



仁濟醫院林百欣中學

同理心體驗館

28.9.2018

928

# 同理心

體驗館



仁濟醫院林百欣中學

# 目錄

- 01 序
- 02 活動照片
- 03 師生分享
- 04 鞋與主人的故事
- 05 延伸活動一 給別人的信
- 06 延伸活動一 給自己的信
- 07 延伸活動二 向消防員與警隊致敬
- 08 延伸活動三 早會分享



# 序

現今社會上許多人只顧著自己利益，妄顧別人的需要。在日常新聞中，我們不難看到大多數人只會站在自己的立場，認為自己所做的事是對的，而沒有為他人設想。這印證了霍布斯和佛洛伊德等思想家的看法——人類本質上是自私與自我保護的生物，我們總是追求自己個人的利益。現代人極度缺乏同理心，在日常生活中不懂得為他人著想、推己及人，因而造成社會上各種紛爭和矛盾。

沒有了同理心，人與人之間就沒有了真誠的關心、理解、包容和愛。同理心是最能夠改變社會上的各種矛盾和衝突，因此，我們希望藉著各樣的活動教導同學進行換位思考，學會擁抱同理心，並真真切切地感受別人的痛，而不是活在高漲的自我意識中。

本年度，仁濟醫院林百欣中學視覺藝術科與德育及公民教育委員會、通識科和英文科合作，通過從藝術中學習模式，並配合不同的活動，如早會分享、展板設計、快閃裝置藝術和綜合藝術課程等，讓同學明白什麼是真誠的付出和積極的分享，從而培養他們的同理心。

# 活動照片

# 師生分享



# 曹達明校長

**當**校長，很多人都以為很輕鬆，但箇中的滋味和所承受的壓力，未必人人能感受得到。

壓力主要都是來自各人對我的高期望。

首先是來自學生的壓力。學生期望在學校裏學到知識和技能外，亦希望與校內的老師關係良好，並會用心地教導他們。他們也期望學校能提供不同的活動讓他們參與，既能培養他們的興趣，亦能發揮他們的潛能。壓力也有來自家長的。家長把子女交給我，期望我能培養他們良好的品格，並協助他們考上大學，升上大專。

老師對我也有很高的期望。近年學童人口減少，全香港不少的學校面臨縮班殺校的威脅。若要縮班，學校便要裁減老師，有部分老師可能會失去工作，失去收入。試想想，這樣對他們的家庭、對他們的父母及兒女有多大影響！因此，他們非常希望校長能帶領學校，化解縮班殺校的危機。

還有來自社會的壓力。例如青年人濫藥問題嚴重，政府希望學校能幫助學生，因此推行「健康校園驗毒計劃」。又例如香港回歸祖國後，國家感覺到香港學生對國家的認識不足，以及對國家的認同感低，便希望學校加強國民教育。

你認為校長最大的壓力又來自誰呢？其實是我自己。因為我認為中學時期是人生中一個重要階段。個人經驗而言，我認為中學是人生學習最多、得著最多的階段，故我很希望能給予學生最適切的教育，讓他們裝備自己，以迎接未來的種種挑戰。

**「當**校長，很多人都以為很輕鬆，但箇中的滋味和所承受的壓力，未必人人能感受得到。」



# 陳娟老師

古人說：「養兒一百歲，長憂九十九！」到了自己真的成為母親後，才能夠體會這句話是多麼的確切！我有兩個孩子，一個讀中三，一個讀中一，要掛心的事情有很多，我說說其中三項。

作為一位媽媽，首先我最擔心的是他們不懂得照顧自己的身體。他們有沒有吃飽，飲食是不是均衡，選擇的食物是不是健康，都是我的牽掛。在家裡還比較容易控制飲食，但是當他們到外面吃飯時，就要視乎他們的選擇。因此，當我看到學生經常吃撈麵的時候，我都會提醒他們：「你這樣會傷害自己的身體，你的媽媽一定會很心痛的。」除了飲食之外，我比較擔心的就是他們會否容易生病。小時候，他們常生病，特別容易發燒。每一次發燒都像全家總動員打仗一樣，要密切留意他們的身體狀況。最辛苦的是夜半起來量體溫，對於喜歡睡覺的我來說，真是一個挑戰呀！



作為一位媽媽，我也擔心他們是否有足夠的信心和能力，面對他們未來的挑戰。他們的學習能力、學習態度和學習習慣都成為我牽掛的一部分。例如有沒有專心上課或者投入有關的活動、認真完成功課、定時溫習和練習。我很希望他們不單是知道怎麼做，更要知道怎樣才能做得更好，甚至可以有所突破。每一個人的路都是自己走出來的，沒有人能夠代替你去走你人生的路。作為一位媽媽，有時候看著孩子起起跌跌，但又不能代替他們去做。我只能選擇放手，陪伴他們，為他們打氣，但是心裡其實是非常緊張、著急的，好像著火一樣。



**「每一個人的路都是自己走出來的，沒有人能代替你去走你人生的路。」**

最後一項我最掛心的事情，就是他們和其他人的關係。他們跟師長和同學們相處得怎樣？會不會欺負別人或者被別人欺負？有沒有好朋友？懂不懂得關心別人？明不明白其他人的需要？能不能在包容別人的同時，但又不會過分壓抑自己，明白要持守真善美？作為一個基督徒媽媽，我非常希望他們能夠跟上帝有美好的關係，投入教會生活。這些都是我所牽掛的事情！

作為一位媽媽，牽掛的事情多的是。有時候看見他們有不好的行為，真的會被他們氣得七竅生煙。我記得自己聽過一句話「所有的建築地盤都是亂糟糟的，建好之後才會讓人眼前一亮」，我只好安慰自己 'The project is under construction, be still and patient!'

各位同學，在蛻變中的你們，並不是每一個都那麼可愛的。但請記得善待在你身邊陪伴你成長的家人，特別是媽媽呀！

# 陳香梅老師

「世上沒多少人真是天生懂得繪畫和設計的，那些偉大的藝術家全都是靠努力鑽研出來的。」

各位同學，你們好！我是陳香梅老師，本學年主要任教視覺藝術科。

本人於大學主修繪畫及陶藝，喜歡由平面走向立體，探究美的可能性。我喜歡以畫筆和顏色繪我心，跳出文字的規限，畫出心中感想。

本年度再次回到林百欣中學，任教視藝科，是一件非常開心的事。第一，我可以再次看到一張張既熟悉又可愛的同學臉孔。第二，在教學上，同學們都很乖巧，願意嘗試新事物和接受挑戰，這是值得欣慰的。

我明白未必每個同學都喜歡視藝科，常聽同學說：「我沒有繪畫天份！」「我不喜歡繪畫！」「我不懂繪畫！」。其實，世上沒多少人真是天生懂得繪畫和設計的，那些偉大的藝術家全都是靠努力鑽研出來的。正如文藝復興時期的藝術家米開朗基羅，說起他的雕塑作品，如「大衛像」和「哀悼耶穌」，無人不驚嘆，人人讚不絕口。但他卻說：「人們只看到我的作品，卻不知道我在背後付出多少。若他們知道我傾盡一生去投入和付出，他們就不會再驚嘆了！」這個道理，我想大家都會明白。

不論藝術還是其他科目，我相信只要大家用心和努力，漸漸積累經驗和技巧，必有所成。正如燈泡一樣，為我們帶來光明，點燃生命之光和開啟智慧之門。我們心中也需要一盞永不熄滅的燈，努力去開拓點燃，就能發揮自己生命中的能量，照亮自己，也照耀他人。我希望在未來的日子裡，能帶領大家感受藝術的獨特性和領會它的價值觀，與同學們一起捉緊藝術的羽翼，翱翔在藝術碧空下，展示屬於我們的藝術世界。



# 蔡雯雯老師

作為輔導老師，  
我很開心可以與學生同行，  
陪伴他們的成長。

大家好！我是蔡雯雯老師。我是一位英文科老師，同時我也是輔導組的老師。記得入職前，校長問我想加入什麼委員會，我毫不猶豫地選擇輔導組。偷偷告訴大家一個秘密，其實在大學選科時，除了想選修英文系外，我也想選修社工系。因為我喜歡一些對人的工作，而教師和社工也是面向人群，是以生命影響生命的工作。最後，我選擇了當一位老師，而輔導老師的角色也滿足了我想做社工的心願，所以我很喜歡現時的工作。

顧名思義，輔導老師就是對學生進行輔導，有些人會覺得輔導就是「聊天」，但我會說輔導是「有技巧地聊天」。對於一些我沒有任教的同學，我需要時間與他們建立關係，關係建立了，才容易協助他們進一步處理或解決問題。

看見學生成長，我都會感到欣慰。當學生回望過去，說：「我也不明白那時的我為何會這樣」我總會會心一笑。作為輔導老師，我很開心可以與學生同行，陪伴他們的成長。但，我也有感到無能為力的時候。作為輔導老師，我可以為學生提供建議和方法，但最終的決定權在學生自己。他們掌握自己人生，做每一個決定的也是為他們自己，同時也需要為自己所做的決定負責。

這幾年，我持續進修輔導的課程，希望能夠應用在工作上。每次報讀課程，我也有掙扎。星期六、日上課還是休息較好？因為我覺得自己有所不足，所以想裝備自己，期望能學以致用，幫助更多同學。



