



仁濟醫院林百欣中學

同理心體驗館

28.9.2018

928

同理心

體驗館



仁濟醫院林百欣中學

目錄

- 01 序
- 02 活動照片
- 03 師生分享
- 04 鞋與主人的故事
- 05 延伸活動一 給別人的信
- 06 延伸活動一 給自己的信
- 07 延伸活動二 向消防員與警隊致敬
- 08 延伸活動三 早會分享



序

現今社會上許多人只顧著自己利益，妄顧別人的需要。在日常新聞中，我們不難看到大多數人只會站在自己的立場，認為自己所做的事是對的，而沒有為他人設想。這印證了霍布斯和佛洛伊德等思想家的看法——人類本質上是自私與自我保護的生物，我們總是追求自己個人的利益。現代人極度缺乏同理心，在日常生活中不懂得為他人著想、推己及人，因而造成社會上各種紛爭和矛盾。

沒有了同理心，人與人之間就沒有了真誠的關心、理解、包容和愛。同理心是最能夠改變社會上的各種矛盾和衝突，因此，我們希望藉著各樣的活動教導同學進行換位思考，學會擁抱同理心，並真真切切地感受別人的痛，而不是活在高漲的自我意識中。

本年度，仁濟醫院林百欣中學視覺藝術科與德育及公民教育委員會、通識科和英文科合作，通過從藝術中學習模式，並配合不同的活動，如早會分享、展板設計、快閃裝置藝術和綜合藝術課程等，讓同學明白什麼是真誠的付出和積極的分享，從而培養他們的同理心。

活動照片

師生分享



曹達明校長

當校長，很多人都以為很輕鬆，但箇中的滋味和所承受的壓力，未必人人能感受得到。

壓力主要都是來自各人對我的高期望。

首先是來自學生的壓力。學生期望在學校裏學到知識和技能外，亦希望與校內的老師關係良好，並會用心地教導他們。他們也期望學校能提供不同的活動讓他們參與，既能培養他們的興趣，亦能發揮他們的潛能。壓力也有來自家長的。家長把子女交給我，期望我能培養他們良好的品格，並協助他們考上大學，升上大專。

老師對我也有很高的期望。近年學童人口減少，全香港不少的學校面臨縮班殺校的威脅。若要縮班，學校便要裁減老師，有部分老師可能會失去工作，失去收入。試想想，這樣對他們的家庭、對他們的父母及兒女有多大影響！因此，他們非常希望校長能帶領學校，化解縮班殺校的危機。

還有來自社會的壓力。例如青年人濫藥問題嚴重，政府希望學校能幫助學生，因此推行「健康校園驗毒計劃」。又例如香港回歸祖國後，國家感覺到香港學生對國家的認識不足，以及對國家的認同感低，便希望學校加強國民教育。

你認為校長最大的壓力又來自誰呢？其實是我自己。因為我認為中學時期是人生中一個重要階段。個人經驗而言，我認為中學是人生學習最多、得著最多的階段，故我很希望能給予學生最適切的教育，讓他們裝備自己，以迎接未來的種種挑戰。

「當校長，很多人都以為很輕鬆，但箇中的滋味和所承受的壓力，未必人人能感受得到。」



陳娟老師

古人說：「養兒一百歲，長憂九十九！」到了自己真的成為母親後，才能夠體會這句話是多麼的確切！我有兩個孩子，一個讀中三，一個讀中一，要掛心的事情有很多，我說說其中三項。

作為一位媽媽，首先我最擔心的是他們不懂得照顧自己的身體。他們有沒有吃飽，飲食是不是均衡，選擇的食物是不是健康，都是我的牽掛。在家裡還比較容易控制飲食，但是當他們到外面吃飯時，就要視乎他們的選擇。因此，當我看到學生經常吃撈麵的時候，我都會提醒他們：「你這樣會傷害自己的身體，你的媽媽一定會很心痛的。」除了飲食之外，我比較擔心的就是他們會否容易生病。小時候，他們常生病，特別容易發燒。每一次發燒都像全家總動員打仗一樣，要密切留意他們的身體狀況。最辛苦的是夜半起來量體溫，對於喜歡睡覺的我來說，真是一個挑戰呀！



作為一位媽媽，我也擔心他們是否有足夠的信心和能力，面對他們未來的挑戰。他們的學習能力、學習態度和學習習慣都成為我牽掛的一部分。例如有沒有專心上課或者投入有關的活動、認真完成功課、定時溫習和練習。我很希望他們不單是知道怎麼做，更要知道怎樣才能做得更好，甚至可以有所突破。每一個人的路都是自己走出來的，沒有人能夠代替你去走你人生的路。作為一位媽媽，有時候看著孩子起起跌跌，但又不能代替他們去做。我只能選擇放手，陪伴他們，為他們打氣，但是心裡其實是非常緊張、著急的，好像著火一樣。



「每一個人的路都是自己走出來的，沒有人能代替你去走你人生的路。」

最後一項我最掛心的事情，就是他們和其他人的關係。他們跟師長和同學們相處得怎樣？會不會欺負別人或者被別人欺負？有沒有好朋友？懂不懂得關心別人？明不明白其他人的需要？能不能在包容別人的同時，但又不會過分壓抑自己，明白要持守真善美？作為一個基督徒媽媽，我非常希望他們能夠跟上帝有美好的關係，投入教會生活。這些都是我所牽掛的事情！

作為一位媽媽，牽掛的事情多的是。有時候看見他們有不好的行為，真的會被他們氣得七竅生煙。我記得自己聽過一句話「所有的建築地盤都是亂糟糟的，建好之後才會讓人眼前一亮」，我只好安慰自己 'The project is under construction, be still and patient!'

各位同學，在蛻變中的你們，並不是每一個都那麼可愛的。但請記得善待在你身邊陪伴你成長的家人，特別是媽媽呀！

陳香梅老師

「世上沒多少人真是天生懂得繪畫和設計的，那些偉大的藝術家全都是靠努力鑽研出來的。」

各位同學，你們好！我是陳香梅老師，本學年主要任教視覺藝術科。

本人於大學主修繪畫及陶藝，喜歡由平面走向立體，探究美的可能性。我喜歡以畫筆和顏色繪我心，跳出文字的規限，畫出心中感想。

本年度再次回到林百欣中學，任教視藝科，是一件非常開心的事。第一，我可以再次看到一張張既熟悉又可愛的同學臉孔。第二，在教學上，同學們都很乖巧，願意嘗試新事物和接受挑戰，這是值得欣慰的。

我明白未必每個同學都喜歡視藝科，常聽同學說：「我沒有繪畫天份！」「我不喜歡繪畫！」「我不懂繪畫！」。其實，世上沒多少人真是天生懂得繪畫和設計的，那些偉大的藝術家全都是靠努力鑽研出來的。正如文藝復興時期的藝術家米開朗基羅，說起他的雕塑作品，如「大衛像」和「哀悼耶穌」，無人不驚嘆，人人讚不絕口。但他卻說：「人們只看到我的作品，卻不知道我在背後付出多少。若他們知道我傾盡一生去投入和付出，他們就不會再驚嘆了！」這個道理，我想大家都會明白。

不論藝術還是其他科目，我相信只要大家用心和努力，漸漸積累經驗和技巧，必有所成。正如燈泡一樣，為我們帶來光明，點燃生命之光和開啟智慧之門。我們心中也需要一盞永不熄滅的燈，努力去開拓點燃，就能發揮自己生命中的能量，照亮自己，也照耀他人。我希望在未來的日子裡，能帶領大家感受藝術的獨特性和領會它的價值觀，與同學們一起捉緊藝術的羽翼，翱翔在藝術碧空下，展示屬於我們的藝術世界。



蔡雯雯老師

作為輔導老師，
我很開心可以與學生同行，
陪伴他們的成長。

大家好！我是蔡雯雯老師。我是一位英文科老師，同時我也是輔導組的老師。記得入職前，校長問我想加入什麼委員會，我毫不猶豫地選擇輔導組。偷偷告訴大家一個秘密，其實在大學選科時，除了想選修英文系外，我也想選修社工系。因為我喜歡一些對人的工作，而教師和社工也是面向人群，是以生命影響生命的工作。最後，我選擇了當一位老師，而輔導老師的角色也滿足了我想做社工的心願，所以我很喜歡現時的工作。

顧名思義，輔導老師就是對學生進行輔導，有些人會覺得輔導就是「聊天」，但我會說輔導是「有技巧地聊天」。對於一些我沒有任教的同學，我需要時間與他們建立關係，關係建立了，才容易協助他們進一步處理或解決問題。

看見學生成長，我都會感到欣慰。當學生回望過去，說：「我也不明白那時的我為何會這樣」我總會會心一笑。作為輔導老師，我很開心可以與學生同行，陪伴他們的成長。但，我也有感到無能為力的時候。作為輔導老師，我可以為學生提供建議和方法，但最終的決定權在學生自己。他們掌握自己人生，做每一個決定的也是為他們自己，同時也需要為自己所做的決定負責。

這幾年，我持續進修輔導的課程，希望能夠應用在工作上。每次報讀課程，我也有掙扎。星期六、日上課還是休息較好？因為我覺得自己有所不足，所以想裝備自己，期望能學以致用，幫助更多同學。



李淑芬老師

大家好！我是訓導組的Ms Lee，主要職責是負責訓育的工作。「訓」是訓導，而「育」就是教育。我需要維持學校秩序，執行紀律和處罰違規的學生。

時代不斷改變，現時年青人反應能力非常強，加上偏差的價值觀，令到行為出現問題。每一天總會有學生被罰到訓導室：留午膳、停課或留堂。有時在午膳時間，我想出外放鬆一下也不行，就像與學生困獸鬥。我經常要面對頑劣的學生，處理他們時感到愈來愈棘手，難免會影響情緒。有時我會很生氣，有時我會忍不住哭，真的少一些EQ和IQ也應付不來。

曾經有學生跟我說：「Ms Lee，看到你剛才訓示學生的時候，嚴厲無情，但你一轉身就對其他同學溫柔友善。你是否有人格分裂症？」我細想一下，似乎是的。在職責上，我很多時候要扮演不同的角色。除了訓育工作之外，我還需要處理個案，需要重組案情，幫學生落口供，感覺自己像一位警察；如果要處理有情緒問題學生的時候，我就會立刻變成輔導員；遇到學生需要到醫院或者到警署的時候，我又會化身成為護衛員。在我陪伴學生成長的過程中，大家自然建立了一份感情，在不知不覺間把他們的事記在心上，就像一位母親擔心自己的子女一樣。

