

劉校長分享

幸福快樂何處尋？(1)

幸福的早上習慣：早晨三部曲

每天起床，我總會有三件事要做(並不包括到廁所解決生理！)。其實也可以說是一件事的三個部分。作為一個基督徒，這件事就是每天的早上祈禱。

我的早上祈禱很短，可以在未起床時進行，甚至在廁所裏「辦大事」時進行亦可。三部曲的第一部曲是感恩。每天起居飲食看似平凡不過，沒有甚麼特別，但平凡並非必然。可以起床已經是恩賜！有床可睡、有瓦遮頭已經是幸福。世界上很多人沒有床甚至沒有棲身之所，也未必能起床正常地生活。我們也應感謝我身邊的人及我遇到過的無論喜歡或不喜歡的人。也應感謝自己，我的身體為我默默無怨地協助我生存及生活下去。懂得感恩，我們才懂得珍惜、懂得積極。

第二部曲是祝福。祝福是送給我自己及身邊的人的正能量，使自己及其他人更有力量面對生活上的挑戰，使我們生活得更幸福快樂。祝福我遇到過的無論喜歡或不喜歡的人。尤其要祝福那些自己不喜歡的人，或者那些不受歡迎的人。可能他們獲得的祝福太少，所以才變得這麼不受歡迎或討人嫌。送上我的祝福，說不定會幫他們改變。祝福別人，你自己也會快樂一些。祝福別人，也等於祝福自己。

第三部曲是交託。人的力量有限，俗語所謂「謀事在人，成事在天」，任憑你如何努力，如何緊慎，都不能保證甚麼。我學會了要將一切交託給上主。交託使我放心、安心。減少了我的壓力，也減輕了肩膀上的擔子。

無論你是否基督徒，或你有其他信仰或信念，早晨三部曲都能幫你展開快樂的一天。如果你經常做這三部曲，你更可造就一生的幸福快樂。