# 李淑芬老師

大家好！我是訓導組的Ms Lee，主要職責是負責訓育的工作。「訓」是訓導，而「育」就是教育。我需要維持學校秩序，執行紀律和處罰違規的學生。

時代不斷改變，現時年青人反應能力非常強，加上偏差的價值觀，令到行為出現問題。每一天總會有學生被罰到訓導室：留午膳、停課或留堂。有時在午膳時間，我想出外放鬆一下也不行，就像與學生困獸鬥。我經常要面對頑劣的學生，處理他們時感到愈來愈棘手，難免會影響情緒。有時我會很生氣，有時我會忍不住哭，真的少一些EQ和IQ也應付不來。

曾經有學生跟我說：「Ms Lee，看到你剛才訓示學生的時候，嚴厲無情，但你一轉身就對其他同學溫柔友善。你是否有人格分裂症？」我細想一下，似乎是的。在職責上，我很多時候要扮演不同的角色。除了訓育工作之外，我還需要處理個案，需要重組案情，幫學生落口供，感覺自己像一位警察；如果要處理有情緒問題學生的時候，我就會立刻變成輔導員；遇到學生需要到醫院或者到警署的時候，我又會化身成為護衛員。在我陪伴學生成長的過程中，大家自然建立了一份感情，在不知不覺間把他們的事記在心上，就像一位母親擔心自己的子女一樣。

聽完之後，大家會不會覺得有這麼多不同的角色，有人格分裂也不奇怪呀！雖然這份工作需要付出非常大的心力，但我仍然很喜歡這份工作。最後，希望各位同學，能朝着自己的目標，尋找自己喜歡的工作，擁有一個精彩的人生。



**在職責上，我很多時候要扮演不同的角色，有人格分裂也不奇怪呀！**



# 李潔嫻老師

我願意留守中一級，  
助他們盡快適應中學生活。



各位同學好，我是Ms Lee。你們是否知道，我是從林百欣開校第一天便任教至今的老師？這麼多年來，我教過很多學生的。現在，舊生的下一代已經出現了，他們跟爸爸媽媽一樣，就讀林百欣中學。問問大家，你們知道曹達明校長是第幾任的校長嗎？是第七任。為什麼我會這樣問？因為我想跟你們分享一個小秘密。

學期初，很多同學問我：「Ms Lee，你今年是否又留班，又任教中一級？我們都升班了，你為什麼沒有升級？」為什麼Ms Lee經常任教中一英文和當中一班主任呢？原因是我接受了第四任校長鄭偉光的任命。鄭校長對我說：「Ms Lee，你負責中一的事務也不少，例如中一自行分配學位、中一叩門、中一新生註冊及中一入學前測驗。你接觸不少小六學生和家長，而且你有耐性、有愛心又細心，我認為你適合照顧中一的學生。」

你願意留守中一級，任教中一同學英文，並當他們的班主任嗎？」當時，我欣然接受，並一直任教至今。

為什麼？因為我很喜歡小孩子，自然很喜歡照顧中一的學生。當中一級的班主任，比當其他級別的班主任都要辛苦。因為中一學生來自不同的小學，而不同小學的規則和做法也不一樣，同學往往把小學的模式帶到林百欣中學。我的任務就是要重新建立他們的習慣，他們在林百欣中學是從零開始，而我則把每一個規則，每一個做法都解釋得很詳細。但是，同學一定會有不習慣的時候，而我就會協助他們盡快適應中學生活。當中一級班主任，是要有所犧牲的。例如午膳時間，我沒辦法準時吃飯。因為我需要到課室協助學生派飯，確保他們秩序良好，一切井然有序。實際上，我沒有出外用膳的習慣，我會帶簡便的午餐，大約十至十五分鐘就會完成。之後，我會幫英文能力較弱的學生補習，教他們朗讀及幫他們溫習默書等。

既當班主任又教導他們英文，工作雖然辛苦，但每當看到同學英文成績有進步，或者聽到家長說同學很快就適應林百欣中學的生活，且過得很愉快，我就會很開心，很有滿足感。我希望林百欣中學的校園生活，能提高學生的學習興趣，並滿載知識和喜樂地離開林百欣中學。

# 李惠源老師

我是一個性格比較內向又安靜的人，這可能與我家庭環境有關。我在家中排行最小，從小有很多姊姊照顧，很多事情都不用自己做。自小我經常被他人評價為女性化，像「裙腳仔」。長大後，我竟然成為一位老師，真是既弔詭又諷刺。

一個非常安靜且習慣被人照顧，現在竟然帶領和教導別人。更想不到的是，二十年前我已開始當學生會顧問老師，約八年前開始擔任長者學苑的負責老師。上述兩個角色，對我而言是一個挑戰，與我的性格有少許落差。

當學生會顧問老師，要嚴肅，並與學生領袖共同籌劃活動。現時的年輕人，非常活潑，思想馳騁縱橫，有時會提出超現實、天馬行空的想法。作為一位老師，實際上不容許你與他們一起狂想，而是必須帶領他們重回現實層面，這確實有一定的難度。作為長者學苑的負責老師，一方面要與長者相處，另一方面要帶領我們的學生與長者相處共融，對我也有一定的難度。現時的年輕人比較活潑，不太懂得去體諒別人。要令兩個截然不同的團體，互動和合作有一定的難度。正如你叫一位三歲的小朋友看著糖果，卻不允許他吃一樣困難。

每個人的成長背景不同，也會影響性格，可說是一個包袱。但隨著年紀增長，加上社會經歷增多，要求每個人肩負起不同的角色和身份。無論如何，這就是生命，是生活。不管是什麼角色，是否與個人的性格協調，我們都要做好本份。這令我想起周星馳在《喜劇之王》中的一句台詞，「如果你在一部作品中跑龍套，你也要做好這個角色。」這就是我的體會。



不管是什麼角色，  
是否與個人的性格協調，  
我們都要做好本份。



# 梁曉程老師

大家好！我是梁曉程老師。相信大家都知道我是一位英文科老師。在一間中文中學教英文實在不太容易的，容我與大家分享一下吧！

要學好英文必定要多聽、多看、多說。簡單來說，就是要每天接觸和運用。但我們的同學只能在英文課才運用英語，在其他的科目根本用不上。在課餘時間，他們也只會用廣東話跟同學和老師交談，回家時也未必會用上英語。在這種環境下教導英文，真有點「逆水行舟」、「事倍功半」的感覺。

我慢慢發現，有不少的同學自初小已經很討厭或很害怕英文科。我要改變他們這種根深蒂固的想法，也實非易事。記得有一年，我負責批改中二級英文寫作卷，有一位英語水平不佳，平日上課也不用心的同學，在試卷上草草寫了幾行便留白了試卷。當我翻到試卷背頁，我竟發現他用很工整的字體，寫了這樣的一句中文句子「我自小就最討厭外星文，請你不要再迫我學了！」看了他寫的這句話，我很難過。我為自己難過，因為無論我多麼努力的教導他，仍然不能改變他對英文科的看法。我更為他難過，因為若學不好英語，我深怕影響他將來的學業和工作。

任教英文科，有時候也令人非常氣餒的。我請同學熟記某種英文句式，例句做過了，練習也做過了，但到作文的時候，他們一樣錯用句式。例如同學們會寫 'I very like swimming.' 我不斷告訴他們正確的

## 要學好英文必定要多聽、多看、多說。

句子是 'I like swimming very much'，但他們也未必記得。每當他們犯同一樣的錯誤，我就會非常生氣。

別人誤會當老師真好，因為有很多假期。但他們不知道，我們的週末是怎樣度過的。當一位英文科教師，我的週末都是用來批改作文，批改測驗卷和備課。批改英文作文需要的時間很長，因為既要保持同學的文章原意，又要顧及文法和全文的銜接。批改一篇作文，跟我重新寫一篇文章有時分別不大，

家人埋怨我不  
桌上批改作  
師給你  
其實  
幫

你說這會不耗時嗎？不止一次，我的  
能在週末陪伴他們，只顧在書  
文。因此，各位同學，當老  
功課時，不要只是埋怨，  
老師也需花上很多時間  
你們批改呢！



# 盧祥錦老師



在很久很久以前，我很小的時候，媽媽經常叮囑我：「爸爸一會兒放工回來，記得給他換上拖鞋，讓他舒服一點。」我爸爸在茶樓工作，早出晚歸，通常在我上學時，他已經出門上班了，直到我差不多上床睡覺時他才下班，見面的機會很少。

他通常利用早市與晚市間的空檔，回來見我們。他回來時，總會拿著很多餸菜，媽媽會接過爸爸手上的餸菜，放到廚房，而我就會拿著拖鞋，讓爸爸換上。我每次拿著他那殘舊的上班鞋，就很不喜歡，爸爸卻笑著說：「乖孩子，這雙鞋經常陪伴我到處走，又要到街市，又要到廚房，又要到後巷，所以當然又舊又殘。但不要緊，這雙鞋仍未破損，為什麼要換呢？而且，如果我看起來寒酸，賊人也不會打劫我。」

我有時想，爸爸為什麼要穿上拖鞋，我在他跟前放拖鞋時，他已經在床上睡著了。爸爸呼呼大睡的時候，媽媽就會說：「你們不要那麼吵，妨礙爸爸睡覺。他上班是很辛苦的。」過了差不多兩個小時，爸爸便會起床，與媽媽閒話家常。他最多穿上拖鞋到洗手間。我猜想，家裏到底有多大，他走過哪些地方，他也不清楚。匆匆忙忙間，他又再次穿上那雙鞋上班去。我看見這雙拖鞋，幾年過去，依然簇新。我期望爸爸丟棄那殘舊的上班鞋，穿上這雙又新又舒適的拖鞋，像我一樣「剔剔噠噠」在家中走來走去，開開心心地生活。這雙拖鞋，成為一個我值得懷念的記憶。

