

同理心

探求 信守
致成

優秀作品集



觀塘官立中學
輔導組 中文科
2022-2023

目錄

主題：同理心／「探求 信守 致成」

同理心／「探求 信守 致成」作文比賽

- | | | |
|-------------------------|-------|---------|
| 1. 高級組冠軍：夢想，走一步再一步 | 4B李弘俊 | P.2-4 |
| 2. 高級組亞軍：將心比心，是一個人最高的修養 | 5A何敏莎 | P.5-6 |
| 3. 高級組季軍：談善 | 6A施宇翔 | P.7-8 |
| 4. 將心比心是一個人最高的修養 | 4A梁英杰 | P.9-10 |
| 5. 夢想，走一步再一步 | 4A陳藹婷 | P.11-13 |
| 6. 將心比心，是一個人最高的修養 | 5A白晨曦 | P.14-15 |
| 7. 將心比心，是一個人最高的修養 | 5B陳正綠 | P.16-17 |
| 8. 夢想，走一步再一步 | 6A莫海欣 | P.18,27 |
| 9. 夢想，走一步再一步 | 6B蔡以晴 | P.28-29 |
| 10. 因為懂得，所以慈悲 | 6D盧燕茹 | P.30-31 |
| 11. 初級組冠軍：最美麗的心，就是同理心 | 3B何玉琳 | P.32-33 |
| 12. 初級組亞軍：教練，這次我終於成功了 | 3A簡彥沂 | P.34-35 |
| 13. 初級組季軍：媽媽，這次我終於成功了 | 3A馬延媛 | P.36-37 |
| 14. 媽媽，我終於成功了 | 1A吳瑞茵 | P.37 |
| 15. 外婆，我終於成功了！ | 1B譚梓源 | P.38 |
| 16. 爸爸，這次我終於成功了 | 1D林晉熙 | P.39 |
| 17. 同理心的重要 | 2A甘浩林 | P.40 |
| 18. 我成功了 | 2A顏心琪 | P.41 |
| 19. 同理心的重要 | 2D溫揚銘 | P.42-43 |
| 20. 同理心是否值得培養？ | 3E黃凱熙 | P.43-44 |

同理心／「探求 信守 致成」插圖設計比賽

- | | | |
|----------|-------|------|
| 1. 高級組冠軍 | 4A李浩樂 | P.19 |
| 2. 高級組亞軍 | 5A余宗澍 | P.20 |
| 3. 高級組季軍 | 5D鄺庭欣 | P.21 |
| 4. 初級組冠軍 | 3A陳汀 | P.22 |
| 5. 初級組亞軍 | 1A陳芷淇 | P.23 |
| 6. 初級組季軍 | 2A姚聖晞 | P.24 |

同理心／「探求 信守 致成」標語創作比賽

- | | | |
|----------|-------|------|
| 1. 高級組冠軍 | 5A蔡嘉隆 | P.25 |
| 2. 高級組亞軍 | 6A羅艾滢 | P.25 |
| 3. 高級組季軍 | 4A彭國俊 | P.25 |
| 4. 初級組冠軍 | 3C梁悅君 | P.26 |
| 5. 初級組亞軍 | 1A甘芷喬 | P.26 |
| 6. 初級組季軍 | 3E蔡鎮徽 | P.26 |

同理心／「探求 信守 致成」 作文比賽

夢想，走一步再一步

高級組冠軍 4B李弘俊

「啪嗒」，寂靜的黑暗被舞台中央的一束亮光劃破，照耀在我的身上，舞衣上無數顆小小的亮片將燈光反射到每一個角落。音樂響起，我緩緩抬起手，伴隨着音樂，陶醉在只屬於我的舞台中。

小時候，家裏比較貧困，爸爸、媽媽每天在外打工，日日夜夜東奔西跑才能勉強支撐生活費用以及我的學費。他們時常叮囑我一定要好好讀書，長大後才能找到一份工資高的工作，我總是低下頭，大口大口地往嘴裏塞飯，因為我根本不想聽，天天耳邊傳來的不是醫生就是會計師，聽着就無味，而且這些工作對成績的要求非常高，我可不想每時每刻都對着密密麻麻的文字，看着就頭疼。

「我回來了！看我還帶了甚麼？」一天，爸爸下班回家，手上還捧着一個四四方方的盒子，很是神祕。「是電視機！以後放學再也不用對着天花板發呆了！」

終於放學了，上學的日子就從未如此漫長過。我提着書包飛奔回家。到家後便一屁股坐在電視機前，拿起遙控器便是一頓亂按。電視屏幕亮了，它散發出的光芒倒映在我的臉龐，眼前的七彩世界瞬間把我吸引住，就連電視發出沙沙的聲音我也覺得悅耳。我盤著腿，靜坐在電視機前，目不轉睛地盯著四方熒幕，欣賞著精彩絕倫的「神奇國度」。

就這樣一坐便是一個下午，可我並沒有感到疲憊。「接下來有請堂子來為大家帶來舞蹈表演！」一位身穿粉白舞衣的人走進了四方熒幕，她鞠躬後擺了個姿勢，然後保持不動。一會兒，音樂響起，那名女子抬起了手，然後轉了個圈，便在舞台上翩翩起舞。那優美的舞姿，輕快的舞步，身體軟如雲絮，就像花間飛舞的蝴蝶，深山的皓月，荷葉尖的圓露，使我如飲佳釀，醉得無法自抑。這時，我的手指突然化身成為一位舞者，跟隨著樂曲在大腿上來回跳動，大腿也按捺不住站

了起來，我盯著電視中的舞者，模仿著她的每一個舞步。

窗簾間的縫隙，滲入溫暖的夕陽，照耀著手舞足蹈的我。這一刻，我似乎找到了方向，明白只有舞蹈才能為我帶來真正的快樂，我立志要成為一位出色的舞蹈家。

我推開通往夢想的大門，向前邁出了第一步。

接下來便是日復一日地練習。某天放學回家後，我第一件事不是打開電視，而是從床底下翻出封塵已久的小豬存錢罐。我毫不猶豫地將它往地上砸，然後再撿起錢幣，數了一數，數目雖然不多，但用來買一雙樸素的舞鞋還是足夠的。整理好錢幣，我將地上的碎片掃回床底後便直奔舞蹈用品店。挑選了最實惠的舞鞋後，我便興高采烈地抱著舞鞋，一蹦一跳地回家去了。

回家的路上，天色暗淡，像是要下雨。我沒多想，加快腳步，心中不斷幻想著自己穿上舞鞋的樣子。「奇怪了，我記得我走的時候有把門關上的，現在怎麼開了？難道有小偷？」我走近門，從門縫偷看，只見一些被放在桌上的碎片以及……爸爸？我輕輕推開半掩的門，「爸，今天……怎麼那麼早就回來了？」我一面說，一面悄悄地把舞鞋藏於身後。「拿出來！」看來還是被發現了……「爸，您聽我說，我發現我很適合跳舞，我這幾天都在練習，絕對不是玩玩而已。爸爸，您等我穿上舞鞋，給您跳一支。」話音剛落，爸爸便狠狠地把我推倒在地，「今天老師給我打電話，說你天天上課心不在焉，測驗成績大幅下滑。我沒猜錯，就是因為這舞鞋吧？爸爸、媽媽每天辛苦工作供你讀書，你卻整天在那做些沒用的東西？」正當我想開口解釋的時候，他將舞鞋從窗口扔了出去，落入垃圾桶中。我愣住了，張開了口卻說不出一句話。爸爸從未如此生氣過，我被嚇得站也站不起來，更別說出去撿舞鞋了。「嘍！」爸爸氣沖沖地走回房間，狠狠地關上了門。我坐在原地，許久未緩過神來。一會兒，我撐著地慢慢站起身子，帶著沉重的步伐走到院子裡的垃圾桶旁，撿起我的舞鞋輕輕擦拭了幾下。我緊緊抱住舞鞋，蜷縮在角落，終於忍不住哭了出來，哭聲與雨聲混雜成那青春最慘痛的樂章。

皓月隕落，烏雲密布，暗淡無光的角落中傳出壓抑的低泣聲。四處一片黑暗，我看不清方向，也摸不著路，就連青草地也是冰冷的，向日葵也是垂著頭的，只有眼角和懷中的舞鞋是溫熱的。

「鈴鈴——」下課鐘聲響起，我不再是第一個衝出教室的人，班上的同學都走光了，而我卻還是靜坐於位。近走廊的窗戶被打開了，從百葉簾的縫隙可以看得出來是班主任，看來是我的泣聲打擾她了。我把昨天的事一五一十地告訴班主任，她恍然大悟，了解了我的情況

後，我們聊了很多，內容大概已經記不清了，只記得她如曙光般遞了張舞蹈比賽的報名表給我，還說放學後可借用舞蹈室，但前提是把成績提上來。我毫不猶豫便答應了老師，這一刻，無盡的黑暗中破了個洞，一道強光射了進來，很是耀眼。我衝向前，拼盡全力把洞口撕得更大，那道強光越來越強烈，身後的黑暗也被一點一點地吞噬……

自此，我便從最早離開學校到被校工趕才肯走；從偷偷摸摸小心翼翼地在家中跟隨電視上的表演，到光明磊落百折不撓地在舞蹈室大躍舞步。隨著比賽的日子越近，我的雙腿就越沒有停歇的機會。每次摔倒在地時，我都會想起院子的角落，它時刻警醒著我，如果不努力，一輩子便只能縮在一旁。每一次摔倒再站起來，都使我下一次跳得更高，而距離抓住夢想，也只差最後一躍。

氣宇軒昂，昂首挺胸，我做好一切準備迎接舞台。「接下來，有請選手弘俾表演。」聽到名字後，我穿著舞鞋，步入舞台中央。大幕掀開，一束強光劃破了黑暗，照耀在我的身上。音樂響起，我沉浸在韻律之中，揮動著胳膊，在舞台燈光之中來回穿梭。這一刻，舞台只屬於我，我是無比的享受，每一步都與音樂融合。我用盡全力奮身一躍，這一次，我跳得比之前任何一次都還要高，因為我要抓住夢想，而它就在眼前。「叮」平穩落地，我成功了……

台下響起如雷的掌聲，我大口喘著氣，嘴角不斷往上咧。突然，一個熟悉的身影闖進我的視線，是爸爸，是為我歡呼喝彩的爸爸。額頭的汗水流進了眼睛，再從眼角溢了出來，劃過我的臉龐，它是溫熱的……

