梁太常用的「招數」。像早前，她便帶同梓瑩一起擔任嘉年華會的義工，為癌病童送上溫暖。「始終梓瑩年紀還小，只是捐錢的話，她感受未必太深，但多些給她落手落腳去做服務，她就會體恤到別人的苦況，領略捐獻的深層意思。」

文章轉自：<https://happypama.mingpao.com/湊b經/關你b事/利市錢大豐收-捐獻建同理心/>  
(因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 少女扮阿婆探阿婆 同理心重要過同情心

「妳估吓佢幾多歲？」  
「50 幾歲！」  
「其實佢好後生！」  
「我都話佢得 50 幾歲，邊似 80 幾歲。」  
「我 20 歲咋。」



大家哄堂大笑，笑聲應該傳遍整個將軍澳。以上對話發生在獨居長者黃婆婆的家。記者日前與「兩婆孫」一起探望黃婆婆。但她們其實是兩位少女義工，其中大學生文巧琳 (Yuki) 化了一個老妝，飾演婆婆。

這個名為「夢幻耆緣」的探訪活動，由社企 HAPPYGRANNIES (耆妙人生) 主辦。它利用集資平台「雲集」(cloudonate) 籌募活動支出，日前就舉辦了一次探訪活動。

出發探訪前 Yuki 花了一個多小時化妝，有三位化妝師「伺候」才那麼「快」。化妝師用特製膠水為她弄出皺紋，再畫上斑點，塗白頭髮。為求逼真，手也不能忽略，否則容易露出破綻。

另一邊廂，扮孫兒的義工要上雞精班，熟習昔日香港大事，以便待會跟長者傾偈可以幫「偽長者」應付。基督教靈實協會社工李珮瑜同時講解與長者溝通的技巧，也提醒義工要避開「地雷」。「探獨居老人家時，除非佢主動提起，否則唔應該問及家人，以免觸動佢嘅情緒。另外千萬唔好講潮語及英文，講佢唔明白嘅語言，佢會諗你係咪講緊啲唔想畀我聽嘅嘢呢？」義工通常帶着同情心去探訪，但其實同理心更重要。「要設身處地，站於獨居長者的立場，令佢哋感受到你真係支持緊佢。」

「見習婆婆」Yuki 終於化好妝，換好裝，出發去超市買禮物給長者。Yuki 全程彎腰、拿拐杖走路，落力維持老態，沒有偷雞。她忍不住講：「真心劫。」「兩婆孫」入屋後黃婆婆未有發現異樣，而且還把自己的身世故事跟她倆分享。日本仔、打麻雀、多人追，無所不談。直至黃婆婆問 Yuki：「妳鄉下喺邊？」她一時答不出，只好支吾以對，差點就被揭穿。蒙混過去後，他們再多談了二十分鐘。之後 Yuki 揭露身份，告訴婆婆自己只有 20 歲。婆婆靠近，才發現畫上去的皺紋，又摸摸 Yuki 的手。黃婆婆大呼：「你哋好搞笑呀，你真係呃到我。」

事後 Yuki 說扮長者只幾十分鐘，已經累得要命，很難想像婆婆長期彎着腰生活的滋味。活動讓年輕人感受老人的不便，但讓老人家覺得驚喜、好玩才最重要。

文章轉自：

<https://hk.lifestyle.appledaily.com/lifestyle/realtime/article/20160424/55018633?fbclid=IwAR1kFABzDMwHu0Q-A9qSLs8jKOAQCwoeEiwBX3PmJ7Ujn0m6VjGOdXWE2F0>

## 80 後開護老社企 聆聽長者所需

究竟有甚麼動力，驅使一位年輕人遠赴日本老人院工作？是愛，還是責任？80 後岑啟灝 4 年前放棄香港的工作，隻身赴日攻讀長者福利政策及到老人院實習，去年學成回港並成立社企，冀將日本護老的理念引進，除協助長者洗澡與扶抱，亦可為他們度身訂造多元活動，從心出發理解他們所需，成為這些長者的守護者。

2012 年大學畢業後，熱愛日本文化的岑啟灝（Matthew）順利進入日本公司擔任市場銷售員，似乎達到理想，但他在 2015 年放棄穩定職業赴日修讀長者福利政策。Matthew 坦言，關注弱勢的種子早已根深蒂固，因媽媽是小兒麻痺症患者，試過因行動緩慢受盡冷眼，「香港生活節奏快，走路慢一點都會被歧視，但她（媽媽）從不抱怨。」



