

Yan Chai Hospital Lim Por Yen Secondary School

仁濟醫院林百欣中學



同理心

閱讀篇章

德育及公民教育委員會

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

# 目錄

內容	頁
以色列爸爸談「同理心」：女兒遺失了心愛的貝殼，你會為了孩子的傷心再回沙灘揀貝殼嗎？	2
最美麗的心，就是同理心	4
成功者最重要的心法：用同理心了解對方，不急著快速解決問題	5
豬、牛、羊的故事	6
蘋果日報：【胚芽故事】少女扮阿婆探阿婆 同理心重要過同情心	7
同理心 VS 同情心 (文：瑞秋)	8
用同理心去體會對方的想法 (文：倒著看人生 – 周凡)	9
同理心故事二則之住院記	11
同理心與同情心有什麼不同？	12
馬浚偉：同理心	13
推銷洗衣機及姐姐的嫉妒心	15
婦人與乞丐	16
精神病人與蘑菇	17
母親的本能和謙卑	18
將心比己	19
容許學生赤腳上課，校長：將心比己	20
小孩的眼睛	21
跨代共融無難度	22
對方不需要你認為的「為他好」	23



以色列爸爸談「同理心」：女兒遺失了心愛的貝殼，  
你會為了孩子的傷心再回沙灘揀貝殼嗎？

十年前的一個猶太新年假期，我們一家人開車來到了中部的小鎮阿斯克隆拜訪朋友。那兒靠近地中海，有著美麗的白細沙海灘，藍藍相連的天空及海平面，海面平靜，波浪輕搖。我們一家人長期居住在沙漠裡，要玩水只可在家中的游泳池。大女兒小雅第一次到沙灘，看到貝殼就愛不釋手，像發現珍寶一樣。我們陪她撿了一大袋，撿到中午，妹妹的肚子開始餓得哇哇叫了，她才心滿意足地跟著我們回朋友家梳洗、收拾行李。



整頓一切後，我們下樓跟朋友道別。突然發現小雅的貝殼不見了！她隨即嚎啕大哭起來，眼淚像珍珠一樣一串串地流下，嘴裡不停喊著要貝殼。爸爸跟我思索著是在哪兒丟了貝殼，然後就帶著她回原來的房間尋找，其他人也來幫忙，甚至連垃圾筒都翻過來找了，就是找不到那一袋貝殼。小雅並未停止哭泣，大家都為她感到難過，不管如何安慰都沒有用。

爸爸望著我，似乎想問我該如何處理這個狀況。

那時已是下午一點鐘，回家的車程要5至6個鐘頭，趕不及在天黑前回家了。爸爸本來已有一隻眼睛弱視了，雖然不妨礙生活和駕駛，但摸黑開車走山路回家多少有些吃力，我打從心裡不希望發生這種事。所以，我心中的答案是：就讓她哭吧！趕快回家比較重要。反正小孩的情緒一下子就會過了，說不定等一下就忘了有貝殼這件事，大人那麼認真做什麼？再說，這不是人生嗎？人生本來就有很多無奈又沒有辦法處理的事情，讓她學習也不錯啊。我跟爸爸沒罵她拿不穩袋子就已經仁至義盡了，不是嗎？

話還沒有說出口，爸爸好像下定了決心，低頭跟小雅說：「阿爸\*帶妳回海邊再撿一次貝殼！」  
(\*阿爸：希伯來文 Abba 的譯音，猶太人對父親的稱呼)

聽到這句話，小雅立即破涕為笑。既然爸爸已經跟小孩作出承諾，我也不好再說什麼。我們告別了朋友，趕快開車到海邊。朋友拿了個塑膠盒給小雅，告訴她這次要把撿來的貝殼妥當地安放在盒子裡，不要再弄丟了。

途中，爸爸突然想到什麼似的，轉頭過來問我：「我這樣會不會太寵小孩了？雖然時間緊迫，但我實在不願意好好的一趟旅程，結束在一個不愉快的經驗裡。」

「反正要開車的是你，你願意為了讓她高興而摸黑走山路，我是沒意見。」  
我心想：我們猶太民族如此寵小孩，真的是一件好事嗎？

到了海邊，爸爸跟小雅說：「現在阿爸抱著妳，我們要趕快到海灘上撿貝殼，只撿貝殼，不玩水，不做其他的事情。撿完後就要盡快回來。大家肚子都餓了要吃飯，飯後還要開長程回家，知道嗎？」小雅說：「阿爸！我知道了！」

過了 20 分鐘後，小雅回來了，春風得意地向我展示一盒滿滿的寶貝，說：「伊媽\*，我跟阿爸把沙灘上的貝殼全部都撿回來了，沒有一片留下來。」她的表情充滿著喜悅和滿足。

(\*伊媽：希伯來文 **Imma** 的譯音，猶太人對媽媽的稱呼)

回家的路上，我一直看著小雅。她安安靜靜、心滿意足地不停把玩著貝殼，也跟我嘮嘮叨叨的說著每個貝殼有什麼不同，當她沉沉睡去時，懷裡也還緊緊抱著它們。失而復得的愉悅並沒有讓這個快 4 歲的小孩得意忘形，反而更懂得它得來不易，因此小心翼翼地保護和珍惜。

我望著她熟睡中的嘴角還微揚的小臉，忍不住跟爸爸說：「也許你回頭去撿貝殼是對的，也許這不是寵小孩，而是體貼小孩的情緒。至少我們不會有個沿途一路哭回家的小孩。」我突然想起，依小雅的個性，會哭很久代表她真的很傷心，如果不慎弄丟了她心愛的玩具，這種壞事她鐵定耿耿於懷，不能自拔。

想到這一點，愧疚的情緒開始盪漾。為什麼我之前在看待這件事時，「回頭再去撿貝殼」這個選項從沒有在我心中存在過？我是不是太輕忽小孩的情緒了？是不是太以大人的需要為中心了？而太不同理小雅的眼淚了？她只有 3 歲多，粗心忘了某樣她心愛的東西不是很正常嗎？我又怎麼可以一廂情願地認為反正哭哭就過了呢？再說，我們又不是趕飛機之類的，為什麼不能為了小孩多停一下？我又為什麼會覺得這樣就是在嬌縱小孩呢？