將心比心，是一個人最高的修養

高級組亞軍 5A何敏莎

蘇軾有一句膾炙人口的詩：「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。」每個人所處的位置不同，從該角度能看見的東西同樣有所不同。人們常說要學會將心比心，這樣才能在遇到事情時從多方面來看待問題。我們常說「己所不欲，勿施於人」、「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。」這些都在教我們要學會將心比心，那麼到底何謂將心比心？其實很簡單，就是設身處地替別人着想。倘若一個人能做到將心比心，那必定能提升自身的素質，因為將心比心是一個人最高的修養。

將心比心，是一個人真正素質與修養的體現。古人王陽明被貶龍場，隨行家僕紛紛病倒，他便親自生火造飯，毫無怨言地照料家僕。或許是不適應當地的環境，亦或許是思念家鄉，這些隨從才積鬱成疾。王陽明深知其中的苦楚，想方設法安慰他們，為他們念誦家鄉的詩歌和民謠。由是觀之，人與人之間的交往，貴在平等和尊重，哪怕是主僕之間，亦要將心比心，關心對方。王陽明的做法盡顯其善良的性格以及極高的修養，可見將心比心是人格修養的重要元素。

將心比心，是最高級的情商。魯迅曾說：「人類的悲歡並不相通」人與人之間，最難得的是感同身受。倘若站在自己的位置上看待別人，是得不出好結論的。換位思考，將心比心才是一個人最高級的情商。懂得替別人着想，才有人替自己着想；懂得為別人付出，才有人為自己付出。這世間的真心是雙向的，信任都是彼此維繫的，尊重是相互給予的。懂得換位思考，你才能跳出主觀情緒的漩渦，達至感同身受。一顆心到另一顆心的距離有多遠？實際上只有四個字的距離——「將心比心」。

將心比心，能夠讓社會和諧安穩。最近，一則關於「河北唐山燒烤攤打人」的新聞轟動全國，引起激烈討論。網絡上有不少人譴責施暴者品德的缺失，但是歸根究柢，醉酒不能成為施暴的藉口。然而，卻有數則評論格外刺眼，他們指責女生不應夜不歸家、不應衣着暴露、不應反抗……這一次的受害者僅僅是下班後與朋友共聚，她衣着乾淨得體，沒有招惹是非，可是迎接她的卻是一群厚顏無恥的施暴者。言論的趨向令人不禁思考，到底是甚麼造成了這樣的惡性事件？是他們沒有做到將心比心。他們沒有站在女生的角度思考：難道女生不能享有穿衣自由？難道女生連外出的權利都沒有？難道遭受施暴只能忍氣吞聲？倘若施暴者能換位思考，懂得尊重別人，那麼暴力事件便能隨之減少，社會環境自然會和諧安穩。當你是行人，你會討厭車

輛；當你是駕駛者，你會討厭橫過馬路的行人。當你是子女，你會厭倦父母的叮囑；當你是父母，你會不忿子女的叛逆。當你是員工，你會抱怨龐大的工作量；當你是老闆，你會指責員工的粗心大意……當你領悟到「將心比心」這個成語的含意，你會明白一言一行盡顯個人素質；你亦會明白不顧別人感受所做的一切，或許在無意中傷害到別人；你更會明白自己肩上背負着許多人的生命，擔當着「悲劇杜絕者」的角色。

一位心理學家曾說：「你讓人舒服的程度，決定着你所抵達的高度。」相處中能讓人感到舒服的人，往往都懂得換位思考，因為他們心裏「裝着」別人，能夠理解和接納他人。將心比心，是一種善意，是做人的修為。將心比心，是給自己重新定位，不僅可以知道自己在別人心中的位置，也能把握與人相處的分寸。

「愛人者，人恆愛之。敬人者，人恆敬之。」當你懂得將心比心，就懂得體諒別人的苦衷，學會寬容別人，這是為人的「最高境界」。將心比心在人際關係中是不可或缺的，它聯繫着每個人的情感和故事。「常寬容於物，不削於人，可謂至極。」願每一顆真心都能被珍惜，每一份真情都能被重視，每一個人都能被寬待。凡事換位思考，便能避免誤會，人生自然豁然開朗，為人修養自然亦會有所提升。

談善

高級組季軍 6A施宇翔

一步、一瞬、一念間，善惡只是一種選擇，並不會受到任何先天因素所影響，不論是倡導「性善論」的孟子，還是「性惡論」的荀子，抑或是「性無善惡論」的告子也罷，他們都認為善良是可以後天決定和選擇的。

談及善惡，人們常把它與規矩、法律關聯起來。事實上，規矩在創立的同時也為違反它的人帶來極大的利益，正因如此，才有人不顧一切，觸犯法律。而人們總會認為只有聰明的人敢於挑戰法律，「享受」這龐大的利益，所以便總結出聰明的人就會違法、作惡，彷彿聰明是上天賦予人們作惡的工具。正如《定風波》所言：「同行皆狼狽，余獨不覺。」對於上述草率的總結，我不敢苟同。也許犯罪的人聰明，但這並不意味著守法的好市民就是愚昧的。難道高錕、牛頓、愛因斯坦等人就是愚人嗎？可以說違法而不被輕易發現是聰明之舉，但可以說違法就必然是惡嗎？正如魯迅所言：「當渾濁成為一種常態，清白也是一種罪過。」事實上，違法的聰明人也有善良的。君不見陸勇？他是電影《我不是藥神》的參照對象，他是國內一位藥店老闆，看著白血病人因無法承擔價格高昂的專利藥，每日、每時、每分、每秒地痛苦著，他以法外手段在印度購買仿製藥，並以成本價甚至更低的價格出售，這難道算不上是善良嗎？無疑聰明是與生俱來的，但這和作惡並無關係。有人選擇販毒遺害社會和荼毒青年；也有人「一蓑煙雨任平生」，不謀私利。如煤炭那般「不辭辛勞出山林，但願蒼生俱飽暖。」燃燒自己，冒牢獄之災，為人民百姓謀福祉。為善為惡不過一己之選擇，與天賦無關。

要說有關，只能說為善是一種明智的行為，19世紀英國考古學家詹姆斯帶領隊伍，一行人去「死亡之海」撒哈拉沙漠探究。一路上他們遇見很多白骨，詹姆斯一一為死者立碑，感謝他們對考古學的貢獻，同行的人極度不解為何身處危險之地仍做無功的事。直到他們遇上了沙塵暴，迷失了方向，才終於發現這善舉成了回家的「路標」，他們沿著墓碑，最終得以走出沙漠。可見善良不僅利他，其實還利己。我們在日常生活中一個小小善舉或許在蝴蝶效應下對於自己乃至整個世界都有著意想不到的影響。

行「善」確實有好處，那麼如何行「善」呢？何謂真正的善良呢？表面看起來頗為簡單，不過是待人以禮、以誠。實際上，這太過

草率了。「善」，也是一門學問。且看以下故事：燕國太子丹曾與荊軻相聚，太子丹欲把彈琴美人送給他。他婉拒，卻又不想美人因此受罰，便說：「這手長得真好，彈得一手好琴。」太子丹便將美人的雙手砍下送給荊軻。說太子丹不善良，但他待荊軻以禮，奉禮為誠。說他善良，他卻砍下了美人雙手，竟是如此矛盾。

在我看來應配合兩項條件才算是「善」，同理心便為其一。正如小王子所言：「只有心靈才可以洞察世間一切。」同理心可為一引申。太子丹看似有誠意，但其實他並沒有同理心，根本無法判斷荊軻其實不是喜歡美人的手。這對荊軻來說實為一種冒犯而非誠意。再看看朱元璋，手下開國將軍徐達在病逝之前他賜了徐達一隻燒鵝。儘管徐達兒子極力反對、勸諫，但朱元璋認為徐達一生愛吃燒鵝，讓他幸福地離開才是最好的成全和善良。設身處地了解對方需求才能更好地成全對方，這才是真正的「善」。

而客觀分析便為其二。於某人來說，我們的善良是雨中送傘、雪中送炭，但對另一方來說可能是抱薪救火、火上澆油。人們對羊群的保護是羊群天大的福音；但對於狼群卻是地獄般的噩夢。太子丹贈荊軻禮物雖出於善意，但對於美人而言，她卻喪失了一生的生計。為善之前應該考慮所有人的角度，否則只不過是我們自己所主觀認為的「善」罷了，實為自以為是，並非真正的「善」。

真正的「善」應以同理心為經，客觀分析為緯。孟子曰：「己所不欲，勿施於人。」我認為：「己所甚欲，亦勿施於人。」為善並非主觀的。

談及「善」，必然不能不提「偽善」這個命題，非常諷刺的是萬惡的煙草公司竟是最希望客戶健健康康、長命百歲的；救人無數、妙手回春的醫院卻最希望病人多生病。最近有一個毫無醫德的醫生為了身外錢財，把病人健康的腎摘除，轉手拍賣。所謂偽善便是如此，甚至比惡人還可怕！

「一花一世界，一葉一菩提。」這世界之大，我們須慢慢探索，才能明白如何更好地行善。正如屈原所言：「人生路漫漫，吾將上下而求索。」

將心比心是一個人最高的修養

4A 梁英杰

「子非魚，安知魚之樂？」這句家傳戶曉的名言想必已是耳熟能詳了。然而，即使你成為了魚，像魚一樣在池中暢遊，你根本上亦不能了解魚兒的快樂。這是因為魚沒有共情的能力，進入不了別的魚兒的世界。尼采認為：「當靈魂缺乏施予之心時，那就是退化的開始。」儘管無可否認的是人天生便攜帶自私的基因，這種基因流淌在我們的血液中，庸人如此，賤人更不必多言，聖人亦免不了。隨著科技文明的火箭式飛躍，我們的精神花園卻背道而馳地花果凋零。身在城市，心便被城圍？自然不是，因為人與生俱來便有將心比心的能力，將心比心亦是人必不可少的共情能力，我們生活在同一個世界，因此才要理解並包容不同感情交織的大千世界，將心比心是扎根在我們靈魂中的一棵幼苗，待長成時，能再次解放我們的人性，使之升華。將心比心是一個人的最高修養。

何謂將心比心？中國青年報給出了貼切的答案——「苦難需要的是感同身受的正視和救助，而不是站在苦難之外的感動和同情。」興許是大媒體時代使得民眾對發生在世界各地的不幸太過麻木，正如新聞上一宗又一宗永無止境，如無盡的可怖黑夜籠罩人們，肆意擴散負面信息，迫使我們放棄自我的共情，沉淪於黑色世界中。在黑色世界中，我們質疑，質疑我們的理解、同理心是否幼稚，即使雪崩來臨，我們亦先質疑雪崩是否為有心之人所創造；即使他人被茫茫大雪淹沒，我們會質疑它是否真實，或優越地說出：「他享受被暴風雪侵蝕的感覺。」我們指責，指責受害者沒有做得更好，「受害者有罪論」在黑色世界中普遍盛行，「既然暴風雪會來臨，他就應該拿把傘，真是咎由自取。」「上帝視角」的我們宛如真的上帝、料事如神的諸葛亮。我們利用了人受自我感動的特徵，可以輕而易舉地在受害者旁邊哭得比他更悽慘，呻吟得比他更厲害，一切都是為了彰顯我們過剩的同情心。以上的種種都是沒有將心比心的表現。帕拉圖曾極度不滿一些悲劇過度渲染悲哀、劇情只為滿足觀眾的「感傷癖」與「哀憐癖」，自我感動的觀眾在臺上痛哭流涕。而懂得將心比心的人，靈魂卻願意與臺上的角色共鳴。去理解、去感受、去傾聽，進入他人的情感中，而非自我滿足在不痛不癢的感傷與哀憐中。

