



價值觀教育系列：（ 5 ） 「 價值觀教育傑出教學獎 」 網上簡介暨分享會（新辦）

石湖墟公立學校
溫姿晴主任



學校發展需要



學生成長需要



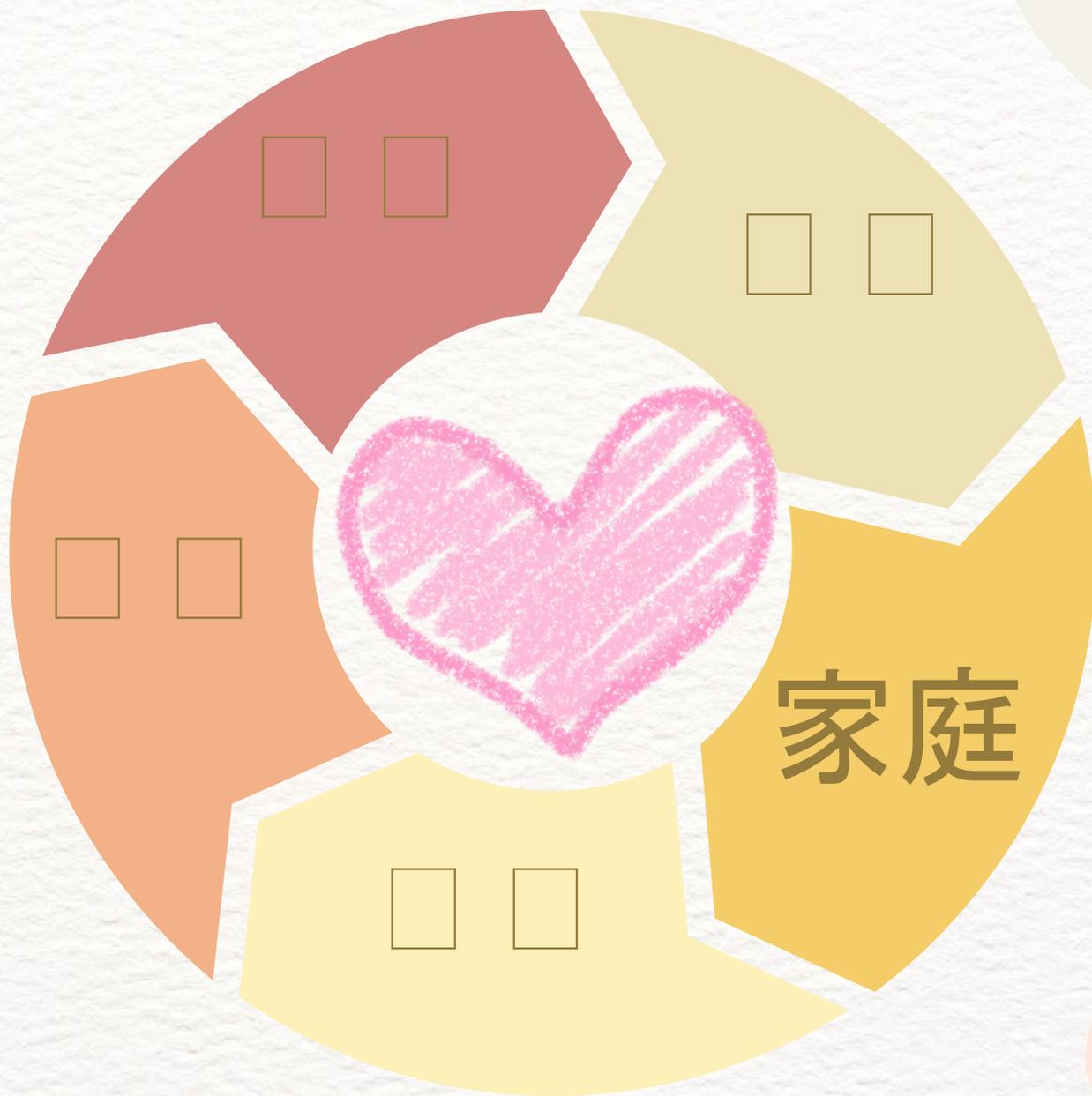
學校關注事項

2021/22 - 2023/24

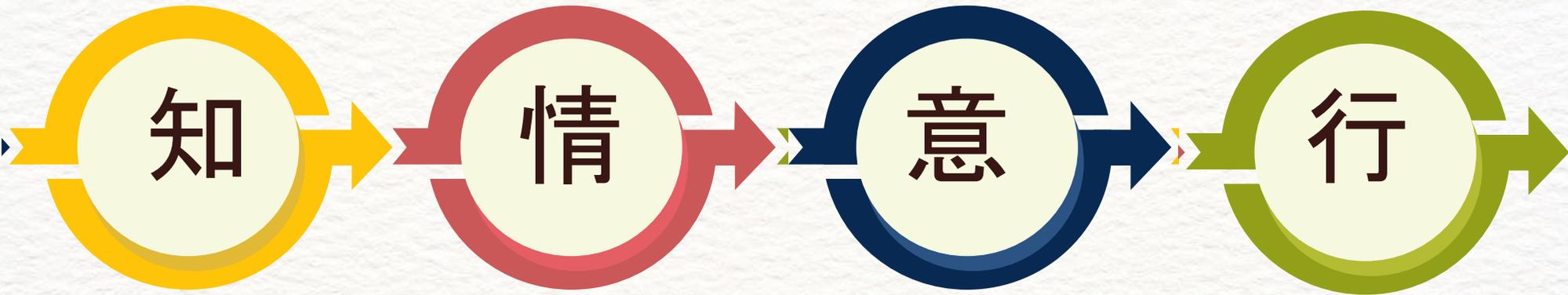
同理心
與關心、尊重、
體諒
息息相關

培養學生正面的價值觀，運用多角度的思考模式
培養學生的同理心

同理心向度



以「知情意行」策略規劃 「同理心」課程



加強認知
覺察能力

以生為本
連結感受
情的感歷

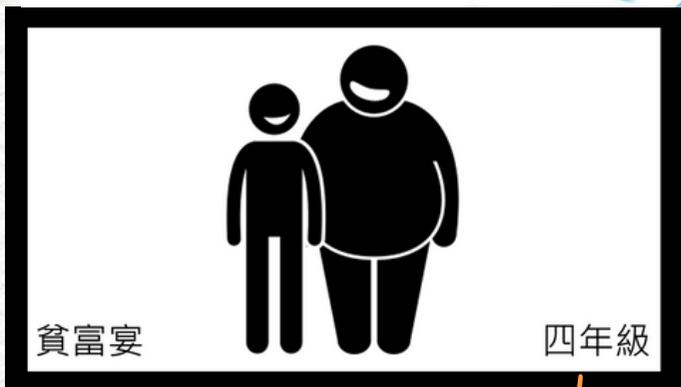
引發思考
產生意志

連繫生活
應用實踐



德育及成長課

- □ □ □ □ □ □ □ □ -



□ □ □ □ □



知

加強認知、覺察能力

同理5部曲

覺察自身情緒

同理他人情緒

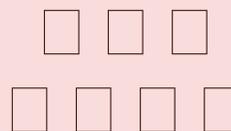
同理他人認知

同理他人需求

化為具體行動

主題
早會

德育及
成長課



學科學習

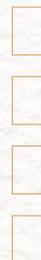
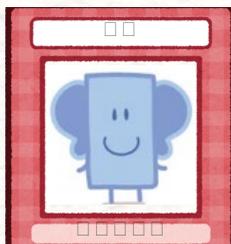
知

校本同理心地圖

校園遊蹤

眼仔LOOK
LOOK
LOOK

耳仔郁郁



心仔撲撲



困難

進一步思考
對方的..

