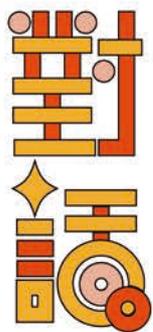


導

A JOURNEY ABOUT:

遊



ISSUE
34

2022



International
Social Service
HONG KONG BRANCH
香港國際社會服務社

香港國際社會服務社
學校社會工作及學校支援服務



這幾年 持續的疫情改變了不少人的生活習慣：外出佩戴口罩、堂食人數限制或減少人流聚集等社交距離措施，大大阻礙了人與人之間的交流。因此，今期「同你·心導遊」想與大家探討人們內心最寶貴的情感——同理心，透過深入認識和實踐這概念，拉近彼此之間的關係，把人們聯繫在一起。



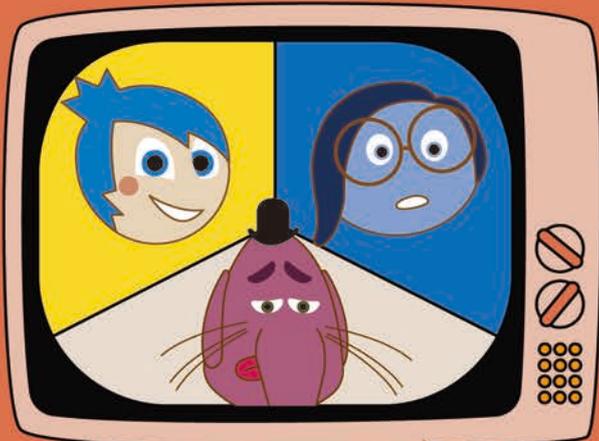
什麼是同理心？

同理心 = 感同身受

故事來自

<<玩轉腦朋友>>

乒乓帶領阿樂及阿愁到火車站乘搭「思路列車」返回總部。途中，乒乓不小心遺失了自己心愛的火箭玩具，這件玩具令乒乓想起了自己和好朋友韋莉一段美好的回憶，使乒乓頓時感到非常失落。



“在現實狀況下，
你覺得容易向別人表現出同理心嗎？”



“
阿愁
好遺憾你遺失了你那火箭玩具，我知道這件玩具是你最愛東西。
乒乓
這件玩具是最有紀念價值的。
阿愁
明白這份玩具盛載著你和韋莉很多歷險的回憶。
乒乓
對，的確是好開心的日子啊！
(乒乓接着放聲大哭)



阿愁能夠站在乒乓的角度理解事件並作出適切的回應，乒乓從而感受到阿愁明白自己的需要，讓乒乓可以安心地抒發情緒，這正是同理心的表現。

同理心的表現

A



明白需要，不批判和不否定當事人的處境

B



思考及體會當事人的想法和情緒

C



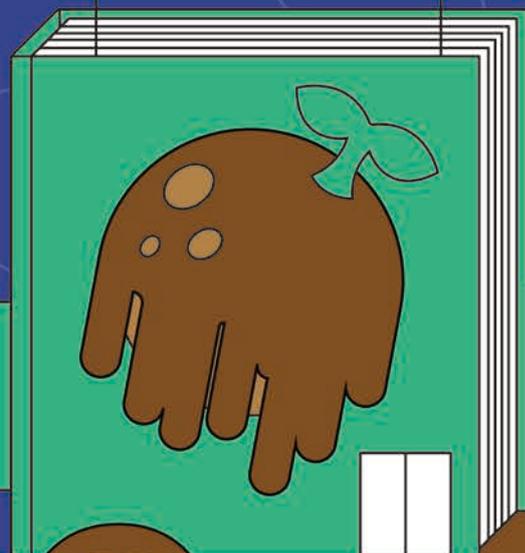
聆聽當事人的經歷，嘗試了解他的感受後作出合適的回應，令當事人感到安慰

社會實驗中的 觀察

平日在街上迷路時，我們都會感到徬徨無助。因此，我們想在這個實驗當中，看看有多少街坊能感同身受而伸出援手。原本我們預計可能出現無人指點路途給我們的尷尬情況。幸運地，所有街坊都熱心地指出我們查詢的目的地，更有幾位街坊主動帶領我們前往。

