

# 校長的話

## 快樂



葉懿寶校長

你我都追尋快樂的人生，但面對育兒的壓力，尤其是照顧有特殊教育需要的孩子，那有一刻會有安寧？相信大家都有共鳴，陪伴孩子走過的每一天，都是艱難而具挑戰，如何能快樂得起呢？

美國心理學家Martin E. Seligman於1998年提出了一條快樂的方程式：

H (Happiness) 快樂指數 = S (Set range) 與生俱來的情緒基調 40% + C (Circumstances) 現實環境和個人際遇 20% + V (Voluntary activities) 個人所能控制的範圍 40%

原來怎樣選擇做些令自己開心或不開心的事情，佔整體的40%，這不是好消息嗎？我們能控制讓自己快樂一點的機會佔四成呢！

常聽見別人說，快樂是數算恩典，回味難忘的片段；樂在當下，設定人生目標；寬恕助人、知足不與比較；追求快活、美好與有意義的人生。正如本年度「感恩」的學校主題，感恩驅走負面情緒，當你回味別人待你好時，不開心情緒就不容易出現，感恩使你專注所得恩惠，而不想著自己缺了什麼。感恩會增強人際間正面的接觸，當你感到有人愛和關心，你會嘗試找機會回應。感恩幫助我們建立抗逆力，讓我們積極尋求情感及實際的支持。多感恩，就會帶來正面的轉變，快樂就會加添。

明愛教育服務副部長劉煒堅博士，用台灣電影《一首搖滾上月球》的片段勉勵我們。當中講述幾位竭盡所能照顧弱兒的父親，如何為了愛，窮一生去盡心照顧殘障孩子，他們利用搖滾歌聲去傳遞愛的訊息。

I love you 我願意為你寂寞 曾經仰望星空時分 臉頰濕透

I love you 我已不再那樣脆弱

我們的愛就算殘破 也要呼喊 世界每一個角落

快樂，就是天父交托我們這份責任，讓我們作別人的小天使，不負所托，全心全意去付出。沒有這份磨練，人生又怎能體現到真愛呢？就讓我們滿有快樂，每時每刻都帶著愛、恩典和感恩。