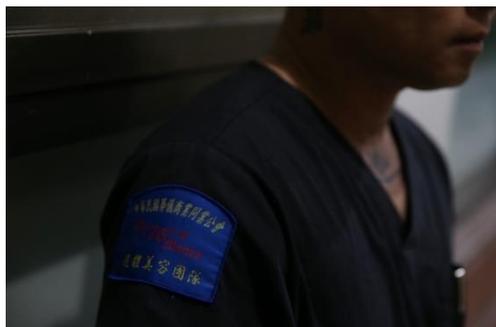
Matthew 踏足社會後參與義工，更讓他反思社會被忽略的一群，及領會何謂同理心，「因為做義工，多了接觸附近執紙皮的長者，會傾聽其心事及買飯盒給他們吃。」惟他發現，有些飯盒卻原封不動，細問下始知對方其實愛吃鳳爪排骨飯，「要幫助他們，並非以自己角度出發，而要設身處地理解他們需要。」

後來，他到京都修讀應用社會學碩士課程，研習長者福祉，更到老人院打工，進一步了解長者需要，「常說日本人長壽，我想了解當中秘訣。」日本的老人院職員一般被稱為照護員，Matthew 解釋：「有照亮及守護之意，不僅是為長者提供洗澡及扶抱等較務實的支援，還會顧及長者的心理需要，例如會依據他們的需要而舉辦摺紙及寫揮春班等，活動可以很多元。」

文章轉自：<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2257702/80後%20開護老社企%20聆聽長者所需>

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

## 感應亡者的痛 為男童拼好顏面 修復師：一起回家



普悠瑪列車出軌翻側災難導至 18 名乘客死亡。死者在車廂連環碰撞，或被拋出車外重創，身體受到損傷，甚至肢體折斷。數十名「76 行者」遺體修復師接到消息，從台灣各地趕至宜蘭縣立殯葬管理所（員山福園），義務替往亡者恢復原貌。

家屬懇求遺體美容修復團隊，盡快修復八人的遺體。團隊即號召志工從前天晚上連夜工作，至昨晨 6 時全部修復完畢。76 行者召集人王薇君說，大部分人遺體大致完整，只是外表有傷。但董家小弟弟的頭顱破裂凹陷，必須要重建頭顱，才可以撐起顏面。

完成修復董家八具罹難者遺體，修復師並沒有工作告一段落的喜悅，心情仍然沉重和失落。陳修將眼眶泛紅，是疲累，更是憂傷。他稱，這份工作，心理上承受很大壓力。望著記者，他以寫作為喻說：「譬如記者、作家，你們要寫一個人、一個故事時，要投入其中，要了解環境、了解這個人，體會他的生活、工作、能力，才可以寫出一個人。」

陳修將指，修復師要盡可能從家屬方面了解亡者生前的樣子、性格，「我們會比較有一個同理心，去對待這個被我們服務的人，同時要設身處地去想，躺在這裡的人是我們的親屬，甚至是我們自己。如果是這樣的話，我們會怎麼想？在這個過程中，會和亡者之間生出很多的情感。」

八名董家罹難者中，陳修將負責修復五位，「要讓自己變成那五個人，或是他們的家屬，我們的想法和情感會不斷做轉換，要不斷做調適。」

修復師體會到董家家屬希望帶着所有親人，盡快離開這傷心地，陳修將與他的團隊連夜趕進度，以快兩倍速度修復，十多個小時便完成工作，過程中全心全意投入，沒有馬虎，只因他們感應到死者及遺屬的想法——帶著逝去的至親，「一起出門，一起回家」。

文章轉自：<https://www.hk01.com/突發/250417/普悠瑪出軌-感應亡者的痛-為男童拼好顏面-修復師-一起回家>

## 不想身障兒家長失望 台慈母代送4千個母親節蛋糕

「終其這一生，我們家哥哥（大兒子）不可能買蛋糕送媽媽，然後我就覺得其他的媽媽也跟我一樣，我們很難看到一個孩子送我們一個蛋糕！」家有身障兒子的54歲台灣便利店店長林燕玫，曾走過四處求醫、幫腦麻長子復健的人生低谷。2005年的母親節，她看着老大的樣子，辛酸慨嘆之餘，當下決定把痛苦化做祝福，自掏腰包送母親節蛋糕給啟智學校親子們。14年來，她的舉動感動許多人加入捐助行列，累計送出近4,000個蛋糕，撫慰身心障礙家庭媽媽的心。



