

「愛人者，人恒愛之；敬人者，人恒敬之」（出處：《孟子·離婁下》）

意思：愛別人的人，別人也經常愛他。尊敬別人的人，別人也經常尊敬他。

人與人之間的相處就像照鏡子，你向鏡子展露微笑，鏡子就會給你一個甜美的笑容。一個人懂得關心和尊重別人，自然也能常常得到別人的關懷和敬重。

「關愛」和「尊敬」是良好的品格素質。當我們明白了「愛」和「敬」的意思，就要由認知層面過渡至實踐層面，將它們的內涵付諸行動，在日常生活中實踐出來，與人相處的時候要懂得關心和尊重別人。關懷有需要幫忙的人是一種美德，尊重別人的不同想法是一種雅量。

在學校、家庭甚至社區，我們都有很多機會去實踐「愛」和「敬」。在此，我向大家提出四個行動承諾，亦誠邀大家在不同群體中履行這四個承諾，以實際行動展現對別人的關愛和尊敬。

1. 耐心聆聽：當家人、同學、朋友遇到不如意的事情，想找人傾談，我們要樂意耐心聆聽，在適當的時候給予安慰和關心。任何評論和意見則毋須說得太多，甚至沒有必要即時提出。
2. 主動幫忙：如我們有能力的話，就要盡力協助有需要的人，例如幫忙做家務、參與社會服務、擔任義工等，都是「施比受更為有益」的關懷行動。
3. 管理情緒：人際交往中，我們必須處理好個人的情緒。帶著負面情緒，不顧別人的感受，不但破壞彼此的感情，而且會令事情得不到好的結果。所以我們要控制自己的情緒，不亂向別人發脾氣。
4. 謹慎說話：在任何情況下，我們都必須慎言，不可說傷害人、嘲弄人、侮辱人，或令人尷尬的說話，亦要戒掉口不擇言的壞習慣，即使這些說話並非針對性，但都會讓周邊的人感到不安，甚至不被尊重。

各位同學，我們要得到別人的「愛」和「敬」，就先由自己做起，主動關心體諒對方；與人相處的時候，要保持親切與友善的態度。孟子的話：「愛人者，人恒愛之；敬人者，人恒敬之」，實在很值得我們反覆細味。同時，我衷心希望同學能承諾，不管在學校、家庭甚至社區都做到「耐心聆聽」、「主動幫忙」、「管理情緒」及「謹慎說話」。我今日分享到此為止，多謝大家。