天已入黑，車子也駛進了險要的山道上，爸爸緩緩地說：「我還記得我小時候的經驗，記得我小時候的傷心……」他憶述：「我爸爸就是那種打死也不可能為了小孩、老婆而多繞點路，為他們多等一點時間的大人。有好幾次旅行，我都在遺憾、傷心和失望中渡過。也許是忘在旅館的那隻小熊、也許是忘了買的一張明信片，可是我當時只是個小孩啊！我會犯錯，我會忘記，為什麼就是不能給我第二次機會？也許我就會更珍惜，也許我就會願意學習著變得更好…後來想起那些行程，都只記得最後的傷心，以及父母對我的不諒解…我不願意成為像我父親一樣的爸爸…我希望小孩以後會記得小時候犯錯是被允許與包容的，只要他們能夠好好掌握住第二次的機會！」

十年後的今天，小雅長大了，那盒不甚美麗以及多樣性的貝殼仍是她的最愛，裡頭有著「失而復得」、「受傷的心情被同理與彌補」，還有滿滿的愛。她後來先是把事件畫了下來，再大一點，等到會寫字了，甚至把這件事寫成故事，讓同學們大受感動，也贏得了老師的讚賞。

現在，貝殼就被存放在客廳入口的玻璃容器裡。每次當我為了小孩的過錯而暴跳如雷時，那些貝殼就會讓我回憶起十年前的那一天，小雅在回程熟睡時的笑臉，提醒我在下結論之前，重新思考到底是我們管教得他們不好？還是未能以同理心諒解他們能力上的不足？

我不會忘記那天爸爸的囑託：**小孩只是個小孩，請記得給小孩再一次機會！**

(改編自商周.com：<https://www.businessweekly.com.tw/article.aspx?id=13916&type=Blog&p=1>)

## 最美麗的心，就是同理心

某天，一個六歲的小男孩睡眠惺忪地醒來，赫然發現自己遲到了！

他從床上一躍而起，沒時間刷牙洗臉上廁所，就慌慌張張地往學校跑去。

同學們還在自修，於是他偷偷摸摸地溜進課室，本來以為神不知鬼不覺，不料，小男孩才剛坐下，老師就突然大吼一聲，斥罵道：「麥兜！你怎麼又遲到了！給我過來罰站！」



只見麥兜打了一個冷顫，接著滿臉通紅；但他彷彿是要故意激怒老師似的，仍舊坐在座位上，一動也不動。

就在老師準備發怒的時候，突然一陣騷動，坐在麥兜隔壁的女孩，不小心打翻了水壺，滿滿的一壺水全都潑在麥兜身上！

二十多年後，麥兜成為傑出的企業家，女孩則在一間慈善機構服務。偶然的機會下，他們重逢了，進而相戀相愛，最後決定攜手共度一生。

婚禮上，邀請了不少小學同學，新郎在致詞的時候說：「其實我在小學時，就已經愛上我的妻子。印象最深刻的，就是她將水壺翻倒在我身上的那一次……」在座不少人還記得那段小插曲，紛紛發出笑聲。

「今天我要宣布一個隱藏很久的祕密！其實，那天她不是不小心翻倒水壺，而是故意的。」

台下人都全神貫注地聆聽。

新郎繼續說：「因為當時她坐在我旁邊，發現我被老師突然一罵，嚇得尿褲子了。」

新郎深情地望著新婚妻子，微笑地說：「從那一刻開始，我就知道她是世界上最善良的人！」

新郎說完，現場立刻爆出熱烈的掌聲！

最能展現一個人教養、內涵的情操，莫過於同理心！

——節錄及改編自德國哲學家伊曼努爾·康德

(學習電子報：<http://ibook.idv.tw/enews/enews721-750/enews729.html>)

成功者最重要的心法：用同理心了解對方，不急著快速解決問題



派翠西亞·摩爾 (Patricia Moore)1979 年進入美國知名公司——雷蒙德·洛威(Raymond Loewy)，這家企業曾經幫可口可樂推出曲線瓶、為殼牌石油設計出醒目標誌。摩爾是唯一的女性設計師。某天，她參與一個研發新型冰箱的會議，摩爾提出一個簡單問題：「我們難道不能設計一種讓有關節炎的人也能輕易打開的門嗎？」上司看著她，一臉不以為然：「我們不為那些人設計。」

「什麼叫做『那些人』？」忿忿不平的摩爾，決定用行動來證明她的想法是可行的，她在專業化妝師的協助下，臉上塗上好幾層乳膠，讓自己看起來衰老而滿臉皺紋；她戴上厚重的眼鏡來模糊自己的視線，戴上耳塞讓自己聽不清楚；她在身體綁上支架，用繃帶團團圍住，變成駝背的樣子；她在手和腿上纏上夾板，讓自己手腳無法自由彎曲；她穿上高低不同的鞋子，讓自己行動不便，而且必須用拐杖才能行走。

摩爾讓自己從 26 歲的年輕女性，搖身變成 85 歲的老太太。她接著親身造訪美國 100 多個城市，找出老年人每天有機會遭遇的現實困境，例如要在陡峭的地鐵階梯爬上爬下、推開百貨公司的厚重門板、趕在燈號變換前穿越馬路，使用開罐器，以及打開冰箱門。

這場變裝體驗，讓她徹底體會這個世界對老年人有多不方便，因此用全新的角度來看待設計，一舉成為「大眾通用設計」的開創者：她的作品可以讓 5~85 歲的人都能使用，例如裝上橡膠把手的削皮器，即使罹(音：離)患關節炎的雙手也能輕鬆使用，如今這幾乎成為每個家庭的標準配備。

摩爾的「同理心實驗」，不只讓自己完全融入使用者真正的感受，進而啟發了一整個世代設計師的思維，這段經歷也讓她成為老人學專家，為年長民眾的權利喉舌，她成功推動國會通過《美國殘疾人法》，成為年長民眾的代言人。同理心，讓她改變了世界。



小故事，大啟示

同理心，是改變社會與他人最強大、最有用的力量。

一個人缺乏同理心，甚至給人「獨斷、壓迫」的感受，不一定是他本性粗暴，而是對許多人來說，透過理論與標籤化，將別人的行為簡化為某種普遍現象，然後就用特定的方法去應對，例如學生在課堂中睡覺，老師就一口咬定這位學生是態度懶散，卻沒有了解到原來這位學生昨天放學後要留校補課，補課後就趕去興趣班，回到家後已