聽完之後，大家會不會覺得有這麼多不同的角色，有人格分裂也不奇怪呀！雖然這份工作需要付出非常大的心力，但我仍然很喜歡這份工作。最後，希望各位同學，能朝着自己的目標，尋找自己喜歡的工作，擁有一個精彩的人生。



在職責上，我很多時候要扮演不同的角色，有人格分裂也不奇怪呀！

李潔嫻老師

我願意留守中一級，
助他們盡快適應中學生活。



各位同學好，我是Ms Lee。你們是否知道，我是從林百欣開校第一天便任教至今的老師？這麼多年來，我教過很多學生的。現在，舊生的下一代已經出現了，他們跟爸爸媽媽一樣，就讀林百欣中學。問問大家，你們知道曹達明校長是第幾任的校長嗎？是第七任。為什麼我會這樣問？因為我想跟你們分享一個小秘密。

學期初，很多同學問我：「Ms Lee，你今年是否又留班，又任教中一級？我們都升班了，你為什麼沒有升級？」為什麼Ms Lee經常任教中一英文和當中一班主任呢？原因是我接受了第四任校長鄭偉光的任命。鄭校長對我說：「Ms Lee，你負責中一的事務也不少，例如中一自行分配學位、中一叩門、中一新生註冊及中一入學前測驗。你接觸不少小六學生和家長，而且你有耐性、有愛心又細心，我認為你適合照顧中一的學生。」

你願意留守中一級，任教中一同學英文，並當他們的班主任嗎？」當時，我欣然接受，並一直任教至今。

為什麼？因為我很喜歡小孩子，自然很喜歡照顧中一的學生。當中一級的班主任，比當其他級別的班主任都要辛苦。因為中一學生來自不同的小學，而不同小學的規則和做法也不一樣，同學往往把小學的模式帶到林百欣中學。我的任務就是要重新建立他們的習慣，他們在林百欣中學是從零開始，而我則把每一個規則，每一個做法都解釋得很詳細。但是，同學一定會有不習慣的時候，而我就會協助他們盡快適應中學生活。當中一級班主任，是要有所犧牲的。例如午膳時間，我沒辦法準時吃飯。因為我需要到課室協助學生派飯，確保他們秩序良好，一切井然有序。實際上，我沒有出外用膳的習慣，我會帶簡便的午餐，大約十至十五分鐘就會完成。之後，我會幫英文能力較弱的學生補習，教他們朗讀及幫他們溫習默書等。

既當班主任又教導他們英文，工作雖然辛苦，但每當看到同學英文成績有進步，或者聽到家長說同學很快就適應林百欣中學的生活，且過得很愉快，我就會很開心，很有滿足感。我希望林百欣中學的校園生活，能提高學生的學習興趣，並滿載知識和喜樂地離開林百欣中學。

李惠源老師

我是一個性格比較內向又安靜的人，這可能與我家庭環境有關。我在家中排行最小，從小有很多姊姊照顧，很多事情都不用自己做。自小我經常被他人評價為女性化，像「裙腳仔」。長大後，我竟然成為一位老師，真是既弔詭又諷刺。

一個非常安靜且習慣被人照顧，現在竟然帶領和教導別人。更想不到的是，二十年前我已開始當學生會顧問老師，約八年前開始擔任長者學苑的負責老師。上述兩個角色，對我而言是一個挑戰，與我的性格有少許落差。

當學生會顧問老師，要嚴肅，並與學生領袖共同籌劃活動。現時的年輕人，非常活潑，思想馳騁縱橫，有時會提出超現實、天馬行空的想法。作為一位老師，實際上不容許你與他們一起狂想，而是必須帶領他們重回現實層面，這確實有一定的難度。作為長者學苑的負責老師，一方面要與長者相處，另一方面要帶領我們的學生與長者相處共融，對我也有一定的難度。現時的年輕人比較活潑，不太懂得去體諒別人。要令兩個截然不同的團體，互動和合作有一定的難度。正如你叫一位三歲的小朋友看著糖果，卻不允許他吃一樣困難。

每個人的成長背景不同，也會影響性格，可說是一個包袱。但隨著年紀增長，加上社會經歷增多，要求每個人肩負起不同的角色和身份。無論如何，這就是生命，是生活。不管是什麼角色，是否與個人的性格協調，我們都要做好本份。這令我想起周星馳在《喜劇之王》中的一句台詞，「如果你在一部作品中跑龍套，你也要做好這個角色。」這就是我的體會。



不管是什麼角色，
是否與個人的性格協調，
我們都要做好本份。



梁曉程老師

大家好！我是梁曉程老師。相信大家都知道我是一位英文科老師。在一間中文中學教英文實在不太容易的，容我與大家分享一下吧！

要學好英文必定要多聽、多看、多說。簡單來說，就是要每天接觸和運用。但我們的同學只能在英文課才運用英語，在其他的科目根本用不上。在課餘時間，他們也只會用廣東話跟同學和老師交談，回家時也未必會用上英語。在這種環境下教導英文，真有點「逆水行舟」、「事倍功半」的感覺。

我慢慢發現，有不少的同學自初小已經很討厭或很害怕英文科。我要改變他們這種根深蒂固的想法，也實非易事。記得有一年，我負責批改中二級英文寫作卷，有一位英語水平不佳，平日上課也不用心的同學，在試卷上草草寫了幾行便留白了試卷。當我翻到試卷背頁，我竟發現他用很工整的字體，寫了這樣的一句中文句子「我自小就最討厭外星文，請你不要再迫我學了！」看了他寫的這句話，我很難過。我為自己難過，因為無論我多麼努力的教導他，仍然不能改變他對英文科的看法。我更為他難過，因為若學不好英語，我深怕影響他將來的學業和工作。

任教英文科，有時候也令人非常氣餒的。我請同學熟記某種英文句式，例句做過了，練習也做過了，但到作文的時候，他們一樣錯用句式。例如同學們會寫 'I very like swimming.' 我不斷告訴他們正確的

要學好英文必定要多聽、多看、多說。

句子是 'I like swimming very much'，但他們也未必記得。每當他們犯同一樣的錯誤，我就會非常生氣。

別人誤會當老師真好，因為有很多假期。但他們不知道，我們的週末是怎樣度過的。當一位英文科教師，我的週末都是用來批改作文，批改測驗卷和備課。批改英文作文需要的時間很長，因為既要保持同學的文章原意，又要顧及文法和全文的銜接。批改一篇作文，跟我重新寫一篇文章有時分別不大，

你說這會不耗時嗎？不止一次，我的家人埋怨我不能在週末陪伴他們，只顧在書桌上批改作文。因此，各位同學，當老師給你功課時，不要只是埋怨，其實老師也需花上很多時間幫你們批改呢！



盧祥錦老師



在很久很久以前，我很小的時候，媽媽經常叮囑我：「爸爸一會兒放工回來，記得給他換上拖鞋，讓他舒服一點。」我爸爸在茶樓工作，早出晚歸，通常在我上學時，他已經出門上班了，直到我差不多上床睡覺時他才下班，見面的機會很少。

他通常利用早市與晚市間的空檔，回來見我們。他回來時，總會拿著很多餸菜，媽媽會接過爸爸手上的餸菜，放到廚房，而我就會拿著拖鞋，讓爸爸換上。我每次拿著他那殘舊的上班鞋，就很不喜歡，爸爸卻笑著說：「乖孩子，這雙鞋經常陪伴我到處走，又要到街市，又要到廚房，又要到後巷，所以當然又舊又殘。但不要緊，這雙鞋仍未破損，為什麼要換呢？而且，如果我看起來寒酸，賊人也不會打劫我。」

我有時想，爸爸為什麼要穿上拖鞋，我在他跟前放拖鞋時，他已經在床上睡著了。爸爸呼呼大睡的時候，媽媽就會說：「你們不要那麼吵，妨礙爸爸睡覺。他上班是很辛苦的。」過了差不多兩個小時，爸爸便會起床，與媽媽閒話家常。他最多穿上拖鞋到洗手間。我猜想，家裏到底有多大，他走過哪些地方，他也不清楚。匆匆忙忙間，他又再次穿上那雙鞋上班去。我看見這雙拖鞋，幾年過去，依然簇新。我期望爸爸丟棄那殘舊的上班鞋，穿上這雙又新又舒適的拖鞋，像我一樣「剔剔噠噠」在家中走來走去，開開心心地生活。這雙拖鞋，成為一個我值得懷念的記憶。

這雙拖鞋，
成為一個值得懷念的記憶。
是我與爸爸的回憶！



童軍給予我很多挑戰，
亦成就了我很多的夢想。

童軍就是這樣，晴天時就被曬，下雨時就被淋濕。今天，我要帶他們到地圖閱讀訓練班。作為導師，我要提早到集合點。現在，一個人在這裏等待學員到來。雖然我們已經遲到了，不過，我還是要在這裏守候。

問我為什麼喜歡當童軍？我也不知道。中學時有朋友提議一起參加童軍，那就跟着去了。過程中，我經歷過不少開心的事。不管是否晴天，每一次的經歷都很特別，我很喜歡這種特別的環境。我希望你也喜歡這個特別的環境。有時候，人需要離開舒適圈，到外面看一看。留在一個熟悉和舒適的環境，是不會有進步的。童軍給予我很多挑戰，亦成就了我很多的夢想，希望可以啟發你。

顏瓊瑋老師



大家好！我是Miss Pang，彭慧敏老師。我是學校裏其中一位訓導主任，為甚麼我會成為訓導主任呢？

很多年前，當時的校長找我當訓導老師。那時，我覺得很驚訝，又感到很愕然，我認為自己一向不是很嚴厲，又不是那種很兇狠的老師，為何偏偏選中我？而且訓導老師的角色並不討好，甚至可以說是討人厭的，而我與學生的關係那麼好，真的不想因「訓導老師」一職而被破壞。我不願意。最後，我終於鼓起勇氣，向校長說「不」。當時的校長沒有生氣，反而心平氣和地跟我說：「當訓導老師就一定要很兇惡？為甚麼學生會認為只有訓導老師才會要求學生守紀律？其實，每位老師都有責任教導學生恪守紀律，辨明好與壞，做個自律守規的人。只不過訓導老師再特別注重這方面而已。作為訓導老師，最重要是要學生知錯，知道自己錯在哪裏，從而認真、決心改過，以後不再犯上同樣的錯誤。因此，訓導老師也可以是一位受學生歡迎的好老師。」就是這一番話，我接受了挑戰，成為一位訓導老師，後來更成為一位訓導主任。