其中一位受訪者，雖然她拿着一袋又一袋的蔬果，也有點趕時間，但她依然願意在這個炎熱的烈日下，不但詳細指示路線，還親自帶領我們前往目的地。當我們邀請她接受訪問時，她回應：「當知道別人的需要，如果自己可以幫忙，也會樂意去協助。香港人要互相幫忙，助人為快樂之本！」縱使此助人的行為為她造成不便，她卻設身處地思考我們的困難，明白及體會我們焦慮無助的心情而願意伸出援手，可見她具備同理心。

出乎意料地，不論男女老幼、是否空間或正趕時間，大家也熱心地提供協助，大多數更願意主動帶路，可見絕大部分的街坊也願意向素未謀面的陌生人伸出援手。



後記



記者一

2022年6月6日的下午，

我們一行五個人便開始了我們的問路之旅。

實驗中的觀察真的出乎我們意料之外，不管是在趕路的情況下，全部街坊也願意指引我們所查詢的目的地，更有不少街坊看到我們茫然的眼神後，主動拖著我們的手帶領我們前往。

令我印象深刻的是當中有一名受訪者回答「有什麼因素驅使他幫助我們」，他脫口而出的說：「因為我們都是香港人，當然要幫助你們啊！」當時，這句話就深深地打動了我。

歷時兩小時的訪問過程中大家雖然都大汗淋漓，我們卻發現了香港人之間的那種互助精神及聯繫，正正就是心連心，不論男女、老幼，都圍繞著我們的家——香江。



記者二



參與這次社會實驗，令我明白到即使對方是一個陌生人，但是基於同理心，也會願意放下手頭上的事，協助有需要的人。這些人雖然是一輩子也有可能不會再遇見的人，而他們幫助你也不會得到什麼好處的，但只是因為這些人具備的同理心，他們樂意提供協助，令我親眼見識到同理心的威力和重要性。

香港給人的感覺就是一座步伐急促的城市，各人匆匆的為生活奔波，眉頭緊蹙。我以為向路人求助，他們的反應一定是搖頭擺手，搬出一副不耐煩的樣子吧！但社會實驗中的觀察卻和想像的大相徑庭。事實上，即使路人本來正在埋首撥弄手機，當你拍拍他的肩膀，他也會抬起頭來，仔細聆聽你的需求，有的甚至會熱心地主動引領你去目的地。香港人雖然表面冷漠，但內心依然堅守獅子山的精神，有難時會毫不猶豫地伸出援手。這點令我頗為意外。

香港人雖然表面冷漠，但內心依然堅守獅子山的精神，有難時會毫不猶豫地伸出援手。這點令我頗為意外。



記者三



訪問問題

有什麼因素驅使你
樂意幫助我們？

在幫助我們後，
你的感受是什麼？

同理心的 呈現

同理心可以連繫彼此的心，拉近彼此之間的距離，加強人與人之間的聯繫。

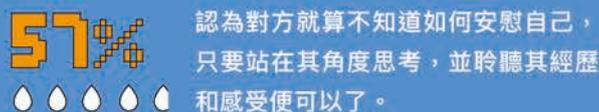
我們設計了一份問卷訪問37名中學生及在社區邀請街坊進行社會實驗，希望了解他們如何在彼此相處中呈現同理心。