經筋疲力盡，還要應付繁重的課業，直到深夜才就寢，半夜還因為擔心今天的測驗，壓力令他徹夜失眠。

這種處理手法看似簡單便捷。然而，這麼做只會嚴重妨礙我們去了解對方：當對方選擇走上一條與我們認知不同的路時，究竟是什麼原因促使他這樣做？他真正想的是什麼？他有什麼樣的感受？喬拉米卡利說：「唯有先搞清楚別人在講什麼、在想什麼，充分了解他的想法與感覺，你才能做出對的結論。」否則，你以為你在幫助對方，其實只是自以為是，「你看似是個朋友，但其實更想要當個英雄」。



(改編自經理人：<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/45013>)

### 豬、牛、羊的故事

作者：佚名

一隻小豬、一隻綿羊和一頭乳牛，被關在同一個畜欄裡。有一次，牧人捉住小豬，牠大聲號叫，猛烈地抗拒。綿羊和乳牛討厭牠的號叫，便說：「他常常捉我們，我們並不大呼小叫。」

小豬聽了回答道：「捉你們和捉我完全是兩回事，他捉你們，只是要你們的毛和乳汁，但是捉住我，卻是要我的命啊！」



立場不同、所處環境的不同，讓我們難以了解對方的感受。在別人處於失意、挫折、傷痛時，我們該用甚麼態度去面對他們呢？

(中山教育學程國文科網站，國文 e 點通，台灣：  
<http://www2.nsysu.edu.tw/ezchinese/story/story20010051.htm>)

「妳估吓佢幾多歲？」「50 幾歲！」「其實佢好後生！」「我都話佢得 50 幾歲，邊似 80 幾歲。」「佢 **20 歲** 咋！」

大家哄堂大笑，笑聲傳遍整個將軍澳。以上對話發生在獨居長者黃婆婆的家。記者日前與「兩婆孫」一起探望黃婆婆。但她們其實是兩位少女義工，其中大學生文巧琳（Yuki）化了一個老妝，飾演婆婆。



後生細女因乜事要扮阿婆呢阿婆？原來係想親身了解長者的真實感受，也為長者帶來好玩、搞笑的探訪體驗。這個名為「夢幻耆緣(耆，音其，即老人家)」的探訪活動，由社企 Happy Grannies（耆妙人生）主辦。日前就舉辦了一次探訪活動。

出發探訪前 Yuki 花了一個多小時化妝，有三位化妝師「伺候」才那麼「快」。化妝師用特製膠水為她弄出皺紋，再畫上斑點，塗白頭髮。為求逼真，手也不能忽略，否則容易露出破綻。

另一邊廂，扮孫兒的義工要上雞精班，熟習昔日香港大事，以便待會跟長者談話。基督教靈實協會社工李珮瑜同時講解與長者溝通的技巧，也提醒義工要避開「地雷」。「探獨居老人家時，除非佢主動提起，否則唔應該問及家人，以免觸動佢嘅情緒。另外千萬唔好講潮語及英文，講佢唔明白嘅語言，佢會諗你係咪講緊啲唔想畀我聽嘅嘢呢？」義工通常帶着同情心去探訪，但其實同理心更重要。「要設身處地，站於獨居長者的立場，令佢哋感受到你真係支持緊佢。」

「見習婆婆」Yuki 終於化好妝，換好裝，出發去超市買禮物給長者。Yuki 全程彎腰、拿拐杖走路，努力維持老態，沒有偷雞(馬虎蒙混)。她忍不住講：「真心劫(疲倦)。」超市店員一眼就看出她扮老，到底黃婆婆又會否秒速踢爆佢？

「兩婆孫」入屋後黃婆婆未有發現異樣，而且還把自己的身世故事跟她倆分享。日本仔、打麻雀、多人追，無所不談。直至黃婆婆問 Yuki：「妳鄉下喺邊？」她一時答不出，只好支吾以對，差點就被揭穿。蒙混過去後，他們再多談了二十分鐘。之後 Yuki 揭露身份，告訴婆婆自己只有 20 歲。婆婆靠近，才發現畫上去的皺紋，又摸摸 Yuki 的手。黃婆婆大呼：「你哋好搞笑呀！你真係哋到我！」

事後 Yuki 說扮長者只幾十分鐘，已經累得要命，很難想像婆婆長期彎着腰生活的滋味。活動讓年輕人感受老人的不便，但讓老人家覺得驚喜、好玩才最重要。

我看見黃婆婆笑到眼睛眯成一線。

記者：葉青霞

攝影：楊錦文

(蘋果日報副刊：<https://hk.lifestyle.appledaily.com/lifestyle/special/daily/article/20160425/19584906>)



## 同理心 VS 同情心

香港學生從高樓一躍而下的新聞，轉眼間半年內已經高達二十宗。雖然我還只是二十歲，也沒有孩子，但看到發生這樣的事，心裡還是感到遺憾。恰巧今天在網絡上看到一篇文章，是一位香港本土作家寫的，標題寫着：請不要再為我加油。

先不討論所謂的怪獸家長，他們可能是這些事的導火線，但禍根終究在於，這個社會真的生病了。到底社會的價值觀扭曲到甚麼地步，才會讓一個單純的孩子想要輕生？

「請不要再為我加油」這一句話，說穿了多少努力卻又不得志的人的心情？我相信沒有任何人願意失敗、喜歡失敗。

可是人生中，永遠都有我們控制不了的事。努力過後卻得不到甜美的果實，這不代表就是自己的錯，可能只是時機未至，也可能是這件事情根本就不適合你。其實努力是一件很正面積極的事，但如果為了要努力，卻把自己逼到死胡同裡，那你的努力，還有意義嗎？

一個人的感情模式是受潛意識的驅使而不由自主的。正面去看，付出的努力越多就離成功越近；反面來看，承受的壓力就越大。當一個人動了輕生的念頭，就代表他所付出的努力遠遠超過任何一個人的想象，也遠遠越了自己的極限。在踏上天台的一刻，他們最不想聽到的說話、最不願意做的事，就是加油、努力……因為，他們所努力的、承受的，已經夠多了。

一個人受到傷害，他們最希望的就是找到自己的渠道傾訴、發洩，希望可以在與別人的對話中，找回一點點真正的自己，同時也想短暫忘記這件憂心的事。若你真心想幫助一個人，請記着，同理心比同情心更重要，不要只一味的加油，而是嘗試從他們的角度出發，設身處地為他們着想，甚至不說任何話，就這樣靜靜的陪伴着。

