

1. 車過暖道

火車緩緩進站，長長的一聲嘆息，飄散在熙熙攘攘的月台空氣。

我上車，揀定一個習慣的靠窗座位。因為是起站，車來得比預定開車時間早，車門在朗朗的陽光中慵懶的敞開（不像那些對號列車總是匆匆來又匆匆走），一個好似迎接，一個宛若寬宥的角度。

川流的腳步，帶上了一個個遊客。是老嫗，也有少女，或是夫妻牽著小孩，大學男孩戴著耳機走上來。每隻留在車門的那個足印痕跡，是每個旅客都知道，車門和月台中間的空隙，是旅程搭乘的起步，亦會是你落腳時和這列火車告別的迄步。從站上到車廂內，那一段腳程，是跨越，亦是連接。

一道鋁製的斜板忽然橫越在那一小段距離上，車上好奇的人莫不側頭觀望，而兩個輪圈此時搭在斜坡上，開始緩緩滑動向前。

人聲簇擁，一名中年婦女推著一坐在輪椅上的男子上了車，青年斜靠在輪椅上，皮膚白皙，口唇半啓，眼神晃滯。拿來斜板的站長在外頭拿著無線電對著遠方的接收者窸窣回聲，婦女將青年帶至車門旁的殘障專屬空間，替他的椅子繫好栓繩。幫助椅上的主人調整一個舒服的姿勢，幫他檢查掛於椅旁的物事，替他攏好衣服。

一切大功告成，婦女微微一哂，站長探頭進來問：「到哪一站？到哪一站？」婦女以台語答道：「到日南啦！日南！」站長連聲點頭，婦女露出一口貝齒，迎著燦爛的午後日照，「安捏就好！」拍拍這名年輕人後，她下車了，宣告開車的響鈴嗚嗚作聲，她的身影很快摻入人群中，紅黃相間的衣裳身影成了這日邂逅最溫暖的一朵記憶，而輪椅上的青年，眼光中流淌著難以言喻的情緒，急欲衝破僵滯的生理阻礙往外訴說。

車子往前奔馳著，兩面透明的窗子映著山頭，映著川水，映照著人間。

火車靠站了，矮小的木造車站，站長腋下夾著三角的鋁板斜坡，車輪煞抵，那道連接著關懷和人情的繫橋已經在車門外備好，等待啟用。

我緩緩下車，心中沁著暖意，為那番社會的情意禮讚，為每一份愛的降落和循環而感動。

2. 願意

小琪氣呼呼的走出廁所說：「真過份！給她那麼多福利卻還是打掃不乾淨」，小琪和好友阿閒抱怨著。

打掃阿姨是公司退休的員工，因為對公司感情很深，退休後決定到公司幫忙打掃，打掃了好多年，每一任的主管也對她很好，但是這任主管小琪，知道打掃阿姨來的理由，但想說能節省公司一筆費用也就繼續讓她打掃。

阿閒一面安撫小琪一面說到：「打掃阿姨每天都很準時到公司，前幾天還請問我要怎麼擺設廁所的裝飾，才能讓廁所變得更溫馨呢！」小琪仍生氣地說：「這些本來就應該事先安排好的呀！」阿閒說：「小琪，沒有什麼是『應該』的，付出從來都不強迫的。」

小琪頓時明白，打掃阿姨犧牲自己退休後的時間為公司付出、留心公司裡的每一件大小事，這些都不是理所當然的事，而是打掃阿姨有顆願意付出的心，想到這裡，小琪心中的歉疚油然而生……決定從明天起改善對打掃阿姨的態度，並隨時關心與問候她。

生活上很多事，我們都認為理所當然，卻不知道他人是付出了多少的努力、付出了多少的愛心，用心去幫助大眾有更好的環境，除了在學校的打掃阿姨、工友，還有垃圾車的人、清道夫，他們是如此默默地、無怨地處理著我們可能因懶惰而忘記分類、因方便而隨便亂丟的垃圾，如果我們認為那是他們的工作，理所當然要做好，那我們就太不了解他們那顆願意付出的心了。

