

親愛的朋友：

在日常生活中，我們必會遇到大大小小的困難。如果有一天，你也遇上了，你會否不開心？會否感到無助、沮喪、煩惱、憂心……？

叔叔曾接觸過四十多位年齡由12至21歲(平均14歲)的朋友，他們普遍出現上述情況，有些還會覺得自己很失敗，又或感到沒人理會，壓力很大，或全身沒有氣力，十分辛苦；有些很想找人傾訴，亦希望有人能夠加以協助。不過，他們都懂得利用各種方法抒緩自己的情緒，令叔叔十分欣賞，特地跟大家分享一下。

首先，他們會先令自己冷靜下來：有的去淋浴或洗個冷水臉，有的找個安靜的地方做自己喜歡的事，例如聽音樂和歌曲、看劇集、彈結他，甚至抬頭望著美麗的天空發發呆；一些朋友會寫下所遇到的困難，亦有以繪畫抒發；一些會「出去玩」如跑步、打球、唱歌、甚而跑到山頂大叫；也有向死物發泄的：打拳、打鼓、打機、打枕頭，又或睡一覺、大哭一場、盡情大吃一頓……等等，方法很多呢！

叔叔很高興看到，過半數的朋友會找人傾訴，年紀較輕的多找父母師長抒難解困，較年長的則會祈禱，感到天使就在身邊跟自己對話似的，或找朋友、師長、社工、教會中的兄弟姊妹等自己信任的人傾訴；更有些朋友會寫信把困難告訴長腿叔叔，很好呀，真的謝謝對叔叔的信任，我定當細心聆聽，盡力相助。

情緒冷靜後，總得面對困難，着力解決，這時，當然需要身邊家人和友好的支持，但我們也可以用些方法鼓勵自己，提高正能量。朋友們在這方面亦甚多「好橋」，有的以心意卡、便條、信件、圖畫，寫上鼓勵字句或聖經上的金句，放在案頭上；有的會答應自己在困難解決後有所獎勵：如小禮物、糖果雪糕甜品、痛快地打球不離手、讓媽媽請上館子吃一頓；有的會把成果拍攝圖畫放在互聯網，享受一下網友的讚賞，亦聽取意見；這都是很不錯的方法。

「努力！加油！我一定得！絕不放棄！」除了這些鼓勵字句外，願與大家分享以下幾位朋友的金句：「把自己能力範圍的事做好，證明我有足夠的能力！」、「即使不開心，仍有支持自己的朋友和家人！」、「我遇到的困難，和很多更大的困難相比，我已很幸運！」

親愛的朋友們，當你遇上困難時，叔叔相信你生命裏的正能量，必能助你渡過各個難關。祝大家儲備足夠正能量，努力加油！

支持你的長腿叔叔

2011年4月

(閱畢後或收多於一封家書，可轉贈你的朋友)