



知足 惜福 感恩

曾建文 心理輔導員

回想一下，從事心理輔導的工作已經接近十個年頭了，想起這十年間，尋求輔導的個案包羅萬有，不論是老人家、家庭主婦、成年人、青少年，甚至小朋友等，每位尋求輔導者要在一個陌生的空間裡，將自己切身的問題，向一位素未謀面的陌生人全盤托出，深信需要相當大的勇敢才能做出這種行為。但往往正因有這一個陌生的空間，尋求輔導者才能夠真正面對最徹底的自己，與本我進行對話，試問現在忙碌生活的你有著嘗試了解自己嗎？

在輔導室內，載滿了每位尋求輔導者的生活點滴、精彩的人生故事、複雜的情感交集等等，這些豐富的回憶，不論是對於尋求輔導者或輔導者本身來說，都是一個自我成長的空間。在輔導過程中，許多時候都會引用很多形形色色的故事及引喻，最深刻的回憶往往是尋求輔導者對生活的回饋看法，曾經收到接受過輔導服務者寄來的一封信，內容如下：

早晨！今天是下雨天，真好！

不過，一開始就不是這樣想的。一大清早出門六點三十分，澳門沿岸像是吹著颱風天的天氣，第一個念頭是“這是什麼爛天氣，真是不方便”，但下一個念頭才是“下雨天，真好，舒緩一下乾旱的季節。雖然有些不方便，但是可以換來另一種上班的方式，其實也不錯”，最後還希望下更大一點、下久一點，特別是落在乾旱的地方。

俗語有云「有水當思無水之苦」或「知足感恩」，這些老土的話，我想我們都能朗朗上口，但是好像都犯了一個共同的錯誤「知道是什麼一回事，但做不做得得到則是另一回事」。其實我們在日常生活中都會後知後覺，假如我們沒有節約用水，一旦出現長期旱季時，才發覺不要浪費水資源，要在很多大小地方節約用水。如果當我們身體出現狀況後，才意識到平時不太注重



其他

知足 惜福 感恩

保養身體，缺乏運動、不適當飲食、欠缺適當休息、生活壓力過大。如果失去一段關係時，才後悔當時沒有好好把握、沒有說想說的話、沒有好好珍愛對方。如果失去工作時，才想說有工作多好，可以賺錢、可以發揮潛能、可以和同事一起努力。上述這些例子，都是我們可以在日常生活尋找知足、惜福及感恩的元素。

或者我們從另一個角度來看，幸福一早存在著身邊，又如病重的人可能想著如果可以自由出去走走多好，可以想吃就吃多美好，想睡就能睡得著、想下床去廁所就下床、不需插着這些該死的管線、想呼吸就自在呼吸……，他們往往希望能夠賺取多一點時間與親人相處、能夠賺取多一點時間實現自己的夢想，「多」，即使是多一秒鐘，享受人生有多好！

如果在我們仍「有（健康、關係、工作、生命…）」時能夠多一點知足、多一點珍惜、多一點感恩，在「沒有」時可能不致太驚慌失措或失落吧！

但是實際上卻往往不是這樣，通常得等到失去或面臨失去時，才知珍惜。那，為什麼要這樣呢！若從現在開始，我們就更加知足、惜福、感恩，那其實我們老早就活在幸福之中、早早就在享受人生所帶來的美好了，難道不是嗎？

本人已準備好期待下一個下雨天了，你呢？

心理輔導員：	曾建文 (Calvin)
聯絡電話	：87997691
電郵地址	：KMTsang@fsm.gov.mo
服務時間	：星期一至三 09:00 至 13:00，14:30 至 17:45
	星期四 11:00 至 13:00，14:30 至 19:45
	星期五 09:00 至 13:00，14:30 至 17:30