怎樣才能培養將心比心的修養？《尚書》言道：「與人不求備，檢身若不及。」《增廣賢文》亦言：責人之心責己，恕己之心恕人。人無完人，每個人都會出錯。學會換位思考，對他人寬容，因為你根本就不了解他，永遠不可能真正了解一個人，除非你站在他的角度思

考問題。「真正的換位是反求諸己，主動換到不舒服、對自己不利的位置。」生活優渥的人因為信息的不對稱，自然會有「何不食肉糜」的疑惑，但實際上，只要站在對方的角度思考，很快便能解惑。衣衫襤褸的乞丐只想不勞而獲？或許沒有身份證明的流浪漢根本無法取得合法的工作。拍攝《飢餓的蘇丹》記者為甚麼不出手救助那名小女孩？拍攝記者趕走了那只禿鷹，最後卻仍然受攻訐而孤獨自殺。吧臺喝得酩酊大醉的酒鬼變成社會上無可救藥的蛀蟲？萬念俱灰卻沒有傾訴對象，因此唯有借酒消愁罷矣。正如帕拉圖所說：「要仁慈，你所遇見的每一個人都在打一場艱難的仗。」成長，令我們學會隱藏自己的喜怒哀樂，對自己、對他人、對彼此，少一份尖酸刻薄，多一點將心比心。

契柯夫曾言道：「冷漠無情，就是靈魂的癱瘓，就是過早的死亡。」《共情的力量》中亦提及：「共情是祖先饋贈的一部分，是大自然所贈予的天賦，用以確保世上萬物的生息。如果彼此不能相互連接，我們將無法生活。」將心比心是人為生存所需的能力。他人的苦難、個人的漠視，便是罪惡的溫床，對苦難的人伸出援手、給予關懷，便能簡單地扼殺罪惡。莎士比亞在《威尼斯商人》中寫下：「寬容就像天上的細雨滋潤著大地。它賜福於寬容的人，也賜福於被寬容的人。」我們都是普普通通的人，免不了會犯錯，人非聖賢孰能無過？對昨日的他人仁慈，也是對未來的自己寬容，原諒人性皆有的缺點，在將心比心的過程中得到救贖。

能力越大，責任越大，對將心比心的要求就越高，聖人都是胸懷百川、傾聽百姓的呼喚。是杜甫嘆求的「安得廣廈千萬間，大庇天下寒士俱歡顏，風雨不動安如山」。亦是范仲淹追求的「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」。與社會上、國家上、民族上的人類將心比心。把陌生人當熟人看待、尊重。而有一部分的「賢人」更用將心比心的能力與地球上的生靈共鳴，愛一花一木、一草一葉，愛自然的物種。將心比心是造福人類、造福國家、造福地球的源頭。

骯髒醜陋的人性缺失點的確存在於一部分內心陰暗的人心中，那麼，我們需要對這些人將心比心嗎？「人是一條污水河，你必須是大海，才能接受一條污水河而不受污染。」即使是一條污水河，我們亦要在精神世界下包容它，海納百川。真正對世界萬物容納陰陽相反之面，便是將心比心作為一個人最崇高偉大的修養。

夢想，走一步再一步

4A陳藹婷

何為夢想？

先賢造字時便隱秘其中：葳蕤雨林中，目光所視皆被夕陽沁染；擾亂了目光之所視，卻照亮了心中之嚮往。蘇軾在竹林風雨間吟嘯徐行，自可見「山頭斜照卻相迎」之美景；孟郊迎著浩蕩春風縱馬奔騰，猶似「一日看盡長安花」之盛況。一腔鴻鵠之志，一步一個腳印行穩致遠，便為夢想。

夢想，可以是馬路上身後的車輛，追趕我們前進。

因為夢想，魚兒游向遠方；因為夢想，蟲子破繭成蝶；因為夢想，樹木枝繁葉茂；因為夢想，三冬暖，春不寒。世界萬物如此，何況為人？鑒湖女俠秋瑾，為提倡男女平等，不顧家人反對自費東渡留學，提升自己。大山的女兒黃文秀，出身農村，高考失利后，為振興家鄉，選擇重考，最終成為廣西籍考生中分數最高者。夢想，使她們不斷進步，所向披靡。

夢想，是一望無際的黑暗中遠方的光，指引我們朝目標前進。

屈原曾說「亦餘心之所善兮，雖九死尤未悔。」王勃亦說「老當益壯，寧移白首之心？窮且益堅，不墜青雲之志。」中國近代作家魯迅看見了政府腐敗決心從思想改變，此後一生，迎著這個目標不斷創作，喚醒國人。法國物理學家居里夫婦在證實鐳的存在后，也在此領域不斷突破。因長時間接觸此放射性物質與世長辭，卻也使科學的里程碑大步前進。正因夢想，他們在黑暗中亦能不忘初心，朝著光走去，並成為光。

有人說：「夢想夢想，不就是夢中想的嘛！有無，或是甚麼，都不重要。」大錯特錯！柴米油鹽，是物質食糧，無其，餓也；夢想，是精神食糧，無其，終日鬱鬱寡歡也。由此可見，夢想何其重要！找到並實現也是不可或缺的一環。

正如世界上沒有兩片形狀完全一樣的葉子，也沒有一模一樣的兩個人。夢想，各人不同，需自己探求。

大雁南遷，為尋找更好家園；象群北往，為探求自己的遠方；蒲公英飛舞，為日後的蓬勃成長。面對未知的環境和全新的挑戰，他們都勇於離開舒適圈奔往未來。而青年，更應有勇於嘗試的朝氣和不懼跌倒的勇氣。康納斯棄曲棍球而成為音樂家並掌握多種樂器，魯迅棄

醫從文且發表了眾多震撼人心的作品，日本松下公司總裁放棄與同業內鬥轉而從事傳統產業。他們都在年輕時不斷探索，探求自我價值並堅持。乘風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海。也許探求道路任重道遠，但只要找到心之所向，便能闖出一片天地。

探求過後，自是信守。在一檔節目中，有個女生說了這樣一句話：「喜歡繪畫的人，不一定需要紙和筆。他可以在地上畫，可以在天空，可以在湖泊，可以在大海。」心中有夢的人，不一定需要很多物質的支援，只要心中有信念，就能成功。那個女生，就是向琴琴。

寒門出身的她，從小夢想著成為法醫。因為家庭條件不好，只能就讀職業學校臨床護理學。畢業后，選擇加入與法醫接觸最多的殯儀行業，成為入殮師，只為第一時間觀摩法醫老師的解剖，學習實踐知識。而她的努力也沒有白費，在這檔節目中，她的光亮被觀眾和法醫謙卑捕捉到並協助她。即使因為學歷，她離她的夢想還有最少8年時間，但無論是18年，28年，甚至是38年。那個為追尋法醫夢而住在太平間的女孩都會一直走下去。如此毅力，自是信守的力量。

但也有人說，不是我們不追尋，而是生活不允許我們追夢。可當有人為生活放棄夢想時，也有人為夢想艱苦生活。

在無錫市，有一位流浪的老人，在他沉甸甸的背包里，裝滿了本子，而本子裡承載的，是他密密麻麻的夢想。何處為家？吾心安處便是家。他居無定所，公園裡、橋洞下、天橋上、長椅下，都可以是他創作的聖地。他沒有工作，沒錢了就去做保安。在很多人看來，他是一個失敗者，可在我眼中，他過著令人羨慕的生活。

「我的夢想，就是寫一部好作品。」當有人問起他時，他的語氣是那樣的鏗鏘有力，他眼神裏的星光也流露出堅定。為此，他親身體驗，去感受人間疾苦，也體驗過世間百態。為了夢想，他把辛辛苦苦賺來的錢，全部都拿來買紙和筆。一個人，一個背包，一個沾滿膠帶的笛，陪他流浪了二三十年，輾轉了40多個城市。即使他夜晚藉著路燈寫下的一字一句，讀者只有他自己，但他依然選擇流浪，堅持夢想。幸好，後來在他人的支持與幫助下，他的作品也在逐步出版。黑夜中，長椅下，是那般的昏暗，而他，卻散發著光芒。小小的一個本子，裝的是他的一生；而筆名「山西虎」，是對家的思念，也是對自我的鼓勵。心有猛虎，細嗅薔薇。以己之力抵抗逆流，以溫柔文字回饋世界。

所以，我們又憑甚麼不朝夢想前進？當有人因為柴米油鹽，把懷揣美好夢想的自己不斷打壓成為一日三餐服務的機器時；有人願意走入昏暗小巷，尋找機會走向光明大道；有人願意在無邊黑暗中探索，

使夢想成為生活；去探求夢、相信夢、守護夢、成為夢。

夢想，是什麼？

我想，是墜入泥潭的繩索，是穿過荊棘的盔甲，是血汗戰場的盾牌。夢想，能使單板翻越冰川，能讓信念創造不凡，能在昏暗中靜默。夢想，亦是遊樂場中的跳飛機，從一走到九。第一步，是洋溢的歡樂與童真；第二步，是青春的困惑與迷茫；後來的第三步、第四步……步伐越來越慢，卻也越來越堅定、有力。而那飛機格，就如人生的軌跡，從探求到信守，從信守到致成；一步再一步，不斷邁向遠方。

夢想，走一步再一步。也許追夢的路上，會感到無力，仿佛生活與夢想背道而馳。但是只要還未抵達終點，我們就不該輕言放棄。也許不是所有的探求都有結果，但總有一些信念，能從冰封的土地裡，培育出十萬多株怒放的薔薇。

樸素的生活中，我們應有最遙遠的夢想，即使明日天寒地凍，路遠馬亡，亦能踏星而去，攜日月而歸，手握山河，笑對天下，走一步再一步。

將心比心，是一個人最高的修養

5A白晨曦

「因為懂得，所以慈悲。」一句簡短的話，道出的卻是意味深長的道理。懂得，是一種情感上和思維上的共鳴，是人與人心靈的連繫，是驅使我們善待他人的關鍵。子曰：「己所不欲，勿施於人。」換位思考，關心他人，乃是同理心的表現。當我們能跳出自我的固有觀念，從旁觀者的身份抽離，代入到別人的立場和觀點看待事情時，也就能做到感同身受，體諒別人。可見，將心比心雖是無形的舉動，卻無處不表露着一個人的修養。

