

校長有情



津中樂道

林玉琪



用最大的愛心作最小的事

德蘭修女曾說：「這一生做不到甚麼偉大的事情，我只能用偉大的愛做小事情。」我們都是世上無數平凡人的其中一分子，但每一個人都可以有偉大的愛，更可以用這愛去做無數小事情，從而帶給別人溫暖、盼望及出路！

這幾個月，香港被疫情洗禮，人們身處困境中，努力抗疫。縱然疫情猖獗，眼看身邊不少人患病甚至死亡，但逆境無情，人間有愛，我們見到人與人之間的聯繫、關心與互助：有病的、無病的、確診的、康復的……大家都無私分享資訊及物資，身雖遠，心卻近，人人都希望用最大的愛心作最小的事，安慰傷心者、醫治可救者、鼓勵軟弱者。

人，總是害怕災病與別離，總喜歡順境，這是人之常情，既然無法逃避死亡，倒不如學習生死兩相安，感謝生存，也感謝死亡！

根據日本追蹤二十年，在二〇一六年發表「Geriatrics and Gerontology International」的資料發現，七至八成長者在生命晚期會出現各種輕重不一的失

能，時間大約十二至十四年（這不是指臥牀時間，而是指由點點不方便至完全臥牀）。日本每三年推算一次「健康餘命」，是指不需要其他人照顧或協助，可獨立自主過着健康社會生活的時間，二〇二一年底的資料顯示，女性為七十五點三八歲，男性為七十二點六八歲。

從這個調查可見，健康其實不會永遠陪伴我們，如何延長「健康餘命」，可能比祈求長命百歲更加重要；而要想健康長壽，其實要從中年甚至青年時期超前部署。

近年，教育界提倡生命教育、健康教育、生死教育、失敗教育、正向教育等，從生到死，從一個階段到另一階段，如何保持身心靈的安康，是非常實際及重要的課題。感恩人生有限期，唯有知道生命有限，我們才學會珍惜！如人人能用最大的愛心作最小的事，自愛愛人，那麼無論生命長短，都將會是有福氣的人生！

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為聖公會蔡功譜中學校長、九龍城區中學校長會副主席。