

心理學家 Sonja Lyubomirsky 的研究發現一個人快樂與否，只有10%是由環境造成，心態才是關鍵。而對自己擁有的一切常存感恩之心，是幸福的不二法門。

當我們因家人、朋友、學習等問題感到傷心沮喪，朋友一聲問候和靜心寧聽就像荒漠中一杯涼水，讓我們稍事歇息，放下一點怨憤、壓力和不安。當我們被同學誤解和欺凌，那些挺身而出、主持公道的朋友，讓我們看見愛和正義，怎能不感激？

但對於父母和老師為我們付出的心血，我們往往習以為常；甚至愈愛我們的人，愈被我們惡言相向。失去感恩之心，會在他人無條件的愛所培育的土壤上種出驕橫的花朵。對身邊的人尚且如此，那些為了公平正義、民主自由挺身而出的人，就更容易被我們忽視。當這些人被誤解、抹黑、打壓時，我們卻因為無知或恐懼而默言不語，惡人因為我們的沉默而張狂。

Colin Ryan 是美國少數的棟篤笑財經分析員，他曾經在一個節目中談到他在小學五年級時被欺凌的故事。當時老師要每一個同學填一份問卷，他以為只有老師才會看到答案。誰知老師竟然將答案分給同學朗讀，而他的問卷不幸地交到全班最尖酸刻薄的一位同學手上。第一條問題是有關最喜歡的電影，其他同學都是填一些驚嚇片，而他的答案卻是《美女與野獸》，全班同學聽後大笑起來。第二條問題是有關到哪裏旅行的願望，其他同學寫的都是如澳洲、日本等國家，而他的答案是：「書本帶我去哪裏，我便去哪裏」，同學聽後嘩嘩大叫。最後一條問題是有關週末想做什麼，其他同學的答案都是和朋友聚會或者去逛商場，他的答案卻是去參加 Clown for Chris，打扮成小丑去傳福音。同學們都聽得捧腹大笑，班房亂作一團。即使沒有發笑的同學，都是向他投以鄙視的眼神。那一刻，他只想找一個洞鑽進去，總之盡快在地球上消失。

突然間，坐在後排的一位女同學 Michelle Siever 大叫一聲：「大家唔該收聲！」整個課室頓時安靜下來。這位女同學並不罷休，繼而向老師追問：「這種互相嘲笑有什麼意義？」Colin說他已忘記當時那位老師和其他同學的名字，但他永遠都會記得 Michelle Siever。她那次的舉動讓他知道面對欺凌可以有三種選擇：你可以抵制欺凌，那麼我可能稍為記得你；你可以袖手旁觀，那我一定忘記你。但如果你在我需要的時候挺身而出，那我一定會記著你是我一生的英雄。

其實面對不公袖手旁觀，最終誰會是受害者？當年潘霍華牧師目睹希特拉迫害猶太人，獨排眾議反對德國教會的親政府立場，認為能否為猶太人抗爭是決定是否「真教會」的試金石。因為參與刺殺希特拉，潘霍華最終被納粹黨處死。他的朋友馬丁尼莫拉牧師，最早是希特拉的支持者，一直對納粹黨的惡行採取觀望態度，直到最後覺悟才參與反對主流教會的「巴門會議」，銀鐐入獄，寫下著名的懺悔詩歌「當初他們」：

當納粹抓捕共產黨人時，我保持沉默，因為我不是共產黨員；
當他們關了社民黨人的時候，我保持沉默，因為我不是社民黨人；
當他們抓捕工會成員時，我沒有吭聲，因為我不是工會成員；
當他們抓捕猶太人時，我沉默了，因為我不是猶太人；
當他們來抓捕我時，再也沒有人為我發聲。

目睹不義，不能沉默；真正的感激，必須敢於行動。

如果我們真心感激他人的關懷和仗義執言，我們要同樣學懂雪中送炭和拔刀相助。我們有沒有向用心備課、恆久鼓勵我們的師長說一聲多謝？我們有沒有分擔父母的家務、或者送上一杯水化解他們一天的勞累？對於那些因守護公義而自我犧牲的人，我們又可以做甚麼？想一想如果有人在冰天雪地去撿拾柴枝讓大家可以生火取暖，我們又怎能讓他們抱着柴枝凍死路邊？能夠發聲的便要發聲、能夠出一分力的便要出一分力。最重要是我們要立志做一個善良正直的人，這些先賢的努力便沒有白費。