成為訓導老師之後，起初我真的不太習慣。因為每當學生見到我，不是立即調頭走，就是視而不見。那一刻，我心裏真的很難受。不過，當我一想到如果一間學校，學生不守規則，出現各種行為問題，而老師又視而不見，不加理會，最後會變成怎樣呢？我不希望林百欣中學的學生，每天上學會害怕被人欺負，在靜的學習環境，更不想聽到小對小學生這樣說：「你要用心上林百欣中學就可真慘了。」心堅持下去。我堅持林百欣中內、校外的表現都要良好。我林百欣中學的學生都能夠在一個的環境下學習。我很希望同學老師、訓導主任不是惡魔，不是那麼可怕，我們只是一班堅持要學生守規矩的最後一道防線而已。



課室內沒有安學老師及家長讀書，否則升於是，我決學的學生在校更堅持每一位個安全又愉快們明白，訓導是生人勿近，比普通老師更

最後，真正認識我的同學，你應該明白我。而未認識我的同學，希望透過今次活動，你們能對「訓導主任」這個角色有一個全新的理解。下次在校園內碰見我時，記得跟我打個招呼，說一聲早晨。

訓導老師也可以是一位受學生歡迎的好老師。

彭慧敏老師



大家好！我是謝寶儀老師。今年我是第二年在林百欣中學任教了，相信初中的學生對我會比較熟悉，因為我主要任教初中通識科。剛入職時，很多學生都很踴躍問我住在哪裡？甚至有很多學生會告訴我，今天在巴士站看到我乘的士回校，然後問我是不是很有錢，為什麼可以經常乘搭的士。

其實大家都錯了。我住在東涌，一個說遠又不遠，但又說近又不近的離島。我每天的手機都會調校三個鬧鐘，每一個鬧鐘都提醒我要趕快做不同的事。例如要換衣服、取早餐、將午膳飯盒放在袋中。最後一個鬧鐘，是在早上6時半時響起，提醒我要出門了。

因為我的家與地鐵站有一段距離，所以我必須乘搭巴士到東涌地鐵站。很多時候，我都要拔腿狂奔地追巴士。因為東涌的地鐵要相隔7分鐘才有一班列車，而在荔景轉車亦需要等3分鐘才有一班，所以每天在交通

上時間，我都必須分秒必爭，努力地追車，包括追巴士和地鐵。因為一旦錯過了，就會連環錯過所有車。第一年的時候，每當我回校時都是汗如雨下，弄濕了不少紙巾。

到達荃灣時，因為有太多學生等待巴士，巴士站總是大排長龍，令我望而生畏。幸好，有一群老師邀請我共乘的士，以節省時間。因此，我在最後一程車才能避免與人擠逼於狹窄的巴士車廂中。我每天回校的過程就如一名士兵，要快狠準地一連串整裝自己，然後充當運動員的角色不停奔跑，最後回到學校才變回一名老師。

謝寶儀老師

我每天回校的過程就如一名士兵，要快狠準地一連串整裝自己。



謝志文老師

今次想分享一個我在外地旅遊的意外。

那次電單車自駕遊的經歷。當天，我是電單車上的乘客。電單車在行駛途中，我們左方突然有一輛客貨車欲轉出右線（可能客貨車司機看不見我們），而我們的電單車仍是繼續向前，我的左腳正與客貨車不幸碰上，因而拉傷了腳背和膝蓋，非常疼痛。當時，我內心充滿強烈的埋怨。為什麼我那位駕駛電單車的朋友，如此靠近貨車呢？如果彼此不那麼靠近，就可以避免意外的發生。

晚上，我躺在床上，痛楚不斷，負面情緒湧現，整個晚上也非常難過。

翌日清早，我和朋友商量，尋求私家醫生的協助。醫生的診斷以及給予的藥物，對我有很大的幫助。除了減輕痛楚，心理亦得到舒緩。這段時間，我回想意外發生後，我不應該埋怨朋友，我想他也不願見到這種情況。我想他當時也不知道發生什麼事，更不會刻意製造意外，所以我鼓起勇氣，向他道歉，並繼續旅程。

這次事件，我體會到若在外地遇上意外，尋求第三方的協助是非常重要的。



這段時間，我回想意外發生後，我不應該埋怨朋友。



黃家儀老師

大家好！我是任教高中旅遊與款待科的黃家儀老師。如果大家問我這科目有什麼特色，我可以告訴大家，就是一年一度的遊學團。修讀旅遊與款待科的同學，在這三年至少有一次境外交流的機會。曾參加遊學團的同學通常都會覺得這四日三夜過得很快，學習很快樂。不過，大家又是否知道老師在背後付出了多少？不如讓我分享一下。

學期初，九至十月期間，我們需要訂定遊學團的主題及行程，然後物色旅行社承辦。一月，我們要安排面試，挑選合適的同學去參加。二至三月，我們會舉辦遊學團出發前的工作坊。工作坊為三次，每次一小時，讓同學有足夠的訓練和心理準備去參加我們的活動。與此同時，老師會設計遊學團手冊，讓學生身處外地時都會有相關的學習材料。出發前兩星期，我們會邀請旅行社到學校，為家長和學生講解旅行須知。出發當日，老師會一早到機場與領隊及學生會合。由機場集合那一刻開始，老師已經開始工作，因為我們要為學生所見所聞作出講解，亦要留意學生的安全，更要安排飛機座位。到達目的地後，我們亦要因應情況而作出合適的調配，例如天氣。旅途中，老師要設計不同的題目，讓學生在不同的景點有不同的學習。回酒店前，我們會和領隊一起編排酒店的房間，之後協助同學辦理入住手續。當同學回到房間後，老師便會巡查房間有否問題。待同學安頓好，老師才可以回房間稍作休息。但過了一會兒，老師便要同學集合，進行一個半小時的匯報，整理當日的學習成果。匯報結束後，大家才能夠真真正正地休息。不過，同學可以休息，老師的工作卻未完結。因為我們仍要巡房，留意同學是否留在房間休息，而且我們要確保所有學生的安全。這樣，我們才完成



我們可以見證學生的成長。
這就是推動我繼續辦遊學團的原因。

當天的工作。但是，完結的時間已經是晚上十一時過後了。然而，這個工作需要在這四日三夜重覆地發生。即使到旅行的最後一日，老師亦要待同學回家後，以短訊通知我們到家，我們才安心。返抵香港之後，我們還有一次大型匯報。待這個匯報結束後，遊學團才真正結束。

曾經有同事問我：「你要利用自己放假的時候帶隊，沒法休息，值得嗎？」我回答：「值得的。」因為這科的特色就是要放眼世界，讓同學在遊學團中學習上課未能學習到的理論，並加以應用。其次，我們可以見證學生的成長。這就是推動我繼續辦遊學團的原因。



黃嘉義先生

林百欣大家庭需要大家的守護，
學校才能提供更好的學習環境。

大家好！我叫Henry。你可以叫我黃生或者HenrySir。我在林百欣中學校務處擔任行政助理已有十年，主要職責是跟進學校工程和處理行政工作。

大家可能會有疑問，學校有什麼工程和行政工作，需要每天跟進呢？其實小至你們用的家課冊，大至學校的改善環境工程，例如有蓋操場的翻新，門口百欣閣的建立，還有同學在校內使用的每一項設施，都需要別人去管理和維護。這樣，學校才可正常運作，學生才能有一個好的學習環境。

但要保持良好的學習環境，不能只靠我一人之力，還需有賴各位同學共同維持。大部分同學都很愛惜我們的校園，但有少部分同學卻不懂得珍惜，甚至破壞校園設施。例如學校回應同學訴求，在洗手間內提供廁紙，但失望的是，同學沒有好好珍惜，濫用紙巾致廁所淤塞，令其他同學無法使用，這令我感到失望和氣餒。其實，當你們破壞校園設施後，需要很多人力和物力作善後的。而同學們的態度和行為，都會改變學校的環境。林百欣大家庭需要大家的守護，那麼，學校才能提供更好的學習環境。只要大家以同理心去對待每一件事，甚至每一個人，並將這個心態成為我們的常態，相信校園的氣氛都會不一樣。而你們未來的學弟學妹，都會為你們的行為而感到驕傲。



大家好！我是上屆總領袖生黃麗愉。總領袖生一直給人很惡、很嚴肅的感覺。但其實自中一開始，我予人的感覺一直是又乖巧又文靜的。目前為止，我也沒想過自己可以擔任如此嚴肅和重要的崗位。

很幸運地，老師欣賞我的領導才能，挑選我擔任總領袖生的工作。起初，我只是抱著試一試的心態。一開始時，我真的很害怕，擔心自己不能勝任，特別是面對熟悉的朋友時，更不知如何處理。我又擔心自己不懂得管理整個領袖生團隊，更害怕處理一些突發事件。

當然老師和我的拍檔都給予我很大的支持和幫助。在學習與摸索的過程中，我習慣了這個角色，處理事件時也愈來愈得心應手，總算對得起老師、我的拍檔和自己。

擔任領袖生，最困難的不是自己。有句話「待人以寬，難做到。當你看到他人犯錯就置之不理。但總領範，更應以身作則，所的。另外，我亦要管擔任總領袖生的同情辦好。這一年的少，學習了很

在這裡，我知道，不要覺能，不能辦才能比你多，又或發掘出肯去嘗自己真的做，對得以。



協助老師管理同學，而是管理律己以嚴」但我相信真的很錯，你會去說；但自己做袖生應為全校同學的模以管束自己是非常重要的。時，又要把自己的事經歷，令我成長不多。

很希望讓大家知道自己沒有才事。其實你的想象中大得者只是你未來。只要你試，只要你盡心盡力去起自己就可

不要覺得自己
沒有才能，
不能辦事。
其實你的才能
比你想象中大多。



黃麗愉同學

楊曉慧老師



自小爸爸媽媽已經訓練我成為一位小大人，要當弟弟妹妹的榜樣。

你好呀！我是楊曉慧老師。在這所學校，我未必教過每一位學生，但有很多學生認識我。我想其中一個原因，是很多同學都知道我是一個惡人。我對學生的要求很嚴格，鐵面無私，令人很畏懼。如果你有被我任教過，我猜想你對這樣的評價一點也不陌生！

可能你會很好奇，楊老師平時在家是怎樣的呢？她的家人是否很可憐？如果她有子女，她的子女一定「沒命」，一定經常被她責罰。

其實我來自一個大家庭，我有三個弟妹。兩個是妹妹，一個是弟弟。自小爸爸媽媽已經訓練我成為一位小大人，要當弟弟妹妹的榜樣，做爸爸媽媽的替身。可能因為這樣，我自小已經習慣應付別人的高期望，亦明白自己一旦行差踏錯，弟弟妹妹就會「有樣學樣」。如果我明知某件事情是錯，又或者一定會失敗，我就很希望阻止別人去做，我很希望將經驗與他們分享。但很可惜，有時就因為這樣，我給人的感覺就好像經常喜歡教訓他人。