朋輩篇：學生訪問



▶ 2 當你不開心，而身邊的人想安慰你的時候，你會較喜歡哪一個行動呢？



喜歡別人哄自己開心，積極嘗試改變氣氛。

24%

19% 喜歡別人提供解決方法。

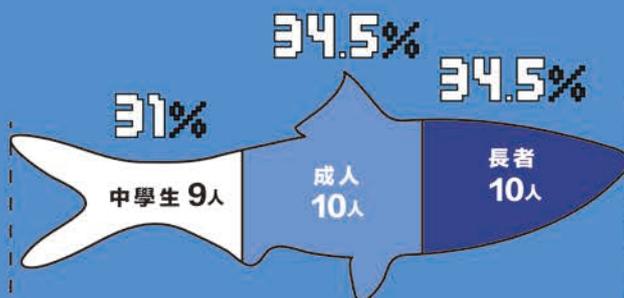
社區篇：社會實驗

「先生/小姐，不好意思，請問你知道土瓜灣市政大樓圖書館在哪裡嗎？」

當你身處於熙來攘往的街道上，忽然有幾名身穿校服的中學生詢問你這個問題時，你會如何應對？是熱心協助，還是視而不見？為了找出香港人到底是否具有同理心，以及他們幫助別人的背後原因，我們決定在街上進行「探究街坊同理心」的社會實驗。

這次社會實驗共邀請了29名街坊參與，我們選擇了「農圃道」為問路的起點，看看他們是否願意指引迷路的中學生到達目的地。當街坊提供了詳盡的指示或願意為我們帶路時，便會邀請他們接受訪問。

街坊性別



所有街坊 願意指示目的地方向

其中16名街坊願意接受訪問

願意接受訪問的對象：大多數是成人，當中以長者居多；以性別來看，接受訪問的中年女性明顯比男性多。

生活篇： 隨身「看」的 同理心

你又有沒有想過觀看劇集甚至瀏覽Instagram，也能夠讓我們更加理解同理心？以下的幾個例子，希望你也能有共鳴！

INSTAGRAM
SUNNYDOLL_1001



這不幸可以為理解
同你所謂的標準
來斷定他人經歷的人生

願你能，
向著晴天生長

人生經歷有標準的嗎？自以為小事情，為對方卻心如刀割。每一次評論對方的困境時，我們或許說得雲淡風輕，卻可能揭起了對方最深處的傷疤。不可少看語言的負面威力！

「請以同理心去關心身邊的人。說話請三思，話語的份量，真的不輕。」嘗試理解和包容對方的困境，提醒自己：「未經他人苦、莫勸他人善」啊！

INSTAGRAM
MISCCS

有些悲傷，真是無法言喻。
心靈的恐懼與憂傷，甚至是無法描繪的。
它不是一場感冒，更不是「悲觀」所能總結的。



你的內心
世界決定
了你所看
見的世界

每個人都試過有悲傷的情緒，會傷心、會難過、會流淚，很多時候難以用言語表達，而心靈裡的傷痛亦一樣，不能完全被明白，結果寧願把感受隱藏。

我們無法知曉身邊的人生命中所有經歷，所以不要隨意按照自己的想法去批判他人的感受和情緒。「別人的生命有別人的痛。同理的心，是我們所能給最大的支持。」只有將心比心，給予理解和關懷，尊重對方心中的痛，才能使對方敞開心扉，願意分享。

DRAMA

▶ 海岸村恰恰恰

去年夏天熱播的韓劇《海岸村恰恰恰》，有一段很發人深思的對白。

從都市來的牙醫尹惠珍，並不習慣海岸村的人和事，覺得居民們窩囊又寒酸，暗暗評論他們而成為全村公敵。

海岸村居民洪班長教育惠珍：「你覺得你自己高人一等吧？你頭腦好，當上牙醫，你的人生一定如康莊大道般平坦吧？但是人生並沒有那麼公平，有些人一輩子走在崎嶇不平的砂石路上，有些人拚了命奔跑，最後卻遇上斷崖。」

對待相遇的每一個人，即使不能感同身受，也盡量對他多一點點理解。每個人的人生都是不一樣的，千萬不要在無形之中妄自斷定他人的為人，嘗試站在對方的角度，設身處地思考，理解那些站在崎嶇不平的砂石路或懸崖邊的人的感受，這樣才是有同理心的表現啊！



