



校長家書

2025年4月8日

培養同理心



「同理心」是我們的重要價值觀，指的是理解和感受他人情感、經歷和觀點的能力。培養同理心能促進溝通、增進信任，並建立更深厚的連結。英文諺語「PUT YOURSELF IN MY SHOES」形象地表達了這一點：將自己代入他人的角度和境況，便能更好地理解對方的感受。

主耶穌在醫治大痲瘋病人的故事中展現了同理心的典範。故事中，患有大痲瘋的病人請求耶穌醫治。耶穌動了慈心，伸手觸摸他，並說：「我肯，你潔淨了吧！」由於痲瘋病是一種傳染性皮膚病，病人常被視為不潔而遭到排斥。耶穌不僅用言語安慰他，還用行動表達對他的接納，理解了他的孤獨與痛苦。



耶穌的榜樣提醒我們要學習培養同理心，以愛心關懷身邊的人。以下是幾種實用的方法，幫助我們提升同理心：

1. **主動聆聽**：全神貫注地聆聽對方，避免打斷，並使用開放式問題引導對方分享更多感受和想法。
2. **置身處地**：試著從他人的角度看問題，想像他們的感受和經歷，建立情感連結。
3. **閱讀與觀察**：通過閱讀文學作品或觀看電影，體驗不同角色的情感；留意他人的非語言表達，如面部表情和肢體語言。
4. **培養情感智力**：學習辨識和管理自己的情緒，這將幫助你理解他人的情感。
5. **參與社區活動**：參加志願工作，接觸不同背景的人，增強對他人處境的理解，並促進更深入的交流。

希望大家能通過這些方法逐步提升同理心，增進與他人的聯繫和理解。

劉詠詩校長