因為我很想把弟妹教好，想他們少走一些冤枉路，反而令他們對我感到煩厭。他們覺得我什麼都管，什麼都理，明明不是媽媽，但就比媽媽更煩、比媽媽更兇。但另一方面，有時爸爸媽媽又想我和弟弟妹妹多分享，減少他們「撞板」的機會，日後待人處世也可以舒服些。如果我不跟他們說，爸媽又會覺得我沒有盡大家姐的責任，什麼也不理。你們說，我這個大家姐像不像在課室裡的班長，課室裡的領袖生呢？有時真是左右做人難！

其實我和班長、領袖生一樣，是當哥哥姐姐的，我這個身份，並堅持自己這是當弟弟妹妹，我就希望哥哥姐姐的處境。因為他們「兇」都是出於善意，而你們。請多站在他們的位，就會明白他們是用心良

樣，都希望做好自己份。如果你和我希望你珍惜自己份責任。如果你你們多體諒哥的「煩」和「不是想控制你置想想，你苦的！



楊欣榮先生

大家好！我是今屆校友會會長楊欣榮。

中學時候的我，不是一位成績優異的學生。我無心向學，經常不交功課，總是被老師罰站和留堂。我不喜歡那些懲罰我的老師。完成中四後，我離開了林百欣中學，做過倒垃圾和搬運的工作。之後，我又重返校園，到IVE唸了三年電子工程課程。

後來到社會工作，我開始後悔。我看不明白一份很簡單的英文求職申請表，也不敢和外籍人士交談。當時，我就明白老師當日為什麼要懲罰我——老師希望我們改變惡習。如果我當時接受老師的教導，路可能走得容易一些。長大後，我會站在老師的角度思考和看待事物，盡量向同學解釋老師這樣做的原因。其實，老師也是人，他們也有家庭，有子女。學生等同他們的子女，老師真的為你們好，絕對不是與你們對立，更不會故意懲罰。他們真心希望子女和同學都學好本領，有美好的明天。大家可以想想自己做人的態度，不要總說是他人不好，而是問自己究竟有沒有做得不好的地方呢？如果當你們想事情時開闊一些，站在對方的角度想想，你會慢慢明白事情並不如你所想像的一樣。



不要總說是他人不好，
而是問自己究竟有沒有做得
不好的地方呢？

楊永豪老師



「當我學會的東西愈多，能教給你們的知識也就愈多，大家日後對社會的貢獻也可能越大。」

正在收聽這段錄音的同學你好，我是楊永豪老師。

在大家放學後，同學覺得楊老師會做什麼呢？留在學校批改功課？思考明日上課教什麼？回家休息？還是跟大家一樣會去打球，做自己喜歡的事情呢？

我的答案是「以上皆是」，不過還要多加一項，就是回大學讀書。楊老師現在於香港大學修讀學位教師教育文憑課程。如果你打算將來成為一位老師，你與我一樣，需要完成這個課程。透過不斷的進修，我可以令自己成為一位更稱職的老師。楊老師每星期有兩晚都要到香港大學上課，每晚大約要上三小時課。在學校完成一天的工作後，拖著疲倦的身軀，長途跋涉地回大學，不知同學能否感受到當中的辛酸呢？

楊老師每次都會由荃灣地鐵站坐地鐵到香港大學站，同學平常坐地鐵的時候會做什麼？看facebook？instagram？還是玩拼圖與接龍？我每次坐地鐵，一坐下，就能夠立刻入睡。因為我要好好把握坐地鐵期間的休息時間，之後又要聚精會神地上課。有時回到大學，如果還有一段時間才上課，楊老師會在大學的餐廳吃晚餐，那就不會餓著肚子上課。有時在放



學後，我需要處理同學的不同問題，可能是同學不懂得做功課，可能是想楊老師跟他們溫習，而我也會先幫助同學解決疑難，然後才起程上學。若離校晚了，到大學時已接近上課的時間，楊老師就沒有機會吃飯，要空著肚子上課，到差不多要晚上9點才可以吃晚飯。雖然要那麼晚才可以吃飯，有時還會餓得肚痛，但能夠回到大學前盡量解決同學的問題，我會比較安心。因為我不希望看到同學不斷累積自己的問題，這樣會影響一天的學習。在大學上課，並不是上完課就代表完結的，差不多每星期我也要交功課。那麼，我是怎樣可以平衡教書和讀書

兩方面呢？那就是盡量使用自己可以用到的時間。平日不用返回大學的日子，我間中會留在學校批改作業、擬小測卷、備課，直至晚上8時甚至9時。若未能完成，星期六時我亦會回到學校教員室繼續工作。完成學校的工作後，我會利用星期六、星期日的時間來處理大學的功課，整個星期的時間就被教書、返大學以及做功課三項事情佔據了。能夠安心休息的時間固然會減少，陪伴家人、約朋友外出亦少了很多。

同學聽完楊老師的經歷，或者會問，下班後又要上學、又要做功課、又要捱餓、又沒有時間休息，值得嗎？我的答案是「值得的」。楊老師這麼辛苦，也是為了你們這群莘莘學子，當我學會的東西愈多，能夠教給你們的知識也就愈多，大家日後對社會的貢獻也可能越大。楊老師即使多麼辛苦，每當看見同學在我的教導下有所成長，我都覺得非常值得。楊老師尚有一年就完成教育文憑的課程，之後我計劃繼續進修碩士課程。我們林百欣中學的同學，每天都那麼努力學習，楊老師又怎可以停滯不前，落後於大家呢？我會跟大家一起，做個A+百欣人！

楊志成老師

同學們，你好呀！我是楊志成老師，楊sir。今日想與你分享一個故事，關於追尋目標。從小楊sir就一直希望成為一名老師，幫助有需要的同學，陪伴大家成長。於追尋夢想的過程中，楊sir試過不同的起起跌跌。例如，在成績方面，楊sir絕對不是考頭幾名的人。但楊sir沒有放棄自己的夢想，亦不停努力提升自己的能力。經過這麼多跌跌碰碰後，最後能夠入讀中文大學，之後更完成MPhil學位。

所以我今日希望帶出一個訊息，可能你現在有些夢想希望去實現，但你知道以現時自己的能力未必能夠做到。但是我都希望跟你說一句，不要輕易放棄。雖然追夢或者達成自己的目標是很辛苦，因為我自己亦經歷過。辛苦過後，可能最後未必達到目標，或者達到你預期的效果，但你都曾經為之而努力，已經可以問心無愧。縱使你最後可能未能達到夢想或者目標，但我相信你的能力一定會與努力前的自己完全不同，是有所成長的。

每一個平常人的IQ其實是相若的，只有很少很少部份的人IQ特別高。當然，阿sir都是平常人的IQ。最重要的是，我們不要輕易放棄。為了目標要不斷努力，刻苦，最後不論是否成功，都會是一個好的結果。

雖然阿sir在這一刻，不知道你是哪位同學，但希望阿sir的經歷與分享能夠幫助你。最後，如果你想聊天，想了解更多，你可以到教員室找我。我很願意與你聊天，或者交流。希望日後有機會可以見到你，再見。



