姓名：蘇家玲

學校：余振強紀念中學

組別：高中組

室雅何須大，花香不在多

huā xiāng bú zài duō gào su wǒ huā duǒ de xiāng qì bú zài yú shù liàng ér zài
「花香不在多」告訴我：花朵的香氣不在於數量而在

yú pǐn zhì yōu yǎ jí shǐ huā duǒ bù duō yě néng gòu sǎn fā chū yí rén de xiāng qì
於品質優雅，即使花朵不多也足夠散發出宜人的香氣，

zhè yàng jiù zú gòu le shǎo jí shì duō shēng huó de měi hǎo bìng bú shì yōng yǒu
這樣就足夠了。「少即是多」，生活的美好並不是擁有

shē huá de wù zhì xiǎng shòu ér shì bǎo chí zhe jiǎn dān de shēng huó xīn shǎng shēng
奢華的物質享受，而是保持着簡單的生活，欣賞生

huó zhōng de xiǎo lè qù bù xū yào yòng xiāo fèi gòu wù shè qún lái tián mǎn zì jǐ
活中的小樂趣，不需要用消費、購物、社群來填滿自己，

zhǐ xū duì rì cháng xiǎo shì jué de gǎn ēn zhè shí nǐ jiù huì fā xiàn nǐ yōng yǒu de
只需對日常小事覺得感恩，這時你就會發現你擁有的

xìng fú qí shí hěn duō hěn duō lì rú kě yǐ wèi zì jǐ shè dìng yí gè xiǎo mù
幸福其實很多很多。例如，可以為自己設定一個小目

biāo děng mù biāo dá chéng zhī hòu hǎo hǎo de kǎo láo yí xià zì jǐ zhè xiǎo xiǎo de
標，等目標達成之後，好好地犒勞一下自己，這小小的

dòng zuò yǐ néng ràng nǐ yōng yǒu zhì de shēng huó le yòu huò zhě shì jiāng shí jiān
動作，已能讓你擁有「質」的生活了；又或者是將時間

kòng chū lái bǎ zhù yì lì fàng zài qīn péng hǎo yǒu shēn shang shèn zhì shì sī kǎo bìng
空出來，把注意力放在親朋好友身上，甚至是思考並

liǎo jiě zì jǐ de jià zhí guān zhè zhǒng zhù zhòng nèi xīn de píng jìng hé yǔ tā rén
了解自己的價值觀。這種注重內心的平靜和與他人

de lián jié néng gòu dài gěi wǒ men gèng duō de xìng fú gǎn chóng zhì bú zhòng
的連結，能夠帶給我們更多的幸福感，重質不重

liàng de shēng huó tài dù ràng wǒ men de shēng mìng gèng jiā fēng fù hé yǒu yì
量的生活態度，讓我們的生命更加豐富和有意

yì
義！