

## 包容與體諒

中四 禮雅靜

初秋時分，梧桐葉落。天空一片灰濛濛，沉積的烏雲密佈，不時傳來幾聲悶吼。而母親高亢、憤怒的話語正刺入我的耳朵內，不斷在我腦內迴蕩著……

「功課還沒做好，玩甚麼遊戲？」「一個女孩子，桌面怎可如此髒亂？」剛做完功課的我甫拿起手機，查看未讀信息，便被媽媽抓個正着。

哼！在媽媽眼裏，我「玩電話」好像是一項十惡不赦的大罪，而且早已成了陋習，彷彿只要看漏我一眼，我便會沉淪沒頂，永不超生。每次當我拿著手機，媽媽都會馬上露出不安的神色，嘴巴立時化成機關槍，不斷向我掃射，打得我片甲不留。

這一回她又開火了，全不理會我是否做完功課才用手機，以往一直會心平氣和地跟媽媽解釋的我，早已情緒失控，怒氣一湧，反叛的話語脫口而出：「你一點都不明白我，你可否體諒一下我？」

我心裡難受極了，一股腦兒便衝出屋外，跑向家附近的海邊。一路上逆風而行，冷風如刀，呼呼作響地擦

過臉頰令我刺刺作痛。湛藍的大海一望無際，一如絲綢般的海面微蕩着漣漪。一時間不安的心平靜下來，取而代之的是愧疚的心。腦海忽然閃過一幕——剛拂袖而去之時，媽媽青白的臉色、錯愕的眼神、欲言又止的嘴唇，可知她該對我有多失望啊！

相同的情況隨處可見，吵大架大都來自無關痛癢、雞毛蒜皮的小事。如果當時的我能理解媽媽的苦心，體諒她的辛苦，便可以好好地管住嘴巴，不會讓反叛的話語走出來了。古語云：「海納百川，有容乃大。」我們總是急於表現自己，為自己築起高高的牆，拒絕了別人的意見和勸告。忠言逆耳，可惜驕傲、反叛往往蒙蔽了我們的雙眼。

海洋，擁有了廣闊的胸懷，包容山川河流，包容商船輪輪，包容萬千生物。像是懂得甚麼的我起程回家去了。沿着相同的路線，微風吹起額前碎髮，撥開眼前的一片明亮寬敞的路。心中煩躁不知何時已洗滌了，而天上的烏雲早已散開了，換上的是一抹燈紅緩緩落下。



回到家時，母親沒有怒視斥責，倒是柔柔地看了我一眼，然後嘆氣轉過身。她彷彿不再是我那位強大堅穩如泰山的母親，瘦弱的背影告訴我她一直飽受生活的折磨，如今我驀然發現了年華不經不覺已在她髮絲上留下了斑斑的痕跡。幸好她瘦弱的肩膀依舊挺拔，我知道，那是母親的責任，是給我最大的包容與體諒了。

傍晚時分，我與母親二人坐在門前，聽着海浪一迭接着一迭的向岸邊拍打去。我們也一語一言的接着對方的話，無意間說了許多許多，我明白了母親的苦口婆心，是愛的包容與體諒啊！著名文學家雨果曾經說過：「世界上最寬闊的東西是海洋，比海洋更寬闊的是天空，比天空更寬闊的是人的心靈。」多體諒別人感受，多包容彼此的不足，要「三思而後行」，勿讓衝動破壞了彼此的情誼和關係！

夕陽下，我與母親的背影拉得好長好長，最後相互依偎，緊緊靠在一起……

## 包容與體諒

中五 梁籽晴

包容與體諒，這兩者有密不可分的關係。體諒是指能設身處地為他人着想，這往往是一種內在的對人態度；而包容則是接受他人的過失和缺點的行為。凡事要有體諒人的心，才有包容人的行動，能夠擁有這兩者的美德，在社會上便能發揮重要的影響力。

懂得體諒和包容別人，能促使人們向善，對有需要的人施予援手。這種要體諒、包容別人的思想，其實在幼兒園時也可以深深植根在孩童的心上。試看看，年幼時，看到父母辛勤工作回家後疲憊不堪的樣子，我們會因為體諒他們工作的勞苦，或選擇去主動做家務，或為他們按摩，不會責怪他們的脾氣有多暴躁。抱著體諒的心去包容別人，不是令家庭生活更見和洽嗎？