於追尋夢想的過程中，楊sir試過不同的起起跌跌。



延伸活動一 給別人的信

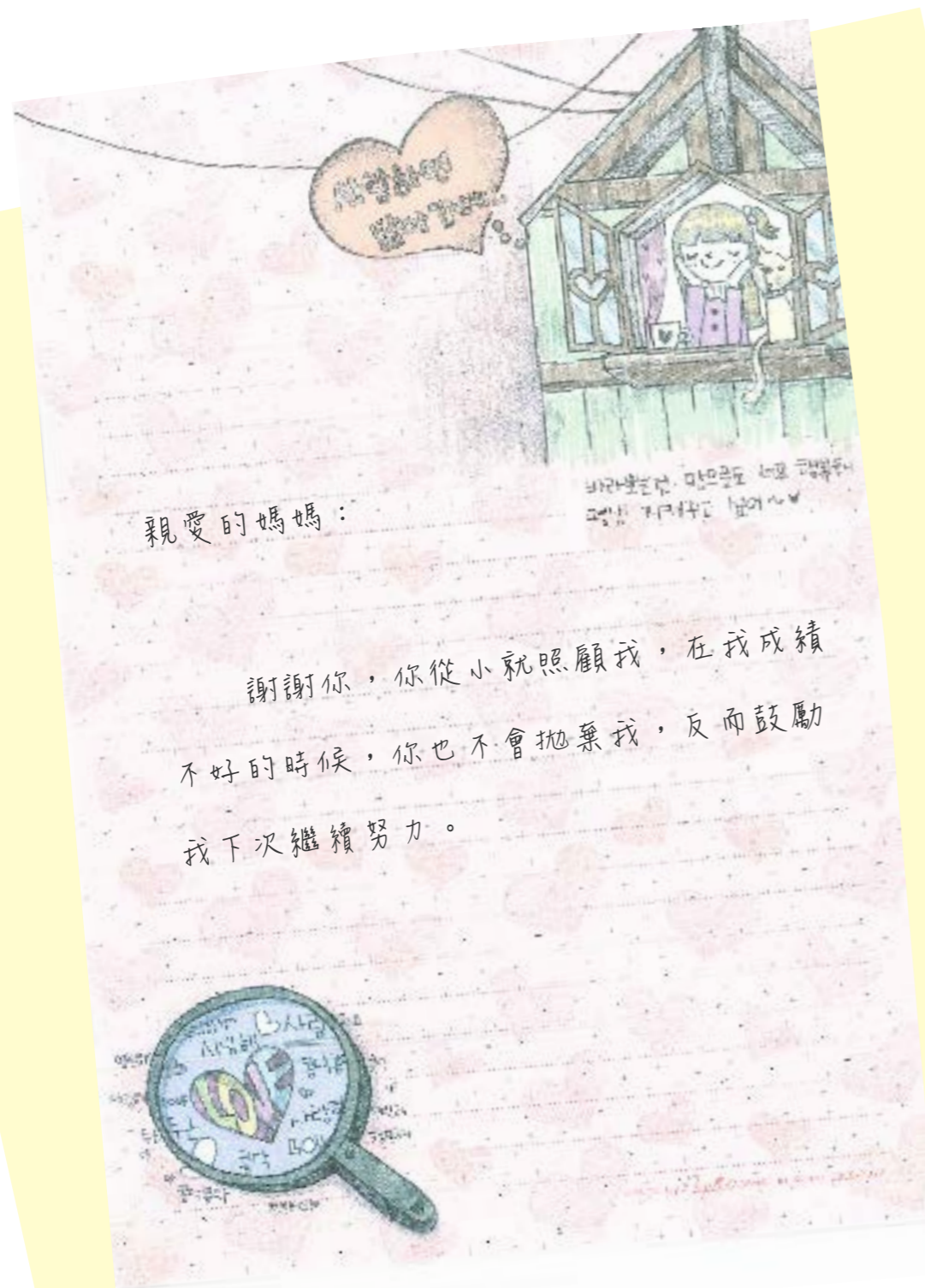


學習重點：

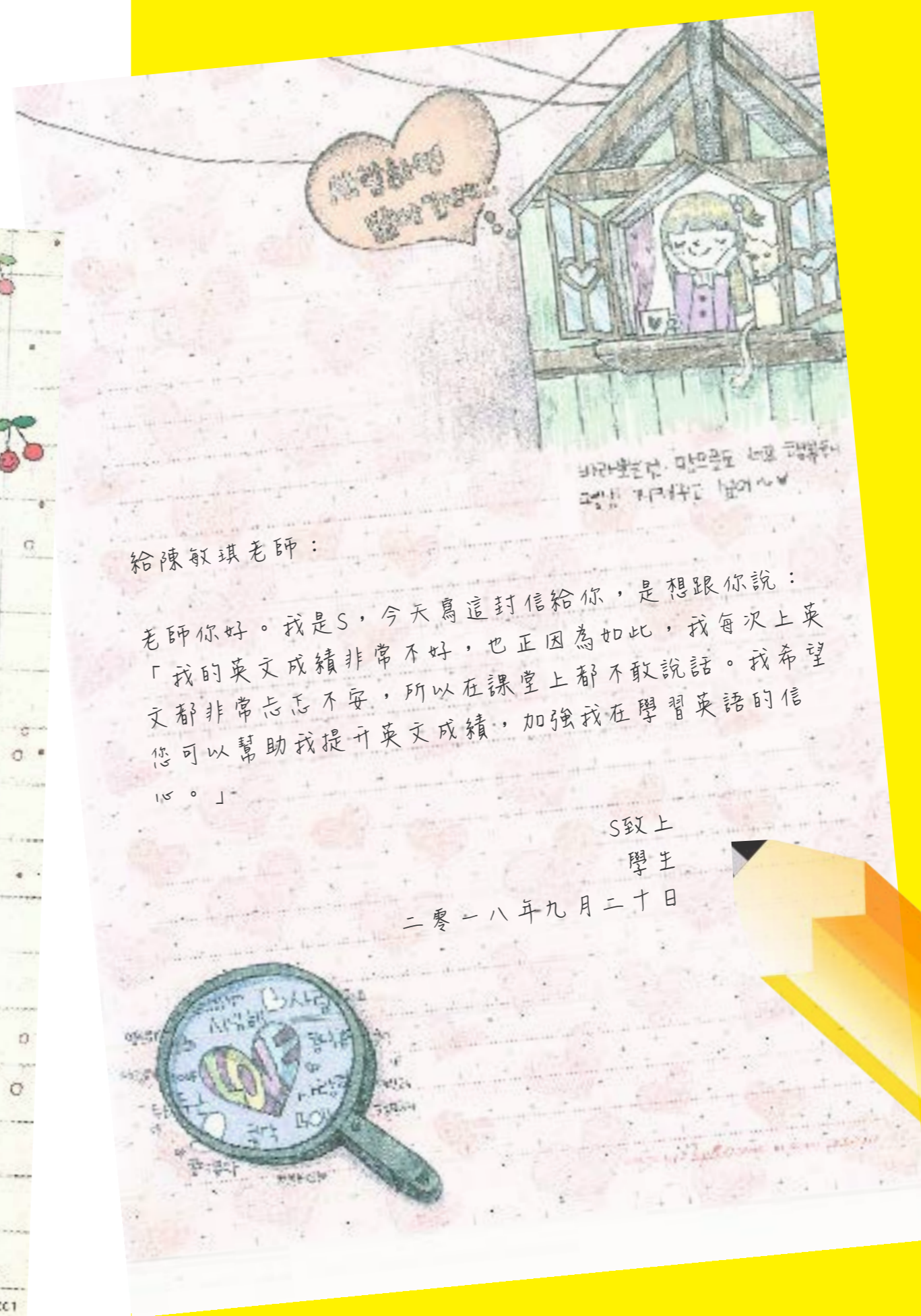
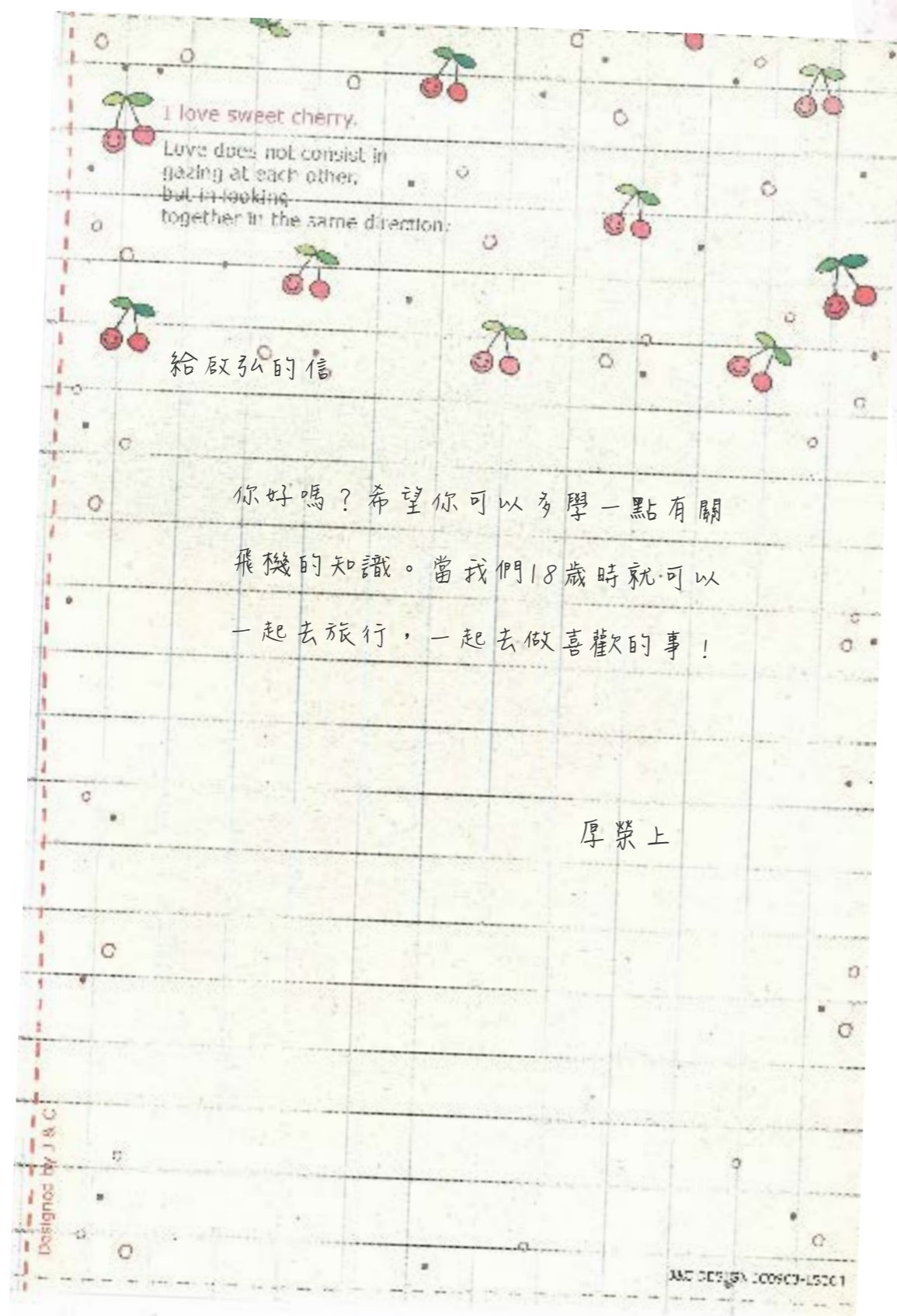
1. 影響精神健康的因素
2. 探討改善精神健康的方法
3. 體驗不同舒緩情緒壓力的活動

