



慈雲山天主教小學



《慈家有道》

2022-2023 年度第二期 價值教育分享

別讓煩惱超載啊

家教會在月初舉辦親子旅行，在鳥雨花香中有小朋友表示很想早些知道有哪些功課，好能趕及在暑假前完成。在旁的媽媽也很認同，希望小孩在假期中有些休息時間，憐愛之情溢於言表。

連小孩都在面對功課壓力，成人面對的生活挑戰就更沉重。這讓老師想起一個故事：有位小書僮，一天在主人的書室外用力搖撼一棵樹，主人感到奇怪，問他在幹甚麼，小書僮苦惱地回應說：「葉子天天掉落，我每天都要清掃，很累人啊！我把樹葉一下子都搖下來，全掃走就好啦！」這位小書僮的「一次掃清」願望，和那同學提及的同學悠閒暑假夢有異曲同工之妙，心態都是：如果煩惱事都可一次搞定，多好！

但現實中煩惱就是不可能一次就消除，正如學習不可能一蹴而就，樹葉也必會按大自然定律更替。我們能做的就只有積極面對、逐步解決、調整心態而已。家人、朋友和伙伴的幫助往往極為重要，能幫助我們走出困境。在信仰中，天主就是我們的終極依靠，是我們在困難時的求助對象。我們透過祈禱和禮儀與天主連結，感受祂的愛和慈悲；透過閱讀聖經，以信仰的視角看待壓力和困難。主耶穌曾經歷人生的痛苦，祂明白我們的擔憂，並教導我們：「不要為你們的生命憂慮吃什麼，或喝什麼；也不要為你們的身體憂慮穿什麼。… 所以你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮！一天的苦足夠一天受的了。」（節錄自瑪竇福音第 6 章 25 及 34 節）主耶穌帶領我們走出困局的路徑是怎樣的呢？就是跟隨祂，按祂的教訓生活：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息…… 因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」（節錄自瑪竇福音第 11 章 28 及 30 節）既然生活免除不了各種大小挑戰和困難，就讓我們憑藉信仰和實踐，找回內心的平靜和力量吧！

祝福大家身心康寧！主恩常伴！



耶穌愛你
♥ God is Love ♥

宗教培育組

天主教五大核心價值 —— 家庭

天主教學校教育的五大核心價值——「真理」、「義德」、「愛德」、「生命」及「家庭」，幫助我們建立正向的價值觀。家庭是愛的搖籃、我們每人成長的地方，我們出生後學習愛和實踐愛的第一個場地。在《聖經》中，耶穌、瑪利亞和大聖若瑟的家庭既特別又平凡：特別在於他們按照天主的計劃生活，聖母和聖若瑟在獨特使命中努力培育主耶穌成長；聖家也平凡，就像尋常家庭一樣分享快樂、面對困難，在生活各種事情上也要互相協調，瞭解彼此的想法、以耐心、愛心包容對方。



暑期近了，我們要多多珍惜和家人相處的時光，學習聖家的德行：孝順父母、關心及愛護兄弟姊妹、多與家人溝通，享受喜樂的家庭生活。我們還可以嘗試與天主建立關係，在困難中，依靠信仰的力量，跨越各種挑戰。

如欲了解更多有關天主教信仰，請掃描二維碼，瀏覽聖文德堂堂區通訊及教宗方濟各在《愛的喜樂》勸喻中，有關家庭訊息：



聖文堂網頁



《愛的喜樂》勸喻

親子填色活動

