

# 心靈教育：肯定自我的抉擇

明愛樂義學校

近年，明愛特殊學校推展「心靈教育」，目的為啟發教職員及家長培養和操練其心靈素質，並應用在學與教的效能及家長支援上。

在家長支援工作方面，「心靈教育」製造機會讓家長關注自己怎樣在眾多的選擇中認識「更好」；並在大大小小的抉擇中作出反省、汲取經驗，好對自己與及被自己這選擇所影響的人負責。

以下是兩位家長分享她們「肯定自我的抉擇」的經驗，讓我們從中學習到自我欣賞的要領。

「謙虛」是中國人的美德，我們往往只樂於欣賞和讚賞別人，卻吝嗇讚賞自己。過往我也是不懂自我欣賞，所以思想較負面和否定。隨着人「老」了，閱歷多了，對自我欣賞有別的看法。自我欣賞是自我能力的肯定；是自我價值的肯定；是面對困難的能量。

現在我常懷著感恩的心，感謝主賜予我有愛心、細心去照顧和守護我的至愛。由於常懷感恩的心，人也變得知足。現在的我只會看自己擁有什麼，而不是看自己缺乏什麼。常言道「知足常樂」，人變得樂觀和積極了。

在此與各位分享一句我的座右銘：「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉；心一轉，豁然開朗。」

天佑媽媽

兒子在十一個月大時，醫生告訴我「抽筋和智障」將會陪伴兒子的一生。那晴天霹靂的打擊，頓覺無助灰沉。可幸童年的生活磨練，培養出不易放棄的個性，即使在這十多年間獨個兒照顧兒子，面對重重難關和障礙，一直堅守着母親的責任。

有很多朋友都說，你這樣做不會太勞累和辛苦嗎？的確，在體能上是會有點兒的負荷！但當我看到自己的製成品——治療部所需的器材輔具、老師的教材教具、宿舍的床欄護墊加護設施等，不論在學習和訓練，又或是身體保護上，對學生都有一定的幫助。可以說學校到處都有我和桂姐的愛心製作，唯有這份心靈滿足感，就足以抵消身體的疲累。

從小就沒有甚麼宏願，也沒有做過甚麼豐功偉業，只望在某一天走到天家時，向上帝說：「祢給我的生命，我沒曾白過！」自覺生活豐盛，只願如此。

文翰媽媽