需要

同理心- EMPATHY

「起於情，同此理，我們再沒距離」

同理心 (Empathy) 是指能設身處地代入對方處境,將心比心感受其感受, 然後一起**連結同行**。

「同理」的對象,若能先從**自己出發**,再推而廣之**對待他人**,將更能領悟到理解、同感帶來的溫暖。

課題：「同理・不同你」

教節：兩個教節(一節35分鐘)

對象：六年級學生

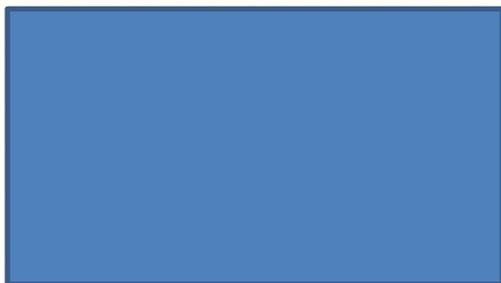
設計理念	以「情」為出發點，讓學生回想自己不被同理的經歷(結合生活經驗，回顧當自己聽到負面說話時的感受，設身處地去理解其他人也會有相同的感受)，從而體會說話的力量，然後反思如何用正面的說話關心他人，做到真正的「同理」。
學習目標	<ol style="list-style-type: none">1. 學生能理解別人的真正需要及感受。2. 讓學生體會說話的力量，運用「同理心五步曲」，學習用正面的說話鼓勵他人。
價值觀和態度	同理心、尊重、體諒

「同理・不同你」(第一節) 教學流程

引入

觀看短片

<https://www.youtube.com/watch?v=D1KxGa1F2Y0>



Video 3 Inside Out 同理心接納

討論和思考

討論問題

- * 阿樂和阿愁同樣安慰乒乓，為什麼有不同效果？



個人反思時刻

同學觀看短片後，安靜回顧一下在你6年校園生活中，有沒有試過**得到別人「同理」**或**不被「同理」**的經歷？當時你有甚麼感受或需要？請寫一寫。

情

以生為本，連結感受

個人反思時刻

- 回顧校園生活中「同理」及「不同理」的經歷

不被「同理」的事件：

時間：_____ 地點：_____

事情：_____

我的感受：      (可選多項)

我的需要：_____

得到「同理」的事件：

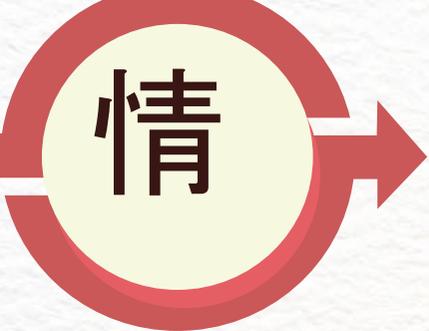
時間：_____ 地點：_____

事情：_____

我的感受：      (可選多項)

我的需要：_____

- 學生可自選部分完成，沒有可不填
- 重視分享



情

以生為本，連結感受

- 給予足夠的反思時間
- 欣賞同學願意分享
- 有同學未必有以上經歷，感受是個人的，沒有對與錯

- 
- 教師整理學生分享，選取合適個案，作下一節的延續

「同理・不同你」(第二節) 教學流程

引入

網絡金句

一句惹怒家庭主婦：
「好好喔，你每天都
在家休息、看手機，
不用工作。」

一句惹怒生病同學：
「你就好啦，唔使上
課，今日仲唔使英文
默書！」

一句惹怒
小學老師：
「真羨慕你！
一年這麼多假期!