3. 由「毒食品事件」來談「品德」

小學的時候，聽老師說過孫叔敖打死兩頭蛇的故事，那是一個多麼溫馨的畫面啊！孫叔敖成為了我的偶像，而我和同學們，也一直著迷於那個良善的世界，甚至嘟囔著要成為那一個可愛、有善心的孩子。可是，曾幾何時，這個社會上的人，這與生俱來的赤子之心、仁德之情，卻似乎愈來愈不易見到了，想到這裏，心中真得頗覺感慨。

最近，國內發生毒食品事件，那些違法公司的老闆們，大多是高級知識份子，他們怎麼可能不知道這是錯誤的行為！怎會不知添加的東西會傷害他人身體健康！但因為他們缺乏同情心，不能將心比心，無法以仁慈之心待人，甚至眼前只有利字當頭，全然迷失在無是非觀念之下，完全缺乏正義之心，以致做出這傷民損德的惡劣行徑。唉！那些人空有財富、地位、學識，卻道德淪喪。如今，電視上看到他們，由意氣風發變成一付狼狽模樣；本是人人稱羨的大老闆，如今為人們所唾棄，落得如此下場，怎不令人感到遺憾呢？想到這裏，更提醒我，一定要記得父母、老師們，以前耳提面命的告誡我的話：品德是五育之首，是人生的圭臬，切記再切記！

孟子曾說過：「惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。」又說：「人之有是四端也，猶其有四體也。有是四端而自謂不能者，自賊者也。」的確，任何人見到他人遭遇不平，應該都會心生不忍，產生同情心才對呀！而這就是仁慈心。倘若看到自己有不好的行為時，一定會覺得好丟臉；相反地，看到別人做壞事時，一定會感到憎惡才對，這便是正義感。對人謙辭禮讓的心也是很重要的，因為這是人該懂的禮節。另外，每個人都需要有能力去判斷什麼是對的，什麼是錯的，而這就是智慧了。孟子認為每個人應該天生具備仁慈、正義、禮節、智慧之心，而這就像是人有四肢一樣，是與生俱來的，孟子稱之為「四端」，既然如此，每個人一定都做得到這四端。所以，千萬不要說做不到，更不要像這次毒食品事件的老闆們，沒有是非觀念、不知將心比心、寡廉鮮恥，做出缺乏道德的事情，害了別人也害了自己。其實藉著這次的毒食品事件，讓我們體會出品德教育的重要，一定要從小建立正確及牢而不破的品德觀念，甚至還要將它發揚光大，去影響每個人，不只要做自己本份的工作，更能去做善事，以慈愛的心去幫助他人。

其實，人最大的財富就是愛，人間倘有愛，人間倘到處都是可愛的孫叔敖先生，這世界一定是和諧美好的。雖然我們只是大學生，年紀還輕，但卻是國家未來的主人翁，肩上本該擔負一份社會責任。因此，我們當學生的，除了用功讀書，增廣見聞，囤聚更多做事的能力外，尤其要建立正確的人生觀，修養高尚的品德，發揮四端於行為上，如此才能成為有用的人，真正有助於國家及社會。

4. 品德之我見

如果你失去了昨天，你不算失敗，因為今天在我們手上。

如果你失去了機會，你不算失敗，因為人生還有另一種可能。

如果你失去了品德，你是徹徹底底的失敗，因為你已經失去了做人的本根。

品德是一雙手，推開封鎖在心裏的窗；品德是一扇窗，窗外是美好的天空；

品德是一片天空，它孕育著無數純潔的心靈。

品德是最美麗的花兒，散發著迷人的清香。

品德規範約束著我們的一言一行。做一個有品德的人其實很簡單，只要做每一件事都用心仔細想一想，多為他人考慮一點，品德就會伴隨在你的身邊。

在我交換到台灣的2個月裡，我曾多次遇到一位特教系的女生，著一身粉色，在校園行走。但是女生比我們多了一樣東西——盲棒。第一次見她是在體育館門前，當時的自己還在猶豫要不要上前幫忙。幫，會不會太傷害別人，可能他人不需要我的幫助；不幫，那她到底是不是要去很遠的地方，我可以扔下她嗎？一番內心掙扎後，在輕聲細語裡，她很放心地將自己的手挽在我的手臂上，溫暖而柔軟。今天也就是11月19日，當我再次見到她，興奮不已，和經久未見的老朋友一樣，我們像往常攜手在校園聊著台灣和大陸，分享彼此的經歷。

