



慈雲山天主教小學



《慈家有道》

2021年1至2月刊 價值教育分享

加法人生

這陣子「減法人生」似乎是很熱門的議題，很多人都在網絡上討論簡約生活的好處：除去不必要的身外物和在生活中減少令自己分神的事物，精準地專注於達成目標。這種節制簡樸的生活聽來很有道理：如果可以選擇，就選擇更好的，並除掉不必要的。但大家曾否想過「加法人生」或許亦能成為我們感受幸福的來源呢？

記得停課前的某天下午，老師和一位家長閒談，提到她兒子已參加了五年多的跆拳道訓練，來到今年畢業年，本來計劃參加比賽考取更高級別的資格。但無論是集體訓練還是比賽，都因疫情變得困難重重，感到非常無奈與失落。老師問站在媽媽身旁的那位同學是否真心喜歡跆拳道，他立即用力點頭。老師再問：「六年前，你未進小學前，你喜歡跆拳道嗎？」他回答說那時年紀太小，根本不懂得跆拳道，談何喜歡？老師笑着回應他：「就是嘛，這五年多你賺得了跆拳道的訓練體驗，身心均獲得益處，應該無憾吧！」他想了想，天真的面孔立刻泛起笑意。

如果我們計算得失，只在乎減去的或被逼減去的事物，可能會感覺沮喪。但試想想，人生本來就是不斷累積和沉澱的過程：只消五年時間，那位同學由幼童成長脫變成為比媽媽還要高大的跆拳道好手；再過五年，這位同學會再迅速長成一位有主見的年輕人。如果我們回望自己的人生和家庭，五年前的自己，當時領悟的和擁有的，一定沒有現在的豐盛。在這一年的伊始，讓我們展望未來的同時，也數算生命中經歷過的驚濤駭浪，那些我們成功跨過的困難及各種恩典。上主以愛命令我們：「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝。」（節錄自聖經的得撒洛尼前書 5 章）我們在繁雜的生活中，除去旁騖後，能否留一點空間，給自己計計加法，感受生命中的喜樂和恩典呢？

主佑各位平安、健康！



耶穌愛你
God is love

宗教培育組

四旬期

在古時的農耕社會，以二十四節氣安排農事。立春是節氣之首，春天的開始，也是新一年的開始，所謂「春回大地，萬丈更新」。春節是送舊迎新的日子，家家戶戶都會為春節做好準備，如：大掃除、買新衣服等，與家人團聚歡度佳節，慶祝新一年的開始。

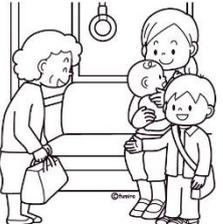
在春天的開始，天主教會的禮儀年有一個特別的時期叫「四旬期」。四旬期意味着除舊迎新的時期，讓我們準備心靈，紀念耶穌的苦難和慶祝祂的復活。四旬期由聖灰瞻禮開始至復活節前的星期四結束。今年的四旬期由 2 月 17 日至 4 月 1 日。

聖灰瞻禮日的禮儀中，神父會把灰土抹在參與者的額上，表示我們願意反省悔改。在四旬期內，教會鼓勵我們以祈禱、克己和愛德工作去準備身心靈，善度四旬期，等待耶穌的復活。祈禱和閱讀聖經能淨化我們的心靈，我們可以克制自己的慾望，減少娛樂活動，實行仁愛和寬恕，透過服務或捐款去幫助有需要的人。

無論是華人社會的春節，或是教會禮儀年的四旬期，都是除舊迎新的時期，喚醒我們反思在生命中的得失，更新自己，為將來做好準備，過更豐盛的生活。

親子遊戲活動

在四旬期內，教會鼓勵我們做甚麼去迎接復活節？請在圖中的方格內加上✓號。

<p>讓座</p> 	<p>祈禱</p> 	<p>揀飲擇食</p> 	<p>玩電子遊戲</p> 
<p>幫忙打掃</p> 	<p>懶惰</p> 	<p>照顧弱小</p> 	<p>責罵別人</p> 

1. 你有甚麼壞習慣？

2. 在四旬期內你會如何改善？

回答問題和完成遊戲後，交到 A 門大堂收集箱或交給徐姑娘，答中問題可獲蓋印一個，日後換取禮物一份。

截止日期：2021 年 2 月 22 日

學生姓名：_____ ()

班別：_____