

珍惜

社工：譚秀英

2009年10月，作為香港人的我分享了一份喜悅和光榮，有「光纖之父」之稱的中大前校長高錕教授獲得本年度之諾貝爾物理學獎，但光榮背後卻道出這一位傑出的科學家，於年初證實患有老人癡呆症，可能已不可和太太及親朋摯友真正地分享得獎的喜悅，感覺萬般可惜！那份珍而重之的禮物是否來得太遲呢？！

筆者因工作的關係，經常接觸老人家，有的因長期病患，影響身體機能，導致不良於行，甚致長期臥床；有的卻因認知能力缺損，導致與人溝通的能力漸差，甚至盡失。作為社工的我，除了盡力協助他們回應所需，還提醒我更要珍惜眼前的一切（包括人和物），好好地活。當眼不能見，耳不能聽，四肢不能隨意走動，連認知能力也盡失時，要追悔亦來不及呢！

人的一生中，親情、友情、健康身體、快樂、幸福等均不是垂手可得、理所當然的，故對己，「珍惜」是指熱愛生命，接受及欣賞自己擁有的一切；對人，「珍惜」是指發掘別人的優點及主動關懷身邊的人；對物，「珍惜」是指拒絕浪費，並樂意作出捐獻及付出。

你又會如何珍惜您擁有而又只得一次的人生呢？有些人只沉溺於過去不愉快的事情，最後令到自己身心疲累；亦有些人卻常為著未發生的事情擔心，最後令到自己焦躁不安，惶恐不可終日。既然昨天已成為歷史，明天則遙不可知，而今天卻在眼前，大家便應好好把握、珍惜你現在擁有的時光，好好活在當下，正如一本名為《用心去活》的書本中提及：

「人的一生只有一次，你再也不會扮演同樣的角色，經驗同樣的經驗。即使再來一次，你的世界不會完全一樣，你不會有同樣的父母、小孩、家人、朋友，地球也不會是同樣的面貌。千萬不要等到最後一次的機會去看海洋、天空、星星、家人，現在就睜大眼睛看。」

（節錄自《用心去活》- 伊莉莎白·庫伯勒·羅斯及大衛·凱思樂）

就讓這些話語記進我們的腦海與心中，每天一起體會、互勉、分享「珍惜」之所意。