我想，這一份珍貴的友誼是我們以前從來沒有過的。在收獲友誼之時，我也同樣喚起自己的品德。

我們應做一個有品德的人，因為我們就身處有品德的校園；唯有做一個有品德的人，生活才熠熠生輝，豐盈而充沛。

5. 〈狗兒，希望你找到溫暖的家〉

晶瑩透亮的無辜眼神，毛茸茸的身軀，不時哈哈向人吐氣，從那洪荒未定的遠古時期，人類就已經與狗產生深刻的羈絆。

因為好奇，我報名參加了「珍愛校園—認識流浪犬」的通識活動。台大畢業的講者非常親切，講解非常專業但是不失活潑。看著講師秀出來一張張她的兒子與狗兒為伍的逗趣照片，看得出來她十足是個愛狗人士。講師釐清了大眾包括我對狂犬病的刻板印象，讓我知道其實狂犬病沒有那麼可怕，只要確實做好保護措施、讓狗兒施打疫苗，就可以遠離大部分的危險。其中，最讓我打從心裡共鳴的，是一部小小短片。一隻原來在街上跑跑跳跳的流浪狗，跟著夥伴們在街上溜達，被捕狗隊捉進收容所。看著牠身旁的狗兒們一隻隻被領養走了，我不禁為牠的命運擔心，最後留下牠滿臉失落的面容結尾，沉痛而哀傷。結果雖然沒有清楚交代，可是大家都心知肚明。

愛牠，就不要棄養牠、以認養代替購買。這兩點是我體認最深刻的概念，因為講師不停強調它的重要性。我把它牢牢地鏤刻在心頭不忘，也期許大家不只要明白這個觀念，也要身體力行這個觀念！有行動力的作為，才是對狗兒們最大的幫助！想想看，萬物其實都是平等的啊！更何況狗兒是人類長久以來的忠心夥伴，人類如果自詡為萬物之靈的話，那更應該平等、慈悲地對待其他物種才是。

想想，那些在收容所或被棄養、或被捕捉而來的狗兒，原來可以活蹦亂跳的，經過扎下那麼一針，漸漸地呼吸變得粗重、急促，腹部開始劇烈起伏，伸出深紅的舌頭擺動著，好似在企求什麼，最後慢慢地停止心跳呼吸。這樣的離別，雖然美其名是「安樂死」，可那是狗兒希望的離去方式嗎？當然不！

愛牠，從懂得不離不棄開始！以認養取代購買，既然決定養狗，就得用愛來對待牠，牠也會以同樣的愛來回報我們。

期待每一隻狗兒，都能找到最溫暖的歸屬。

6. 得「禮」不饒人

有時候，我們常為了一些小事情跟朋友們大吵一架。費盡了唇舌終於爭贏了，心裡頭的自尊心有種飄飄然的感覺，然而卻弄得兩方不歡而散。但後來仔細去回想，發現只是芝麻綠豆的小事情，好像也沒必要鬧的那麼僵。因為彼此間的價值觀不同，想要對方認同自己，甚至是想改變對方的價值觀，或者是我們抓到了對方的小把柄，拼死拼活的攻擊要害，何苦呢？

真的！就算你有理，也不妨先深呼吸，靜下心來，想著十年後的自己來看待這件事，就會明白時光的洪流有如大海，而我們現在所在意的事情就像是杯水一般渺小，沒什麼好去爭論或是在意的。假如真的這杯水有如苦茶般的苦澀，或是像一杯檸檬原汁喝下去讓你心情糾結，那就對他微笑吧！你也許覺得奇怪，為什麼要對他微笑？你都已經氣炸了，哪有這心思擺笑臉。假如是你的朋友就笑一個，原諒他吧！因為你在意他，你才會對他的行為有所期待，而期待落空了，失望了，才會如此憤怒；假如他是你的敵人，那就更應該微笑了。你要藉由此機會告訴自己現實社會不是美麗烏托邦，你的老闆或你的同事不一定和你共同陣線，你總不能跟他們背道而馳，如果你還想要這份工作的話。

