

大節過後，喜迎平淡

大節過後，喧樂驟然回復平靜，不少人難免會有點悵然若失，需時重新適應平淡的工作和生活。然而，人生本來就是日復一日，所謂平淡，其實佔了人生的絕大部份。

玩樂盡興固然最好，卻總不及懂得享受平淡來得重要。人生大部份時間都是沒甚起伏。若然無法甘於平淡，日子肯定不易過；反之，如能享受平靜日子，就能令特別時日感到別具意義，喜樂倍增。

要懂得甘於平淡，需要學識洞察及欣賞身外的一事一物。閑時雙腳走路看似平常不過，然而一句波斯諺語「當我看見丟了兩條腿的人時，我再也不抱怨自己那雙舊鞋。」，就夠提醒我們珍惜自己健全的身體。記得自己年輕時（已經是好些日子前的往事

了），身邊一大群年青朋友愛在天清氣朗的日子揹著背包、水和罐頭食品攀山涉水，我時也會滿腹牢騷，因烈日當空，實在難抵。直至近年才懂懷緬往日的藍天白雲，朝暉夕陰，開始慨嘆自己無緣再見千變萬化的白雲，和從雲裡走出來的太陽。所以，要懂得甘於平淡，必須先懂欣賞及細味當下的一事一物。

要維繫任何關係，實不限於大時大節 — 俗語有云：「只要二人心心相印，天天都是情人節。」如果我們能勇於面對挑戰，為美好將來奮鬥，每天都可以是一個新開始，教您重新振作。心懷仁慈，每天能為其他人送上祝福，亦是美事。只要懂得在平凡中看出不平凡，所謂平淡其實絕不平淡。每人每日都有 86,400 秒，每一秒都儲不下，帶不走。不論我們如何運用這 86,400

養和

秒每一秒都會一去不返，不會多一分，少一分。人生在世每日就算是平淡的24小時，絕非必然，應珍惜它，善用它，生活理該如此。

不論工作還是生活，最重要是懂得珍惜平淡。阿里士多德曾說：「卓越不是一次行為，而是恆常習慣。」追求卓越，重點不在於偶爾超乎常人的努力和付出；反之，持之以恒，熟能生巧，方為成功關鍵。簡而言之，要精於任何事情，在未達至隨心所欲的境界前，我們都得培養一種習慣，令追求的過程和技術儼如自己的第二本能，以後隨時得心應手。

人生在世，大起大跌的經歷其實不多，上陣殺敵、英雄救美這些光榮時刻，就更加是絕無僅有。凡人如我，成就不了甚麼驚天動地的大事業，也做不出那些石破天驚的創舉，難道這就代表我的人生一無是處，價值欠奉？

人類社會要繁榮發展，有賴成員間的良性互動。與其爭做英雄，何不關心身邊的人間疾苦，樂做一個「平凡」英雄：在盛怒時仍能待人有禮，耐心聆聽對方的話兒；可以幫助街上俯身執拾紙皮維生的

長者。願意放下自己的成見與執念，宏觀地觀察世事，人人皆可成為平凡英雄。即使自信走在正確的道路，仍樂意聆聽家中長輩的勸告，讓他們內心得以平安，也是英雄——有些時候，家裡有愛、奉獻和寬容，遠勝於計較邏輯對錯。能夠珍惜平凡，到處都是機緣，英雄比比皆是。

聖誕，新年已過，就讓我們思考假後惆悵為何，然後抖擻精神，將心思專注於日常生活的平凡的不平凡事情。倘能張開雙眼，開放心靈，釋放靈魂，您便能在平凡中看出不平凡。如您能欣賞自己的付出，欣賞別人的奉獻，喜樂可以跨越節日，無遠弗屆。

養和醫院臨床醫療心理學中心主任李永浩教授著

查詢或預約，歡迎聯絡我們

臨床醫療心理學中心

香港跑馬地山村道二號

養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 7827

傳真：2892 7513

電郵：psychology@hksh.com

辦公時間（敬請預約）

星期一至星期五：

上午九時至下午五時

星期六：

上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

www.hksh.com

© 香港養和醫院有限公司 版權所有