同理心和同情心只有一字之差，反映在行為上卻是天壤之別。目睹別人的不幸，大多數人會露出憐憫的神色，說一句「哇！好可憐！」，然後輕描淡寫地帶過話題，不幸者亦沒有得到安慰，這便是同情心，是對別人的哀憫。然而，擁有同理心的人卻會想方設法減輕別人的痛苦，甚至願意與其一同承受。是甚麼導致了二者的不同？正是在於我們能否做到將心比己。一旦懂得代入別人的處境，我們就能理解別人遭遇不幸時有多難受，有多煎熬，繼而能深刻體會到他們的不容易，發自內心的想把正在痛苦中掙扎的人從深淵中拉起來。

1959年湖南發生歷史上規模最大的饑荒，數以百萬計的人不得溫飽，過着飢貧交加的生活。袁隆平院士目睹飢荒期間的慘況，明白當地人民艱苦求存、生命受威脅卻無能為力的絕望，心生不忍，於是決心研究提升糧食產量的方法。他將心比己，理解飢餓帶來的痛苦，不願看到百姓繼續受苦，因此他即使在酷暑寒冬下仍堅持下田為水稻試種，最終成功培育出高產量的雜交水稻品種，拯救無數生命。由是觀之，將心比心，乃行「仁」的第一步，是一個人的最高修養。

將心比心，亦使人慈悲。聖雄甘地有一次乘搭火車時，由於人潮擁擠，他意外把一隻鞋落在了路軌旁。此時，火車開動，眼見鞋子已撿不回來，他會因此感到不快嗎？不，他沒有質疑過為甚麼這種倒霉的事會發生在自己身上。反而，他隨即想到了火車外赤腳走路的窮人同是如此不便，深諳這些人的狀況要比自己艱難千百倍。於是，他把剩下的一隻鞋脫下，並扔出車外，希望路過的窮苦人家可以撿到一雙完整的鞋子。即使遇上不如意的事，甘地沒有埋怨，反而從中有所察覺，設身處地為他人付出，其高尚的人格修養值得我們學習。

偉大的英國戲劇家莎士比亞曾說：「慈悲不是出於勉強，它是像甘露一樣從天上降下塵世；它不但給幸福予受施的人，也同樣給予施予的人。」也就是說，在待人之道上貫徹將心比心的信條，不但在外

能給予人彬彬有禮、親切真誠的感覺，得到別人的信任，同時也能提升個人內在的氣度。以日常生活為例，在狹窄的道路上行走時，被人踩到鞋子或是撞到的事情時常會發生。面對別人的無心之失，我們在抱怨前先站在別人的角度思量一番，也許就會得出「他只是很趕時間」的結論，這樣一來就能避免很多衝突。將心比心讓我們能夠體諒他人，寬容他人，在生活上保持理智和平靜。

反觀，那些只在乎自身利益而罔顧他人的人，終究會越過良心的底線，被人厭惡。疫情期間，不時有新聞報道藥店售賣假藥、不合規格的檢測棒，以及使用過的口罩等等，讓人不恥其所為。這些黑心商家絲毫沒有站在賣家的立場上，思考此舉的後果。最終不但沒有得到長遠的利益，更因其惡劣的行為遭到市民唾罵，敗壞了自己信譽，最後聲名狼藉。如此看來，缺乏將心比心的為人準則，個人的修養便會隨即崩塌。

將心比心是善良的前提，更是一個人修養的最高境界。也許我們沒有像偉人那樣能從將心比心推至救濟世人的能力和決心，但我們不妨在最基礎的與人相處中實踐將心比心，多為別人著想，試着理解別人的不容易，比如在朋友訴苦的時候願意耐心傾聽，給予陪伴。凡事將心比己，就已經顯露出個人的修養了。

將心比心，是一個人最高的修養

5B陳正綠

人們都說：「將心比心是一個人最高的修養。」對於這句說話我絕對是認同的。

回想起小時候，爸媽常為生活的柴米油鹽這個吵一架，那個說一通。每天就是充斥着對對方的無奈與厭倦。總角之年的我還以為這就是熱戀過後夫妻之間該有的樣子，但直到我打滾至而立之年，才發覺這原來是沒有體諒對方所致。在我懵懂的歲月中，爸爸是位典型的打工仔，以一雙肩膀撐起了我們一家；而媽媽雖然擔當着家庭主婦的角色，但不時也會到離家不遠的咖啡廳兼職幫補家計。一個承受着家庭龐大開支的壓力，另一個則每天在家務瑣事與兼職之間奔波着。對於這份壓力，爸媽都分別選擇了隱瞞。

因此，即使雙方的生活都充滿疲倦，卻從不曾想過對方的不容易，也沒有將心比心地為對方想過。最終不斷把自己的疲倦推卸到對方身上，導致我的童年就是充斥着爸爸責怪媽媽不懂得為這個家省點錢；媽媽抱怨爸爸都不會幫忙做家務等等無數個因為沒有換位思考引起的大小爭拗。

在這樣的環境下，我度過了充滿紛爭的童年。但直到我就讀高中時，我們家的經濟環境都沒有改善，似乎這些年來改變的，只有矛盾升級的爸媽的關係。受陰暗的童年影響，成為高中生後的我變得格外地害怕孤獨。而正好要變得合群的首要條件便是追上潮流，因此身體受反叛期控制的我明知道家裏的窘境，也還是揮霍地大筆購入名牌產物。但看着精打細算，節儉得一分一毫都收入囊中的媽媽，我卻感到很羞愧。也許是想要「做戲做全套」的完美飾演我出生富裕的角色，也許是不想承認我們家的貧窮。我因此少不了對媽媽惡言相向，卻從不體諒她如此節儉的背後，正是為了給我更好的生活，去滿足我那幼稚的顏面。直到已然度過花信之年的我，被世俗磨蝕了銳氣，才懂得媽媽的不易，回想起來真是悔之晚矣了。

就這樣，我人生的大半都活在了因為沒有體諒對方而產生的誤會中。直到那夜凌晨，我在半睡半醒間起來上洗手間，一陣刺鼻的煙草味飄了過來。走到廚房外，看見口吐一陣又一陣白煙的爸爸的背影，我馬上火冒三丈的質問爸爸：「你為甚麼要在家裏抽煙？你怎麼都不體諒一下我呢？」粗魯的語氣足已帶出我極大的不滿。怎料爸爸卻一邊把手中還剩下一大柱未燒完的煙向洗手盆上搓了搓，煙頭中摻雜着的小火苗在此刻熄滅，一邊說：「那麼你怎麼不體諒一下我呢？」說

罷把煙頭扔出了窗外，然後徑直回到了房間，只剩下呆滯的我腦海不斷重播爸爸的一番說話。

為甚麼不體諒一下爸爸呢？我明明很清楚爸爸工作的不易，卻為何只希望爸爸體諒討厭煙草味的我呢？我仔細回想，腦海猶如一盞走馬燈，卻發現我所謂活在沒有體諒而產生誤會的大半個人生中，其實只是我渴望得到體諒，可是卻沒有體諒過別人所產生的問題。此時此刻我終於明白世人口中將心比心的意思。原來這不單是體諒別人的不易，更是指把自己想要得到別人體諒的心放在他人身上，從而令自己得到體諒的同時他人也能夠得到你的體諒。

那夜凌晨過後，果真我看待事物的態度變得格外寬容。直至現在，已在職場上打滾數年後的我亦一直銘記這個原則——寬容對待自己的同時也寬容對待他人。無奈只有我出到社會了，才體悟到並非每個人都擁有此般品格。工作期間我亦不乏受到客戶的責罵、受到上司的不體諒。在社會上存在着的更是相互冷漠的心，因此我們都不習慣嘗試去體諒對方的難處。例如是惡劣天氣送餐卻被投訴送餐速度的外賣員、承受異樣目光的清潔工人等。我們的社會每一處都隱藏着此等問題，因此更讓我認同「將心比心是一個人最高的修養」這句說話！

夢想，走一步再一步

6A莫海欣

「合抱之木生於毫末；九層高塔起於累土；千里之行始於足下。」這是老子在《道德經》寫下以勸勉世人的話語，指出一切令人敬佩的豐碩成果都是由小處開始。日常生活中，成功的條件無疑是「探求」和「信守」。「探求」是追逐夢想的起點，勇敢踏出第一步，去發掘更多未知的新事物；「信守」則是堅守自己的原則，不懈地朝目標前進，與自己立下信約。究竟如何靈活運用這兩個特點達致成功的彼岸呢？

踏出第一步其實並不簡單，你或許擔心現實不如自己所期望的，或許擔心有所損失，因此「探求」的精神成為了你成功與否的先決條件，儘管前路未知的風險讓人卻步，若能鼓起勇氣揚帆啟航，這就奠定了往後的基礎，助你完成夢想。就如林書豪讀書時一直懷着為籃球沸騰的心，為了完成心中的「籃球夢」放棄哈佛大學，用心研究籃球技術，苦練後加入湖人球隊。即使起步慢，但他熱愛探索，勇於追求的心令他願意放手一搏，放棄穩定發展，而展開追尋夢想之路，他的努力和熱情終有回報，使他球技進步，成為廣為人知的籃球員。再看看萊特兄弟，他們從達文西的手稿中得到啟發，產生對飛機的興趣，再自行研究，終研發並製造了飛機的雛形，大大影響後來的世界。這無疑是人類發展的一大壯舉。正正是因為他們熱愛探索，有對知識的求知慾，才使他們熱衷於研究飛機，成功創造其雛形。人生中總會面臨各種選擇，追隨夢想可能需要長年累月的打磨才能成功，但只要勇於「探求」，保持好奇心，去拓展自己的學識以提升自身能力，終可得到相應成果。

「探求」定能使人進步，變得越來越好，但倘若沒有「信守」，不能堅持到底，完成與自己立下的承諾，只會前功盡廢，功虧一簣。

「信守」的精神使你一路累積經驗，無懼風雨前行，所謂「天行健。君子以自強不息。」即使遇到困難或挫折，你仍然堅持到底，只因你曾在心中許下承諾要完成夢想，才堅守理念持之以恆，從錯誤和失敗中成長，最終實現理想。且看曾作為中國商業巨頭的馬雲先生，經歷高考重考都進不了理想大學，仍不氣餒，堅守創業理想，終在多年後創立阿里巴巴，成為中國當時的首富。現實中的成功人士亦不會一直順利，其成功秘訣為「信守」的精神，正因馬雲意志堅定，目標明確，一路發奮圖強才在多年後有所成就。且看居里夫人的青年時期，即使家境清寒亦無阻她努力學習，多年堅持凌晨起床到圖書館溫習，晚上回家點燈繼續努力，一直累積知識，後成為具影響力的成功