我們是人，不能事事都宰相肚裡能撐船，有時候得理要饒人，就算氣不過也要得「禮」不饒人，表面上給人一個微笑，提升自己內在修養，說不定哪天你的敵人就是你最大的貴人呢！

7. 論品德

近幾年來，每每打開電視新聞、報紙，社會新聞總是層出不斷。殺人放火、姦殺擄掠的惡行彷彿環繞著這個社會。社會的秩序已經被破壞，需要大家深切的反省與關心並且加入每個人的維持與付出。當然，從人人的品德教育開始落實，才是一切問題的解決之道。

所謂的品德包含了愛心、公德心、憐憫心、上進心、團結心、包容心等。這些，充斥在我們的生活之中，也因此我們應該要從生活中去著手並藉由教育去改善每位公民的品德素養。「品德對於一個人來說就像房屋的地基一樣，如果地基不穩固，房子再漂亮、再豪華，遲早也是要倒塌的。」現在的社會，就像是一棟即將要倒塌的房屋，因為社會裡的每一位公民，也就是房子的每一個結構，都不穩固。沒有良好的品德教育，也就沒辦法教出良好的公民，這個社會也就沒辦法穩固。

或許，每個人都認為憑藉著一己之力，是沒辦法改變社會的。但，如果每個人都抱持著這樣的想法，社會終將無法改變。相反地，如果每個人都願意去付出、去改善，也許每天都注意路上的行人有沒有需要幫助過馬路、提重物或者是對於周遭的親朋好友多體諒一點、多包容一些，甚至是投入心力與時間參與一些幫助弱勢的團體。只要多用心一點，去傾聽這個世界，便會發現，世界上，是很多人需要幫助的，並且，投入心力去幫助他們，能夠讓這個社會更加穩固美好一些。

品德，必須要由教育做起，從小培養兒童如何將品德落實。記得小時候的課本，不論是國語或是社會，都會教導身為小學生的我們，如何友愛關懷，在課堂上，老師們也都會利用機會教導我們要與同學相處融洽，其實，品德，在處處都可以實踐，在處處都可以學習。「良好品格是人性的最高表現。好的品性不僅是社會的良心，而且是國家的原動力；因為世界主要是被德性統治。」從這刻起，開始落實我們的品德吧！

8. 品學兼優

從小我們就看過許多扶老婆婆過馬路或是在車上讓位的故事，看完之後老師往往要我們寫下長長的心得感想，只是這些文字堆砌起來的字句，又有幾分真誠？媒體喜歡報導的新聞，甚少這種好人好事代表，留下來的是令人不勝唏噓的離經叛道，在社會沒有公德心、在家庭沒有孝順心、在友伴間沒有同理心，轉念一想，越讀越高的學歷究竟象徵了什麼？只怕只剩一張證書。

這幾年教育部一直在推動教改，九年一貫教改已經造成許多傷害，更不論即將推行的十二年國教了。過往我們強調五育均衡：德、智、體、群、美，本來五足鼎立，曾幾何時，變成智育獨大，之後，又希望同學能自由學習，發展各自潛力，老師不應過度干預，但並不是所有學生都有這麼好的自制力，所謂引導而不放任、疼愛而不溺愛，之間的界線總是很難平衡。

出身傳統家庭的我，總是被教育要有良好的品德，當然，這是一個非常抽象的目標。對我而言，這意味著我們的心裡都要有一把尺，去權衡、去度量什麼事該做或不該做。現代的小孩沒有自己的思考能力，如果老師說回去幫爸爸搥背、替媽媽掃地這種事叫做「孝順」，孩子就不會認為幫爸爸倒杯茶、替媽媽洗洗碗這也叫孝順，舉一反三的能力實在需要多多加強。

