

你還記得 10 年前看過的兩本書嗎？《少，但是更好》、《斷捨離》。我相信這兩本書對你的影響不少。你經常跟學生、朋友說「我們不一定可以改變環境，但我們可以改變自己的心態」。我期望你仍能保持赤子之心，堅持所信、追尋和實踐你的教育信念——「人人為我，我為人人」，愛你的家人、朋友、學生和工作，以「玩」的心態迎接生命每一個挑戰。

「玩」可以豐盛我們的人生。1907 年心理醫師瑪麗亞·蒙特梭利所創立的義大利蒙特梭利教育法，鼓勵孩子接觸大自然，發揮創造力，主動參與活動並自己動手做，透過專注、不斷重複來達到自我修正並掌握不同能力。1975 年奇克森特米哈伊·米哈伊所提出的心流理論，描述如果我們在日常生活中，能夠重複且規律地進入「心流」狀態，我們會更快樂，生活更積極，幸福感 (well-being) 也可提升。

你享受「玩」嗎？它給你甚麼感覺？希望這感覺能讓你迎接生命每一個挑戰。

延伸活動

電影：歡樂滿人間(Mary Poppins)

繪本：失落的一角(The Missing Piece)