

K – for “Kindness”

“If only you could love enough, you would be the happiest and most powerful being in the world.” - Emmett Fox (Was a minister, author, teacher and New Thought spiritual leader)



Reach out! Don't lock yourself away from the world.

在人生路上，我們總會偶爾發現自己處於「絕對孤立」的局面～

也許，你正面臨著一些困局，或其它不如意事，而在這一刻你覺得～何以沒有獲到週遭人之適當關懷和支持，也好像無人在乎。因此，你會感失望、孤軍作戰“*All alone! And worse, you are feeling unloved.*”。雖則，可能事實並非如此，“*But it's all in your head.*”。倘若，一天你真的陷入這種境況，當你試圖準備把自己鎖在黑暗與沮喪之中，“*Please DON'T! And remember this:*

“There's an invisible world all around you, a kingdom of spirits commissioned to guard you! Do you not see them? ...

and one day you'll come to the region of bliss!" - By JANE EYRE 簡愛 - 2011 Movie ¹ (Quote by Helen)

十分喜歡「Jane Eyre簡愛」小說故事裡，Helen ² 這個角色人物。儘管，她們身處在一所極冷酷的孤兒院中，但她從來沒有怨恨那些虐待她的人，相反拒絕變得苦澀，倒反過來選擇「堅信仁愛」，和仍然伸出援助之手去展示Jane Eyre「愛」是無所不在。並且教導Jane如何去原諒，那些理應照顧及關懷支持她的人(如Jane Eyre的姑姑Mrs Reed ³ - 她唯一的親人)。

雖然Helen的年紀僅比Jane大幾歲，且祇是位少女；然而，她卻擁有如此成熟智慧，不單只為了一己的信念堅持，也不僅僅著眼於自己的問題，更不忘將別人從絕望悲涼中拉過來，及引向光明。Helen就好像在黑暗中的陽光、和平天使，她的精神實令人欽佩。

但話說回來，假使叫自己還在逆境、掙扎之際，反而去實踐顧及他人的使命，Er ... 談何容易。

Clotilde自從由香港移居到倫敦之後，也不時會作一些慈善工作。而恰逢在早前當遇上她的人生「不景氣」時，卻由此點～帶給了她一次寶貴的一課：

就在那年夏天，Clotilde於一所為鼓勵老弱殘疾人士，多去活動他們的身體，而設的慈善帆船會機構當上義工。因義工人員本意只能夠從旁協助和

¹ Jane Eyre Movie - 2011

Based on - Jane Eyre by Charlotte B-rontë

Directed by Cary Joji Fukunaga

Produced by Alison Owen, Paul Trijbits

Screenplay by Moira Buffini

Starring by Mia Wasikowska, Michael Fassbender

Production by Ruby Films

Distributed by Universal Pictures (UK), Focus Features (US)

² Helen Burns: Jane Eyre's only friend at Lowood School

³ Mrs Reed: Jane's uncle's wife & who adopts Jane on her husband's dead's wishes, but abuses her after her husband gone. She eventually casts her off and sends her to Lowood School (A school for poor or orphaned girl.)

確保老弱殘疾們的安全，最終還是要依靠他們自己的努力，從活動中去克服身體上的障礙。

一天，Clotilde的任務是要輔助一位年老的婆婆踏進小船；可惜這項對一般人看來輕而易舉之動作，竟然花了老婆婆數分鐘之久仍無法完成。



一齊來乘風破浪！

相信，當我們還年青健壯，活動自如的時候，或許會罕有去注意～原來每一個極微小的動作，如一舉手、一投足，都可以來得非常不輕易。

終於，Clotilde看着那婆婆用上如同「九牛二虎之氣力」踏入小船
‘Hooray!’。

隨後，Clotilde看到婆婆面上露出十分燦爛，且自豪的笑容，就好像告訴全世界：“I done it! Woo -hoo!”。在那一刻間，Clotilde意識到她一己的問題、煩惱，都似乎縮小了，被海風吹散了，又即或單純的被婆婆的「毅力」笑容溶解了呢？

“Blessed are those who can give without remembering & take without forgetting.” - Elizabeth Bibesco (was an English writer)