生育率逐漸下降，很多家庭都只有一個小孩，家長紛紛把他們當作心肝寶貝，捧在手心上呵護，有多的好的都優先給自己的小孩，但是，培養出來的卻認為凡事理所當然，全世界都應該順我意的自私孩子。現今的社會，雙薪家庭越來越多，有另一派家長疲於賺錢，忽略與孩子的情意陶冶，只注重考卷上的紅字黑字，考得高就增加零用錢，考得低就一頓打罵，或是到學校指著老師的鼻子大罵，別讓簡單的零到九左右一個孩子的人生，也別輕易放棄能夠踏進他內心的幼年時期，所謂的家庭教育是完完全全從零開始，一旦開頭長歪了的小草，想再重新塑造，是很困難的，品與學孰輕孰重，自在君心。

到了學校教育，每次排名都是按照學科成績，鮮少有熱心助人、笑口常開、積極進取、友愛同學、尊敬師長之類的獎項，因為這不是一個標準，無法白紙黑字地用科學化的方法去測量，所以，所謂的模範生也只不過是成績高人一等，在同儕間稍微鶴立雞群的人罷了，我們很少去關注某些躲在幽微的角落，回家無法補習而要幫忙家計，或是家裡人都不在，只好靠他擦拭中風的父親並餵他吃飯，這些在艱苦環境中成長的孩子，反而思想深刻，懂得反省、體諒以及珍惜。

有些嚴酷的老師，無法忍受孩子們所犯下的過錯，雖然現在已經不盛行體罰，但是限制不下課的自由還是會令他們害怕，於是，就產生了想要掩蓋的想法，然而，一個謊要用更多的謊去圓滿，不是智慧型的犯罪高手往往會露餡，這時，指責的焦點仍然放在孩子身上，但是如果不是大人如此要求成績，如此追求完美，逼得小孩狗急跳牆無法呼吸，他們也不至於需要用這種差勁的手法去縫補。

在團體合作之中，這種為己情況更形明顯，人都是好逸惡勞的動物，如果沒有仔細分工，便會有疊床架屋之嫌，而更慘的是，七零八落地組織狀況，每個人有每個人的事要忙，所謂的小組報告，就會淪為齟齬與爭吵的導火線。不能以偏概全，但是大多數是自私自利的，不懂如何去分享去合作，這些都是經過一次兩次的學習和經驗所學到的事物，矛盾的地方是我們無法一個人獨活，卻又不希望有人太過佔據我們的生活。如果在每一次的小組經驗中獲得的都是負面情緒，我想，最後願意承擔一切的組員也會越來越少，團體正意味著共同的利益，而需要把自己先擺在一旁，只是這種道理，說來容易做來難，也是書本教育所沒有教我們的事。

此外，現在的小孩越來越少閱讀的習慣，對他們而言，課內讀物都已經疲於奔命，休閒生活當然不想再繼續被囚禁在方塊字之中，而且，電腦、手機、電視、電影的種種聲光效果，的確更加吸引他們目光，但這些沒有經過篩選的資訊，傳遞到他們小小的腦袋瓜中，剩下的會是什麼呢？我們往往無法記得陳樹菊女士的善行、或是嘉邑行善團造橋鋪路，在陳啟禮出殯那一天，報紙大篇幅地刊登祭吊他的新聞，可是，同一時間，比利時神父為雲林縣奉獻一生心血，卻只有小小一版，最後留在記憶中的卻是恐怖份子的自殺攻擊、殺人兇手的冷酷無情，或是情敵爭風吃醋的醜惡嘴臉，抑或是政治人物爭權奪利的不法手段，那些值得我們學習的楷模和塑造的價值觀，在一天天被毒害的情況下，蕩然無存。

