

早會國旗下的講話主題： 仁慈

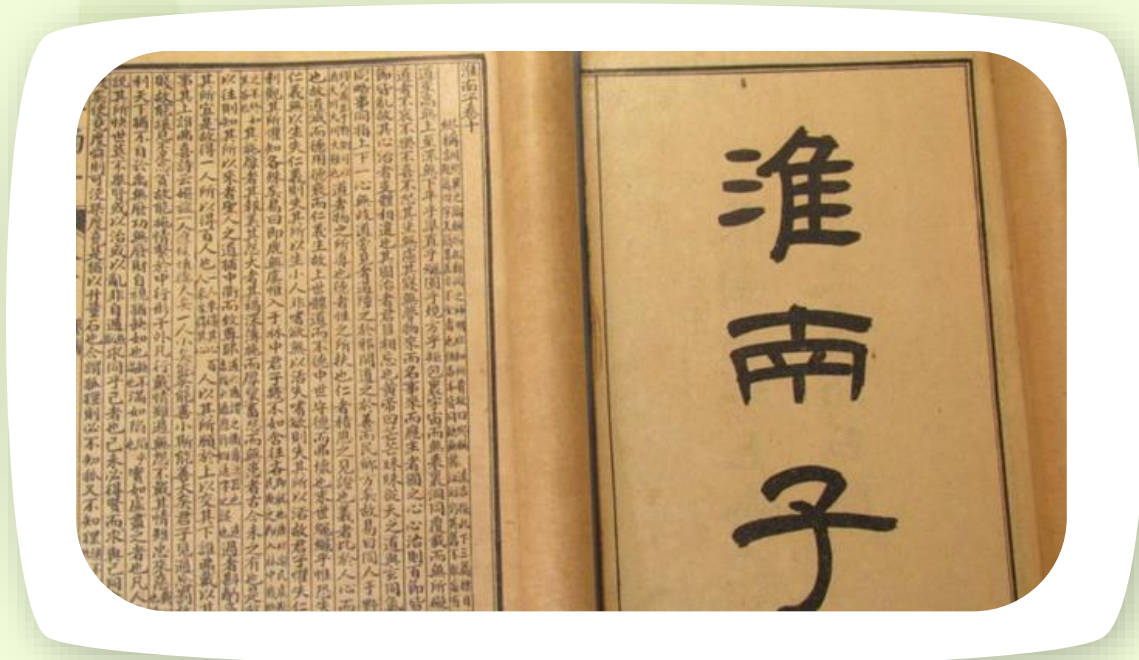
15-9-2023

伍麗冰老師



仁慈是甚麼？

是仁愛，謂寬仁慈愛；愛護、同情的感情。



語出《淮南子·修務訓》：“堯立孝慈仁愛，使民如子弟。”

作者為西漢淮南王劉安及其幕下的士人，成書於西元前139年以前。



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。



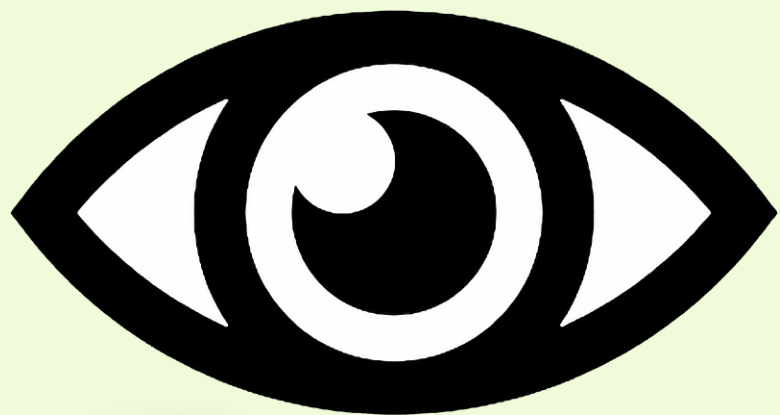
仁慈的性格特徵：

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。

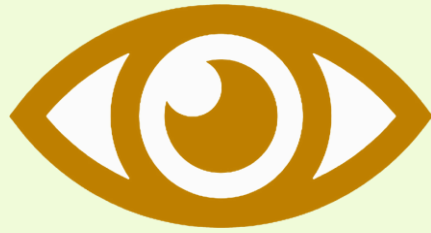


如何建立仁慈的性格？

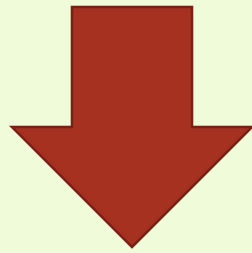
可以透過眼、手、心三個層次，與孩子一同學習作出仁慈的行動。



眼



- 在日常生活中，我們可以多留意身邊的人的表情和肢體動作，從而了解對方的感受。



- 思考如何提出幫助、照顧或為他人主動伸出援手。



心



- 代入角色，如果你是當時人，面對的是甚麼困難？有解決的方法嗎？
- 思考如何提出幫助、照顧或為他人主動伸出援手。
- 有些情況，聆聽、不打擾、默默支持比任何行動更有幫助。





心

• 有別人的感受，若我們能明白到更行
「感同身受」，我們將會更行
主動幫助別人，而助人的行
為更能回應到別人的需要，
真正做到真正的「助人為快
樂之本」。



手



- 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。
- 與家人分擔家務。
- 在學校幫助老師和同學等。
- 有些時候，做好自己，不帶麻煩給他人，已經是仁慈最佳的實踐。



仁慈的好處：

1. 能讓我們察覺自己的情緒，
2. 建立同理心，理解他人的情緒和想法，
3. 減少人際衝突。



仁慈的好處：

「仁慈」亦有助大家的心理健康。

許多研究證實，關心別人能讓我們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。



謝謝大家!