而作為受傷的人，要知道，人生裡很多結果都無法受自己控制，正是因為有些事，我們不能完全掌握在手中，才是人生。因為你只是人，不是神，我們永遠無法知道下一秒發生甚麼事。假如你努力過後，仍然得不到快樂，就選擇放棄吧。這不是懦弱，不是沒有用，而是勇敢去正視和接受問題、作出更好的改變。嘗試更愛自己，在任何事想做或不想做的事裡，找到自己的據點。

其實，你並不需要一直都咬緊牙關，逞強於人前，也不要站在敵人的一方去傷害你自己。接受一切，然後欣然放下。就這樣偶爾一次，讓自己卸下裝甲、放鬆自己吧。

因為，最重要的，是你要好好愛自己。



ZA 誌：<http://zomag.net/%E5%90%8C%E7%90%86%E5%BF%83-vs-%E5%90%8C%E6%83%85%E5%BF%83/>

網絡作者：瑞秋

唸過設計，學過拉丁舞，在荷蘭交換時遊歷了大半個歐洲，目前是學生、業餘舞蹈教師和朋友們的心理分析小幫手。嚮往語言的藝術、喜歡探討生活品質、重視人生價值觀和傳承的重要性。熱愛藝術設計，還有數之不盡的興趣和嗜好。不專業的文筆，卻有一顆真誠說故事的心。

「雖然我未曾經歷過你的心痛，但是你的感覺我願意去了解，我也願意陪伴你，聆聽你的故事，這就是同理心。」

有一次我到一所大學設計學院做專題演講時，我問台下的同學們：「你們覺得什麼樣設計是最好的設計？」

有的同學說：「能夠讓產品符合潮流，就是最好的設計。」

也有的同學說：「能夠創新的產品就是好的設計。」



最後一個同學說：「能夠賣錢的設計，就是最好的設計。」他的務實讓全班哄堂大笑。

我跟同學們說：「你們剛才講的都對，但是如果能在設計裡面加入『同理心』的元素，我相信這會讓你們的設計更加完美。」

同學們有點不懂，我再舉個例子跟同學分享，幾年前我受邀至加拿大巡迴時，坐在輪椅上搭乘電梯想要上樓，一進電梯我就被眼前的電梯按鈕所吸引，一般的電梯都只有二副按鈕，比較高的是方便一般人使用，而另一個比較低的是方便輪椅族可以使用。

而我眼前的第三副按鈕是位在電梯的最底部，連我坐在輪椅上要彎下腰都很難按得到，我當時心理想這副電梯按鈕到底是給誰用的？於是我問了服務人員，她跟我回答：「這副按鈕是給手部截肢的朋友使用的，方便讓他們用腳就可以按得到。」

同理心的設計，就是常常站在別人的角度去思考問題。

有一個有趣的小故事，有一天媽媽正在廚房炒菜，爸爸在她的身邊一直嘮叨不停：「油太多了，小心！火太大了。」

這時媽媽有點不高興：「你會比我懂得如何做菜嗎？」

只見爸爸很心平氣和的回答：「妳當然比我會做菜呀！我只是讓妳知道，當我在開車時，妳在旁邊一直吵，我的感受又如何？」同理心就是用體諒的態度去了解對方的感受。

前些日子我受邀出席一所國立小學所舉辦，關於身心障礙的活動，這是我看過最特別的一次集合，因為來聽講的同學們都要變裝，有的同學扮成脊髓損傷、雙腳不良於行的人坐在輪椅上，小小的身軀用雙手推著輪椅前行。

有的同學扮成視障朋友，眼睛蒙上了黑色帶子，手中拿著白手杖，另一隻手搭著同學的肩膀走進來。

有的同學扮成孕婦，肚子裡裝著又大又厚實的抱枕，雙手挺著腰緩緩地走進來。

有的同學則扮成肢體殘障，一隻腳上架了兩個竹板，把腳拉得直直的無法彎曲，然後拄著拐杖一跛一跛的走進來，更慘的是到了位置時，卻無法像其他同學很快地席地而坐，在原地試了好多方法，才在旁邊同學的幫忙下坐了下來。

老師跟我說，這些同學們今天一整天都要用這樣的造型，目的是希望讓同學能更有同理心去體會別人的不方便，也希望讓同學能知道自己有多幸福，而能更珍惜自己所擁有的。

我在台上分享時，仔細觀察台下同學們的一舉一動，只見坐在輪椅上的同學開始坐立不安動來動去，一旁腳架著竹板的同學也因為腳伸直拉扯，讓他們很不舒服，而另一旁扮成孕婦的女同學，則是雙手撐在地上有點快受不了。

我很想知道這些同學們一整天下來體會了什麼？所以我特別空出了半小時進行問答環節，我分別找了台下每一組一個同學上台，每一位同學上台時都需要旁邊的同學們幫助，尤其是坐在輪椅上的同學，被好幾位同學扛著上台。

我先問了跟我一樣坐在輪椅上的同學，今天一整天下來，有什麼感覺？

這位同學跟我說：「他現在才知道，原來坐在輪椅上沒那麼輕鬆，又很不方便，只要一碰到有階梯就無法前進，而且屁股痛得要死。」

另一位撐著拐杖的同學跟我說：「用拐杖走路好累，剛才還跌倒了好幾次。」

而扮成視障的同學：「眼睛看不見很不方便，上廁所、上下樓梯，都要別人幫忙。」

最後一位扮成孕婦的女同學：「現在才了解媽媽的辛苦，才一天我就受不了，媽媽還要辛苦十個月。」

同理心就是能站在對方的立場，用心去感受對方的感覺。雖然我未曾經歷過你的心痛，但是你的感覺我願意去了解，我也願意陪伴你，聆聽你的故事，這就是同理心。

(今周刊 – 27/11/2015 :

<http://www.businesstoday.com.tw/article/category/154685/post/201511270025/%E7%94%A8%E5%90%8C%E7%90%86%E5%BF%83%E5%8E%BB%E9%AB%94%E6%9C%83%E5%B0%8D%E6%96%B9%E7%9A%84%E6%83%B3%E6%B3%95>)