書裡面沒寫如何做人處事，外界的資訊充斥著險惡心機，學校的掌聲都留給考第一名的孩子，社會上做壞事的人也沒因此遭受報應，這些都會改變小孩他們的前進目標，本來是一張白紙，一點兩點的黑墨汁，塗抹久了就再也擦拭不掉了。現在的教育思潮很努力地兼顧適性發展，然而明星學校的光環依舊存在，家長老師對學生的期許仍然著重於成績，想要成為他們心目中的乖小孩，也算是小孩生活圈中的生存方式，縱然我們總是在粉飾太平，可是現實大環境仍然一變再變，當情況無法控制後悔也無濟於事。

未來將會為人師表的我們，只能從小地方開始做起，除了那些簡單的品德小故事外，還要教導他們應用在生活之中，不然紙上談兵是無法推動社會前進，所謂上行下效，老師自身更要以身作則，配合學校行政措施，並表揚優秀學生，讓他們明白所謂的品學兼優，並不是在考卷上回答出正確答案這麼簡單，而是在人生的成績單上畫上屬於自己生命的藍圖。

9. 《多一點信任，多一點愛》

即使已經是十多年前的事情，但那令人震撼的生命插曲和無法揉碎的畫面仍舊在腦海中，等待類似的刺激啟動播放按鈕。

在我國小的時候，新聞中常常出現「假車禍，真詐財」的社會事件，而學校老師也常教導我們「閒事莫管，閒飯莫吃」，放學後應立刻返回家中，不要在街道上逗留，也不要與陌生人交談。但父親從小就告訴我們三兄妹要樂於助人、樂善好施，務要珍惜人與人之間的相處，不可以小人之心度君子之腹。直到那件事情的發生，才讓父親頓時悟透人性。在一次喝喜酒的返家途中，依稀看見路邊一位車禍受傷的老伯伯倒在地上，卻不見肇事車主。父親不疑有它，連忙打電話叫救護車，還一路跟到醫院去，等待老伯伯的家屬到來。不料等老伯伯清醒過後，卻一口咬定父親就是將他撞倒的人。即使我們都明白，因為肇事者逃逸了，沒有人可以賠償，而父親只好成了代罪羔羊，但對一向相信人性本善的爸爸來說無非是莫大的打擊。從此，我們三兄妹更記取這個教訓，奉「各人自掃門前雪，休管他人瓦上霜」為圭臬。

只是，這樣的座右銘實在是不適合有著雞婆個性的我。今年初夏的一天晚上，在教會的聚會結束後，我和友人騎乘機車一同返家，卻恰巧撞見一位年輕的女子呆坐路邊，和一台深藍色 125c.c 的 SYM 直立在一旁。看了一下手錶，時針已經指向二十三點鐘，一個女生怎麼會自己在這裡？接下來我的腦袋就像是 Siri 一般開始啟動自動問答模式。問：她真的是一個人嗎？答：看起來是。問：那她怎麼會坐在路邊，一旁還有機車？答：好像是車禍。問：是真的車禍嗎？機車怎麼會立在旁邊？答：感覺怪怪的，搞不好是假車禍……就這樣，在我們慢速通過她身旁的時候，我花了 10 秒鐘打量她的周圍，和 10 秒鐘內心裡的快問快答。然後，父親和老伯伯的身影浮現在我的腦海中，驅使著我們的 V2 駛向家門。但就在我要進家門的前一刻，有一個聲音告訴我：「她需要你」。我突然恍然大悟，如果今天一個人坐在路旁的是我，心裡的感受會如何？想到孤伶伶一個人的難受，我與友人立刻發動機車，回到剛剛的路旁。她果然還在那裡，靜靜的看著冷冷的馬路，和在包包裡作響的手機。待我們釋出善意後，這位年紀與我相去不遠的姐姐簡單說明她與男友吵架後負氣離去，卻被附近高工無照駕駛的學生撞傷。戴念學生害怕被家長責罵及接受罰款的恐懼，她只要求學生將她的機車扶起，和扶她到路旁休息片刻，等感覺好些後再自行回家，並不打算報警。但沒想到，這一坐，竟然是兩、三個小時，從一開始的人來人往，到沒什麼人會經過的深夜，居然沒有一個人願意停下車來問候、幫助她。疼痛發腫的腳踝讓她完全無法獨自站起，也只好任由男友不停撥打的手機在一旁作響。我覺得，她現在的心應該比腳踝還痛。我實在是不敢想像，萬一我沒有回來，她一個女生到底要在這坐到幾點？