成長後，我們接觸的人將會更多，懂得包容和體諒也能令人與人之間的關係有所改善，減少紛爭。常言道：「己所不欲，勿施於人。」當中便包含了體諒和包容，正因為代入了他人的角度，知道他們不喜歡某一種行為，因此我們會選擇去接受或遷就他們，這正是一種包容的行為。這種態度實在令我們處世時受用不少，例



如我們會體諒孕婦的辛苦，所以會選擇在公車上讓位；老師體諒天資差的同學，願意花一些時間加以指導。這些也是因體諒而生出包容的行為——因為有體諒的心，我們懂得為人設想，進而伸出援手，作出包容的善行。

及至於社區、國家等層面，體諒和包容也是不可或缺的，這能促進社會甚至國家之間的和諧。每一個國家也有不同的文化差異，即使現時的世界正趨向全球化、一體化，身為地球村的一分子，怎能沒有體諒和包容的心呢？包容不同人的文化和行為，能縮短人與人之間的距離和隔膜，能減少彼此間的紛爭，能達致和諧的境界。彼此接納和包容，便不會出現爭執。假如欠缺這兩種美德，這世界將會如何？試看看現在的香港，中港矛盾的問題最近罵得熱哄哄，還不是因雙方沒有體諒和包容的心，而導致兩地的仇恨加深嗎？例如一名北京大學中文系教授孔慶東在中國大陸《第一視頻》的評論節目發表了「香港人很多是狗」的言論，便引起了社會很大的迴響。若他能從香港市民的角度去想，懂得體諒與包容，他定不會發表這偏激的評論。



綜觀而論，社會上實在有很多事需要我們去體諒及包容。面對一些更新人士或傷殘人士，我們會否懂得體諒他們，而去包容他們呢？在環保與經濟發展的命題上，不少人為此而爭吵不斷，大家能否以體諒別人的心去看待呢？而國際事務方面，一直存在著許多政治上、種族上的分歧，我們又能否抱包容的心去處理呢？我相信，體諒和包容是人們相處的鑰匙、錦囊，兩者對於個人操守以至國際間也扮演着不可或缺的角色，大家只要擁有體諒及包容，定能化解不少危機，促進美好的人際關係。

## 包容與體諒

中三 彭彥達

「哎呀！你走路不用帶眼睛嗎？我怎麼會認識你這種討厭的人！」

上星期，我因一件小事而對摯友說了很過分的說話。我和她的關係因此越來越疏離，漸漸地我們連最基本的對答都不能順暢完成，導致我最終未能夠和她道歉。

「叮噹！」放學的鐘聲再次響起，同學們一窩蜂地衝出課室，當然也包括我的摯友，她一早就和同學有說有笑地離開。沒有她，我失去了昔日的笑聲，留下的只有孤單寂寞的身影，沉重的腳步令我的心情愈發沉重。

不知不覺間，我到了一個公園。我正回憶來到這公園期間的事情，「站住！」這句說話打斷了我的思維，我轉身望向聲音的來源，這句說話的主人是一位年約七、八歲的小女孩，她正在和一位年齡相約的小男孩追逐。小男孩聽到小女孩聲音，便立刻踩停腳步，站在原地。小女孩身體沒有小男孩般敏捷，便順勢撞向小男孩。兩人一起跌倒在地上，小男孩的身體沒有任何異樣，小女孩則整個人撞倒在地上，小男孩扶她轉身，看到她膝蓋正在流血。小男孩見樣立刻向小女孩道歉，小



女孩強忍着淚水說道：「沒關係！我不時也會跌倒流血，況且你又不是故意的。」

目睹全程的我不禁驚訝，小女孩年紀輕輕就學會包容和體諒，用最簡單的方法保持兩者之間的友誼。十四歲的我只是被摯友輕輕撞到肩膀，就對她破口大罵。我望着小男孩和小女孩手牽手的背影，我不禁羞愧起來。

我往身後轉，正想離開時，看見剛和同學分手的摯友。我的眼神飄忽，不敢直視她的雙眼，但我雙手卻握起拳頭，我在心內不停催眠自己：機會不會常有，錯失了就會內疚！我慢慢地走近她，我急起腳跑向她、衝向她。我來到她的身邊，我捉著她的手，我對她說：「對不起！」短短的三個字，包含我這一星期的悔意；短短的三個字，充滿了我對和好的渴望；短短的三個字，讓我明白到友情需要包容和體諒的支持。

她沒有回答我，她只是盯著我，並流下兩行熱淚，但我覺得我已經獲得最好的回應。