目標：

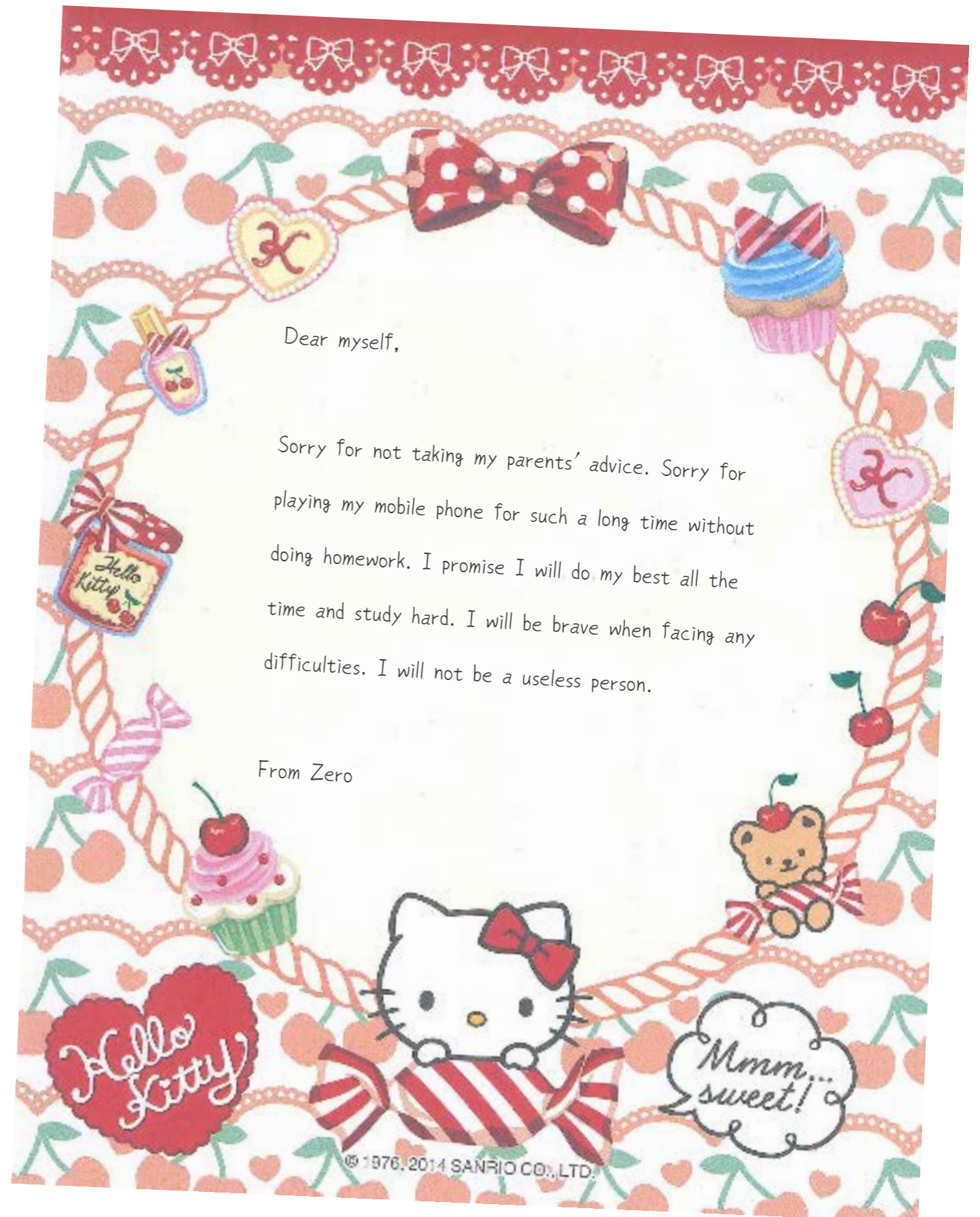
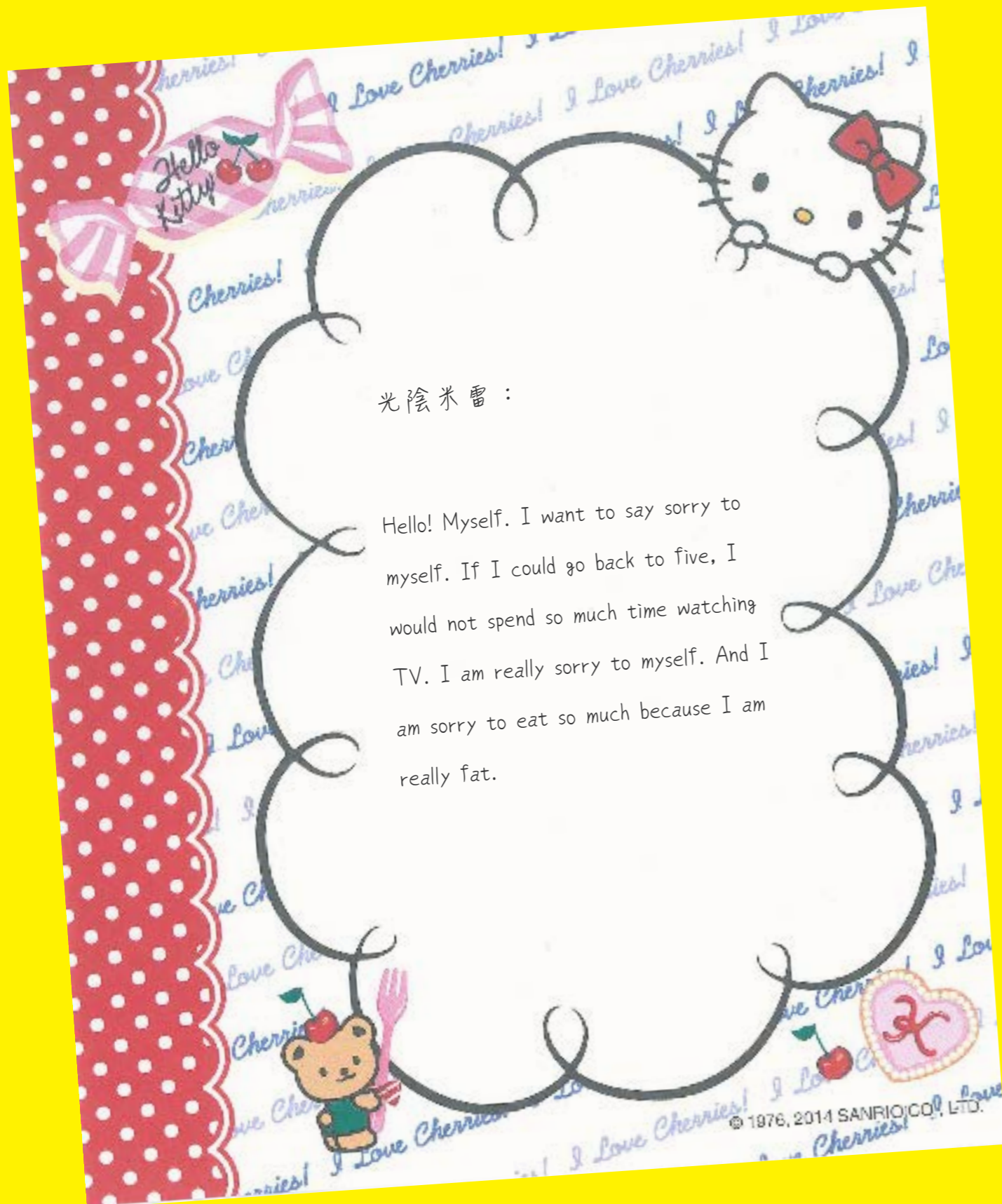
了解 <同理心> 對改善精神健康及舒緩個人情緒壓力的重要



