



# 藉着節日 培養孩子「同理心」

越有同理心的孩子，越懂得幫助他人。同理心的發展是從生活中的經驗與孩子討論和溝通，孩子就可以試着從察覺他人需要、關心對方的看法與協助他人為出發點，這就是我們常說的「將心比心」。

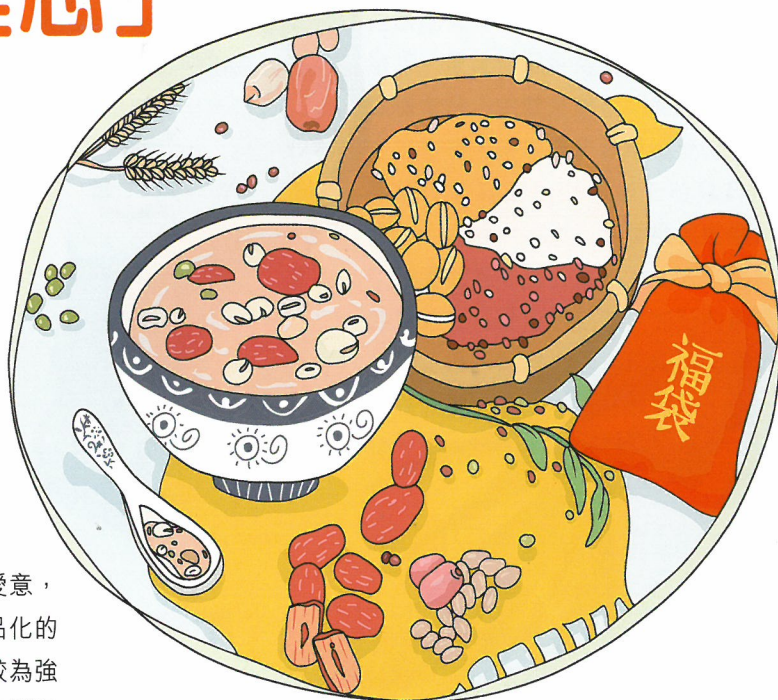
每逢節日，很多成人喜歡買禮物哄小孩開心以表達愛意，加上商家在不同節日進行促銷活動，令各種節日變成商品化的活動，模糊了節日的意義焦點。部份孩子自我中心意識較為強烈，自少耳濡目染，若讓孩子一直持續節日消費觀念，只懂得追求物質享受，長此下去便會忘記節日的意義，減少對別人表達關懷感恩，影響同理心的培育。

## 學習將心比心

很多節日均是與家人共聚的機會，尤其是中國傳統節日，非常着重親友之間的相聚，因為聚會除可以維繫人與人之間的感情外，亦增加家庭成員身份的認同感，也許禮物會帶給孩子一時的快樂，但與孩子的高質素陪伴更為重要。家長除了在節慶假日陪伴孩子之外，可以安排一起探訪獨居的親友，因為「每逢佳節倍思親」，「言教不如身教」，家長可藉節日與親友分享節日喜樂外，亦可讓孩子與不同人群接觸互動，從生活中累積同理心的經驗。此外，亦可以與孩子一同選購合適的禮品，讓孩子知道適合自己的東西不一定適合別人，應該要由別人的角度，挑選適合別人的東西，而不是盲目地追隨自己的意願或商業推廣。家長可以從旁指出親友的日常需要，讓他們自己學習發現，感受選對物品的成就感，這正是孩子樂於學習同理心的最大動力。

## 認識金錢意義

農曆新年正是孩子接觸最多親友的一個節日，當他們收到親友派發利是時，家長要讓孩子知道利是錢是親友的一份心意，背後意義並非金錢價值，而是親友對他的祝福。孩子收



到利是後的思考並非是怎樣使用金錢，而應該將錢分為「想要」、「需要」、「儲蓄」及「關心他人」四部分。「關心他人」就是捐出部分，把「祝福」與人分享。將祝福分與社會上有需要的人，讓祝福延續落去，散播至每一角落。分享愛心將祝福捐贈給更多社會上的弱勢社群！培養孩子由別人的需要角度去思考，從而作出合適的選擇。

## 體會心靈滿足

筆者的學校今年度利用臘月辭舊迎新的日子，學生與老師一同進行中國氣節臘八節的課堂活動，邀請學生回家收集百家米回校後，製作成臘八粥於茶點時間給學生試吃粥品。臘八粥是用多種食材熬製的粥，除讓學生認識各種穀物，明白中國人傳統重視穀物，古代富裕人家亦會施粥送福，寓意得到溫飽分贈親友鄰舍、窮苦人家，以示對他們的祝福。學校亦利用此習俗將百家米製作而成的福袋派給學生帶回家，並於臘八節(農曆十二月初八)當天與家人一同製作臘八粥及享用。適逢臨近聖誕節，老師與學生商議將多出的百家米福袋，以報佳音方法派予鄰近的老人中心、育嬰院及鄰舍居民，寓意將福氣分享予別人，並藉此讓學生體驗施比受更有福的道理。

節日是豐富精神文化生活、繼承和傳播文化的重要連繫鏈，家長應利用節日培養孩子關心別人，建立同理心，從小理解心靈滿足相比物質滿足更有意義和快樂。☑