以網絡金句引起學生
興趣，帶出笑話背後
不被同理的事實

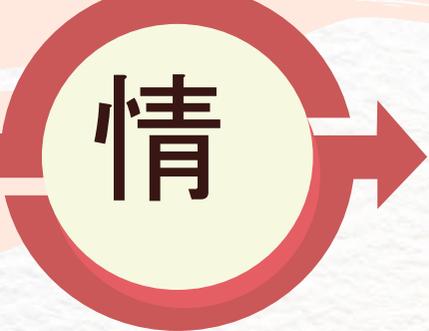


情

觸動學生，內心體驗

觀看影片：感受「說話的力量」

透過影片，讓學生明白負面
說話的破壞力



情

觸動學生，引發思考



反思時刻

世界上最大的破壞力量是甚麼？

- 沒有所謂「這句話是無心的」
- 沒有同理才會「無心的批判」

反思的重要：
讓學生明理，
培養學生明辨思考的能力



說話是一把
無形的利刃



情

連結感受，情的感歷

延伸活動(一): 同學心聲分享



分享同學寫下不被「同理」的經歷，聆聽錄音/ 展示文字稿。

透過學生的親身經歷，連結自己和他人的感受，從而回想自己聽到負面批評/ 說話時的感受

「你就好啦，可以搭輻！」



情

以生為本， 連結感受

延伸活動(一): 同學心聲分享 *

讓學生動情，
關鍵是要連結學生感受

「放學啦，快D行啦！唔好再搵！」



意

引發思考，產生意志

延伸活動(二): 「修煉——溫柔的話」

「修煉——溫柔的話」

正向語言需要「修煉」，
你認為要如何「修煉」正向語言？

同理心五步曲

透過活動，讓學生學會以正面的說話鼓勵他人

覺察自身情緒

同理他人情緒

同理他人認知

同理他人需求

化為具體行動

意

引發思考，產生意志

延伸活動(二): 「修煉——溫柔的話」

真相卡

真相卡

情境討論：

爸爸說：「兒子，對不起，星期五不能出席你的畢業典禮……」

你說：「你不守信用！」「你真討厭！」
「你是個騙子。」「我不會再相信你！」

真相卡

真相卡

運用與家人相處的個案作為生活事件簿

真相卡(一)
媽媽要做手術，
爸爸當天需要陪同到醫院

真相卡(二)
爸爸當天需要出席重要會議

真相卡(三)
爸爸當天需要辦理
婆婆進老人院的手續

真相卡(四)
爸爸的公司人手不足，
當天未能請假

「修煉——溫柔的話」

運用「同理心五步曲」，
一同討論，嘗試將「負面說話」修改為「正面說話」，
並寫在MEMO紙上

建立正向說話





意

引發思考，產生意志

延伸活動(二):

行動實踐---情境討論、角色扮演:

學生透過不同的生活情境，學習如何運用「同理心5步曲」，嘗試將「負面說話」改變為「正面說話」，並寫在Memo紙上



意

引發思考，產生意志

學生分享

情境討論

爸爸說：「兒子，對不起，星期五不能出席你的畢業典禮……」

你說：「你不守信用！」「你真討厭！」

「你是個騙子。」「我不會再相信你！」

運用「同理心步驟」想一想：

1. 覺察到自己當時的情緒怎樣？
2. 爸爸當時有甚麼感受？(同理他人情緒)
3. 你認為爸爸有甚麼需要？(同理他人需要)
4. 你會有甚麼具體行動/說話？(可多於一個)



我明白了你,是因為公司太忙,
當天未能請假不能來的,沒有
關係,我沒时间去

爸爸聽到兒子說的之後會很
傷心,因為能肯定也想去兒子
的畢業典禮,但爸爸是真的沒有
辦法出席。

雖然我很希望你可以在那,
但聽到你說到你不能來的
時候,我真的很傷心。
但我知道你的公司人手不足,
不得不回公司工作,因為你當
天未能請假。

1.我會很失望
2.也會心存內疚。
3.他需要我的原諒
4.我會對他說:「沒事的畢
禮不禮好重要,不過你的朋友可
能更需要你的支持。」

「沒關係的,我知道您的工作
繁忙,無法出席我的畢業典禮,
但我會托媽媽幫忙轉給希
望你能看到我們的表。

2. 爸爸當時很抱歉

「對不起,我剛才情緒太
激動了,不是有意傷你的。
我知道你的朋友有事找
你,你放心,但媽媽會時
時的,你不用感到抱歉。」



意

引發思考，產生意志

學生分享

情境討論

爸爸說：「兒子，對不起，星期五不能出席你的畢業典禮……」

你說：「你不守信用！」「你真討厭！」

「你是個騙子。」「我不會再相信你！」

運用「同理心步驟」想一想：

1. 覺察到自己當時的情緒怎樣？
2. 爸爸當時有甚麼感受？(同理他人情緒)
3. 你認為爸爸有甚麼需要？(同理他人需要)
4. 你會有甚麼具體行動/說話？(可多於一個)



