

心靈舞動 ■ 分享快樂

口述：梁翠茵老師（順利天主教學校宗教科主任）

摘錄、整理：張穎珊小姐（香港中文大學天主教研究中心研究助理）

順利天主教學校是其中一所參與香港中文大學天主教研究中心「寓靈修於教育」計劃的先導學校，除了在倫理及宗教課中滲入教導學生關顧心靈的練習外，老師們也透過體驗日營與課外活動小組來推展心靈教育。

今學年適逢東九龍總鐸區2009年傳教節慶典邀請順天同學參與表演，負責活動的梁翠茵老師便組織了16名同學參與是次活動，藉舞蹈來讓同學經驗一次「心靈舞動之旅」。由二〇〇九年暑期開始預備，梁老師選取了「祝快樂」這首詩歌來配合舞蹈表演，以對應傳教節「燦爛人生喜起樂落」這主題。「祝快樂」此歌分四段，雖然歌詞

簡單，但言簡意賅。首段是：

「願我充滿慈愛的心，願我安息幸福，願我祥和輕鬆，願我快樂。」

第二段把「我」改成「你」，代表祝福那些自己心裡所親愛的人；第三段把「我」改成「他」，代表祝福那些自己心裡不喜歡或那些不喜歡自己的人；最後一段則是把「我」改成「眾生」，祝福萬物。

排舞初期，梁老師便開始跟同學反思「你認為甚麼是快樂」；在整段排練的過程中更著意與同學一起嘴嚼「祝快樂」的歌詞，邀請同學討論、分享，亦讓同學留心體會如何在舞蹈編排與肢體律動當中表達「分享與祝福便能帶來快樂」的深意。同學們更在老師指導下，在出場時藉此分享來向台下朋友介紹他們的表演：

甚麼是快樂呢？

是物質享受嗎？是生活享受嗎？是興奮高漲嗎？

我們這群中學生卻認為「快

樂」可以是舒暢的心情、開朗的態度、樂觀的心態。

快樂亦可以來自分享、關心，祝福自己祝福別人也可以得到快樂，因為當中充滿愛。就讓我們一群來自順利天主教中學的同學，向大家、向世界祝福，希望大家也能得到心中平穩安寧的快樂。

事實上「祝快樂」這歌本身就是一篇禱文，同學在每次排練、頌唱與表演的過程中，也一次又一次地表達著一份對自己、對他人、對眾生萬物的祝福。從參與同學的心靈札記，我們見到同學不單享受此次舞蹈表演過程，更對於「快樂」的意思有更深刻的發現——

經過今次表演後，令我更加明白到快樂很簡單，是對生命的享受、心靈的滿足。這些所得到的感悟其實有時難以用語言去表達，只要用心體會，用心感受才最重要。

「願你快樂……願他快樂……」

雖然歌詞簡單，但言簡意賅。

簡單的牽手、圍圈……雖然舞步難度不大，但帶出的意思很深刻。



真真正正明白到快樂不是要用物質來交換，而是可以很簡單地用舞蹈去分享，把自己所擁有的去分享，去祝福人平安、快樂，由心而發的一種感受。

順天同學們一起在這次表演體會由內在心靈而發出的快樂，能踴躍地藉舞蹈與人分享、感染他人。實在，老師與同學們在其中享受的歷程和燦爛的笑臉，已是同行中人彼此最大的祝福（being a blessing），也是心靈教育一次美麗的示範。

「寓靈修於教育——理論與實踐的探索」——增補篇

