

益己及人

1. 目的

鼓勵青少年在面對壓力時，應以正面態度去處理問題，否則後果不堪設想。

2. 引言

早前，坊間就「壓力」和「解決」的問題出現了廣泛的討論；其實這也提醒我們在面對壓力時，應以何種態度去處理問題，益己及人。

3. 引起動機

- ◇ 每人獲分發汽球一個，並把它充氣；
- ◇ 導師要求各人在充氣的汽球上繪上代表自己近日心情/情緒的樣貌；
- ◇ 繪畫完畢，導師引領各人分享：
 - ⇒ 你的心情/情緒是怎樣？
 - ⇒ 為何會這樣？
 - ⇒ 你怎樣處理當時的情況/事件？
 - ⇒ 這事件帶來什麼後果？

4. 內容

- ◇ 態度影響結果
 - i) 從「耶穌降生事件」及「耶穌逾越事件」所涉及的其中人物，我們看到他們在同一的事件中所面對的困難、疑惑、挑戰等，從而產生不同的態度去「解決」他們的問題。
 - ⇒ 導師把各人分為兩組或四組，分別討論「耶穌降生事件」或「耶穌逾越事件」有關的問題。（見以下附表）
 - ⇒ 討論後，分組作匯報；
 - ⇒ 導師作結：帶出①哪些是正面的態度，及它引來的好結果，②哪些是負面的態度，及它引來的壞結果。

耶穌降生事件			
人物與事件		態度	結果
若瑟	逃往埃及 瑪 2：13 - 15		
	返回故鄉 瑪 2：19 - 23		
黑落德	殺嬰 瑪 2：16 - 18		

耶穌逾越事件		
人物與事件	態度	結果
猶達斯	出賣耶穌 瑪 26：14 - 16	
	上吊而死 瑪 27：3 - 5	
伯多祿	三次背主 瑪 26：69 - 75	
	見證人 宗 3：11 - 15	

ii) 導師提供報章上的一些個案，並邀請各組討論當時人的「態度」和「結果」，及作出具體建議。

◇ 真福「八段錦」

耶穌在山中聖訓中指示我們得到「真」正「福」樂的八種態度(招式)：
(瑪：5：3 - 12)

- 一. 「神貧」：以天主為中心的價值觀。
- 二. 「哀慟」：愛護和關心別人的需要。
- 三. 「溫良」：尊重和善待別人是應有的態度。
- 四. 「飢渴慕義」：追求和平、友愛和正義。
- 五. 「憐憫人」：體諒別人，易地而處。
- 六. 「心裏潔淨」：保持身心靈健康，言行合一。
- 七. 「締造和平」：不求己益，以大眾的好處為依歸。
- 八. 「為義而受迫害」：願意為愛主愛人，自我犧牲。

5. 總結

「真福八端」是耶穌指示給我們生活的特有態度和行動；為了達到天國早日臨現人間，我們必須共同努力，達到指標。

6. 生活的延續

- ◇ 導師邀請那些擁有負面情緒或態度的，先靜默片刻，承認自己的有限或過失；後把自己的汽球刺破（釋放自我），向上主交托一切。
- ◇ 導師邀請那些擁有正面情緒或態度的，把自己的汽球送給沒有汽球的，以作鼓勵；因為正面的態度是可以「傳染」或「感染」的。
- ◇ 每天，我們持守「真福八端」的態度去生活，見證天國的臨現。