## 同理心故事二則 之 住院記

三歲侄兒生病去看醫生，從醫生開始打針、吊鹽水，至醫生離去，侄兒一直啼哭不止。

媽媽：「展鵬，媽媽拜托你不要哭好不好，醫院的人都被你吵得受不了！」

「媽媽抱你，乖！展鵬最乖，最聽話！等一下我買玩具給你喔！」

「展鵬，你再哭，病就好不了喔！」。

爸爸：「你不哭，我就去買好吃的麥當勞給你，好不好？」

「你一直哭，那麼大聲，被隔壁警察聽到就麻煩喔！」。

任憑爸爸媽媽怎麼勸說，威迫利誘，這三歲的孩子就是哭個不停，聲嘶力竭地哭叫，即使喉嚨已經沙啞，仍斷斷續續的哭著。我去醫院探望時，看他的爸爸媽媽正束手無策。我過去輕聲的問孩子：「打針很痛喔！」孩子竟安靜聽我說，且點點頭，一句話竟使氣氛改變，孩子的父母覺得我的話有如仙丹。

「你很想不要打針是嗎？」我說。

「……對！」孩子開始與我對話。

這是他住院以來，第一次不再哭鬧而用言語表達意見。我繼續問：「你害怕打針打很久？」「我去問醫生，可不可以不要打？」我離開病房時，孩子安靜的小睡。隔十分鐘再進入病房，孩子立刻睜眼問：「醫生說什麼？」我告訴展鵬，醫生在忙別的病人，等一會兒來看你。聽我說完，孩子安心地睡了。



(隨意窩 – 同理心故事兩則：

<http://blog.xuite.net/starfeeling103/blog/250108022->

[%E5%90%8C%E7%90%86%E5%BF%83%E7%9A%84%E6%95%85%E4%BA%8B%28%E4%BA%8C%E5%89%87%29](http://blog.xuite.net/starfeeling103/blog/250108022-%E5%90%8C%E7%90%86%E5%BF%83%E7%9A%84%E6%95%85%E4%BA%8B%28%E4%BA%8C%E5%89%87%29))

## 同理心與同情心有什麼不同？

**同理心**與**同情心**有什麼不同？

**同理心**激發連結

**同情心**失去連結

「**正面思考**」有時候也是一種**壓力**嗎？當身邊的人心情不好的時候，我們都會嘗試想讓對方開心點，不要想那麼多，但這真的是最有效的方法嗎？

心理學家 John Gottman 將人們安慰他人的方式分為兩種，一種叫做**情緒消除**（emotion dismissing），另一種叫做**情緒指導**（emotion coaching）。

他最早是在嬰幼兒的研究上，發現了這兩種模式的差異。

採取**情緒消除**模式的父母，總是會希望能透過**轉移注意力**的方式，要讓孩子忘了遇到的挫折與憤怒。

對他們而言，孩子的生氣就是攻擊性的表現，悲傷就是自怨自艾，而恐懼則是懦弱的展現。他們總是會跟孩子說：「別擔心，我想是你誤會他的意思了。」、「沒關係，遇到挫折再爬起來就沒事了。」、「不要生氣，想開點，多往正面想，這個世界會更美好。」

而**情緒指導**的父母，則會把孩子的生氣、恐懼、悲傷，當作是一種和孩子**建立連結的機會**，幫助孩子瞭解這一些感受。

Gottman 在他《愛的博弈》一書中，舉了一個**情緒指導型父親**的例子：「當我的孩子被欺負時，我會停下手邊的工作，去了解他發生了什麼事情。我會努力理解他的感受與原因，然後和他站在一起。不過，這並不是說，採用情緒消除來安慰別人的人，就是在敷衍他人，事實上，他們也是很希望能夠安慰到對方，希望對方過得更好的。**無論是採取哪一種安慰方式的人，都是希望能夠幫助對方的。**

因此，就算正在讀這篇文章的你，有一種被「噓」到的感覺，我也不會說你做錯了，因為事實上你的出發點也是對的，你一定也是很希望被你安慰的人，能夠過得更好吧！只是，你沒有想到當你這樣做的時候，其實不是最好的方式罷了。也許是因為你一直以來，就是這樣被教育長大的。

那麼，為什麼**情緒指導**比情緒消除，**有更好的效果**呢？我想，那是因為情緒指導裡面，加入了「**同理心**」這個元素。《脆弱的力量》一書的作者 Brené Brown，用了這一個片長不到三分鐘，很可愛的一部影片，清楚的說明了一切。

我們常常在講**同情心**（sympathy）跟**同理心**（empathy）有何不同，其實他們的區別很簡單，前者使我們**失去連結**，而後者使我們**建立連結**。他的演講當中提到了 Teresa Wiseman 的研究，Wiseman 將同理心分成四個部分：**接受觀點**、**不加評論**、**看出他人的情緒**、**嘗試與他交流**。而其

中，接受觀點的意思是，接受別人的觀點是他們認知到的事實。這並不是說一定誰對誰錯，假如你處在對方的狀況下，假如你的所有成長背景也都跟他一樣，那麼你也很有可能會和他有相同的觀點。

而且你的觀點也不一定是比較合理的；就算是比較合理的，在此時說出來也毫無益處，因為當對方處於負面情緒時，就算認知到了自己的矛盾，也不會因此變得比較好。而不加評論也是類似的意思，在一個人處於負面情緒時，他需要的不是你告訴他應該怎麼做，事實上該怎麼做其實我們大多也都知道了，我們需要的是，一個人能夠懂我們、站在我們身邊，讓我們更有力量走下去而已。所以我會建議你，除非是對方問你的建議，不然不要給建議；如果你真的很想給建議，那麼也請你先問對方需不需要建議。

Brené Brown 在他的影片最後，用了這樣一句話作結：「每當我們遇到這些讓人難過的事情時，我們都企圖做些什麼，讓事情感覺好轉一點；但當我和你分享一件非常難過的事情時，我寧願你告訴我，雖然我不知道現在該說些什麼，但我很謝謝你願意跟我說這些；因為事實是，回應（response）很少會讓事情好轉，而真正能使事情好轉的是連結（connection）。」

(閱讀人：<http://www.read-life.com/2015/07/01/%E5%BD%B1%E7%89%87%E7%BC%9A%E5%90%8C%E7%90%86%E5%BF%83%E8%88%87%E5%90%8C%E6%83%85%E5%BF%83%E6%9C%89%E4%BB%80%E9%BA%BC%E4%B8%8D%E5%90%8C%E7%BC%81%E7%BC%9F/>)

(影片 – 同理心的力量：[https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD\\_IA#t=47](https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA#t=47))