同理心／「探求 信守 致成」 插圖設計比賽

高中組冠軍 4A李浩樂

在看似美好且繁華的都市內，每一個人的心中總會有陰影。我們應該以同理心與人相處，嘗試站在他人的角度，把烏雲移到自己頭上，感受別人所承受的痛苦。這樣才能體諒別人。



高中組亞軍 5A余宗澍

人們探求夢想、目標，面對這一路上的未知、迷惘，如同太空人面對巨大的星球及無邊際的太空，帶着迷惘在「未知」的宇宙中尋找、追逐，最終，經歷種種困難，才將成功的旗幟，插在夢想的土地上。



高中組季軍 5D 鄺庭欣

靈感來自米開朗基羅《創造亞當》的作品，藉此表達我們創造並尋求到真正的愛的概念，便是將心比心後形成的大愛。



初中組冠軍 3A陳 汀

畫中主角夢想着自己取得成功的場景，三個星球上分別代表着探求、信守和致成，這三個星球帶着作者向上飛去，向成功前進。而主角腳下的書本就像墊腳石，暗示着學習能令我們離成功越來越近。



初中組亞軍 1A陳芷淇

同理心，將心比心。在別人的角度理解他人的想法。我在生活中受到啓發，因此創作了這幅畫。



初中組季軍 2A姚聖晞

同理心——圖畫上的兩個女孩都具有關心別人的特質，經常能夠代入他人的處境去思考他人的感受，正因為這樣，旁邊的蝴蝶圍着他們飛行；花朵也都不斷地盛放。



同理心／「探求 信守 致成」 標語創作比賽

高級組

冠軍 5A蔡嘉隆

探求目標尋本心，
信守理想有恆心，
致成夢想達初心，
永不言棄赤子心。

亞軍 6A羅艾澐

慢慢人生敢探求，
信守目標向前走，
成功終在未來候。

季軍 4A彭國俊

探索有夢要追求，
信任自我能遵守，
致力奮鬥終必勝。

初 級 組

冠軍 3C梁悅君

認真聆聽加尊重，
互諒互讓超有用，
友愛滿心兼包容，
互助互愛和共融。

亞軍 1A甘芷喬

將心比心互扶持，
社會和諧添喜意，
理解他人表尊重，
快樂分享顯共融。

季軍 3E蔡鎮徽

互相關懷最暖心，
有愛共融同理心。

人士。所謂「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江海。」居里夫人堅守她的鴻鵠志，長時間鑽研各種典故以探索知識，才累積而成她往後的博學。可見除了「探求」，若要成功，「信守」亦是必備條件。

然而，若不懂「探求」和「信守」，則難以成功。如果不去探求，又如何能夠增值自我，擴闊知識呢？沒有行動力，只是空有夢想，又談何成功？《傷仲永》中，仲永小時候寫得一手好詩，被鄰舍讚賞，其父親發現當中商機，決定讓兒子以賣「詩」賺錢，於是並沒有再繼續學習，多年後亦只是一名普通人罷了。有些人天賦異稟，卻太過短視，止步於起點。不論做甚麼事，若不持續鍛鍊來精進自己，不探索更多，就難以成功。而倘若不會堅守信念而輕言放棄，則離失敗近矣。春秋末年吳越戰爭中，吳王夫差欲滅越以報仇，本大敗越國，卻半途而廢，放虎歸山，自己貪圖享樂，不再勵精圖治，待二十年後勾踐臥薪嘗膽一舉滅吳，夫差身死國滅。他本有宏圖大志，卻不會去堅守之，而只顧一時物慾享受，被世俗慾望侵佔大腦，錯失良機，浪費自己的能力，最終失敗。

人生不過四字——厚積薄發，有時用盡力氣去鑽研某一樣事物，不過是為日後成功之準備，古今有很多成功人士都是大器晚成之材，如蘇洵才學晚成，魯賓斯坦中年後發奮練琴，他們都是有潛能的人，卻都在晚年才開始積極準備，但也絲毫不阻礙他們到達成功之彼岸，因為他們在有限的時間內會付出更多倍的努力來探求，在常人本會安享晚年之時信守自己的夢想，終厚積薄發，取得成功。世間紛紛擾擾，大多數人都不過泯然眾人罷了，不要預想日後會取得多大的成就，不要妄想一步登天。一路誠懇認真地探求，一路堅定信守個人理想，想著走一步，再多一步，則終有一天會達到心之所向。

夢想，走一步再一步

6B蔡以晴

夜啊，靜悄悄從一山的角落裏慢慢匍至海的盡頭，瑩瑩子立的小船在無垠的海面上形影相對。小船的帆還未揚起，微弱的風吹過形成了波濤，晃蕩著不安，晃蕩著迷茫，晃蕩著膽怯。被黑夜所籠罩的不只是伶仃的小船，還有那個未琢磨好的夢想。

時鐘上的時針早已悄然爬過了十二點，而我也繼續對著排山倒海般的課業，掙扎與對抗成了我每晚都會做的事。無論任頸上的那顆沉重的頭顱如何垂釣，像是風箏的線一樣脆弱，下一秒就掉落，還是那無神的眼睛，讓眼皮這座千斤閘不停歇地墮落。長輩們常言道：「書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟」，可是山和海對我儼然不知前路該何去何從，望著桌上那已暗黃的燈光，一陣思緒不禁湧上了心頭……

夢想，對於幼時的我而言，好似來得更為清晰。遙望藍天白雲中的那道劃痕，我應該是想成為空乘人員；注視著百子櫃前的那抹白衣，我應該是想成為中藥師；瞧著電視上的那些使人垂涎三尺的美食，我應該是想成為美食家。但，果真如此嗎？在這時候，夢想成了海市蜃樓，使得我心如亂麻。但，我並不想人生的征途猶如屈原「船容與而不進兮，淹回水而疑滯」的小船兒，倒不如齊力並舉船槳，划船擊汰而行。即如此，不如學學陸游的「儲積山崇崇，探求海茫茫」，面對渾沌似的夢想，不如就撐著一葉扁舟在海上孜孜不倦地探索，尋覓自己最終的逸想。若是握瑜懷玉者，何不憑借筆墨在這大千世界留下屬於自己濃墨重彩的一章，做個慧業文人；若是沉醉星漢者，何不並借千里鏡歡快淋漓地馳騁於蒼穹之間，一窺天下；若是妙手回春者，何不憑醫家祖師爺們留下的救死扶傷之心和一身精湛的醫術施助於杏林中，懸壺濟世。在這個娑婆的世界中，夢想並非是難於上青天之事，莫要匿藏於羽翼尚未豐滿、前方是何處的藉口之下，鳥兒終究要離開母親的臂彎去翱翔，船隻也要離開平靜的港灣去遠航。與其止步不前，不如試著先向夢想走一步，把握好生命中的每一秒，全力以赴去探求自己的理想。當我們對前路的無知感到迷茫時，若懷揣著探求的心，我們距離夢想又是否會更進一步呢？

夢想，走一步，讓探求化成了揚起的船帆，而現今，我們只差了送我們到成功彼岸的東風，那便是信守。當我們找到了夢想，可能還是有些不知所措，每每如此便有夢魘在耳旁喃喃徘徊道：為何不放棄？放棄豈不是會使得自己更快活嗎？而若你聽信了夢魘，那麼一切都會前功盡棄，這豈是你甘心想見的嗎？對自己夢想不渝，縱使面對著旁人的指指點點，我們的內心也不能因而動搖，反倒是堅持不懈地

攀上更高的山峰，去領略屬於自己辛苦過後的甘甜。在這寰宇之中，每個人都有自己的夢想，有人會因為時間洪流而跟隨了他人的腳步，隨波逐流。但我們要做的是「不要人誇顏色好，只留清氣滿乾坤」，恪守於自己的夢想，將它鑄刻在心坎中，作為寒窗苦讀的動力，化作一艘船兒，一步再一步駛向目的地。

夢想是姹紫嫣紅的花海中最絢麗的一朵；夢想是浩瀚無邊的星河中最奪目的一顆；夢想是芸芸眾生中最迷人的一個。「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」，朝著曠日走一步，再一步。

夜雖籠蓋，但破曉終會來臨，船兒重整後繼續征航。

因為懂得，所以慈悲

6D 盧燕茹

她向那個護士走去，一拐一拐的，兩眼像一缸可鑑的靜水，低着頭，嘀嘀咕咕着什麼。我一路不經意地追蹤他們的對話，這或許是我在醫院實習時忙裏偷閑的小娛樂。她是一位老婆婆，和其他老人不同的是，她的穿著尤其優雅，一條碎花長裙，別具一番雅致，教人不禁多看兩眼。我從外表上窺探她是否有着與別不同的往事，就像一本放置許久封塵的古書，不經意地翻揭，耐人尋味之感油然而生。

「能借我一把剪刀嗎？」婆婆問那位護士，「婆婆你要用剪刀做甚麼呢？」護士反問她，她回答：「我要剪刀來剪掉身上的繃帶。」，那護士臉色一轉，他倆之間的空氣為他們隔了一道厚厚的牆。護士不讓她，她仍然有禮貌地堅持自己需要剪刀，護士不耐煩了，板着臉，「不行」二字底下如有一座千斤重的冰山，婆婆最後亦只好知難而退，回到原來的座位上猷猷地坐着，口裏繼續自說自話，不料旁邊的人也彷彿在頭上悶出蒸氣來，衝來幾句冷冰的話，分不清是安慰還是謾罵。「婆婆！你這樣嘮嘮叨叨的也不是法子啊！剪去繃帶傷口會惡化的。」一位老人說完，只見婆婆終於安靜停下來，四周的氛圍如婦人所編織的黑幕，婆婆說着：「不用也罷。」便走出去了。

正當我以為小劇場就此完結，旁邊在這裏工作已久的職員緊接着道：「她有失智症，不用多久又會沿途折返向人借剪刀，你不要給她便是了。」果真，不一會兒，她向我走來問借剪刀。

我恍然明白了些什麼，向婆婆遞了一把剪刀，一把膠剪刀。

那職員比我還緊張，急躁的問我究竟，要是她剪壞了該怎麼辦。我泰然自若，默然不語。職員想去收回剪刀，我搖搖頭，讓他繼續看看將發生的事。眼下婆婆拿着膠剪刀，與腳上的繃帶糾纏，方才的氛圍緩解下來，眾人不以為然繼續做各自的事情。職員問我：「你怎麼知道用這個方法呢？從來沒有人能搞定她。」接着我慢慢跟職員細訴……