這雙拖鞋，  
成為一個值得懷念的記憶。  
是我與爸爸的回憶！



童軍給予我很多挑戰，  
亦成就了我很多的夢想。

童軍就是這樣，晴天時就被曬，下雨時就被淋濕。今天，我要帶他們到地圖閱讀訓練班。作為導師，我要提早到集合點。現在，一個人在這裏等待學員到來。雖然我們已經遲到了，不過，我還是要在這裏守候。

問我為什麼喜歡當童軍？我也不知道。中學時有朋友提議一起參加童軍，那就跟着去了。過程中，我經歷過不少開心的事。不管是否晴天，每一次的經歷都很特別，我很喜歡這種特別的環境。我希望你也喜歡這個特別的環境。有時候，人需要離開舒適圈，到外面看一看。留在一個熟悉和舒適的環境，是不會有進步的。童軍給予我很多挑戰，亦成就了我很多的夢想，希望可以啟發你。

## 顏瓊瑋老師



大家好！我是Miss Pang，彭慧敏老師。我是學校裏其中一位訓導主任，為甚麼我會成為訓導主任呢？

很多年前，當時的校長找我當訓導老師。那時，我覺得很驚訝，又感到很愕然，我認為自己一向不是很嚴厲，又不是那種很兇狠的老師，為何偏偏選中我？而且訓導老師的角色並不討好，甚至可以說是討人厭的，而我與學生的關係那麼好，真的不想因「訓導老師」一職而被破壞。我不願意。最後，我終於鼓起勇氣，向校長說「不」。當時的校長沒有生氣，反而心平氣和地跟我說：「當訓導老師就一定要很兇惡？為甚麼學生會認為只有訓導老師才會要求學生守紀律？其實，每位老師都有責任教導學生恪守紀律，辨明好與壞，做個自律守規的人。只不過訓導老師再特別注重這方面而已。作為訓導老師，最重要是要學生知錯，知道自己錯在哪裏，從而認真、決心改過，以後不再犯上同樣的錯誤。因此，訓導老師也可以是一位受學生歡迎的好老師。」就是這一番話，我接受了挑戰，成為一位訓導老師，後來更成為一位訓導主任。

成為訓導老師之後，起初我真的不太習慣。因為每當學生見到我，不是立即調頭走，就是視而不見。那一刻，我心裏真的很難受。不過，當我一想到如果一間學校，學生不守規則，出現各種行為問題，而老師又視而不見，不加理會，最後會變成怎樣呢？我不希望林百欣中學的學生，每天上學會害怕被人欺負，在靜的學習環境，更不想聽到小對小學生這樣說：「你要用心上林百欣中學就可真慘了。」心堅持下去。我堅持林百欣中內、校外的表現都要良好。我林百欣中學的學生都能夠在一個的環境下學習。我很希望同學老師、訓導主任不是惡魔，不是那麼可怕，我們只是一班堅持要學生守規矩的最後一道防線而已。



課室內沒有安學老師及家長讀書，否則升於是，我決學的學生在校更堅持每一位個安全又愉快們明白，訓導是生人勿近，比普通老師更

最後，真正認識我的同學，你應該明白我。而未認識我的同學，希望透過今次活動，你們能對「訓導主任」這個角色有一個全新的理解。下次在校園內碰見我時，記得跟我打個招呼，說一聲早晨。

**訓導老師也可以是一位受學生歡迎的好老師。**

# 彭慧敏老師



大家好！我是謝寶儀老師。今年我是第二年在林百欣中學任教了，相信初中的學生對我會比較熟悉，因為我主要任教初中通識科。剛入職時，很多學生都很踴躍問我住在哪裡？甚至有很多學生會告訴我，今天在巴士站看到我乘的士回校，然後問我是不是很有錢，為什麼可以經常乘搭的士。

其實大家都錯了。我住在東涌，一個說遠又不遠，但又說近又不近的離島。我每天的手機都會調校三個鬧鐘，每一個鬧鐘都提醒我要趕快做不同的事。例如要換衣服、取早餐、將午膳飯盒放在袋中。最後一個鬧鐘，是在早上6時半時響起，提醒我要出門了。

因為我的家與地鐵站有一段距離，所以我必須乘搭巴士到東涌地鐵站。很多時候，我都要拔腿狂奔地追巴士。因為東涌的地鐵要相隔7分鐘才有一班列車，而在荔景轉車亦需要等3分鐘才有一班，所以每天在交通

上時間，我都必須分秒必爭，努力地追車，包括追巴士和地鐵。因為一旦錯過了，就會連環錯過所有車。第一年的時候，每當我回校時都是汗如雨下，弄濕了不少紙巾。

到達荃灣時，因為有太多學生等待巴士，巴士站總是大排長龍，令我望而生畏。幸好，有一群老師邀請我共乘的士，以節省時間。因此，我在最後一程車才能避免與人擠逼於狹窄的巴士車廂中。我每天回校的過程就如一名士兵，要快狠準地一連串整裝自己，然後充當運動員的角色不停奔跑，最後回到學校才變回一名老師。

## 謝寶儀老師

我每天回校的過程就如一名士兵，要快狠準地一連串整裝自己。



# 謝志文老師

今次想分享一個我在外地旅遊的意外。

那次電單車自駕遊的經歷。當天，我是電單車上的乘客。電單車在行駛途中，我們左方突然有一輛客貨車欲轉出右線（可能客貨車司機看不見我們），而我們的電單車仍是繼續向前，我的左腳正與客貨車不幸碰上，因而拉傷了腳背和膝蓋，非常疼痛。當時，我內心充滿強烈的埋怨。為什麼我那位駕駛電單車的朋友，如此靠近貨車呢？如果彼此不那麼靠近，就可以避免意外的發生。

晚上，我躺在床上，痛楚不斷，負面情緒湧現，整個晚上也非常難過。

翌日清早，我和朋友商量，尋求私家醫生的協助。醫生的診斷以及給予的藥物，對我有很大的幫助。除了減輕痛楚，心理亦得到舒緩。這段時間，我回想意外發生後，我不應該埋怨朋友，我想他也不願見到這種情況。我想他當時也不知道發生什麼事，更不會刻意製造意外，所以我鼓起勇氣，向他道歉，並繼續旅程。

這次事件，我體會到若在外地遇上意外，尋求第三方的協助是非常重要的。



這段時間，我回想意外發生後，我不應該埋怨朋友。





# 黃家儀老師

大家好！我是任教高中旅遊與款待科的黃家儀老師。如果大家問我這科目有什麼特色，我可以告訴大家，就是一年一度的遊學團。修讀旅遊與款待科的同學，在這三年至少有一次境外交流的機會。曾參加遊學團的同學通常都會覺得這四日三夜過得很快，學習很快樂。不過，大家又是否知道老師在背後付出了多少？不如讓我分享一下。

學期初，九至十月期間，我們需要訂定遊學團的主題及行程，然後物色旅行社承辦。一月，我們要安排面試，挑選合適的同學去參加。二至三月，我們會舉辦遊學團出發前的工作坊。工作坊為三次，每次一小時，讓同學有足夠的訓練和心理準備去參加我們的活動。與此同時，老師會設計遊學團手冊，讓學生身處外地時都會有相關的學習材料。出發前兩星期，我們會邀請旅行社到學校，為家長和學生講解旅行須知。出發當日，老師會一早到機場與領隊及學生會合。由機場集合那一刻開始，老師已經開始工作，因為我們要為學生所見所聞作出講解，亦要留意學生的安全，更要安排飛機座位。到達目的地後，我們亦要因應情況而作出合適的調配，例如天氣。旅途中，老師要設計不同的題目，讓學生在不同的景點有不同的學習。回酒店前，我們會和領隊一起編排酒店的房間，之後協助同學辦理入住手續。當同學回到房間後，老師便會巡查房間有否問題。待同學安頓好，老師才可以回房間稍作休息。但過了一會兒，老師便要同學集合，進行一個半小時的匯報，整理當日的學習成果。匯報結束後，大家才能夠真真正正地休息。不過，同學可以休息，老師的工作卻未完結。因為我們仍要巡房，留意同學是否留在房間休息，而且我們要確保所有學生的安全。這樣，我們才完成



我們可以見證學生的成長。  
這就是推動我繼續辦遊學團的原因。

當天的工作。但是，完結的時間已經是晚上十一時過後了。然而，這個工作需要在這四日三夜重覆地發生。即使到旅行的最後一日，老師亦要待同學回家後，以短訊通知我們到家，我們才安心。返抵香港之後，我們還有一次大型匯報。待這個匯報結束後，遊學團才真正結束。

曾經有同事問我：「你要利用自己放假的時候帶隊，沒法休息，值得嗎？」我回答：「值得的。」因為這科的特色就是要放眼世界，讓同學在遊學團中學習上課未能學習到的理論，並加以應用。其次，我們可以見證學生的成長。這就是推動我繼續辦遊學團的原因。



# 黃嘉義先生

林百欣大家庭需要大家的守護，  
學校才能提供更好的學習環境。

大家好！我叫Henry。你可以叫我黃生或者HenrySir。我在林百欣中學校務處擔任行政助理已有十年，主要職責是跟進學校工程和處理行政工作。

大家可能會有疑問，學校有什麼工程和行政工作，需要每天跟進呢？其實小至你們用的家課冊，大至學校的改善環境工程，例如有蓋操場的翻新，門口百欣閣的建立，還有同學在校內使用的每一項設施，都需要別人去管理和維護。這樣，學校才可正常運作，學生才能有一個好的學習環境。