經過這次事件，讓我不禁重新思考父親與老師的教導。以前的社會，夜不閉戶，左鄰右舍之間互相照應是理所當然，人與人之間的信任感也不在話下；而現今的社會，居住在都市叢林中的人們，是不是也將自己的心都禁錮起來了，不再與其他的心相連結，只在乎自己的感受？對我來說，即使一百個人裡面有九十九個人是壞人，那我也要為了那一個好人去相信那麼一次，因為惟有這樣，人與人之間的信任才能再次被搭建起來，而我相信，

只要每個人多一點信任，這個世界就會多一點愛。

10. 樂觀奮鬥，創造命運—【我讀〈了凡四訓〉】

這是一則流傳久遠且饒富趣味的故事。從前有一位「堪輿師」，跑遍大江南北，替大家看風水，指點迷津，趨吉避凶，鎮日風塵僕僕，甚是忙碌。這一天，他因為跋山涉水而氣喘吁吁，又熱又累地來到一口井邊，見一老太太正在打水，堪輿師就向老太太要一碗水喝，老太太二話不說，立刻從井裏盛出一杓水端給他。正當堪輿師準備喝這杓水之際，老太太卻又很快地灑了一把米糠，米糠漂浮在水面上，堪輿師無法一飲而盡，只好耐住性子一邊吹米糠一邊喝水，堪輿師因為口渴得不得了，卻又不能一飲而盡，心中十分惱火。他覺得老人家刻薄、小氣、不厚道，只不過施捨一碗水，還不讓我高高興興地喝，真是莫名其妙，一定要給她一點報應。

於是堪輿師就跟老人家閒話家常，了解她的家境十分清苦，丈夫早已往生，只依賴兒子們外出做工過日子，經濟甚是拮据。堪輿師就假惺惺地願意幫老太太選一塊好風水寶地而居，希望否極泰來，脫離困厄，老人家自是感激不盡。豈知堪輿師根本存心不良，他暗暗選了一處【五鬼絕地】，其實就是大兇之地，老人家生性善良，不疑有詐，當然興沖沖地帶了兒子們搬了進去。

多年後，這位堪輿師又路過該地，不經意地詢問老太太的下落，結果鄉親告知，老婦人自從喬遷之後，他們家簡直就是鹹魚翻身，脫胎換骨，鴻運當頭，家財萬貫不說，幾個兒子也科舉高中，入朝為官，真是春風得意。堪輿師暗暗吃驚直呼：「不可能吧！」這「五鬼絕地」一般人避之唯恐不及，怎麼可能鳶飛魚躍呢？堪輿師百思不解，只好登門拜訪，想一探虛實。老太太一聽堪輿師來訪，二話不說立即奉為上賓，備極禮遇，還叫兒子們一一拜謝堪輿師，他一看這五個兒子，恍然大悟，原來五個兒子的相貌竟然和五鬼相似，現在住進【五鬼絕地】，當然絕處逢生，大旺大發。

最後堪輿師終於憋不住，就直問老人家當年為何要在水杓中灑一把米糠？老太太說，當年見他又熱又渴，擔心他猛然灌下涼水一定會傷到胃，因此只好灑下米糠，逼著他只能一小口一小口的喝。

堪輿師多年的困惑終於迎刃而解，從此以後，他更相信：【福地福人居。】

有道是：【善為至寶，一生受用不盡；心作良田，百世耕種有餘。】老太太的一念之仁，改變了她的命運。要知道：【造命者天，立命者我。】千萬別劃地自限，沒有什麼叫宿命。唯有樂觀奮鬥，才能創造命運。

明朝的袁了凡是樂觀奮鬥、創造命運的榜樣。起初，他也一直深信【一切都是命，半點不由人。】後來到南京棲霞山拜訪雲谷禪師，才撥雲見日，豁然開朗。雲谷禪師告訴袁了凡：【命由己作，相由心生，禍福無門，惟人自召。】他即刻拜領受教，發誓要做三千件善事，以報答天地祖宗養育之恩德。當三千件善事圓滿完成後，他再做三千件善事，考取了進士，當了縣太爺，又立即計畫要做一萬件善事，而且劍及履及，從不