1. 我很失望、傷心。
2. 迫不得已，沒有辦法。
3. 他需要我的理解，並且不要生他的氣。
4. 「沒事的，媽媽的健康比我更重要。」(說話)

爸爸：無奈
我：失望
· 迫不得已

1. 我認為我失望。
2. 爸爸可能當時有點無助和無奈。
3. 我認為爸爸需要媽媽做手術。
4. 我會讓爸爸先去陪媽媽做手術，因為手術比畢業典禮重要。

我覺得很傷心，也有點生氣。
爸爸應該感到無奈。
爸爸可能需要安慰。
我會告訴爸爸，要他先去醫院陪伴媽媽，因為媽媽的手術比我的畢業禮重要。

1. 當時自己可能會很生氣。
2. 爸爸可能感到無奈。
3. 我認為他需要一些安慰和陪伴。
4. 當時的每個人可能都有一些重要的事情要去忙吧。(說話)



情

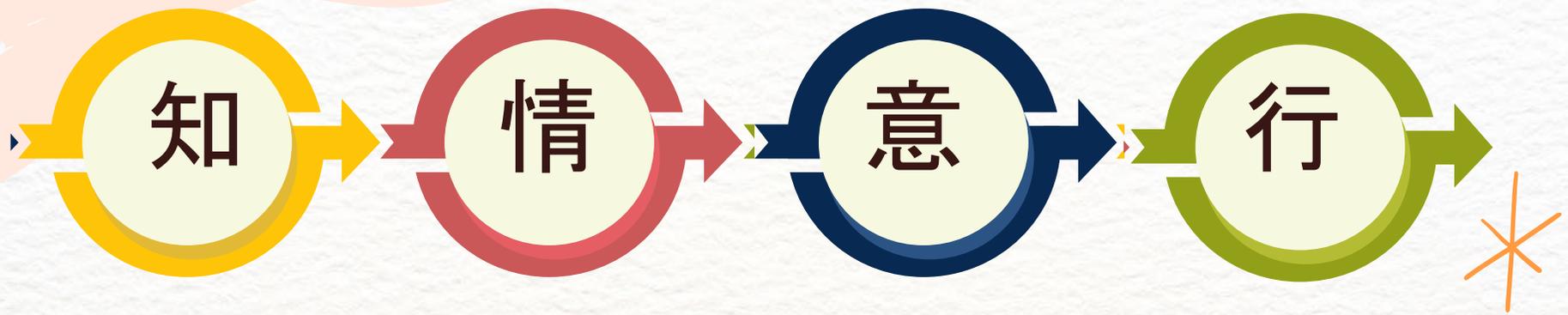
連結感受，引發思考

以學生心聲(第二部分)作結：

讓學生回憶得到別人「同理」的經歷，連繫自己得到「同理」的快樂

說話也可以是
冬天時溫暖的太陽





反思：

請學生安靜地在腦中回顧這一節課的內容，覺察自己的情緒，並反思自己需要改善的地方

靜思1分鐘

同理心

正面的說話

以輕柔的背景音樂
帶動學生情緒



行

連繫生活、應用實踐

延伸活動



「同理·不同你」 延伸活動

於PL2回應同學的不被「同理」
的事件，寫下你「溫柔的話」。



「同理·不同你」延伸活
動



結語

從自己出發 連結同行



我們相信同理心
能為自己及他人
帶來療癒的
力量。

謝□！

