

校長信箱(八十六)
《喜樂的心乃是良藥》

親愛的家長、同學：

你們好！這一年受「2019 冠狀病毒病」疫情影響，相信大家都體會到身體健康對我們非常重要，但其實心靈的健康對我們同樣重要。近年不少醫學研究報告指出，許多人患上慢性疾病，甚至是癌症，患病的原因都是病發之前內心長期充滿愁煩、忿怒、憂傷等負面情緒，造成體內的免疫系統逐漸變弱，以致百病叢生。然而《舊約聖經》中的所羅門王就早已發現這個具備醫學研究的事實，所以他說：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」（箴言 17:22）

今年，學校的關注事項之一是建立學生屬靈品格，並以喜樂、仁愛和平為主題。在基督教的信仰，「喜樂」是聖靈所結的果子其中一種特質。我們因着相信神而充滿喜樂，無論順境或逆境，心中都有平安、盼望。不過，我們怎樣才能保持喜樂的心呢？最近，我在網上閱讀了一則非常有意義的故事：有一位 93 歲的老人在醫院治病，他被告知要付一天的呼吸機費用，然後他哭了。醫生勸他不用因賬單而哭，反之，老人的回應卻使醫生哭了。老人說：「我不是因為要付錢而哭，我哭是因為我已經呼吸上帝的空氣 93 年了，但從來不用付錢，在醫院使用一天呼吸機卻需要收費若干元，那麼我欠了上帝多少錢呢？我以前並沒有為此感恩。」

以上的故事讓我們明白上帝每天都賜予我們不同的恩典，所以我們應凡事謝恩，不要埋怨，要相信神有祂的定時和旨意。此外，我們要常常禱告，將心底話與神傾吐，並為自己、家人、學校……祈禱，求天父看顧和保守我們每天的生活。最後，我們要勤讀《聖經》。每天早上，我總會提早回到學校，先讀《聖經》和祈禱，才開始一天的工作。我從《聖經》中得着不少安慰及教導，讓我更有力量面對不同的挑戰。

我邀請大家一同學習凡事謝恩、常常禱告和勤讀《聖經》，保持喜樂的心，以面對生活種種挑戰。最後祝願大家身體健康！恩典滿溢！

金句分享：

「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」（箴言 17:22）



校長

薛詠詩 謹啟
薛詠詩 女士

二零二零年十二月二十二日

古人說：人為善，福雖未至，禍已遠離。人為惡，禍雖未至，福已遠離。我們都希望自己是一個有福的人，遠離禍患，福澤滿園。而通常我們都容易接受這樣的說法：只要行善，就能得到福分。甚至有人直接把各種宗教都高度總結為“導人為善”，所以，信仰甚麼不重要，最重要自己能行善就好。

這種想法不是不對，是對了一半。行善一定能有善果，這是對的；行惡必定會得禍患，這也是對的。那麼問題來了，我們能確保自己的一生總是行善而不會行惡嗎？若坦誠相告的話，答案是顯而易見的：我們做不到。如果我們循這個思路走下去的話，人生所經歷的各種悲歡離合、禍福跌宕便是我們行善行惡的必然結果，也是我們的宿命。

聖經卻為我們指向了另一條通往有福的道路：既要努力行善，更要倚靠上帝，就會成為一個有福的人。

詩篇第一篇論有福的人：

不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位。

惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。

他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。

凡他所作的，盡都順利。

三個不，是人自己需要做的選擇與努力；晝夜思想耶和華神的話語，是倚靠上帝，順服上帝的態度與表現。

不從惡人的計謀。不從，就是不聽，就是從一開始就不參與惡人的所有觀點、立場與行為模式。我們可能非常小心謹慎我們的行為，但會疏忽我們如何謹慎地“聽”每天排山倒海一樣的信息，這些信息，極有可能就是“惡人的計謀”。我們每天不斷地“聽”，不斷地被洗腦，不知不覺中，就認同了“惡人的計謀”，進而參與了惡人的行動。這些都是極為微妙難以察覺的。比如，創世記中的古蛇，就是用巧妙的信息來轟炸夏娃，讓夏娃覺得，吃個果子就能有智慧，為甚麼不接受呢？

不站罪人的道路。站，就是停留，雖然不至於走在這條路上，但至少是在觀望、瞭解與試圖判斷。估計當年的夏娃，站着跟古蛇聊了很久，她傾聽古蛇的聲音，她與古蛇有些微的討論，甚至糾正古蛇的說法。但由於她所站的，就是古蛇的陣地，站着站着，說着說着，她的觀點就與古蛇一致了。中國人也有這樣的智慧勸誡：“近朱者赤，近墨者黑”，與撒旦的黨徒靠得那麼近，怎會不跟了它去呢？

不坐褻慢人的座位。聽，距離是比較遠的。站，稍微靠近了一點。坐，就是搭窩長居了。褻慢人，是完全不敬畏神且自設座位想做神的人。因為毫無敬畏之心，做人已經完全沒有了底線，便甚麼惡事都能做出來了。坐在“寶座”上的人，通常都以自我為中心，喜歡發號司令，喜歡指揮別人，喜歡拍板做決定。看看夏娃就明白了，她斷定古蛇說的有道理，她決定要吃那個禁果，吃完還不盡興，還要拿去給亞當吃（本來她應該聽亞當的，但現在她要亞當聽她的），把亞當拉下水，在犯罪的路上就可以結伴同行。

如此看來，亞當夏娃也不是犯了甚麼殺人放火的血腥罪案，怎麼就結出壞果子了呢？皆因他們從聽到站，從站到坐，都完全與上帝無關！所以，詩人在提到有福的人的時候，連說三個“不”！就是拒絕這種潛移默化、漸漸挪移帳篷的危險。

惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。不聽惡人的計謀，卻要聽上帝的律法；不站罪人的道路，卻要晝夜思想上帝的話語；不坐褻慢人的座位，卻要尊上帝的名為聖。這才是一條有福的道路，這才是一個有福的原則。用上帝的律法，就能辨明哪些是惡人的計謀；聽上帝的話語，才知道甚麼是是非對錯；存着對上帝的敬畏之心，便是生命最豐盛平安的狀態。這樣的人，最為有福，因為上帝是萬福的源頭，與上帝連接，就是與福氣相連。

常人都說，行善得福，從某個角度說，這是對的。但聖經告訴我們：既要努力行善，更要倚靠上帝，就會成為一個有福的人。他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所作的，盡都順利。太棒了！