為迎接今日母親節的來臨，林媽媽與丈夫早在一星期前開車穿梭在雲林縣的鄉間小路，到處送蛋糕。2019年5月6日，她抵達雲林縣啟智協會社區日間照顧中心，開嗓大喊「送蛋糕了」，只見十幾位身心障礙兒們蜂擁而上，接力擁抱林媽媽，她一一發蛋糕給這群身心障礙的孩子們，並不忘叮嚀「要給媽媽的喔」；她怕孩子們忘了，拼命問「是你吃的，還是給媽媽吃的？」教孩子要答「給媽媽吃的」，對了就給一個抱抱。有從孩子手中接過蛋糕的身心障礙兒媽媽陳怡華說，她已是第10年收到寶貝兒子送的母親節蛋糕，還是很溫暖，「回想第一次收到蛋糕時，感動得快哭了」。

林媽媽育有3子，老大出生時，臍帶勒頸加上缺氧，經急救後救回一條命，卻因腦部受損造成腦性麻痺，導致全癱且無行為能力。1996年又懷了老二。但當時的她，挺着大肚、開車帶着老大四處奔波，導致老二早產，產後她不敢去看住在保溫箱、體重僅1,213克的孩子，心想「一個是腦麻，一個在保溫箱生死未卜，若老二再有問題，要把老大送走（給社福機構），甚至簽字放棄急救」。

一轉眼，老大今年都25歲了，老二出社會工作，老三還在念大學；幾年前她看到一名男子帶着身障兒自殺的新聞、那名爸爸問兒子「我殺了你好不好，我們都累了」，她完全感同身受。如今一家五口一起走過人生低谷，漸入佳境，感謝老大的存在是家裏的幸福。

林媽媽坦言，一路走來承載外界很多責備，一度很受傷。她選擇「直面人生」走自己的路，如今她和先生把便利店經營的有聲有色，變成網紅打卡熱點。

文章轉自：<https://hk.news.appledaily.com/china/realtime/article/20190512/59588583>  
(因版面編輯關係，文章略作刪改)

## 全球最幸福國家——丹麥

丹麥之所以可以當選為全球最幸福國家，或許也有部分原因來自於其富有同理心的國民。在丹麥，從學前教育到踏入高中教育，學校都非常注重同理心的培養。

在丹麥的教育體系裏，孩子們從小學起就必須參與全國性教育項目「Step by Step」。在這個項目中，孩子們會看到帶有不同情緒表情的圖片，包括悲傷、恐懼、憤怒、沮喪和快樂等。孩子們會一起探討看到這些圖片時的感受，並且用語言概念化地描繪他們自己和別人的感受。而該項目的重點在於，孩子們不對圖片內容做出判斷評價，而是專注在識別和尊重這些情緒。

另一項目「Cat-kit」在丹麥的學校裏也愈發流行。該項目旨在提高情緒感知能力和同理心，並且強化培養孩子們如何清晰地表達個人體驗、想法、感覺和知覺。在「Cat-kit」中，孩子們可以通過不同的小道具訓練自己辨別不同強度的情緒，例如通過貼貼紙的方式，將面部表情和文字對應起來；或是通過繪畫的方式，畫出自己所理解的情緒。



此外，學校裏也有一些間接的方法來幫助孩子們學習同理心，例如將能力不同的孩子們混在一起教學簡單來說，即讓學術能力強的孩子與相對較弱的孩子在一起上課，性格內向的孩子則和熱衷交際的孩子在一起玩。如此這般，孩子們可以發現每個人都具備個人優勢，並且學會支持他人。

**同情是一種感覺，而同理心則與理解力相關。我們都是社會動物，而不是孤身的捕獵者，共同協作的的能力對我們的生存更重要，而不是總依靠個人能力。**

文章轉自：<https://theinitium.com/article/20160810-dailynews-children-empathy/>  
(因版面編輯關係，文章略作刪改)