還記得，約在二十年前，曾經看過一本書，封面是黑色的，書名是英文，就只有《EQ》兩個字，這兩個英文字是紅色的，作者是誰我也忘記了！我看罷，**非常喜歡此書的內容和被其主題感動**！及後，有朋友向我借閱此書，但從此之後，這本書就沒有再回到我手裡，我卻一直想再找回這本書呢！



放心啊！那位借書的朋友，我不是怪你借書不還，都這麼多年了，我相信你也不知道此書如今身在何方了！但，還好，《EQ》這書的核心主題和核心價值，到現在，我仍然記得一清二楚！《EQ》是一本翻譯書，而書內的簡介，有解說什麼是EQ。若我沒有記錯，當時書內對EQ的演繹是 **emotional intelligence/Quotient**，亦即是當時書中經常提及的**同理心**！是的，是**同理心**，不是**同情心**！

**同理心**對我的影響很大！

我小時候，是一個喜歡和**享受自我沉思**的人！舉個例子，我會經常望着樹，思考為何會有樹，到底當樹的感覺是如何的？也許是從小已有這些習慣，所以長大後，我有一個習慣，就是**很容易代入別人的身份去思考和感受**。

**同理心**其實是非常重要的**一個情感行為**！

沒有了**同理心**，你**不會理會別人的感受**！沒有了**同理心**，你**不會在乎別人的痛與苦**！沒有了**同理心**，你**不會介意別人的生死病痛**！也許你會覺得我言重了，但我斗膽認真強調，沒有**同理心**，人與人之間，就沒有了**真情的關心、理解、包容和愛**！

我又舉一個例子！早前我去看了**電影《黃金花》**的優先場，看後我感觸良多！這部電影是講述一對父母如何照顧一個患有**自閉症及智障**的兒子。而在我現實生活中，我也認識好幾位朋友，他們的孩子都患有自閉症，我看見他們費盡心血、花盡心思去**照顧、去教導、去幫助患有自閉症的孩子**，教導他們如何學習照顧自己和融入社會，看見身為父母的他們，那種**刻苦堅毅及無私大愛**，我的內心不知被觸動了多少次！

我不是要**自我褒獎(褒，音煲，讚揚之意)**或自認**同理心**如何強大，但我真的很想社會能夠明白，**同理心**是最能夠**改變社會上的各種矛盾和衝突**！還有，**同理心**並不是**同情心**，兩者都是美麗的事，但也不能混淆使用，否則會令受者更難受！

其實說到底，只要有**同理心**，人與人之間的關係就會變得更密切，而有**同理心**的**同情心**，也會變得更美麗！

(明周娛樂：<https://bka.mpweekly.com/blogger/%E6%98%9F%E9%99%A3/20180203-100515>)

## 推銷洗衣機

「哎呀，你這部洗衣機太舊啦，用舊洗衣機很費時間，太太，你該換新的了！」推銷員甲說。  
太太駁斥說：「你在說甚麼呀！這部洗衣機很耐用的，到現在都沒有出現過故障，新的也不見得好到哪裡去，我才不換新的呢！」

另一個推銷員乙說：「太太，那是一部很令人懷念的洗衣機，因為很耐用，所以對你有很大的幫助。」太太聽到有人站在她的立場上說話，高興地說：「是啊，這倒是真的，我家這部洗衣機確實用了很久，只是舊了些，我倒想換部新的。」推銷員順勢取出宣傳的小冊子，結果成功說服了太太買新的洗衣機了。



## 姐姐的嫉妒心

一個姐姐嫉妒弟弟搶走父母的關愛，有一天突發奇想地對媽媽說：「小弟弟已經死了，再也不會回來了。」媽媽聽完後，沒有驚慌失措地立刻跑去看小弟弟，反而是緊緊把姐姐抱在懷裡，因為媽媽懂得她的心情，也正是姐姐想要的——確知媽媽還是愛自己，也需要和父母單獨相處的時光。



(360 個人圖書館 – 多角度同理心案例：

[http://www.360doc.com/content/15/0928/13/27973631\\_501994972.shtml](http://www.360doc.com/content/15/0928/13/27973631_501994972.shtml) )

## 婦人與乞丐

話說有一個乞丐來到一個庭院向女主人乞討，這個乞丐很可憐，他的右手連同整條手臂斷掉了，空空的袖子逛蕩著，讓人看了很難過，碰到誰都會慷慨施捨的，可是女主人毫不客氣地指者門前一堆磚對乞丐說：你幫我把這些磚搬到屋後去吧！

乞丐生氣的說：「我只有一隻手，你還忍心叫我搬磚？不願給就不給，何必捉弄人呢？」

女主人並不生氣，俯身搬起磚來，她故意只用一隻手搬了一趟說：

「你看，並不是非要兩隻手才可以幹活，我能幹，你為什麼不能呢？」

乞丐呆住了，他用異樣的目光看著婦人，尖突的喉結像一枚橄欖上下滑動了兩下，終於他開始搬磚了。

他整整搬了兩個小時才把磚搬完，累得氣喘如牛，臉上有很多灰塵，幾束亂髮被汗水黏在了一起，歪貼在額頭上。婦人遞過來一條白毛巾和一些金錢，乞丐接了過來，很感激的說：「謝謝您！」

婦人說：「你不用謝我，這是你自己憑力氣掙的工錢。」

乞丐說：「我不會忘記您的，這條毛巾給我作個紀念吧！」說完他深深的鞠一躬就走了。

過了多天，來了一個乞丐，那婦人把乞丐領到磚前說：「把磚搬到我指定的地點，我給你 20 元錢。」

這位雙手健全的乞丐卻鄙夷地走開了，婦人的孩子不解地問母親：「為什麼叫他們把磚搬來搬去呢？」母親說：「磚放在哪裡都一樣，可搬不搬對乞丐可就不一樣了。」此後還來過幾個乞丐，那堆磚也就來回來去搬了幾趟。

若干年後，一個很體面的人來到了這個庭院。他西裝革履，氣度不凡，跟那些自信、自重的成功人士一模一樣，美中不足的是，這人只有一隻手，後邊是一條空空的衣袖，一蕩一蕩的。他俯下身拉住有些老態的女主人說：「如果沒有你，我還是一個乞丐，可是現在我是一個公司的董事長。」獨臂的董事長要把婦人連同她的家人遷到城裡去住，過好日子。