但要保持良好的學習環境，不能只靠我一人之力，還需有賴各位同學共同維持。大部分同學都很愛惜我們的校園，但有少部分同學卻不懂得珍惜，甚至破壞校園設施。例如學校回應同學訴求，在洗手間內提供廁紙，但失望的是，同學沒有好好珍惜，濫用紙巾致廁所淤塞，令其他同學無法使用，這令我感到失望和氣餒。其實，當你們破壞校園設施後，需要很多人力和物力作善後的。而同學們的態度和行為，都會改變學校的環境。林百欣大家庭需要大家的守護，那麼，學校才能提供更好的學習環境。只要大家以同理心去對待每一件事，甚至每一個人，並將這個心態成為我們的常態，相信校園的氣氛都會不一樣。而你們未來的學弟學妹，都會為你們的行為而感到驕傲。



大家好！我是上屆總領袖生黃麗愉。總領袖生一直給人很惡、很嚴肅的感覺。但其實自中一開始，我予人的感覺一直是又乖巧又文靜的。目前為止，我也沒想過自己可以擔任如此嚴肅和重要的崗位。

很幸運地，老師欣賞我的領導才能，挑選我擔任總領袖生的工作。起初，我只是抱著試一試的心態。一開始時，我真的很害怕，擔心自己不能勝任，特別是面對熟悉的朋友時，更不知如何處理。我又擔心自己不懂得管理整個領袖生團隊，更害怕處理一些突發事件。

當然老師和我的拍檔都給予我很大的支持和幫助。在學習與摸索的過程中，我習慣了這個角色，處理事件時也愈來愈得心應手，總算對得起老師、我的拍檔和自己。

擔任領袖生，最困難的不是自己。有句話「待人以寬，難做到。當你看到他人犯錯就置之不理。但總領範，更應以身作則，所的。另外，我亦要管擔任總領袖生的同情辦好。這一年的少，學習了很

在這裡，我知道，不要覺能，不能辦才能比你多，又或發掘出肯去嘗自己真的做，對得以。



協助老師管理同學，而是管理律己以嚴」但我相信真的很錯，你會去說；但自己做袖生應為全校同學的模以管束自己是非常重要的管理自己的個人時間。時，又要把自己的事經歷，令我成長不多。

很希望讓大家知道自己沒有才事。其實你的想象中大得者只是你未來。只要你試，只要你盡心盡力去起自己就可

不要覺得自己  
沒有才能，  
不能辦事。  
其實你的才能  
比你想象中大多。



# 黃麗愉同學

# 楊曉慧老師



自小爸爸媽媽已經訓練我成為一位小大人，要當弟弟妹妹的榜樣。

你好呀！我是楊曉慧老師。在這所學校，我未必教過每一位學生，但有很多學生認識我。我想其中一個原因，是很多同學都知道我是一個惡人。我對學生的要求很嚴格，鐵面無私，令人很畏懼。如果你有被我任教過，我猜想你對這樣的評價一點也不陌生！

可能你會很好奇，楊老師平時在家是怎樣的呢？她的家人是否很可憐？如果她有子女，她的子女一定「沒命」，一定經常被她責罰。

其實我來自一個大家庭，我有三個弟妹。兩個是妹妹，一個是弟弟。自小爸爸媽媽已經訓練我成為一位小大人，要當弟弟妹妹的榜樣，做爸爸媽媽的替身。可能因為這樣，我自小已經習慣應付別人的高期望，亦明白自己一旦行差踏錯，弟弟妹妹就會「有樣學樣」。如果我明知某件事情是錯，又或者一定會失敗，我就很希望阻止別人去做，我很希望將經驗與他們分享。但很可惜，有時就因為這樣，我給人的感覺就好像經常喜歡教訓他人。

因為我很想把弟妹教好，想他們少走一些冤枉路，反而令他們對我感到煩厭。他們覺得我什麼都管，什麼都理，明明不是媽媽，但就比媽媽更煩、比媽媽更兇。但另一方面，有時爸爸媽媽又想我和弟弟妹妹多分享，減少他們「撞板」的機會，日後待人處世也可以舒服些。如果我不跟他們說，爸媽又會覺得我沒有盡大家姐的責任，什麼也不理。你們說，我這個大家姐像不像在課室裡的班長，課室裡的領袖生呢？有時真是左右做人難！

其實我和班長、領袖生一己的角色，盡好自己的本一樣，是當哥哥姐姐的，我這個身份，並堅持自己這是當弟弟妹妹，我就希望哥哥姐姐的處境。因為他們兇」都是出於善意，而們。請多站在他們的位就會明白他們是用心良

樣，都希望做好自份。如果你和我希望你珍惜自己份責任。如果你你們多體諒哥的「煩」和「不是想控制你置想想，你苦的！



# 楊欣榮先生

大家好！我是今屆校友會會長楊欣榮。

中學時候的我，不是一位成績優異的學生。我無心向學，經常不交功課，總是被老師罰站和留堂。我不喜歡那些懲罰我的老師。完成中四後，我離開了林百欣中學，做過倒垃圾和搬運的工作。之後，我又重返校園，到IVE唸了三年電子工程課程。

後來到社會工作，我開始後悔。我看不明白一份很簡單的英文求職申請表，也不敢和外籍人士交談。當時，我就明白老師當日為什麼要懲罰我——老師希望我們改變惡習。如果我當時接受老師的教導，路可能走得容易一些。長大後，我會站在老師的角度思考和看待事物，盡量向同學解釋老師這樣做的原因。其實，老師也是人，他們也有家庭，有子女。學生等同他們的子女，老師真的為你們好，絕對不是與你們對立，更不會故意懲罰。他們真心希望子女和同學都學好本領，有美好的明天。大家可以想想自己做人的態度，不要總說是他人不好，而是問自己究竟有沒有做得不好的地方呢？如果當你們想事情時開闊一些，站在對方的角度想想，你會慢慢明白事情並不如你所想像的一樣。



不要總說是他人不好，  
而是問自己究竟有沒有做得  
不好的地方呢？

# 楊永豪老師



「當我學會的東西愈多，能教給你們的知識也就愈多，大家日後對社會的貢獻也可能越大。」

正在收聽這段錄音的同學你好，我是楊永豪老師。

在大家放學後，同學覺得楊老師會做什麼呢？留在學校批改功課？思考明日上課教什麼？回家休息？還是跟大家一樣會去打球，做自己喜歡的事情呢？

我的答案是「以上皆是」，不過還要多加一項，就是回大學讀書。楊老師現在於香港大學修讀學位教師教育文憑課程。如果你打算將來成為一位老師，你與我一樣，需要完成這個課程。透過不斷的進修，我可以令自己成為一位更稱職的老師。楊老師每星期有兩晚都要到香港大學上課，每晚大約要上三小時課。在學校完成一天的工作後，拖著疲倦的身軀，長途跋涉地回大學，不知同學能否感受到當中的辛酸呢？

楊老師每次都會由荃灣地鐵站坐地鐵到香港大學站，同學平常坐地鐵的時候會做什麼？看facebook？instagram？還是玩拼圖與接龍？我每次坐地鐵，一坐下，就能夠立刻入睡。因為我要好好把握坐地鐵期間的休息時間，之後又要聚精會神地上課。有時回到大學，如果還有一段時間才上課，楊老師會在大學的餐廳吃晚餐，那就不會餓著肚子上課。有時在放



學後，我需要處理同學的不同問題，可能是同學不懂得做功課，可能是想楊老師跟他們溫習，而我也會先幫助同學解決疑難，然後才起程上學。若離校晚了，到大學時已接近上課的時間，楊老師就沒有機會吃飯，要空著肚子上課，到差不多要晚上9點才可以吃晚飯。雖然要那麼晚才可以吃飯，有時還會餓得肚痛，但能夠回到大學前盡量解決同學的問題，我會比較安心。因為我不希望看到同學不斷累積自己的問題，這樣會影響一天的學習。在大學上課，並不是上完課就代表完結的，差不多每星期我也要交功課。那麼，我是怎樣可以平衡教書和讀書

兩方面呢？那就是盡量使用自己可以用到的時間。平日不用返回大學的日子，我間中會留在學校批改作業、擬小測卷、備課，直至晚上8時甚至9時。若未能完成，星期六時我亦會回到學校教員室繼續工作。完成學校的工作後，我會利用星期六、星期日的時間來處理大學的功課，整個星期的時間就被教書、返大學以及做功課三項事情佔據了。能夠安心休息的時間固然會減少，陪伴家人、約朋友外出亦少了很多。

同學聽完楊老師的經歷，或者會問，下班後又要上學、又要做功課、又要捱餓、又沒有時間休息，值得嗎？我的答案是「值得的」。楊老師這麼辛苦，也是為了你們這群莘莘學子，當我學會的東西愈多，能夠教給你們的知識也就愈多，大家日後對社會的貢獻也可能越大。楊老師即使多麼辛苦，每當看見同學在我的教導下有所成長，我都覺得非常值得。楊老師尚有一年就完成教育文憑的課程，之後我計劃繼續進修碩士課程。我們林百欣中學的同學，每天都那麼努力學習，楊老師又怎可以停滯不前，落後於大家呢？我會跟大家一起，做個A+百欣人！

# 楊志成老師

同學們，你好呀！我是楊志成老師，楊sir。今日想與你分享一個故事，關於追尋目標。從小楊sir就一直希望成為一名老師，幫助有需要的同學，陪伴大家成長。於追尋夢想的過程中，楊sir試過不同的起起跌跌。例如，在成績方面，楊sir絕對不是考頭幾名的人。但楊sir沒有放棄自己的夢想，亦不停努力提升自己的能力。經過這麼多跌跌碰碰後，最後能夠入讀中文大學，之後更完成MPhil學位。

