

分享園地

仁者愛人

《紐約時報》報導，美國越來越多學校將「仁慈」放入正式課程，教學童**仁慈待人**。仁慈的人相信，幫助別人的行動不是出於責任，而是看到別人的需要，他們的焦點是放在別人的身上。仁慈的人對別人懷有慈愛和寬宏大量的心，樂於幫助及照顧他人。教導孩子「仁慈」，能讓他們**察覺自己和他人的情緒，建立同理心，減少人際衝突**。



「仁慈」亦有助孩子的心理健康。許多研究證實，關心別人能讓孩子與人建立彼此支持的關係，更快樂和預防憂鬱。一項研究追蹤幼兒直到成年，發現具有助人、友善等親社會技能的孩子，為人比較**謙虛**，同時更能集中注意力，因此在學業上表現更好，成年後事業更成功。

家長可以透過**眼、手、心**三個層次，與孩子一同學習作出仁慈的行動。



眼

在日常生活中，我們可以多留意身邊的人和事，從而思考如何提出幫助、照顧或為他人主動伸出援手。家長可以由淺入深，先教導孩子留意家人、老師或同學的需要。隨後**留意**陌生人、新同學或社會不同人士(如殘疾人士)的需要。



手



家長可以教導子女用具體行動來展現仁慈，如於公共交通工具上讓座給有需要人士、教導子女與家人分擔家務、鼓勵孩子在學校幫助老師和同學等。

家長和孩子可以「**日行一善**」，每天至少做一件展現仁慈的好事，並與孩子互相分享。

心

有專家指出，若我們能明白別人的感受和需要，即做到「身同感受」，我們將會更主動幫助別人，而助人的行為更能回應到別人的需要，做到真真正正的「助人為快樂之本」。



例子：

情景：有同學跌倒		
眼	看到有同學受傷，需要幫助	看到有同學跌倒，覺得很好笑
手	主動扶起對方	取笑對方
心	同情對方的痛和在同學面對跌倒會感到尷尬，因此立即向對方提供協助。	覺得對方的行為有趣，翹起雙手



「仁者愛人」，「仁」本是孔子「人道思想」的核心，但這個字乃是抽象概念，要使其具體化，就必須用「愛」來實踐。香港除了被譽為「美食之都」外，近年亦被傳媒報導為「投訴之都」，時不時在社交平台看到公審情景，筆者希望大家能顧及同理心及互相尊重，以更大包容和仁慈來取代投訴，攜手令社會變得更和諧和友愛吧！