有時候，原來簡單的放下自己一點，不求回報的付出一些，也可以是一種另類的「自我治療」良方。

就正如「*ABOUT SCHMIDT* 2002⁴」片中男主角Warren Schmidt (Jake Nicholson):

「自退休以後，他開始去質疑他自己的一生～究竟有否真正有意義地生活過？而當他老伴妻子突然離世後，更讓他感到無比的孤單。同時，發現自己的人生已經幾乎走到了盡頭，覺得是『為時已晚』去作出任何重大的改變。這使他認定自己是一個完全的失敗者。

正當他陷於最絕望邊緣之際，意想不到的收到一個被Warren在坦桑尼亞助養的小孤兒的信，而這一封從遠方來的短短片語竟道出了小男孩感恩的心聲，及Warren是怎樣重大地影響着他的小生命 ...。

通過這看來『微乎其微』的一封信，打開了Warren表面上仿佛脆弱、恐懼和被孤立封閉的心。不單從以帶給予他新的希望、新的曙光去活他餘下的日子；更讓Warren明白到“*He thought nobody really cares, but he was so wrong! People DO care!*”。並且，也悟出『無條件、不望回報的愛』之重要性。」

這正使Clotilde勾起一段發生在年輕時的難忘經歷～

話說一年，Clotilde與幾位同學相約到廣州旅遊。但正因公眾假期的關係，回程時火車站極為擠擁。關口意圖疏導乘客，故此不時暫止來控制人流分批進入，這導致了氣氛變得非常緊張。而就當再度重開之際，造成了恐慌的場面，人們隨即失控的你推我踩，秩序大亂。

⁴ *About Schmidt* Movie - 2002

Starring by Jack Nicholson, Kathy Bates

Directed by Alexander Payne

Based on - 'About Schmidt' by Louis Begley

Produced by Michael Besman, Harry Gittes, Rachael Horovitz

Distributed by New Line Cinema

眨眼間，不幸地Clotilde和另一個女同學，可能因個子較小的關係，便被瘋狂群眾推倒，可憐的Clotilde卧着地上，還迅速的被人壓著踐踏。

這時她開始張慌失措，及設法拼命的掙扎、尖叫！就在此一刻，她心跳也跟著加快，腦海裏閃過一道極其可怕之想：“That’s it? I’m going to die here... Oh! NO! That’s not my plan!”。

突然，奇蹟出現了，Clotilde感到被一隻強而有力的手抓著，猛力的將她和那位女同學拉起來。並且更扶著她們的手臂走到關口內，隨之而後這位英勇大俠便轉身離開。

由於Clotilde仍然驚魂未定，就呆站在那裡哭。不料那位「大俠」竟重回Clotilde身邊，接著輕拍她的肩膀及對她說：“It’s ok. You are OK!”回家去吧！明天當你睡醒過來，你可能會把它全忘掉……

Well, 事實上，Clotilde從來沒有忘記過「那日」，與那位陌生的恩人。不只是那天，和那天之後，而是永遠都會懷著無盡感激。

“I alone cannot change the world, but I can cast a stone across the waters to create many ripples.” - Mother Teresa
德蘭修女

每個人都可會在生命裡遇上無名英雄、守護天使。而在其中一些或許就連他們的名字、面貌已記不起來、甚至也無認識他們的機會，“But doesn’t it really matter?”。但有一件事我卻知道～

千萬不要低估一個小小的微笑、一句簡單的善意話、一次誠實的稱讚。

假若今天你能令「一個人」生活得到一點點的改善，不論是在你身邊的至親好友、或是一個你全不認識的陌生人，不論大小、不論以任何方式，不要視而不見，就做「這一點」吧！我們的世界正需要「它」。

同時，也不要忘記去「善待自己」啊！它亦是同等的重要。

A wise man once said:

When we build walls in our heart, we create our own prison. We separate ourselves from all the beauty in this world. The key is, kindness and compassion, both being the paths to happiness. Believing that you have the ability to make a difference so don't let your sense of empathy go rusty! Even though a small act like, give words of encouragement. The simplest things in the world, are often the most important.