所以我今日希望帶出一個訊息，可能你現在有些夢想希望去實現，但你知道以現時自己的能力未必能夠做到。但是我都希望跟你說一句，不要輕易放棄。雖然追夢或者達成自己的目標是很辛苦，因為我自己亦經歷過。辛苦過後，可能最後未必達到目標，或者達到你預期的效果，但你都曾經為之而努力，已經可以問心無愧。縱使你最後可能未能達到夢想或者目標，但我相信你的能力一定會與努力前的自己完全不同，是有所成長的。

每一個平常人的IQ其實是相若的，只有很少很少部份的人IQ特別高。當然，阿sir都是平常人的IQ。最重要的是，我們不要輕易放棄。為了目標要不斷努力，刻苦，最後不論是否成功，都會是一個好的結果。

雖然阿sir在這一刻，不知道你是哪位同學，但希望阿sir的經歷與分享能夠幫助你。最後，如果你想聊天，想了解更多，你可以到教員室找我。我很願意與你聊天，或者交流。希望日後有機會可以見到你，再見。



於追尋夢想的過程中，楊sir試過不同的起起跌跌。



# 延伸活動一 給別人的信

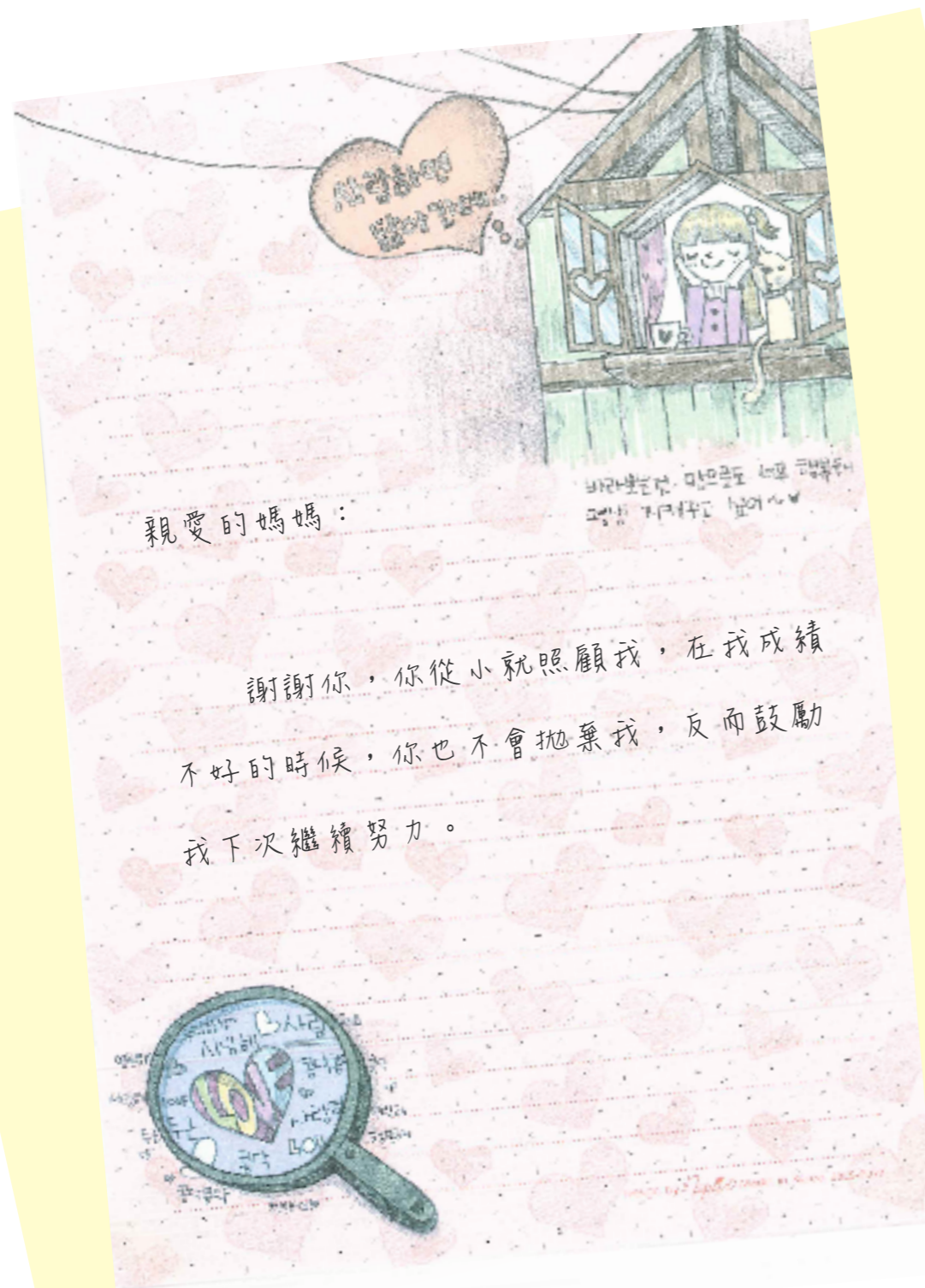


## 學習重點：

1. 影響精神健康的因素
2. 探討改善精神健康的方法
3. 體驗不同舒緩情緒壓力的活動

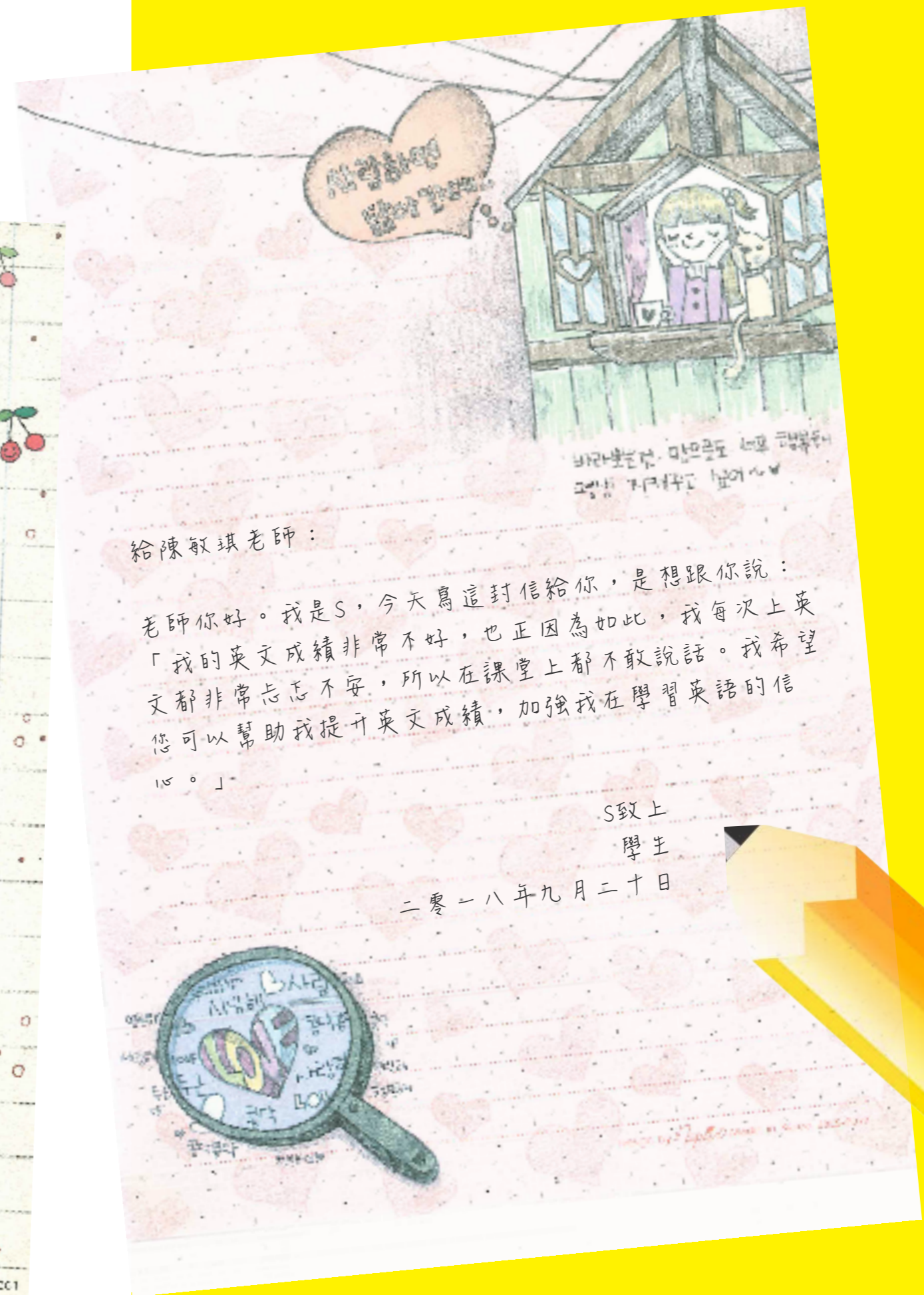
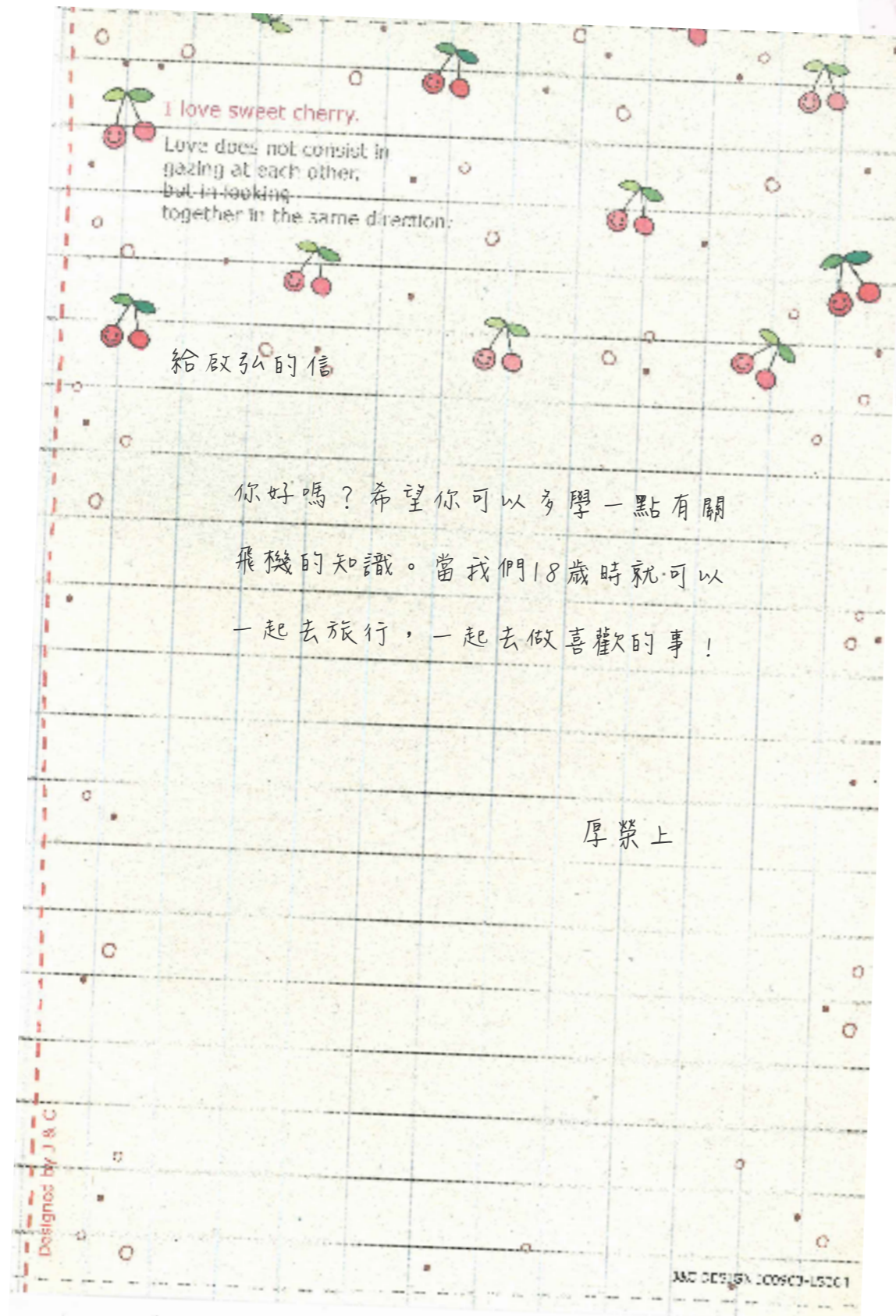
## 目標：