我去世的爺爺也有失智症，在我發現的第一天，爺爺問我的名字。我茫然極了，心似被挖出了一個洞，爺爺對我說：「我啊，也有一個孫女，跟你一樣的名字。」我百感交集，弓長的思緒於我腦袋肆意亂舞，不知何去何從，高興的是他還記得他有個孫女，惆悵的是他忘記面前的是他的孫女了。我無法想像，以前最疼愛我的人竟把我忘了，臉上感到一絲冷滲，原來已流過淚。

在這段難熬的時間，書頁一張一張的翻揭，感情也如字般一點一點地淡去，直到一天父親對我說，也許在將來的某一天，我和你也會變成爺爺那樣，我忘記你，你也忘記了我，忘了曾經愛過的人和事，忘了自己是誰，忘了家在何方……也許到了那一天時，才證明我是打從心底裏相信這裏必定仍有記得我的人，即使我忘記了所有。這番說話我斟酌了許久，曾經有一段日子，我不能面對面前這個既熟悉又陌生的人，直到我明白了這句話的含意。後來有一天，爺爺向我要剪刀，和婆婆一樣，想要剪去繃帶，糖尿病患的傷口太多，敷料也多，使他毫不自在，我便給了他一把膠剪刀。

「由她剪吧！剪不掉的，讓她有點事做也好。」我安心地對職員說。之後婆婆默默地做自己的事，也再沒人理睬她了。

張愛玲有句話「因為愛過，所以慈悲，因為懂得，所以寬容」。在我到醫院實習的第一天，上頭便告訴我，醫院裏生死來去，保持理性和淡定的情緒是最重要的。從前我不知為何醫護人員面對生死仍可為之不動，是他們沒有同情心麼？並不是，現在我才明白，他們是因為日復日的體會，才更懂得設身處地了解每個病患、每個家庭，給予最合適的治療，使他們得到安慰。就如面對失智症的老人，又有誰真的嘗試站在他們的處境了解過他們？明白過他們？

看過魯迅的《孔乙己》，把孔乙己推到絕路的，不是貧困的境況，不是坎坷的身世，而是冷冰冰的人心；看過新聞報章中，堂堂大國有乞丐凍死街頭，竟無人問津。我們律人越來越嚴苛，使我們喪失同情心，使世界變得毫不可愛。

「錦上添花易，雪中送炭難」。頃刻間，婆婆又來到我面前，這次不再是借剪刀了，而是向我要船票，要船票回家，我便陪她玩上一場歲月的遊戲，等待那流逝的童真回返，由衷地明白、體諒。

最美麗的心，就是同理心

初級組冠軍 3B何玉琳

有人云：「以學術專長為基本，以富民強國為己任，以擔當道義為天賦。」做好本份就好，但於我看來，還需要有同理心。

所謂同理心，是感同身受，將心比心；是想對方所想，急對方所急。換言之，你要顧及別人的看法，要全方位的思考對方立場。孔子曰：「己所不欲，勿施於人。」我們不希望別人怎樣對待我們，自然也不要這樣對待別人。再比如，當我們抓起泥巴扔向別人的時候，首先弄髒的是自己的手。孔子自古推廣的思想「仁」，是一種推己及人的精神，長輩常教誨「以禮待人」的道理，是社會上待人的禮貌。同理心能看出為人品德如何，是君子，或小人。

自古以來，英明的君主都重視道德品格，愛護民眾，更不會過度勞役人民。習近平主席在2021年的新年賀詞中說：「民之所憂，我必念之；民之所盼，我必行之。」他對貧困有著切身感受，在2015年響應「脫貧攻堅戰」，每年到訪國內各地貧困家庭了解扶貧情況，讓每個人都可以有暖衣服穿、有學上、有房住、有糧吃。同理心能出現於平凡生活中，亦能出現於國家大義中，是無處不在的。

法律存在的意義就是在於最大程度地保護公平和正義的實現。戰國時期法家思想強調君主集權，以嚴刑峻法管治人民，卻會激起人民的反抗。陳勝、吳廣就是因戍邊途中遇上大雨而耽誤了日期，按法須斬，因而被迫揭竿起義，加速了秦國的滅亡。現今，法律能管治人民，亦能幫助人民。終審法院有一尊蒙著雙眼，拿著天秤和劍的女神像，她是正義女神泰美斯，象徵公正無私、不偏不倚的精神，人民也守法自律。由此可見，經過千年的歷史變遷，我們也意識到法律除了為管治人民而存在，其第二個意義，是用同理心去協助人民。

在太陽尚未升起的民國時代，留洋在外的李大釗挺身而出回到祖國，一心想以自己擅長的文學救國。他學習最進步的思想，希望創造一個嶄新的國家。他認為，思想不穩，何以固天下？在《厭世心與自覺心》中提及：「改進立國精神，求一可愛之國家而愛之。」那是英雄輩出的時代，人才濟濟，愛國心使他們一心救國，既然上天並未眷顧人類，那他們就竭盡全力一起走完這段征途，將同胞從苦難中解救出來。生活中常說：「人同此心，心同此理。」無論是工作還是生活，凡有同理心的人，都善於體察他人意願，樂於理解和幫助他人。不管是東方文化還是西方文化，都把同理心作為一種思維方式和道德標準，而沒有從個人發展與成功的角度去闡述同理心的重要性。《孟

子·告子上》說：「惻隱之心，人皆有之。」孟子認為人天生具有惻隱之心，惻隱之心就是同理心。孟子提倡人要時刻反省，警惕自己須擴充與生俱來的四種善端，即惻隱之心、羞惡之心、辭讓之心、是非之心。

總括而言，最美麗的同理心，不在外表，而是在人們內心的美好。它看不見，摸不著，人們只能用心去感受同理心的存在。



教練，這次我終於成功了

初級組亞軍 3A簡彥沂

「教練，這次我終於成功了！」經過一番努力，我終於不負眾望，成功了！今年3月就是世界花樣滑冰錦標賽。我抱著決心踏入體育場館，自信地進入休息室等待著比賽的開始。可是，剛坐下沒多久我又開始畏懼了，心情忐忑不安，因為去年的世錦賽使我留下無法忘記的陰影……也害怕重蹈覆轍。而今天好像是我的「死期」到了，但我相信之前的刻苦練習是不會白費的，我一定能克服它！

猶記得剛踏入成年組後，首次參加世錦賽。那時的我雖然有少許緊張，但很快就被雀躍的心情取代。把國際性賽事當成普通比賽，可如今我就做不到了，我十分佩服當時天真的自己。

大概是得到幸運女神的眷顧，我竟然獲得銀牌，可我還是心有不甘，覺得結果不盡人意，我只是僅僅差一名就能奪金了。不過無論如何，結果已公佈了，也不能抱怨甚麼。在輾然而笑的同時，心裏也暗暗發誓，明年一定要奪金！

日月如梭，一年過去了，又到了比賽的日子。進入場館時，透過玻璃門看到自己那銳氣的眼神，簡直就像一頭獅子準備獵殺獵物的樣子，自己也嚇了一跳。一直以來從沒看過這樣的自己，雖然信心滿滿，比賽卻徹徹底底輸了。在比賽中段，連續兩個跳躍有失誤。阿克賽爾三周跳被判周數不足，勾手四周跳跌倒了，我想或許是緊張的關係導致發揮不好吧。由於對手也是強敵，望著她那精湛的技術，我早已心中有數。名次公佈後，我抬頭呆望天花，強忍著眼淚，不讓它流下。可是教練像是知道我的心情，把手搭在我的肩膀上安慰我。可能在我戴著目無表情的面具下還隱藏著憂鬱的心情，而似乎只有教練有這個「透視」能力。在那瞬間，我彷彿被情緒控制了，眼淚止不住地流下。我和教練相擁，她安慰我：「好了，再哭就不美了，今次第四名，下次第一名！走吧，回去練習，相信自己。這只是一次失敗，難道你就被打敗了？」我擦乾眼淚，拼命搖頭，並再次發誓：下次，也是最後一次，一定要成功奪金！

我踏出場館，轉身凝視場館幾秒後便乘車回去。我依然無法釋懷，感覺有一塊巨大的石頭壓在心口。巨石十分沈重，心情也十分沈重……

幾天後，我收拾心情繼續練習。過去的自己是為了被超越而存在的，過去的自己是為了被超越而存在……我心裏默念。突然，「琪，琪」是教練呼喚我的聲音。她拿著平板，給我看一個片段。「容顏如

玉，身姿如松，翩若驚鴻，婉若游龍。」這是一位花滑解說員對一位日本名將的評價。教練說：「他雖然多次陷入絕境，卻毫無一絲放棄的念頭，依然傲然屹立在國際賽場上。他不但有著精湛技術，同時也把冰上藝術的美，展示得淋漓盡致。我希望你也能努力練習跳躍和滑行，成為世界頂尖的運動員！」聽完整番話後，我立刻充滿力量，我也要成為這樣的運動員。

「練習跳躍！」教練說道。踏上冰面，我馬上練習比賽時失誤的跳躍。面朝起跳方向，左腳外刃起跳，右腳起旋，雙手交叉放前，身體縮緊，跳！「足周！好！」教練喊道。勾手四周跳雖然還是跌倒，但經過多次練習，終於成功落地。

在接下來的日子，我都是日以繼夜地練習。無數次在冰上跌倒，無數次從冰上站起，即使遍體鱗傷，也絕不放棄，因為內心已不再畏懼，只有毫不動搖的決心。

「因為熱愛，所以堅持。」

「陳小明。」廣播聲音迴盪在館內。下一個就該我出場了，隨著時間每分每秒過去，我的心跳也逐漸加速，隔著上衣也能隱約見到心臟「撲通、撲通」地跳動。教練察覺到我的不安，在我背後說著加油、冷靜等說話。我嘗試深呼吸，內心也得到平復。此時，心中只想著：超越自己。

忽然，音樂結束，接緊著的是全場觀眾的鼓掌聲和該名選手的鞠躬。那麼我也是時候上場了。我除下冰刀套，走上冰場，音樂隨即響起。前面幾個跳躍完美落冰，下一個就是曾經失敗的跳躍——勾手四周跳。我心無雜念，左腳外刃起跳，右腳點冰，在點冰的瞬間我好像變成了在一望無際的天空中飛翔的小鳥，可霎時，小鳥就要飛回地面。「呿！」落冰時冰刀濺起冰碎，並划過冰面，左腳在空中畫出半圓。這次沒有跌倒，而是一個完美的跳躍。