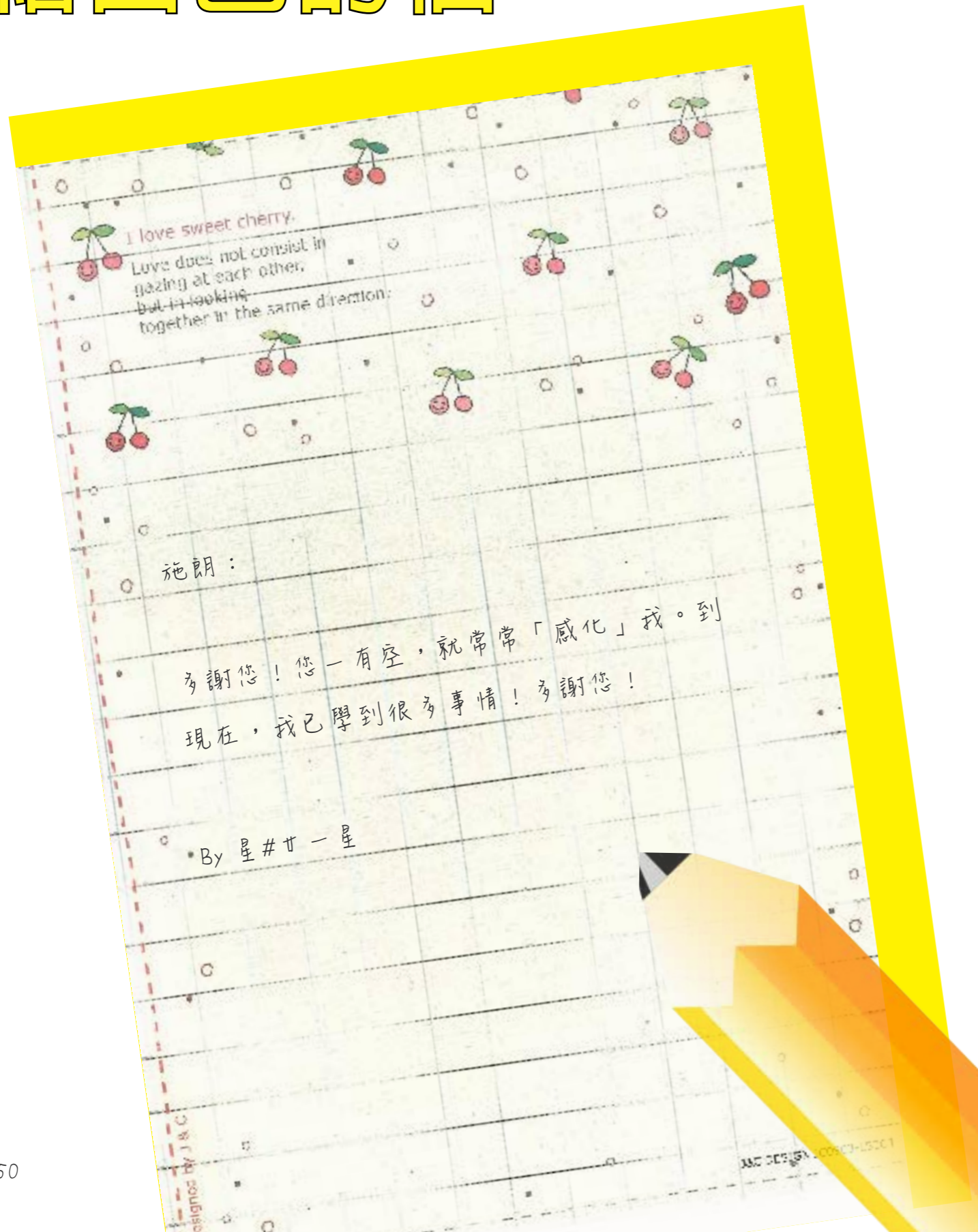
延伸活動一 給別人的信



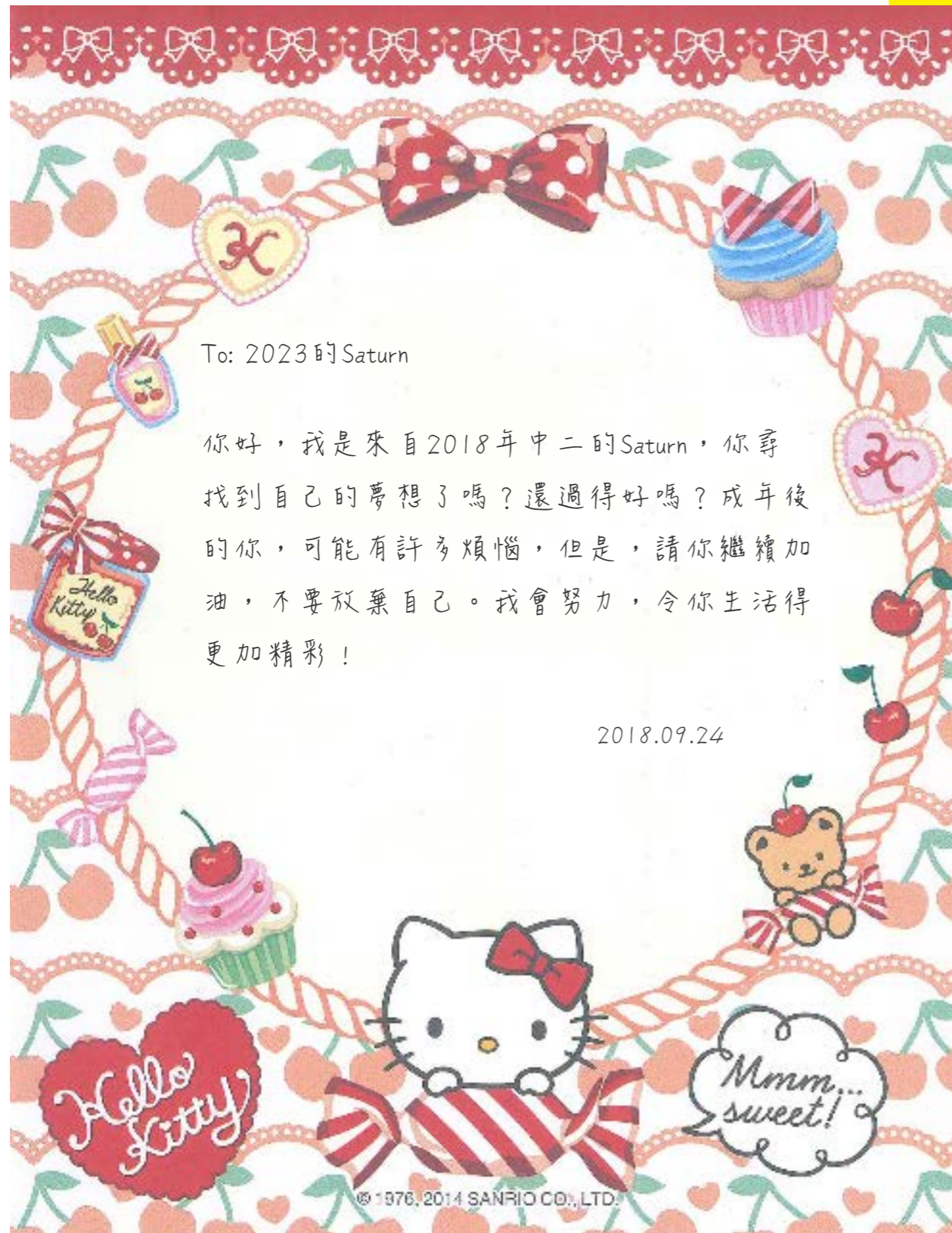
延伸活動一 給自己的信



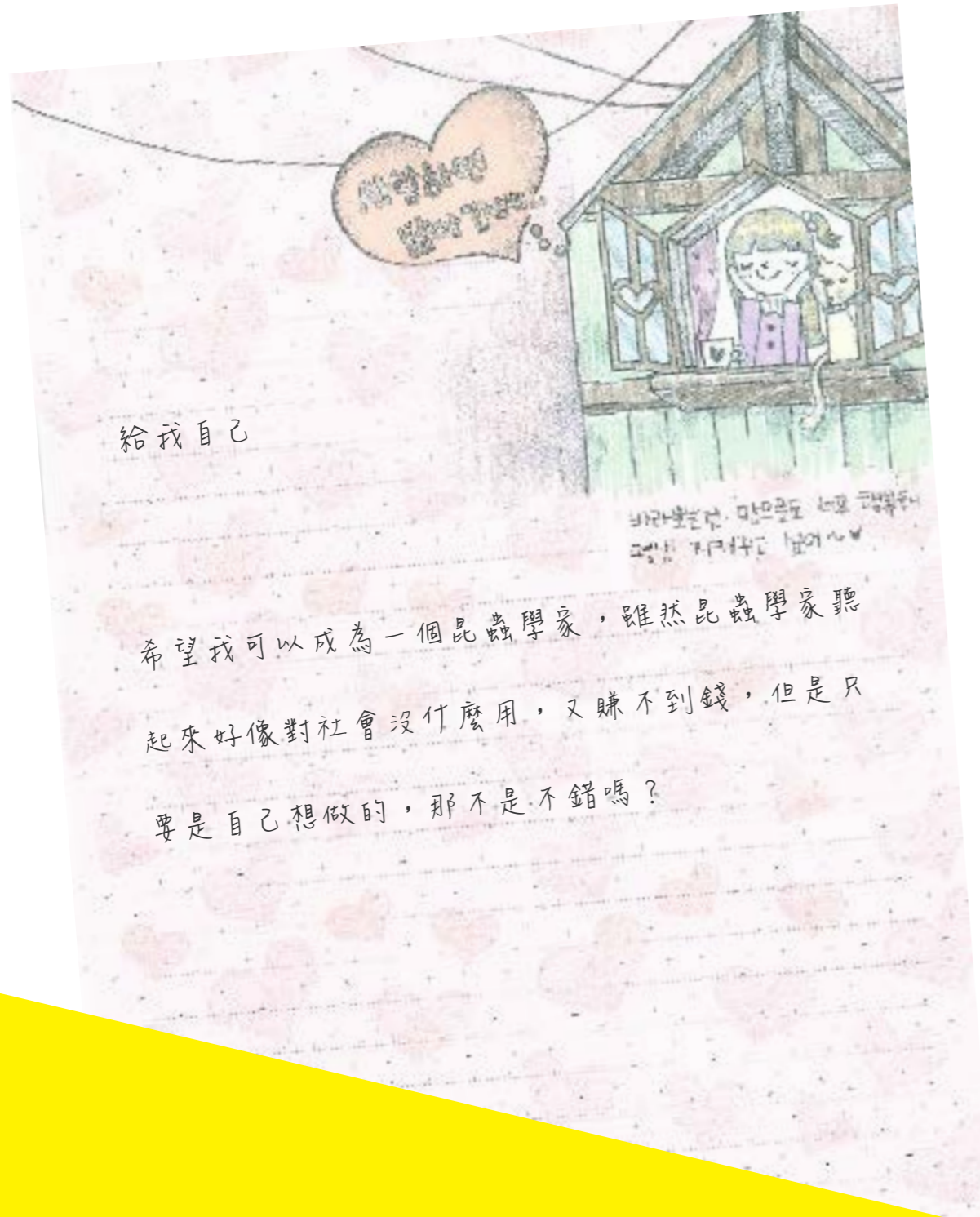
延伸活動一 給自己的信



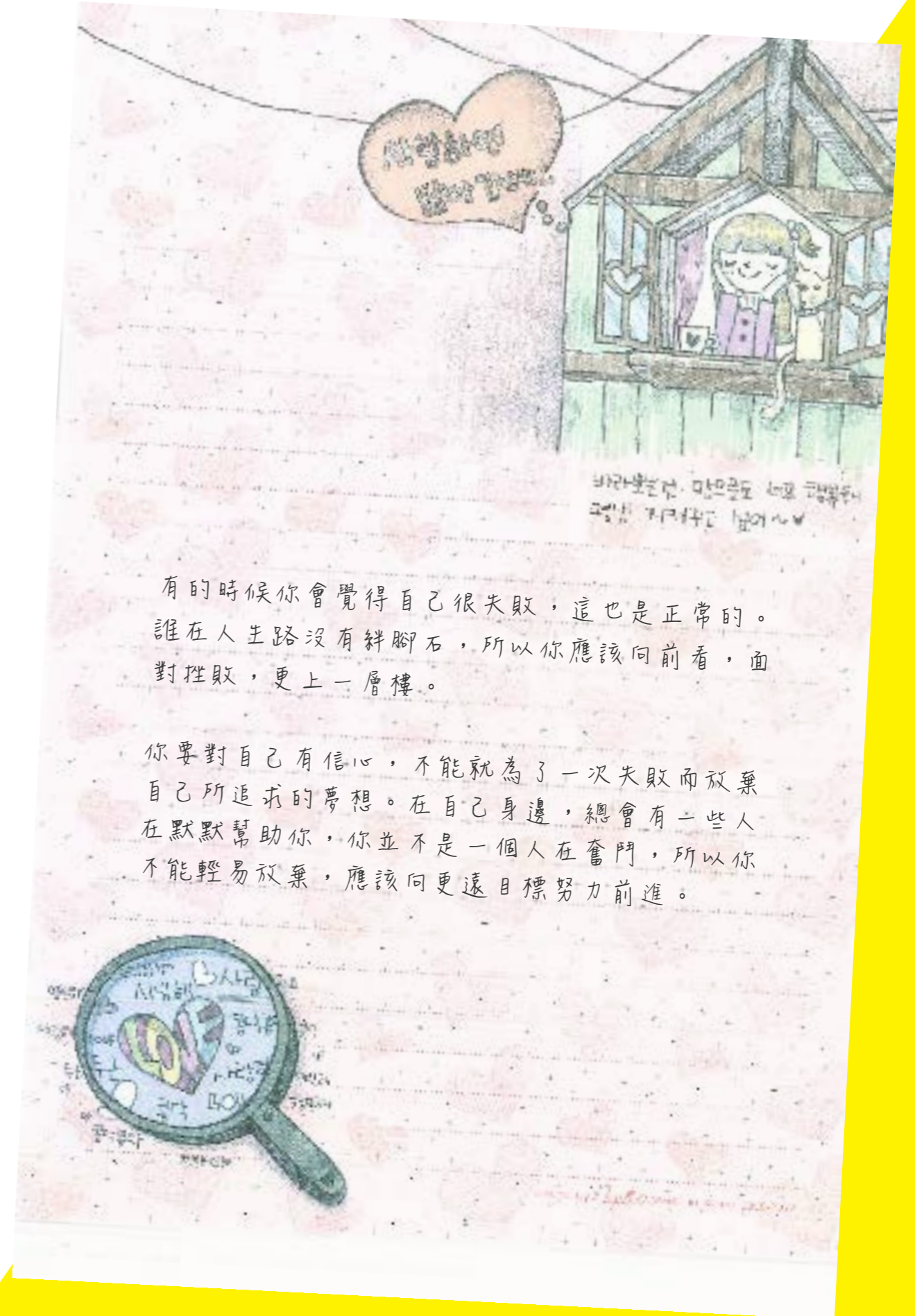
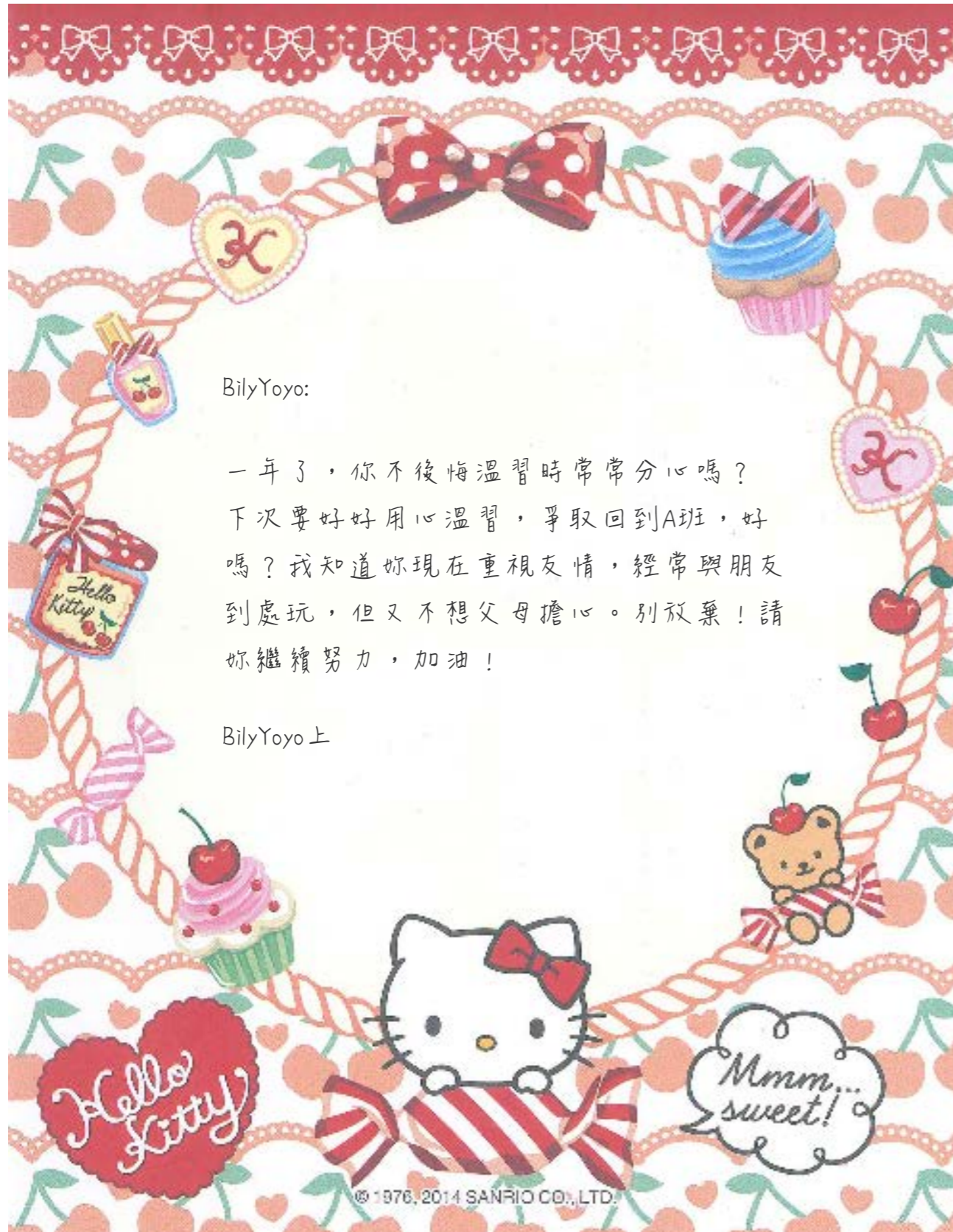
延伸活動一 給自己的信