INSTAGRAM
THERABBISAUR

ASKING FOR HELP



IS NOT A WEAKNESS

在日常生活中，我們難免遇上有困難卻束手無策的狀況。而這時通常浮出我們腦海裏的想法便是：自行解決、不要麻煩別人、不要成為別人的困擾……一直不敢向別人求助。但其實遇到這些情況時，也可勇敢向別人說出自己的困難，並尋求協助。

不要誤以為這是一件羞恥或是承認自己能力不足的事。遇上人生問題的時候，學習讓別人理解你的困難和需要！

生活篇： 人物專訪

現今科技發展日新月異，人人習慣機不離手，容易忽略身邊的人。今日我們訪問了本地插畫家 **BOBBY**，了解他利用網絡媒體發揮其同理心，向香港人發放正能量的故事！



記者 你如何創作「願生活多一顆糖」這些可愛角色？靈感從何而來？

BOBBY 其實創作的過程都是順其自然，靈感到便畫下來。一開始我只畫了一隻狗和一隻貓，但之後我希望用簡約的線條，畫一些容易與觀眾有共鳴的作品。除此之外，我自己很喜歡吃嚼勁的食物，例如黑糖珍珠，所以我都把它們畫下來。我將這些食物人格化，加入人類情感和思想，也是為了加強故事的共鳴。就舉一個例子，故事裏的黑糖珍珠一直渴望離開膠杯，像人類對自由的渴望。當然，隨著故事劇情的發展，我都有畫多一些人物角色，令故事更多元化。我也特別設計一些性格和本質對立的角色，例如一根喜歡水的火柴。我覺得這種矛盾與我們生活息息相關。

記者 有什麼主題想在插畫中體現出來？



BOBBY 我其實主要都是向讀者傳達正面的信息。作品中呈現的主題非常廣泛，不會限制於一個主題。如作品「善良的死神先生」中，我便探討了對生死的反思，表達出人們會以什麼態度面對死亡等。此外，作品的主題大多來自日常生活中的靈感，包括了發白日夢、跑腿和買保險。我喜歡將生命賦予一個沒有生命的物體，也經常以第三人稱創作作品中角色的對白。而在創作時，相比運用技巧，我更注重作品所帶出的主題訊息。

記者 什麼推動你以藝術向香港人宣揚正能量？

BOBBY 我覺得Instagram的社交媒體有利像我這些業餘畫家的創作，讓我們在一個廣大的平台接觸不同背景的人。我記得曾經有一位follower私訊我，跟我說她自己有抑鬱症，她告訴我當看過我的作品後，感到我明白她的處境和感受，而自己的心情亦有所好轉。在那一刻，我發現自己能夠發揮「同理心」在創作中，原來創作是有如此的影響力，令自己也多了一點動力繼續畫畫。除此之外，我一直都以藝術創作舒緩自己的心情來減壓，所以以藝術向香港人宣揚正能量不只是幫助其他人，我自己也從中得益。

記者 你認為你的插畫如何影響其他人？有收到一些什麼回饋嗎？

BOBBY 我從瀏覽的讀者中得到許多回饋，當中不乏患有情緒病的人，我能通過創作幫助這些人，我覺得很有意義。對於能收到這麼正面的反應，我也感到驚喜，很多觀眾會在社交平台私訊我，跟我分享他們的內心世界和情緒。我也沒有想過，讀者能這麼支持我的創作，我感到很滿足。

我們不用說話的，也不用做任何事
we don't have to say a thing or do anything

試想想，假如身邊的人都有多一點同理心，人與人之間的隔膜也許會大大減少吧！與他人相處時嘗試放下偏見，不評頭品足，因為你總無法勉強別人的想法與自己一樣。唯有用心聆聽、坦誠溝通才能真正明白對方。所以我們不妨放下電子產品，多留意身邊的人的需要，用心理解對方的觀點和感受，推己及人，你會發現自己可以更快樂！



