

親愛的孩子:

你們好嗎？最近叔叔收到小朋友的來信，提及對日本大地震和一些自然災害的感受：有害怕的，有擔憂的，有不安的，亦有難過的……；叔叔很明白大家的心情，從電視畫面看到一幕幕地震及海嘯片段時，叔叔也呆住了。心靈不僅因大自然的力量而震撼，叔叔更為那些失去父母親人、朋友、家園的災民難過；另一方面，叔叔亦十分欣賞災民那份互相幫助、互勵互勉、遵守規則、群策群力、捨己救人的精神，我們應該尊敬學習，學懂珍惜。

為了讓生活注入多點正能量，叔叔日前曾訪問70位小一至小六的小朋友，了解他們遇到困難時的心情，如何舒緩自己的情緒？用甚麼方法鼓勵自己？叔叔感到獲益良多，希望跟大家分享：

遇上困難時，很多小朋友會不快樂，傷心難過，往往充斥著不安與擔憂，這都是叔叔理解到的。但在這樣的心情下，小朋友的表現卻十分正面，他們會把感到不安的事告訴父母、師長或朋友，這是值得鼓勵的。更教叔叔欣喜的是，有些小朋友會做些不傷害自己及他人的活動，如唱歌、繪畫、看書、讀聖經、聽音樂、跑步、做運動，讓自己忘記不愉快的事，或乾脆大哭一場來宣泄自己的情緒。

哭不一定代表軟弱，重要的是懂得如何釋懷，抒發過後能積極面對，就如有些小朋友會跟自己說加油，亦會告訴自己「凡事都有它好的一面，不要放棄」；「這次雖然失敗，不代表一切，用信心堅持，下次再努力」；「勇於嘗試，直到成功」。一些小朋友更為自己訂下完成目標，達標後便買點禮物鼓勵自己。以上種種正面能量和積極態度，真的打動著叔叔哩！

在人生的成長過程中，或多或少會遇到各種挫折及困難，在黑暗中往往令人覺得絕望、焦急與無助，因而對前路感到恐懼擔心，失去方向。成人如是，孩子亦如是。叔叔相信，每個人的生命中，都貯著不一樣的正能量，可以感染他人。所以，當遇到困難時，請不要害怕，不要感到孤獨，叔叔、父母親，老師和長輩們，都會支持你們的！讓我們為自己，為別人而打氣，一起努力加油！

支持你的長腿叔叔
2011年4月