了解 <同理心> 對改善精神健康及舒緩個人情緒壓力的重要

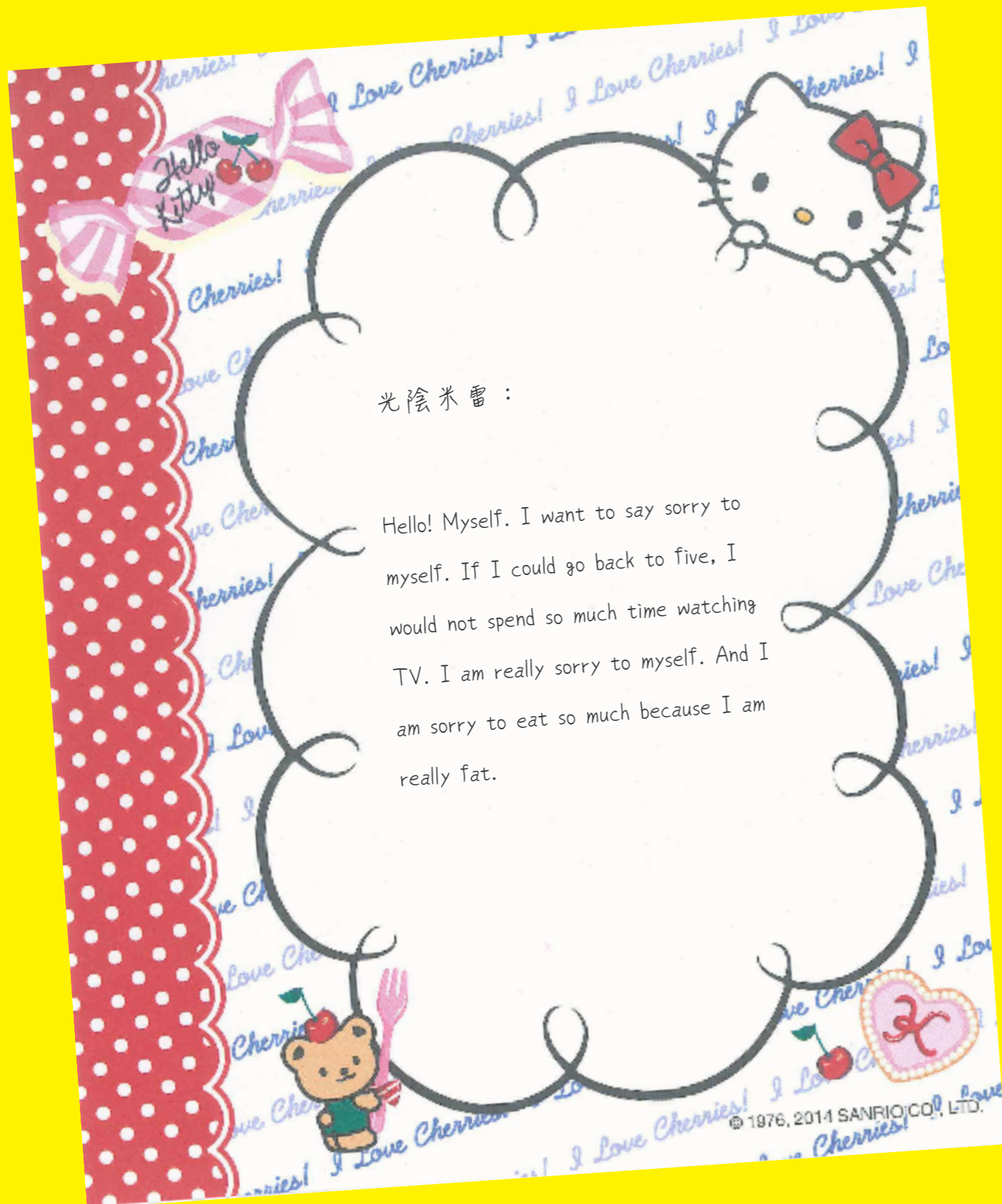




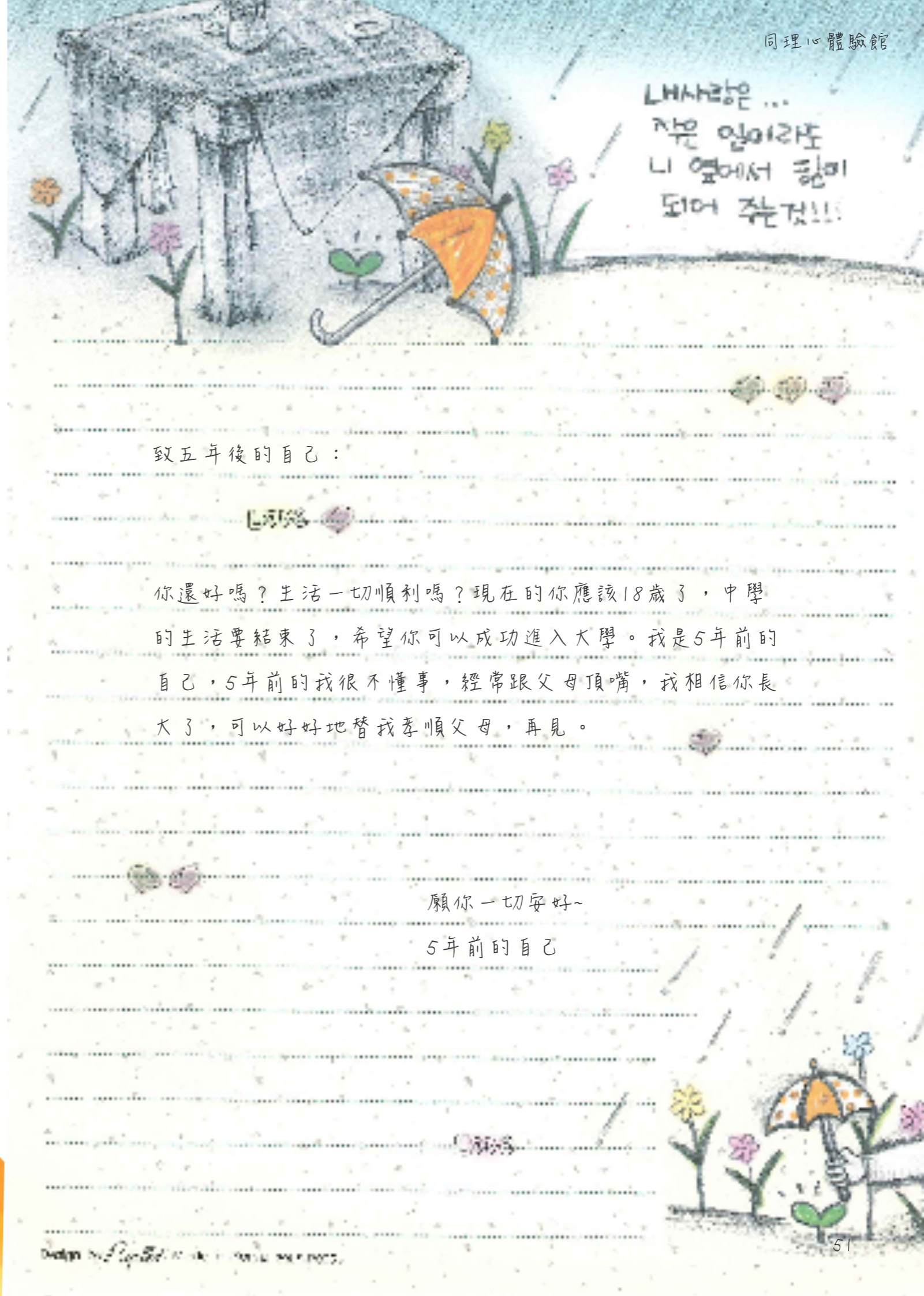
# 延伸活動一 給別人的信



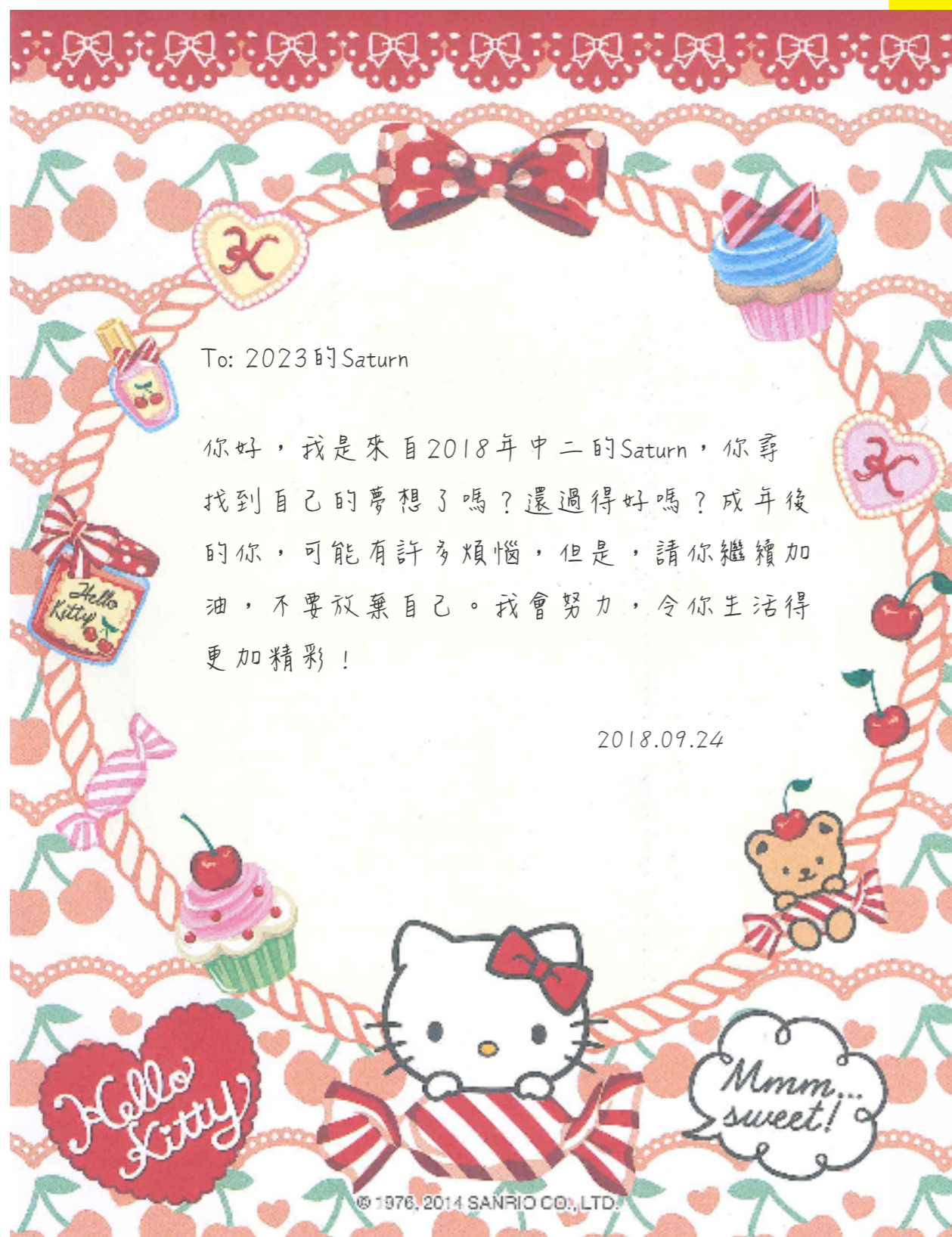
# 延伸活動一 給自己的信



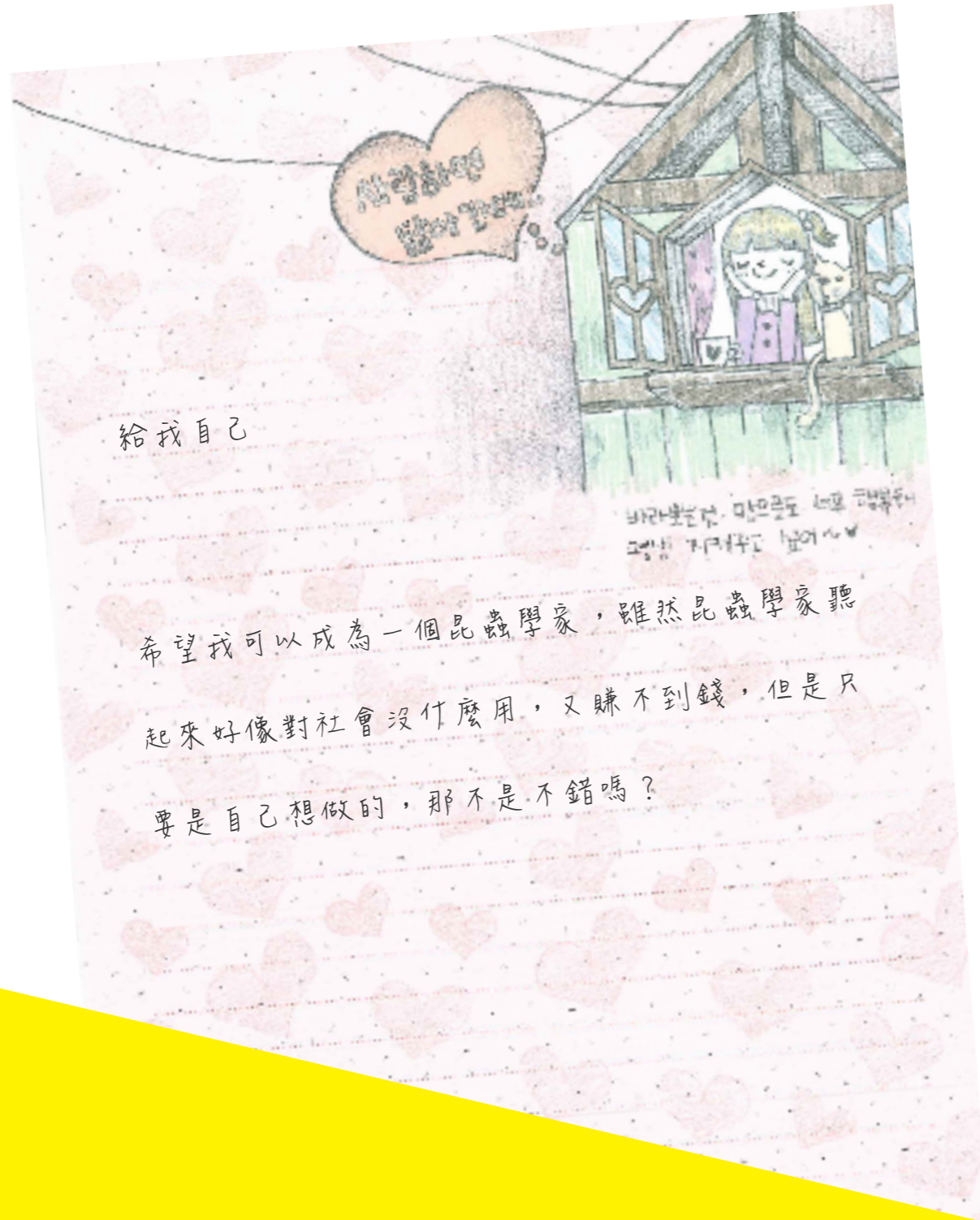
# 延伸活動一 給自己的信



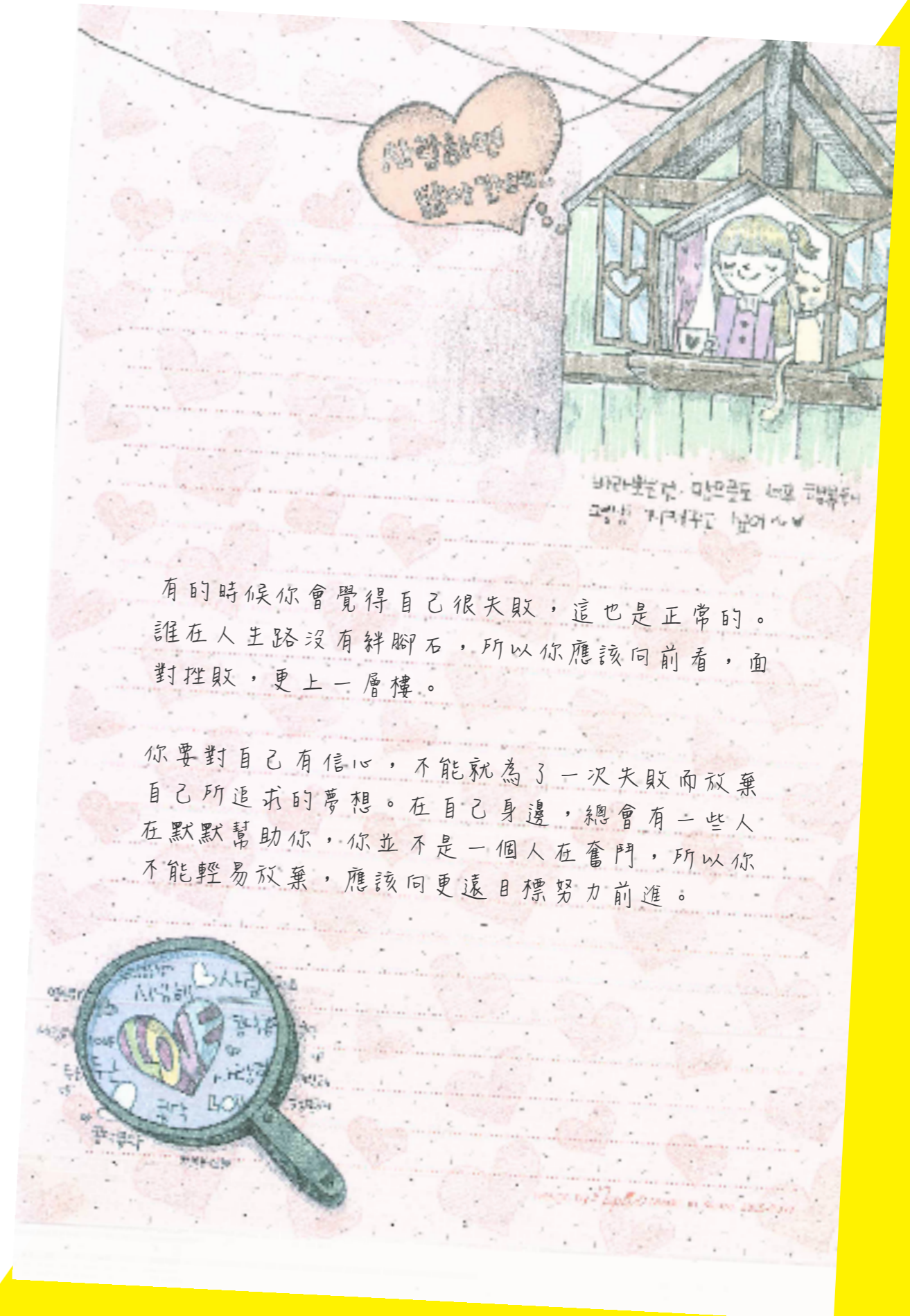
# 延伸活動一 給自己的信



# 延伸活動一 給自己的信



# 延伸活動一 給自己的信

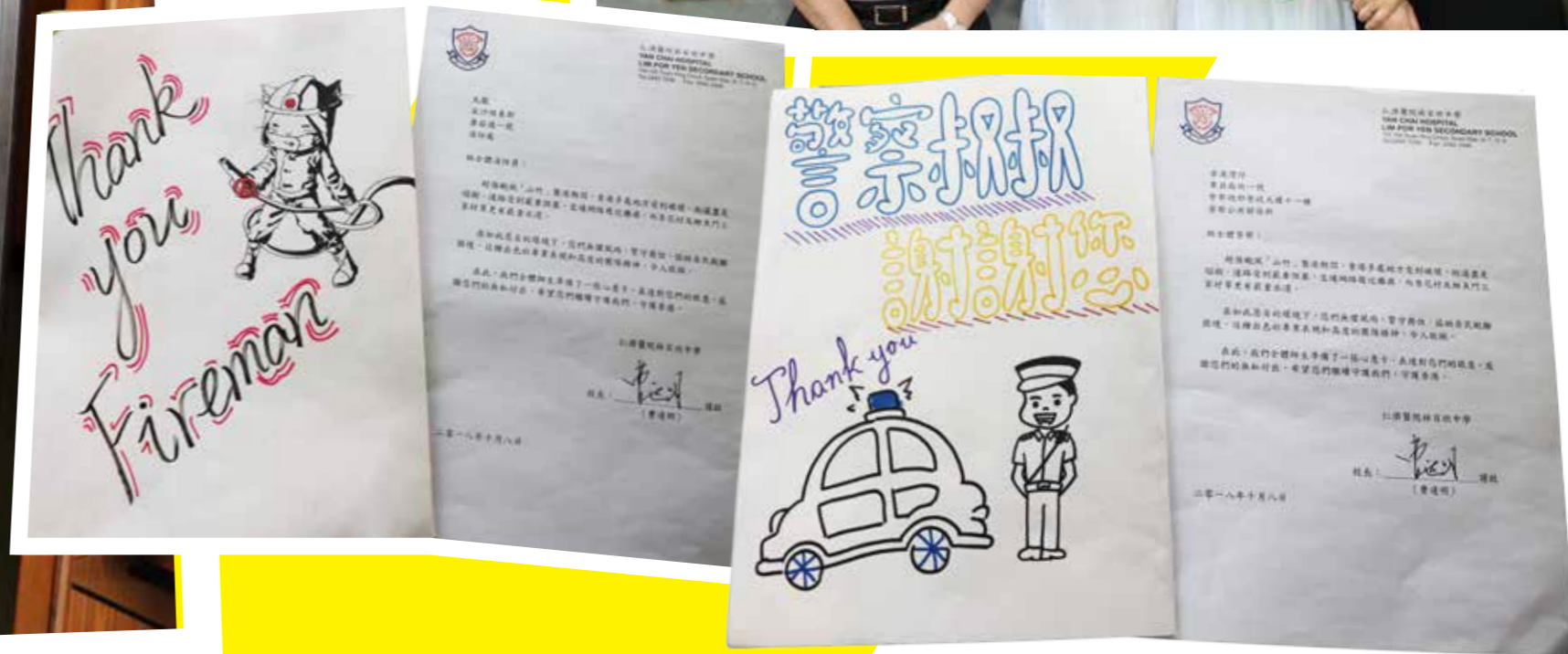


# 延伸活動二 向消防員與警隊致敬

目標：  
利用小息與午膳時段，邀請同學身體力行展示「同理心」

活動重點：

1. 明白消防與警隊於山竹侵港期間的辛酸與危險
2. 表達自己對消防與警隊的「同理心」
3. 善用 I-Message, 以鼓勵、對話或致謝方式勇敢表達自己對消防與警隊的敬意



# 延伸活動三

## 早會分享

目標：

利用早會時段，向全校同學深入介紹「同理心」概念

學習重點：

1. 了解「同理心」於東方與西方世界中的概念與演繹
2. 通過故事與日常生活片段，探討如何增強「同理心」
3. 培養良好溝通態度及加強正能量與抗逆力

### 中文早會分享稿

「同理心」本身並不是什麼新概念。兩千多年前的孔子早就說過：「己所不欲，勿施於人」。「同理心」又叫做換位思考，指站在他人的角度思考和處理問題，將心比己、盡量了解並重視他人的想法，尤其是在發生衝突或誤解時，達至求同存異、消除誤解。