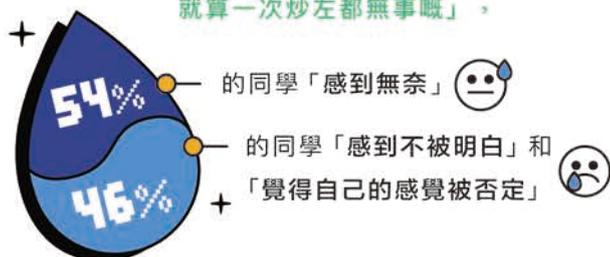
同理心的實踐

其實當身邊的朋友有需要時，我們如何在回應中實踐同理心？

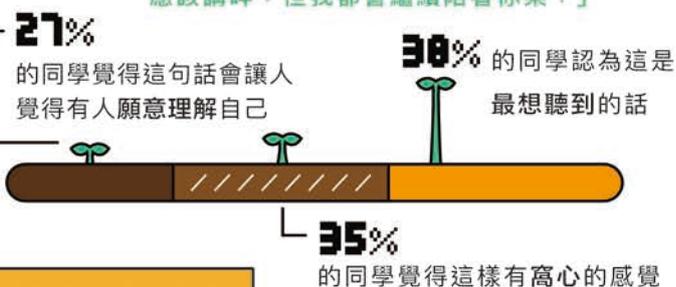
情境 1

當你成績不理想的時候，你的朋友分別有以下的回應，你會有什麼感受？

說話一 「你唔好講笑啦，你成績一向咁好！就算一次炒左都無事嘅」。



說話二 「我曾經也有試過努力但唔成功，雖然唔知應該講咩，但我都會繼續陪著你架！」



每次當自己失落的時候，總想自己的感覺被肯定，希望有人願意理解自己。原來這個時候身旁的人不一定需要提出解決方法，安靜的陪伴與無言的安慰就已經足夠。

情境 2 在難過時，最希望或最不希望聽到的安慰說話是什麼？

最希望聽到的安慰說話：



最不希望聽到的安慰說話：



「唔好唔開心！」這一句完全不了解我們的想法與需要，沒有實質安慰用途的話。

我們所需要的只是陪伴與鼓勵的安慰

總括而言，我們發現運用了同理心的語句更能安慰別人。帶有同理心的人會細心聆聽我們的經歷，了解我們的處境，不予批判與否定，而且會發自內心地為我們的遭遇感到難過，設身處地去根據我們的需要，說出最能令我們感到窩心與被明白的安慰語句。

希望大家都明白同理心的重要性，並在朋友有需要時積極地運用此技巧安慰他們。

好好運用同理心與他人同行！



開·心同行

學校社工團隊在2022年7-8月期間舉行了年度退修會議及團隊訓練。面對過去一年疫情的不斷變化，學習生活的不停變動，不少同學們的學習及生活備受影響。退修會議中，社工檢視了過去一年就著連繫學生、家長和教師的服務成效，亦表達了在新學年對同學的情緒、人際關係和學習適應方面的關注，所以規劃了以「開·心同行」作為新學年的學校社會工作服務方向，意為鼓勵同學常存正向快樂的情緒，嘗試打開心窗，與朋友、家長、老師和社工互動連繫，開闊自己內心世界，跨過生活中不同的挑戰。

香港國際社會服務社
學校社會工作及學校支援服務

電話 2834 6863

地址 九龍灣臨樂街19號
南豐商業中心412-414室

網址 [http://www.isshk.org/zh-hant/
our_services/detail/8/](http://www.isshk.org/zh-hant/our_services/detail/8/)



工作小組 張凱然姑娘 林銘茵姑娘

編輯小組 陳天穎 周海寧 朱瑞琳 蔡東頤
林悅晴 吳熹恩 李寧豫 邵愷晴
徐詒斐 黃靖淳 (協恩中學)

顧問 邱浩波先生

督印 楊雋儀女士 劉惠敏女士
周淑文女士

印刷數量 / 7000本

根據個人資料(私隱)條例，若你不願意收到此刊物，請以書面通知本機構學校社會工作服務總監。
各位同學如對本服務有任何意見及查詢，歡迎向你所屬學校的駐校社工反映意見。