婦人說：「我們不能接受你的照顧。」

「為什麼？」

「因為我們一家人各個都有兩隻手。」

董事長傷心的堅持著：「夫人，你讓我知道什麼叫人，什麼叫人格，那房子是你教育我應得的報酬。」婦人終於笑了：「那你把房子送給連一隻手都沒有的人吧！」

一般人見到乞丐都會把他趕走，但故事中的女主人富有「同理心」，也具有較高的「情緒控制力」，她通過「親為」的行動教育乞丐，讓他懂得了什麼叫「做事」，如何做事，做什麼事的道理。

(百度小故事大道理：<http://baijiahao.baidu.com/s?id=1564454926464137&wfr=spider&for=pc>)



## 精神病人與蘑菇

有一個精神病人，以為自己是一隻蘑菇，於是他每天都撐著一把傘蹲在房間的牆角裡，不吃也不喝，像隻真正的蘑菇一樣。

醫生想了一個辦法：有一天，他也撐了一把傘，蹲坐在病人的旁邊。病人很奇怪地問：「你是誰呀？」

醫生回答：「我也是一隻蘑菇呀！」

病人點點頭，繼續做他的蘑菇。

過了一會兒，醫生站了起來，在房間裡走來走去，病人就問他：「你不是蘑菇嗎？怎麼可以走來走去？」

醫生回答說：「蘑菇當然可以走來走去啦！」病人覺得有道理，也就站起來走走。

又過一會兒，醫生拿出一個漢堡包開始吃，病人又問：「咦？你不是蘑菇嗎？怎麼可以吃東西？」

醫生理直氣壯地回答：「蘑菇當然也可以吃東西呀！」病人覺得很對，於是也開始吃東西了。

醫生運用了同理心對待病人，為了讓病人能像常人一樣走動和吃東西，不惜學他一樣扮蘑菇，並慢慢引導他過正常的生活，縱然病人還覺得自己是蘑菇。

(道客巴巴：<http://www.doc88.com/p-9197171871685.html>)



## 母親的本能和謙卑

「好疼啊，媽媽！」晚餐時，我的小女兒在餐桌上哭出來，大顆大顆的淚珠滑落她的臉頰(頰，音夾)，「我什麼也吃不了，我的樣子好一可一怕!!」，然後她哭著跑開。

今天小女兒在學校做俯臥撐的時候，嘴巴碰了一下游泳池邊，她的門牙鬆脫了。看上去根本不明顯，但她可以用舌頭舔到牙齒表面有點不同，於是有点小題大做地把這傷看的過分嚴重了。

我聽她講自己的經歷和感受，告訴她傷口其實一點看不出來，向她再三保證疼痛一定會好起來的，我還答應了明天帶她去看牙醫，但是她一直感到悲傷憂悶，沒完沒了。到了晚上，我感到精疲力竭，而意志力也差不多消耗殆盡。

又聽到她哭哭啼啼說自己的上牙難受時，我轉身想告訴她：「夠了！」還沒來得及說出口，我從她的眼睛裡看到了擔憂和恐懼。那一刻，我內心融化了。我抱住她，擦去她的淚水、撫摸她的頭髮，低聲詢問哪裡最難受。無論她說什麼，我沒有主動給她任何建議和提議，我只是點頭認同。片刻間，嗚咽平息下來，她已經準備好談論「最好笑的事」，她雙眼含著笑，能量瞬間爆發。

那天晚上她在感恩日記裡寫到：

「我很感謝媽媽，當我今天跟她說牙受傷時，她幫我一起照顧它。」

她的天真和孩子氣的委屈，讓我忍不住笑。讓我驚奇的是，當我所說的話語沒有效果時，她居然能夠理清思路，說服自己平靜下來。



(百家號：<http://baijiahao.baidu.com/s?id=1581853097572688988&wfr=spider&for=pc>)

## 將心比己

**將心比己**意思是**設身處地**為別人著想，將別人的心來對比自己的心。

但是現今社會上許多人只會顧著自己利益，忘了別人的需要。有次在新聞中看到說一群青少年在亂拋垃圾，有人勸他們，但他們竟說如果沒有他們，清潔工人就沒有工作做了。但**將心比己**，如果清潔工人是自己的媽媽，自己會這樣做嗎？許多時候，只站在自己的立場看，沒有想到別人，往往認為自己所做的事是對的。

**將心比己**，站在自己的立場時，亦要站在別人的立場嘗試為別人著想，而有個故事亦正正說明這道理：

在內地每到春節，許多人都會坐火車回鄉過年，有一對夫婦因為工作關係三年沒有回鄉過年，所以今年他們特別提早買車票，而且排了很久才買到。上車時因為很多人，他們幾經辛苦才上到車，當他們走到自己的位時，發現有一位女士坐在那位置上。正當那位太太想問清楚的時候，她的丈夫拉了拉她的手，示意她坐在那女士的旁邊，而且沒有叫那女士讓位給他。太太坐下後，無意地看了下一面一下，發現原來那位女士右腿是傷殘的，裝上了**義肢**。

那位丈夫完全地為別人著想，他站在那女士的立場來看，知道那女士不方便，沒有叫她讓座，而且在3小時的火車旅程裡站著，沒有坐下休息。他沒有想著自己的利益，而是想到了別人的需要。

我們做事亦要**將心比己**，例如在巴士看見一個老人家上車，自己亦想想如果是那位老人家，上巴士後沒有人讓座自己會怎樣。如果每個人對每件事也能**將心比己**，社會上有需要幫助的人亦會得到幫助。



(我們的寫意空間：[http://3d3e0910.blogspot.com/2010/05/blog-post\\_17.html](http://3d3e0910.blogspot.com/2010/05/blog-post_17.html))

## 容許學生赤腳上課

校長：將心比己

今晨(13/4/2016)暴雨襲港，學生在黃色暴雨警告下狼狽上學，有小學校長不忍學生濕著腳上課，容許他們脫鞋脫襪，甚至有家長義工為學生抹乾衣物、擦乾頭髮，獲家長及網民大讚；校長回應表示只是「將心比己」，「若自己整天穿著濕透的鞋都好慘！最重要是為學生提供舒服的學習環境。」

這間學校是基督教宣道會宣基小學（坪石），只有3班小一學生，校長區詠恩表示，今日是首次在上課日遇到暴雨情況，除了讓學生赤腳上課，亦有家長義工協助學生整理衣服，校工又會用吹風機幫學生吹乾衣物。

