



# 北角官立小學

## 家長教師會通訊



校址：北角英皇道888號  
電郵：pta.npgps@gmail.com

電話：2561 7130  
顧問：葉韻婷校長

傳真：2562 8814  
編輯：李敏怡副校長、黃藝婷主任、郭驊先生

網址：www.npgps.edu.hk

### 副校長的話 同理心

李敏怡副校長

同理心(Empathy)是指一個人能夠設身處地，理解他人的情感、想法和處境，並對此產生共鳴的能力。它不僅僅是對他人感受的認知和理解，更深層地包含情感上的聯結，讓我們可以感同身受地體會他人所經歷的快樂或痛苦。

心理學家丹尼爾·戈爾曼(Daniel Goleman)強調，同理心是一種辨識和理解他人情緒的能力，並以此為基礎作出適當的反應。這意味着同理心不僅是「知道」他人如何感受，更是能夠「感受」到他人的情緒，並以尊重和關懷的方式回應。

那麼，我們該如何在日常生活中實踐同理心呢？以下是一些力所能及的例子：孩子因為玩具壞了而大哭，家長不說「這有甚麼好哭的」，而是蹲下來說：「你很喜歡這個玩具，壞了真的很難過對嗎？」這樣，孩子就會學會辨識情緒，感受到被理解。又例如：伴侶忘記重要的紀念日，先不指責，而是問：「最近是不是太忙了？我們可以一起想想怎麼補救。」這樣就能避免爭吵，轉向合作解決問題。

同理心有甚麼好處呢？首先，同理心能縮短人與人之間的距離，促進情感的連結。孔子在《論語》中說：「己所不欲，勿施於人。」這句話強調了設身處地為他人著想的重要性。當我們能站在別人的角度考慮問題時，誤解和衝突的可能性會大幅降低。

其次，同理心對個人素質也有重要影響。美國前總統奧巴馬在他的總統任期中推動醫療保健改革時，曾說：「Learning to stand in somebody else's shoes, to see through their eyes, that's how peace begins. And it's up to you to make that happen. Empathy is a quality of character that can change the world.」（學會站在別人的立場上，通過他們的眼睛看世界，這就是和平的開始。而讓這一切發生的任務就落在你的肩上。同理心是一種可以改變世界的品質。）這句話提醒我們，擁有同理心，嘗試站在別人的角度思考，可避免很多矛盾、紛爭和衝突。

總而言之，同理心不僅能促進個人間的理解與合作，更能推動團體與社會的進步。無論是孔子的哲理，還是奧巴馬的倡導，都讓我們深刻地感受到同理心的重要性。當我們以同理心待人待事，世界將更加和諧與美好。



### 副主席的話 同理心 家校共育的溫暖紐帶

副主席 陳一平 女士（6A 袁靖翕 4B 陳敬翊 家長）

在孩子成長的旅程中，家校合作如同並行的雙翼，唯有協調一致才能托起孩子翱翔的夢想。作為家教會成員和家長義工，我深切體會到：同理心正是讓這對翅膀保持同步的「神經樞紐」，它讓家校合作從簡單的配合昇華為心靈的共鳴。

「同理心」不是簡單的「感同身受」。真正的同理心，是能穿透角色差異的心靈對話。學校肩負着教育整體的責任，家長則守護着個體的成長。這種視角的差異本是教育的寶貴資源，而非對立的原因。當我們以同理心溝通時，學校能看到每個政策背後牽動的家庭期待，家長能理解每項決策蘊含的教育智慧。這種雙向理解，讓差異轉化為互補的優勢。

參與，是培養同理心的最佳課堂。在擔任家長義工的多個日子裏，我見證了太多溫暖瞬間：老師批改作業後辛苦佈置活動的身影，家長冒雨參加活動的堅持。正是這些點滴相處，讓彼此從「你們」變成了「我們」！

搭建溝通的橋樑需要家校共同努力。家長可以通過參與家教會、家長義工，及時回饋來傳遞心聲；學校可創設多元管道，讓溝通更暢通。當同理心成為習慣，每個問題都能轉化為增進理解的契機。