德國哲學家伊曼努爾·康德說過：「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，為了破除瀰漫世界的偏見和誤解，我們不能不培養同理心。」

### English Morning Sharing

**Bates:** Good morning! It's a beautiful day! I see Hayley and Harvey from 5A! Oh no! Harvey is crying! Hayley, why is Harvey crying?

**Hayley:** (In Cantonese) What's wrong?

**Harvey:** (In Cantonese) I lost my basketball game!!

**Hayley:** (to Bates) He lost his basketball game.

**Bates:** He lost his basketball game?? He is crying because he lost his basketball game? Who cares?? That is a STUPID reason to cry!

**Hayley:** (to Harvey, in English) It's just a basketball game! It's not important! You should stop crying!

**Harvey:** But basketball is my favorite game! And I love to play with my friends! And it helps reduce my stress! Maybe basketball is not important to you and Mr. Bates, but it is very important to me!

**Hayley:** (to Bates) Harvey is right. We need to walk in his shoes, so we can understand his feelings.

**Bates:** Walk in his shoes? Do you mean, I need to think about how Harvey feels?

**Hayley:** That's right. We must consider how other people feel.

**Bates:** I'm sorry, Harvey. I should not laugh at you. I'm sorry that you lost your basketball game.

**Harvey:** It's ok. I'm glad that you can understand my feelings.

**Bates:** We should always try to understand how others are feeling.

**Hayley:** Understanding others is important if we want to have a peaceful life.

**Harvey:** Everyone deserves care and understanding.

**Bates:** I agree!

All: Happy Friday, everybody!