在項目尾聲是一個組合跳，然後是一連串的旋轉動作。幸運地，整套動作最後流暢完成，沒有失誤。音樂結束後，眾人送上熱烈的掌聲，我嘴角揚起微笑，喘息著，向眾人鞠躬。很快地，整個比賽已完結，我心驚膽戰，等待公佈結果。

沒想到，公佈結果，我竟是第一名！我瞪大雙眼，無法認清眼前發生的事是否真實，我捏了一下自己的臉，「啊！痛！」原來是真的，我不是做夢。我不禁立刻與教練相擁，感動得熱淚盈眶。在頒獎台上，我露出燦爛的笑容，落台後便拿著獎牌，跑向教練興奮地說道：「教練，這次我終於成功了！」

媽媽，這次我終於成功了

初級組季軍 3A馬延媛

眼前熟悉的場景，逼使恐懼感一聲招呼都沒打就再次闖入我的腦海，但這次我沒有退縮。

時間的齒輪緩緩轉動，直到轉至小提琴考試第一次試錄的那一天，齒輪停止轉動，打開了記憶閥門。看著熟悉又陌生的樂譜，手裏拿著熟悉又陌生的小提琴，右邊坐著熟悉又陌生的鋼琴老師，腦袋盡是一片空白。忽然鋼琴的伴奏樂響起，一層無形的力量將我拉回小提琴考級的氛圍內，內心的緊張驅使我的手腕像鐵般生硬，一個又一個東歪西倒的音符傳進我的耳朵，像有千千萬萬支箭要將我的耳膜射穿般，刺痛著我，心裏高大堅固的信心堡壘在一時之間倒塌，一塊完整的石頭也不留。渾渾噩噩地拉完考試歌曲，轉頭看見小提琴老師擔心的眼神，眼眶裏的淚便如水壩崩塌似的止不住。

回到家後，也許是那還沒消褪的淚痕，也許是我彷彿被掏空的身軀，驅使您放下手上的一切，給予我一個懷抱。您一言不發，卻勝過千言萬語。那晚，風微微顫動著，令我思緒萬千，本以為將會是個不眠之夜，可是每天都起早貪黑的您，卻犧牲自己的睡眠時間陪我聊天。您告訴我不要著急，第一次只是讓我摸索、探求，第一次不行來第二次，第二次不行就來第三次，直到成功，您又告訴我我要堅守信念，人生路上少不免會有泥濘，別總是很快就否定自己，走到盡頭就會得到亮麗的光芒，不用怕，您會永遠陪在我身邊。那夜，我比任何一晚都要睡得安寧。

第二次考試，失誤明顯少了許多，但旋律依然生硬，一直以來很要強的我退縮了。提前跟老師結束錄影。歸家途中不禁撫心自問：「難道我真的這麼差嗎？」在十字路口的一隅停下腳步，思考了一會兒，憶起您的話語，一個堅定的答案浮現於腦海中：「不！」單憑一個字，足以使我有走下去的勇氣。

第三次考試，老師看我的情況逐漸有了起色，緊皺的眉頭放鬆了些。

來到第四次考試，雖然是第四次，但我對於考級錄影現場的恐懼感仍揮之不去。我向伴奏老師點了點頭，熟悉的旋律傳入我的耳蝸，琴弓在琴弦上輕快地跳躍著。突然，一個奇怪的音符映入我的眼簾，琴弓停止跳動，整個人像被冰封住了。腦海中有一千個、一萬個，甚至一億個「怎麼辦」浮現出來，在退縮之際，只見您將他們都撥開，對我說：「不要緊，再來一次！」我重新收拾心情，請伴奏老師再來

多次。一個又一個動聽的音符圍繞着我，琴譜一頁接著一頁，腦海全是您鼓勵我的字字句句。「最後一首……，最後一個音符！」心裏暗暗激動着。媽媽，這一次我終於成功了！

回到家後，我張開雙手奔向您，您張開雙手懷抱著我，那一刻，只願能永遠定格。看着您臉上的笑容，一股熱流湧上心頭。倏然發現您的臉上多了許多條歲月的痕跡，頭髮也有些花白，我才醒覺您已經老了，但我不願意面對時間的流逝，努力用手掩蓋您的皺紋、您的白髮，以為這樣就能時光倒流，我真是太天真了……

一個月後，門外的信箱放著一個很大的信封，出於好奇，我悄悄打開，原來是考級證書。看著證書上印著的「傑出」字樣，使我成就感滿滿。自此，我深信只要有堅定的意志，就能成功。

媽媽，我終於成功了

1A吳瑞茵

在暑假的某一天，我在電視上看到一些漂亮的姐姐在跳舞，她們就像快樂的小鳥一樣，在音樂中自由自在地飛翔。於是，我就懇求媽媽帶我去報名參加跳舞班。媽媽也同意了。

第一天學跳舞時，老師教我們一些基本動作，我們需要壓腿和下腰，但我都做不到。於是老師就走過來幫我。她幫我壓腿和下腰時，就像給千千萬萬根針扎在我身上一樣，我痛得哇哇大哭起來。看着每一個同學都做得到，我哭得更厲害了，眼淚就像瀑布一般地流下來，但我心裏想我不能放棄，是我自己選擇的，那些姐姐也是這樣才可以去表演的。

每一天，我都會讓媽媽幫我壓腿和下腰，一沒事做我就會讓媽媽幫我。直到有一天，我成功地在壓腿和下腰時不痛了。老師就開始教我們舞蹈動作，但我一個動作都跟不上，同學們也開始嘲笑我，叫我不再再學了，說我這樣只會連累她們。

回到家，我跟媽媽說起這件事，媽媽說：「你不用介意她們說的話，只要多練習，你就會成功的。」是媽媽這句話，讓我的信心再次燃燒。經過不斷的練習後，我對動作越來越熟練了，老師都誇讚我的舞步越來越優美了。

果然，「功夫不負有心人」，我終於實踐了我的夢想，我終於和那些姐姐一樣，在舞台上，像一隻快樂的小鳥，在音樂的伴隨中自由自在地飛翔，原來只要努力就會成功。媽媽，我終於成功了。

外婆，我終於成功了！

1B譚梓源

每當我見到外婆的照片，就會聯想到她那慈祥的笑容，雖然以後都不能見到她了，但她臨別時的一番話，就像一股力量，一直去驅使我向前，完成外婆對我的期望，並達成自己的心願。

當我就讀六年級時，一天，突然收到一個消息，就是我們全家將要去香港生活。由於時間非常緊迫，我匆匆地辦好退學的事務，帶上行李。正要上車時，外婆趕了過來，執意要陪我們到關口。還沒向我的良師好友和親戚們好好的道別，就帶著不捨的心情離開我生活了十一年的小城市了。一路上，外婆語重心長地說了許多的話：「你呀，要好好讀書啊……要多想想家裡人啊……」到了關口下車後，外婆忽然緊握住我的雙手，眼裡飽含熱淚地凝視著我哽咽地說：「乖孫啊，你……你到了那邊要好……好地讀書啊！當遇到困難的時候，不要放棄，相……相信自己，你一定可以的！」霎時，外婆抽噎了起來，而我也被感動了。

到了香港，我發現與我想像的生活大有不同，英語難了幾倍，學習壓力很大，而我的目標是考上一間第一組別的中學，而身邊的人都認為我在癡人說夢，加上這時傳來一個噩耗，我的至親——外婆倒斃在街上去世了。我的心情頓時跌到谷底，每天不是抱頭痛哭，就是在發呆。這時，我的腦海裡又浮現出外婆的那番話，於是我便收拾心情，化悲痛為力量，開始追趕同學的學習進度，雖然學習時有很多不懂的地方，而且爸媽都要上班，沒有空管我，但是我沒有放棄，每天複習到深夜才休息，就這樣日復一日，年復一年，成績由全級幾十上升至第八名，還在中一自行分配學位中進入到我心儀的中學——觀塘官立中學，我喜極而泣，外婆，我做到了！

正所謂「長風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海。」這比喻志向遠大，不懼怕困難，奮勇前進，即使我天資笨拙，但我相信勤能補拙，就像外婆說的那樣，不要放棄、相信自己，即使前路漫漫，有許多未知的困難，都要勇敢面對，而我時刻都會把外婆的那番話放在心裡，常常提醒自己努力的重要。我期望能在更加困難、艱辛的中學生涯中，秉承現在學習的衝勁和方法，堅持不懈，不辜負已故外婆的期望。而我相信，外婆的話就像外婆一樣，一直陪伴著我，督促我去達成自己的目標和期望。外婆啊！這次，我終於成功了！

爸爸，這次我終於成功了

1D林晉熙

打開記憶大門，我想起「只要有恆心，鐵杵磨成針」這個道理。你知道我經歷了甚麼刻骨銘心的事嗎？

記得那一天風和日麗，萬里無雲。由於天氣太熱了，我懷著既期待，又興奮的心情出發到溜冰場。一走進溜冰場，我便看到許多人在溜冰，有的像小鳥一樣飛翔，有的像魚一樣游來游去，有的像腳踏風火輪一樣，就一眨眼功夫，都不知道他們溜到哪裏去了。我穿上溜冰鞋後，便緊緊握着爸爸的手，小心翼翼地走進溜冰場。

爸爸先告訴我溜冰的技巧：腰要挺直，重心向下，腳要放平，形成一個八字。然後，爸爸叫我沿着欄杆走一圈。可是，我卻胸有成竹地說：「不用了，不用了，我直接溜冰吧！」我才剛踏出第一步，啊！我便摔了個四腳朝天。這時，我便想放棄了。爸爸好像知道我在想甚麼，他走過來說：「你是不是想放棄？成功是因為嘗試堅持，失敗是因為輕易放棄，而且溜冰總是要跌幾次才會成功。」得到了爸爸的鼓勵後，我再嘗試了幾次，終於，「皇天不負有心人」，我終於學會了！我高興得向爸爸大喊：「爸爸，我終於成功了！爸爸，我終於成功了！」爸爸還稱讚我在溜冰場的時候好像一個「小舞蹈家」呢！

正所謂「失敗乃成功之母」，儘管我失敗了很多遍，但我最終都學會了溜冰，而且我還明白到做任何事都要堅持，不能輕易放棄，這才會成功。這次經歷真是令我十分難忘。

同理心的重要

2A 甘浩林

同理心，即是換位思考，用別人的角度去感受別人的處境。同理心對我們來說，是一件十分重要、不可或缺的東西。

第一，同理心可以令我們在社交方面更懂得如何和別人溝通，並建立良好的人際關係。美國著名的管理學大師史蒂芬·柯維曾說：「如果要我用一句話總結人際關係最重要的原則，那麼根據我多年的觀察，我會說：『若想別人了解你，請先了解別人。』」從這句話中我們可以得知，良好的人際關係是建基於了解，即同理心。我們要先在別人的立場上摸索，才能讓別人信賴你，這樣就能與其他人建立互助互信的良好關係。