教育是一場溫暖的修行。讓我們繼續以同理心為指南，在家校之間編織理解與信任的網路，共同守護孩子們健康快樂地成長！



# 聖誕聯歡會 2024年12月



為學生和家長們安排人造雪



家長義工安排攤位遊戲



## 太極班



# 水墨畫班



# 小六升中模擬面試班 2025年1月



# 親子旅行 2025年1月



# 中華文化迎新春 2025年1月



家長義工化身成財神祝賀同學學業進步



家長義工輔助六年級同學製作湯圓



揮春攤位大受學生歡迎

## 家長義工心聲

### 3C 何凱晴 2C 何凱昕 家長

眨眼間，已經成為北官家長義工三年了。在這期間，見證孩子們成長和前進。看到每個孩子都擁有獨特之處，有文靜，有好動，有着不同興趣和夢想。其實，讓孩子身心都健康成長，就是家長們最大的成就。



### 3A 杭晴 家長

我很榮幸今年有機會成為北官的家長義工，除了加深我對學校的認識外，各項義工活動也讓我體驗到北官多姿多彩的校園生活。我期待來年能繼續當家長義工，略盡綿力，為北官這個大家庭服務。



### 3C 黃逸陽 3D 黃逸臣 3E 黃逸峰 家長

清晨，我以家長義工的身份站在拍卡機旁，開啟協助學生拍卡、測量體溫的工作，孩子們像歡快的小鳥般湧入校園，聽到那一聲聲稚嫩的「早上好」，心裏滿是甜蜜。原以為是機械重複，卻沒想到意義非凡！參與家長義工，我覺得是非常有價值和意義的，這不僅能讓我更深入瞭解孩子的校園生活，也可感受到學校全面素質教育的努力及教學氛圍。由此可見，家長和學校的良性互動是孩子成長的重要見證。



# 運動會家長義工 2025年3月



家長義工團陣容鼎盛



報到



量度學生跳遠成績



整理比賽衣物



班際賽





攝影



頒獎台



終點線



## 運動日親子茶聚 2025年3月



# 扎染彩蛋工作坊 2025年3月



# 書展 2025年4月



## 編者的話

郭驊先生 (4D 郭翀 家長)

配合學校第二學段的主題，所以本期的主題是「同理心」。相信大多數家長和老師都曾讀過孟子的《論四端》，其中提及的「不忍人之心」應該就是現在大家所說的「同理心」了。孟子以「人乍見孺子將入於井」為事例，說明人都會因此自自然然地引起「怵惕惻隱之心」而去嘗試拯救小孩，這種心理的成因既非因為和小孩的父母有交情或利益關係，也非因為希望博得別人的稱讚，更非因為不想被指麻木不仁而致，而是因為人人都具備「同理心」。

雖說同理心是「人皆有之」，但孟子指的是人人都有能力可以做到，也應該要做，卻不是人人都會選擇做的處世方式，就如做運動一樣，是一項需要努力持守並且擴充的「技能」，是需要刻意操練並且是選擇去鍛鍊的，否則孟子不會說「苟不充之，不足以事父母」了。那麼，同理心應該如何培養呢？

從「乍見孺子將入於井」的例子，排除其他外在因素後，我們可以推敲到同理心和早幾期提到的尊重同出一轍，源自代入別人處境和視角的能力，代入小兒的視角後，我們會立即深深體會到情況不妙，想像到稍有遲疑，那位小孩就會遭遇莫大痛苦，後果不堪設想，所以會想立即伸出援手。

由此可見，同理心的培養至少有以下幾項元素：

第一，代入別人視角和處境的能力—透過廣泛閱讀、聆聽故事、觀賞電影去訓練想像力，代入不同的角色和處境；

第二，模擬處境的能力—透過數理邏輯思維訓練以及各種遊戲，我們能夠想像那些處境的各種可能發展並且模擬其趨勢，避免故步自封、偏執或單一的思考模式；

第三，虛心反思、評估及比較—模擬各種處境可能發展之後，我們還要學會評估結果，並且權衡其中對各方的效益、利弊以及合理性等等，反思和比較各個想法，持續去豐富考慮因素，以及各個角色的可能感受，以做到「苟能充之」的效果。

孟子認為人人皆有同理心，並認為同理心的用途在於維繫社群。因此，還提出大家應當「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，就是指培養同理心後，我們還要推而廣之，各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事，方可「治天下」、「保四海」。