她又指，電腦課亦有特別調動，學生在平日是需要進入電腦室，但今日校方將平板電腦搬入課室，不用麻煩學生換鞋進出；她又指，將來亦會因應學生需要制定惡劣天氣應變措施，亦會留意學生會否因為赤腳而感到寒冷。

校方愛護學生的舉動獲大眾激讚，區詠恩謙言：「這只是好人好事的措施，學生不用『論盡』上課，都是多得一群家長義工幫忙！」原來該校只有6名教師，平日家長義工都會在上課前當值，為學生量體溫。

宣基小學（坪石）於去年(2015年)9月新開辦，今學年有82名小一學生；因去年升小學童接近6萬人，教育局決定在觀塘開辦只營運9年的校舍，由基督教宣道會香港區聯會營辦，故該校又被稱為「短命學校」。

另外位於北區的鳳溪創新小學，亦有暴雨應變措施，校長李淑賢表示，今日豁免處分因交通擠塞而遲到的學生，又容許學生帶備多雙非黑色皮鞋的密頭鞋替換，而校方亦安排校服供應商，學生可借用襪子，其後再交還費用；她又指，今早風大雨大，亦取消在操場的集隊。



(基督教宣道會宣基小學（坪石）提供圖片)

(轉載：2016/4/13 《topick.hket.com》)

<https://topick.hket.com/article/1407549/%E5%AE%B9%E8%A8%B1%E5%AD%B8%E7%94%9F%E8%B5%A4%E8%85%B3%E4%B8%8A%E8%AA%B2%20%E6%A0%A1%E9%95%B7%EF%BC%9A%E5%B0%87%E5%BF%83%E6%AF%94%E5%B7%B1> )

## 小孩的眼睛

這是個陽光普照的好日子。

一位爸爸一早起來，看見天色如此美好，就興高采烈的帶著兒子去海邊看海。

站在海灘上，一眼望去，遠處帆船點點，海天一色，真是美極了。尤其海水一股股的湧至，激浪成花，煞是美麗。

這位爸爸正陶醉在此人間美景時，低頭看了一下兒子。

沒想到，兒子竟是滿臉恐懼、愁眉不展的模樣；不一會兒，兒子就放聲嚎啕大哭了起來。

爸爸滿臉訝異的蹲下去安撫兒子。這才瞧見，遠處大浪湧來，狀似要將自己吞噬一般，不由得往後驚退。

自己看到的大海，是如此的絢麗壯觀；而小孩看到的大海，卻是如此的恐怖！

故事節錄自《彩虹心靈》

(<https://sites.google.com/site/cdsjethicaledu/home/qing-quan-ji-gu-shi-fen-xiang>)



## 跨代共融無難度

「老人家說話好有耐性，也很關心我們，他們還會教我製作可愛的麵粉公仔。」小五學生張芷晴，談起對長者的觀感，不禁流露出欣賞、喜樂之情。十一歲的小孩子，本來以為比自己年長數十載的長者都是行動慢、記性差的老人家，但跟他們實際相處後，印象便大大改觀。



芷晴去年開始參與學校舉辦的「耆藝傳情」計劃(註)，並成為「耆藝大使」：芷晴首先跟導師學習繪畫卡通人物的技巧，然後轉化成小導師，教授長者和社區人士畫畫。另一方面，她也是小學徒，由老友記教她製作麵粉公仔。兩代人從互相學習手藝當中，更學懂明白對方、關心對方。

芷晴的媽媽說：「以前她不太會跟人溝通，也不懂得跟老人家相處，在電梯中遇見長者也不理睬他們，但現在在街上看見陌生長者需要幫忙，她竟然主動上前協助！」目睹女兒的改變，媽媽感到非常欣慰。

芷晴媽媽表示，女兒不但對長者改觀，與人相處的技巧也有所進步。現在的她更懂得設身處地為人著想，母女之間多了溝通，下課回家後會分享她在學校裡發生的逸事，母女關係也改善了不少。

我相信不同年紀和經歷的人各有長處，也有可互相學習的地方；只要願意開放自己，多聆聽，多了解，代溝從來不存在。

註：「耆藝傳情」計劃由社區投資共享基金資助，伯裘書院及潮陽百欣小學推行。

(am730 – 林正財〈人情味·Net〉：

<https://www.am730.com.hk/column/%E6%96%B0%E8%81%9E/%E8%B7%A8%E4%BB%A3%E5%85%B1%E8%9E%8D%E7%84%A1%E9%9B%A3%E5%BA%A6-129668>)

## 對方不需要你認為的「為他好」

任何關係都好，最重要亦是最難的就是易地而處。「也許相愛很難，就難在其實雙方各有各寄望，怎麼辦？」(張學友、梅艷芳《相愛很難》)兩個再親密再相似的人，都不可能有任何情況下有著一致的看法和願望，而如果你真的想一件事好，或者想一段關係好，就不可以只會用自己的角度思考，甚至用自己的一套放在對方身上。

兩個人在一起，最容易有的衝突就是兩個人出發點都是好，各自都為大家好，為對方著想，但最後對方好像沒有報以欣賞之餘，還像是一點都不領情。於是自己覺得委屈，對方又覺得不明所以。

我有個朋友正正就是如此，整天一廂情願為男朋友計劃很多事情，工作財政都幫對方去想……沒錯！她是為對方著想，但男朋友只覺得很辛苦，因為她由頭到尾都沒問過男朋友的想法，然後就將自己認為是最好的計劃強加在對方身上。出發點不錯，但是你想到達的目的地，又是否別人都想到達的呢？你覺得好的東西，別人同樣也認為是好的呢？正如很多怪獸家長一樣，他們一定是最想子女好，但是子女又是否受落呢？這是一個很重要的問題。

真正對一個人好，並非單方面「我為你好」或者「我覺得這樣是好」。而是用對方想要的方式去待他好，尊重對方的意願。如果單純地強加自己的一套在對方身上，不過是一種控制狂式自私又霸道的愛。



(雅虎香港 Style :

<https://hk.style.yahoo.com/%E5%B0%8D%E6%96%B9%E4%B8%8D%E9%9C%80%E8%A6%81%E4%BD%A0%E8%AA%8D%E7%82%BA%E7%9A%84%E7%82%BA%E4%BB%96%E5%A5%BD-075926269.html> )