

## 筆下心澄：小雨點放心灑

夏天初到，常常看到天氣報告預測會下大雨。

小儀今年五歲，讀幼稚園中班。有一天，小儀正趕着去學畫畫，坐港鐵到達目的地時，看到外面正下着大雨。她很興奮，期待能使用媽媽買給她的新雨傘。誰知一下車，大雨已經停了，小儀一臉失望。

又一天，天雨路滑，在家附近因為有交通意外，路面十分擠塞，登上了小巴很久但幾乎都是在原地踏步。無奈之下，惟有下車前行到火車站。原本媽媽還以為小儀會抱怨道：「好叻啊！唔想行。」但小儀不僅沒有怨言，反而就這樣提着雨傘，一步一步，走了十五分鐘的路到火車站。

坐港鐵的途中，小儀不斷透過玻璃窗看外面的天氣，途經每站都問：「媽媽，外面有冇落雨啊？」或說「唉，我幾時先可以擔遮啊？」因為早上塞車耽誤了時間，媽媽本來打算要再接駁的士送小儀上學，誰知到站下車時，天正下着毛毛細雨，小儀便很興奮地說：「媽媽，落雨啦！我覺得行路返學都可以嘅，唔需要搭的士啦。」於是就開開心心撐着雨傘走路上學。

這就是小朋友的童真和成年人的分別。我們或許會覺得下雨天好麻煩，又怕沾濕身體又要撐着雨傘，還要背着書包，很是狼狽。反而在小朋友的眼中便沒有這麼多顧慮，下雨就是下雨，甚至十分享受在下雨時才能撐起那把心愛的雨傘的時光。

這件小事，或許也能令我們有一些啟發。每當遇上下雨天或者其他困難時，我們究竟應該用甚麼心態去面對呢？用開心輕鬆的心態去迎接挑戰，還是一遇到困難就覺得很苦惱、很煩躁，埋怨着去面對呢？

一念一世界。

小雨點放心灑，因我決心向着前。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-09-26)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/944776>