

## 生活中的快樂



「享受每一天的小事，因為有一天你會回顧並意識到它們是大事。」一年前對我來說，這句話並不重要。社交媒體和傳統媒體多用名人和富人的生活故事來鼓勵我們，並告訴我們應該以他們作為奮鬥的目標。但是後來我意識到做人要知道滿足，並在小事上找到幸福，才能使自己過得簡單而保持心情愉快。

我認為最重要的生活事情之一就是社交。從前我是一個性格內向的人，我不太喜歡和其他人聊天，我以為待在家裏便能使我快樂，原來這只是部分正確。在疫情嚴重時，我長時間呆在家裏，很是無聊。當疫情緩和，我便踏出家門，嘗試從最小的事物中找尋幸福和美麗，例如，去公園散步或去商店買一包薯條，欣賞風景和天氣。這讓我很滿足，而且所見的事情皆令我耳目一新。

外出吃午餐或晚餐也是一件令我滿足的小事。以前，我只會要求在過節時外出吃飯，否則，我們可以叫外賣。在疫情嚴重期間，我們不能在餐廳用膳，因此錯過了許多與親友歡聚的時光。所以，我現在會捉緊每一次外出用餐的機會，與親友多共聚，彼此表達關心，使大家簡單而快樂的點滴不斷累積。

這些經歷讓我得出的結論是——我需要在簡單的事情裏找到幸福：因人行道上的一朵美麗小花而感到欣喜，因窗前的一隻翩翩起舞的蝴蝶而感到寫意。如果我只把我的幸福依賴於物質上，那麼我將永遠不會滿足。我希望通過享受生活中的小事，我能繼續自然地感到滿足，做到「知足常樂」。



瑪利諾修院學校(中學部)

MUBASSAR NARMEEN (中五)