延伸活動一 給自己的信



延伸活動一 給自己的信

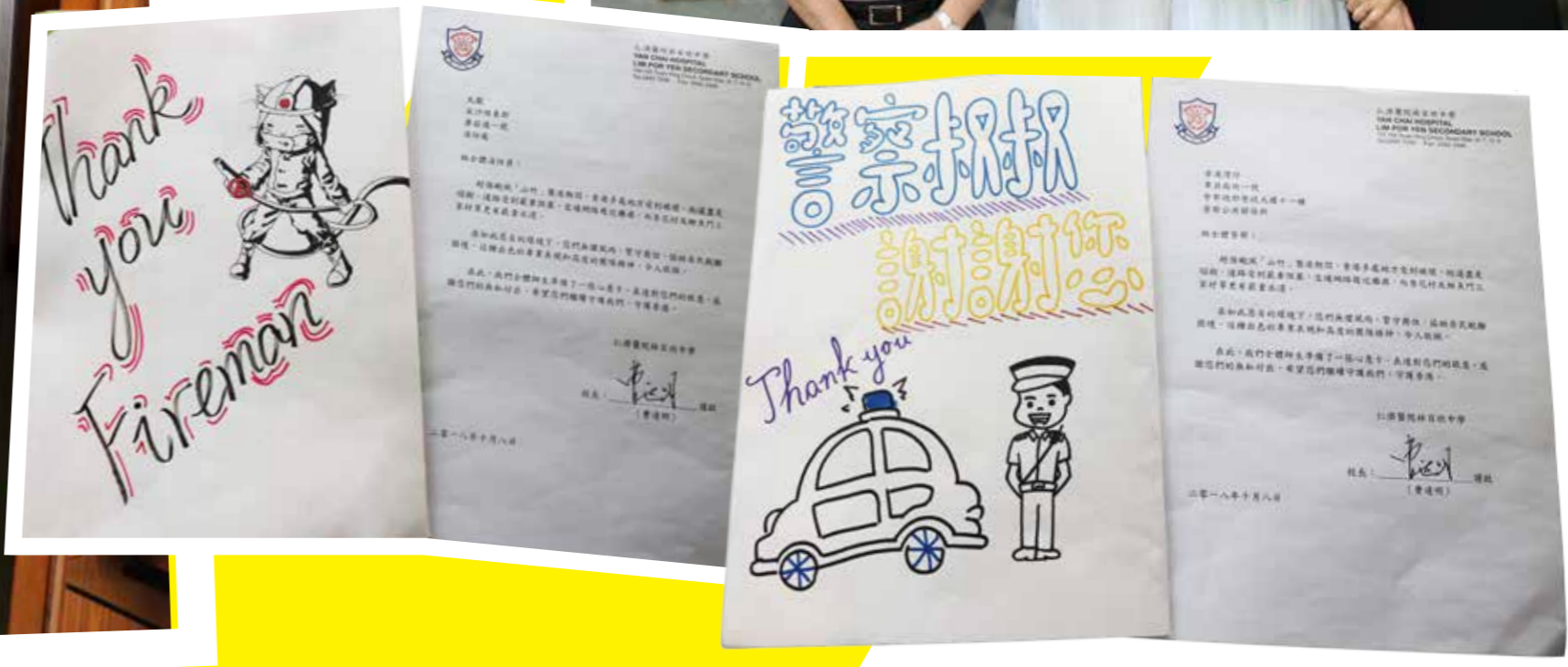


延伸活動二 向消防員與警隊致敬

目標：
利用小息與午膳時段，邀請同學身體力行展示「同理心」

活動重點：

1. 明白消防與警隊於山竹侵港期間的辛酸與危險
2. 表達自己對消防與警隊的「同理心」
3. 善用 I-Message, 以鼓勵、對話或致謝方式勇敢表達自己對消防與警隊的敬意



延伸活動三

早會分享

目標：

利用早會時段，向全校同學深入介紹「同理心」概念

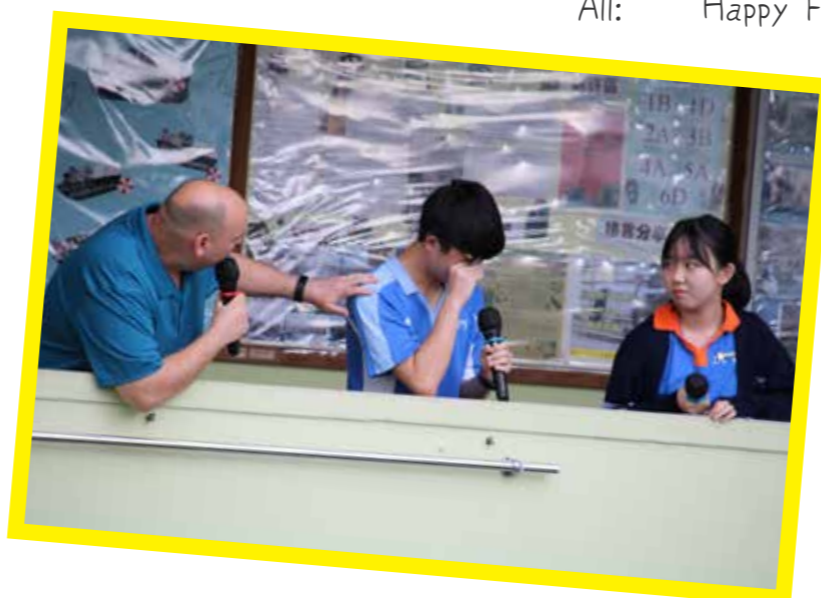
學習重點：

1. 了解「同理心」於東方與西方世界中的概念與演繹
2. 通過故事與日常生活片段，探討如何增強「同理心」
3. 培養良好溝通態度及加強正能量與抗逆力

中文早會分享稿

「同理心」本身並不是什麼新概念。兩千多年前的孔子早就說過：「己所不欲，勿施於人」。「同理心」又叫做換位思考，指站在他人的角度思考和處理問題，將心比己、盡量了解並重視他人的想法，尤其是在發生衝突或誤解時，達至求同存異、消除誤解。

德國哲學家伊曼努爾·康德說過：「一個人的同理心或許力量很微小，但眾人若能一起發揮同理心，就可以成為提升社會的驚人力量，為了破除瀰漫世界的偏見和誤解，我們不能不培養同理心。」



English Morning Sharing

Bates: Good morning! It's a beautiful day! I see Hayley and Harvey from 5A! Oh no! Harvey is crying! Hayley, why is Harvey crying?

Hayley: (In Cantonese) What's wrong?

Harvey: (In Cantonese) I lost my basketball game!!

Hayley: (to Bates) He lost his basketball game.

Bates: He lost his basketball game?? He is crying because he lost his basketball game? Who cares?? That is a STUPID reason to cry!

Hayley: (to Harvey, in English) It's just a basketball game! It's not important! You should stop crying!

Harvey: But basketball is my favorite game! And I love to play with my friends! And it helps reduce my stress! Maybe basketball is not important to you and Mr. Bates, but it is very important to me!

Hayley: (to Bates) Harvey is right. We need to walk in his shoes, so we can understand his feelings.

Bates: Walk in his shoes? Do you mean, I need to think about how Harvey feels?

Hayley: That's right. We must consider how other people feel.

Bates: I'm sorry, Harvey. I should not laugh at you. I'm sorry that you lost your basketball game.

Harvey: It's ok. I'm glad that you can understand my feelings.

Bates: We should always try to understand how others are feeling.

Hayley: Understanding others is important if we want to have a peaceful life.

Harvey: Everyone deserves care and understanding.

Bates: I agree!

All: Happy Friday, everybody!