

沙崇家書 感恩

22/5/2017

執筆之時，剛過了母親節，不知道同學們當天為媽媽安排了什麼慶祝節目、如何表達你們的心意？在母親節當天，不少媒體會訪問一些子女，了解他們感謝媽媽的原因，受訪者大多表示感謝媽媽天天辛勞地照顧他們、預備三餐、處理大小家務等；有時媒體又會報導一些有特別經歷的媽媽，如需照顧患重病兒女的、在困境中堅持的等。不論上述哪種情況，我們都欣賞母親們為家庭、為子女的無私付出、奉獻，心裡被觸動，於是在母親節這特定節期，藉不同方式表達心意。這使我想起四月底跟幾位老師參與為期三天有關「正向教育」的培訓，當中亦有提及「感恩三部曲」：(1) 留意及察覺身邊值得我們欣賞的人或事，反思他們對我們的意義和價值；(2) 對我們所欣賞的人或事產生善意；(3) 以實際行動來表達感恩及欣賞。我們慶祝母親節，正正是實踐這三部曲。

或許我們直接聯想到感恩會為「接受」的一方帶來好處，因為他們知道別人對他們的欣賞、感謝，即使沒有收到貴重的禮物，只是一句「謝謝」、一張書簽，也會使人感到開懷、欣慰。然而，在培訓和我自己的體會中，懂得感恩其實對「施予」的一方也帶來不少好處，其一是懂得感恩的人，不會視發生在自己身上的好事為理所當然，更懂珍惜身邊的人和事；其二有研究指懂得感恩的人能體驗更多正面的情緒，包括愉悅、愛及快樂，較少受負面情緒及壓力影響（注意：不是「沒有」負面情緒及壓力，是「較少受」負面情緒及壓力「影響」）；第三，懂得感恩的人較少感到身體不適，較快入睡，亦較願意花時間做運動；最後，懂得感恩的人能維繫較好的人際關係，激發助人等利他行為。究竟感恩如何為「施予」的人帶來這些好處，相信具分析能力的沙崇人，你們也能窺豹一斑。這樣看來，懂得感恩帶來「雙贏」的結果。

記得在培訓中，我曾反思為何要感恩？是因為有以上對自己、對別人的「好處」，我們便要感恩嗎？若只考慮到利害得失，我們似乎太功利，好像為感恩這美德添了一點瑕疵。我認為上述的好處其實只是感恩的「副產物」、「贈品」，我們不要「倒果為因」！我們要感恩，實因為上帝創造我們的時候，創造我們成為有「情」的人，我們能感受別人對我們的愛和關懷，我們會欣賞一些美的事，心會被觸動。當我們被觸動時，自然想表達我們的欣賞、感恩，並付諸行動。各位沙崇人，我相信你們的父母、老師、朋友，都默默為你付出，即使你沒有一點表示，我相信愛你、關懷你的這些人，仍然會沒有怨言地繼續為你付出。然而，若我們能主動向他們表達感恩，那份「被人記得」會使他們感到窩心、被愛及被尊重，而這一份溫暖是為我們付出的人應得的（用英文deserve會更貼切）。各位沙崇人，不要做個「無情」的人，不要「偷取」別人應得的回應。

我們在母親節為什麼感謝我們的媽媽？其實這些事情，媽媽每天都默默地做，風雨不改，從不間斷，所以，我們也可以每天為這些而向母親表達感恩。記得我在之前的培訓中，導師鼓勵我們每一天為三件事情感恩。我相信每一位沙崇人，都是有「情」的人，同學們，我也鼓勵你每一天留意及察覺身邊值得你們欣賞的人或事（相信只要我們細心留意、察覺，以及不視每一件東西、事物也是理所當然，可以感恩的豈止三件事呢！），反思他們對你們的意義和價值，對你們所欣賞的人或事產生善意，並以實際行動來表達你們的感恩及欣賞。

梁潔妍副校長