第二，同理心能讓人懂得如何關心和幫助別人。在《晏子春秋》第二十篇中，有一個小故事，相傳在晉景公在位時，曾下了三天大雪，他便對晏子說：「奇怪，下了三天雪但天氣卻不是很寒冷。」晏子道：「天氣不冷嗎？我聽說古代賢明的君主，自己吃飽了卻知道別人的飢餓；自己穿暖了卻知道別人的寒冷；自己安逸了卻知道別人的勞苦。」聽到這句話，景公便立刻命人發放皮衣和糧食給有需要的人。這個故事讓我們明白，我們在運用同理心的同時，自然也能學會將心比心，並擁有樂於助人的素質。

第三，同理心能讓人更容易邁向成功。宋仁宗是一位能接納別人意見，擁有同理心的名君。有一次他在用餐時，不小心吃到一顆沙子，在吐出來後便對在旁的宮女說：「千萬別聲張我曾吃到沙子，這可是死罪啊！」他對下人的過失，首先考慮的不是自己的感受，而是下人因此有可能需承受的罪責。正是因為他凡事先考慮別人，這才令他於在位年間，國家國泰民安，經濟繁華。

總括而言，同理心對我們各方面都有莫大的幫助，也對我們十分重要。同理心是一個火紅的太陽，溫暖着所有人，我希望大家都能夠從現在開始，培養同理心。最後，我想用一句孔子的名言作結：「己所不欲，勿施於人。」

我成功了

2A 顏芯琪

記得一年前的今天，我看着奧運中奮鬥的運動員入了神，心中再次燃起對羽毛球的熱愛，想為自己努力一次，令我的球技更上一層樓。一有這個念頭，我便立即與父母商量，但他們都認為我會半途而廢，而且現在應該以學業為重，不應為其他事情分心。但我認定的事情，就一定會嘗試。如果不踏出第一步，怎能知道能否成功？

我費了九牛二虎之力才說服父母，儘管他們心裏不太支持，但仍為我請了教練。我也向他們保證，一定不會荒廢學業。我找到一位頗為出名的教練，他也有很多不同的學生。但那些學生全部都是從小培養，對我這些沒有任何基礎的人來說，實力簡直是天淵之別，他們也對我嗤之以鼻。但我認為，只要我堅持自己的信念，相信自己，沒有甚麼是不可能的，而且曾經也有很多人是後來居上，所以我便對他們的嘲笑置若罔聞。但我不知道，這埋下他們記恨的種子。

「凡事欲其成功，必要付出努力」，我需要在訓練的同時兼顧學業，這令我忙得廢寢忘餐。訓練時，我也遭受着隊員的冷眼，也沒有人願意和我對打，當我一度想放棄時，幸好有教練和我分享他的經歷，鼓勵我堅持下去。他每天都很用心地教我打羽毛球的技巧，在沒有人和我對打時，為了照顧我的情緒，與我對打。我覺得我的運動生涯，缺他不可。隨着時間推移，我參與了不同的比賽，有輸，也有贏。在輸的時候，我們會查看錄像，看看有甚麼不足之處，引以為戒。在贏的時候，也會與一直支持我的家人和教練外出慶祝。我一步一步地，逐漸踏上全港比賽的這個舞台，場外有教練，家人，場內的我也終於可以為自己奮鬥一次了。「時間到」一年的努力，也得到回報，我不負所望地奪得冠軍，苦澀的淚水從我面頰流過，這該是喜極而泣吧！

成功就像一朵鮮花，綻放的背後，都離不開花苞的努力。我的成功少不了家人的幫助，教練的鼓勵，更少不了自己的堅持。不嘗試，一定會失敗，但堅持，便有可能成功。

同理心的重要

2D溫揚銘

同理心為甚麼很重要？我曾聽過一段寓言：「豬被捉去農場，每天都大喊大叫，同住的綿羊和乳牛十分討厭他的嚎叫，便指責豬。豬卻說農夫捉綿羊和乳牛只是為了乳汁和毛髮，但捉自己卻是要取豬肉。」這一故事看似簡單，不過當中的同理心概念卻是博大精深的。

你們可先設想自己有一個欠同理心的朋友。那位朋友會在你失意時貶低你的價值，更甚者離你而去。只要你的觀點和他不一樣，他就會極力反對你。沒有同理心的表現就是這樣，他們總學不會以他人的角度去看待事物。

換位思考就是同理心的重要一環。在開學時，德育組的老師給全體學生播放了一條影片，內容是兩名大學生因意見不合而大打出手，教授見狀便拿了一個小球出來。那個小球一般是黑色，一半是白色，因此，不同角度的人就會看到不同的顏色（事物）。最後，兩名大學生握手重和，學會換位思考，與別人共同解決困難和紛爭。

其實，很多看似很難解決的人際關係問題，只要憑着一顆同理心，就能解決。著名的薩拉熱窩事件是第一次世界大戰的導火線，是由奧匈帝國和塞爾維亞兩個種族不懂得換位思考而引致的民族問題，最後更釀成世界大戰的爆發。薩拉熱窩是奧匈帝國從塞爾維亞手中奪得的領土，雖然主權是奧匈帝國的，但城內的主體民族是塞爾維亞人，因此這地方屬於政治敏感地區。有一次奧匈帝國的王儲訪問該地，正巧當天是塞爾維亞的亡國日，此舉觸怒了塞爾維亞的全國子民。政府派了四個刺客去刺殺王儲，王儲最後就慘死在一個青年刺客的槍下。這一刺殺事件令本來就處於低谷的兩國關係立即進入戰爭，接下來歐洲不同列強更互相宣戰，一發不可收拾。真可惜！只要兩國人民能夠好好坐下來，以同理心出發，一起探索歷史緣由，問題或許便能得到解決。

現今，很多人都認為利己主義才是最好的發展方法。不過真的如此嗎？這種沒有同理心的想法，其實是不設實際的，人與人的連接、感情、關係都是同理心的副產品。古人說：「己所不欲，勿施於人」，當一個人可以從他人角度出發，在滿足自己需求時，同時盡量考慮他人的感受，社會就會充滿關愛。

那麼，同理心是如何令社會進步的？

相信大家一定都聽過「湯姆叔叔的小屋」一書，這本書推動了美

國的民主。該書的作者是斯托夫人，她本來對黑奴權利漠不關心，不過在一次霍亂中她失去了唯一的兒子。喪子之痛令斯托夫人對同理心有更深入的了解，她理解黑人婦女被奪去子女的痛苦，因此寫出了「湯姆叔叔的小屋」。林肯總統看了這本書後，便決心要廢除北方的奴隸制。同理心就是這樣促進社會的進步。

除此之外，同理心和換位思考也能令人快樂。著名作家路遙在「平凡的世界」曾說：「一個人集中地凝視着自己的不幸時，他就很難想像別人的苦難。」這句話說得一點錯也沒有。在生活上，常常有些人抱怨自己的收入、際遇等不及他人，但只要換位思考，就會發現有很多人的生活都比自己更差，自己已經是很幸福快樂了。

哈佛大學醫學副教授雷斯陳做了一個研究，他觀察了十個家庭，發現只要家長從小培養孩子的同理心，那些受過培訓的孩子長大後，對比其餘沒有受過培訓的孩子，能力普遍較高。這更證明了同理心是成功不可或缺的一部份。

最後，希望看過這篇文章的讀者能夠嘗試着從他人的角度出發，換位思考，成為一個有同理心的人。

同理心是否值得培養？

3E黃凱熙

德國哲學家伊曼努爾·康德曾說：「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。」

同理心當然值得培養，若一個人物夠培養好同理心，能在他人的角度看待問題，那麼便能避免產生對人的偏見、不必要的爭議等。若一個社會擁有同理心亦是如此。但可惜，現今我們身在的社會並沒有培養好同理心。

人們沒有同理心，必定使社會不開放。例如新聞常常報道有關同性戀的爭議。據香港中文大學的調查報告指出，他們訪問的二百三十二位同性戀人士中，大部份曾因性取向而遭到職場、社會上的歧視或是不公平對待。若這個社會能夠培養同理心，大眾能在同性戀人士的角度看待事情、理解他們的行為，恐怕有關同性戀的爭議將不復存在。

此外，性別歧視也是因人們缺乏同理心而引起的大問題。其中以

對女性的貶抑最為嚴重。對女性的貶抑歷史悠久，在古代的封建制度中，「一妻多妾制」是其中的一個例子。男士能娶一位妻子和納妾，把女人、金錢當成權力的代表。「一妻多妾制」對女性亦十分不公，例如由妾所生的孩子需稱正妻為娘，在生母（即妾）死後不用孝喪，相反在「娘」死後卻要。由此可見，「一妻多妾制」嚴重降低妾，即女性的地位。但直到現代，社會上還是有不少人士對女性存在偏見、歧視。例如職場性騷擾、認為生理假期不合理等。因此，現代人們的同理心即使比古代進步，但是還有值得進步、培養的地方。

另一方面，種族歧視是人人耳熟能詳的一大社會問題。在美國，特別是近年來，種族歧視是美國社會極大的爭議之一。在2017年，一名美國非裔人士被一名白人警察用腳壓頸至死，引起社會對種族歧視問題的重視，亦引起社會極大的迴響。人們紛紛上街示威，希望藉此令大眾重視種族歧視問題，亦同時為已逝的受害者抱打不平。在一系列的反種族歧視示威活動中，如「黑人的命也是命」的示威運動，不難發現不少白人亦上街參與反種族歧視示威運動，可見也有不少人都擁有同理心，能理解到每個人也不能夠選擇自己的種族或是膚色，此精神令人感動。可惜，凡事都有正反兩面。在反種族歧視運動進行的時候，亦有不少人舉行示威運動，竟支持種族歧視。這種行為可謂是一種極端主義，也是欠同理心的表現。

在東方的華夏大地上，中國亦存在着地域歧視的問題。在二零一九年，湖北省武漢市爆發肺炎，進行封閉式管控後，湖北省外的其他中國人或多或少都對武漢有了一些偏見。例如江西某超市在門口前橫掛標語「從湖北來的都是定時炸彈」；在不同的中國網站上，例如微博亦有人公然抨擊湖北省人。而在後來的「上海封城」亦有近似的情況發生。可見人們缺乏培養同理心，不能站在他人的角度認識到他人的無奈及難處。

最後，根據上述的例子，我們能夠看到社會上的偏見、爭議等都跟缺乏培養同理心有關。因此，社會上任何人都需要培養同理心。如果人人也具備同理心，便能避免引發爭議、偏見和歧視，使社會進步。因此，同理心十分值得我們從小培養。