食言，信守承諾。自從他發願行善以後，那位孔老人幫他批命的「預言」，統統失靈了。參加考試，孔老人預言名落孫山，袁了凡卻中舉人，又中進士；孔老人鐵口直斷，袁了凡絕子絕孫，他卻生了兒子；孔老人一口咬定：他只能活到五十三歲，結果他活到七十四歲。袁了凡說：「凡是說『人生禍福惟天定』者，必是凡夫俗子。若說【禍福憑天定】，賢達能安命者，必是聖賢豪傑。」那一刻，袁了凡改變了自己的命運。

美國職棒大聯盟波士頓紅襪隊是樂觀奮鬥，創造命運的楷模。熟悉美國職業棒球的世界各地球迷，都很清楚紅襪隊和紐約洋基隊是如假包換的「世仇」，兩者之間的恩怨情仇長達八十六年，也就是所謂的【貝比·魯斯魔咒】。這位當年的全壘打高手 1919 年來到洋基隊以後，洋基隊從 1923 年到 2009 年一共獲得 27 次「世界大賽冠軍」，反觀紅襪隊，從 1919 年到 2003 年，居然長達 85 年沒有黃袍加身，一統天下，稱霸美國職棒大聯盟。儘管【貝比·魯斯的魔咒】一直如影隨形，常相左右，但是球迷們卻始終不離不棄，大家有志一同，紅襪隊一定會東山再起，逐鹿中原，登峰造極。球隊管理階層慧眼識「將才」，願意花大把銀子，廣招英雄好漢，例如：2000 年以 8 年一億 1600 萬美元簽下了留著辮子的曼尼·拉米瑞茲，他敲出全壘打之後，站在本壘前睥睨著球兒飛向天際畫出一道弧線，飛出場外，不可一世的「霸氣」，對手的球迷會氣得想「揍」他。

俗話說：「外行看熱鬧，內行看門道。」棒球場上真正呼風喚雨的主角是「投手」。紅襪隊的優質投手，如：佩卓·馬丁尼茲，我看過他的比賽，優則優矣，可是 2003 年美聯冠軍賽第七場關鍵時刻，被洋基隊敲出全壘打，似乎欠缺「舍我其誰」的「霸氣」。真正的「英雄」，應該像劉備盼望諸葛亮出山時所言：「先生不出，其奈天下蒼生何？」英雄必須具備【猝然臨之而不驚，無故加之而不怒】的涵養，2004 年賽季前，他們找來了「救世主」—柯特·席林，當他還在「費城人隊」時，透過 ESPN 的轉播，就對此君印象深刻，身材壯碩，卻又長相斯文，我不懂什麼球路，只曉得他站在投手丘上有「君臨天下」的架勢。果不其然，2004 年美國聯盟冠軍賽第四場比賽第九局下，紅襪隊仍以 4：3 落後，波士頓球迷又開始擔心：【貝比·魯斯魔咒】莫非真的陰魂不散？所謂【置之死地而後生】，別相信【宿命】，沈著應戰就是了。紅襪隊竟然不怕洋基隊的王牌救援投手李維拉，硬是把比賽延長到第十二局下，綽號【老爹】的歐提茲揮出 2 分再見全壘打，紅襪隊免除被洋基隊 4 比 0 橫掃的尷尬，第五戰又是到延長賽第十四局下，【老爹】擊出再見安打，成了【英雄】。到了第六戰，紅襪隊繼續上演「驚奇」，我永遠忘不了席林站在投手丘不疾不徐地對付洋基的每一名打者，完全不畏懼洋基主場球迷的叫囂與喧嘩，當鏡頭掃瞄到席林的球鞋時，大家才驚覺他是腳部受傷綁著繃帶依然滲血的狀態中，以【好漢打落牙和血吞】的昂然不屈的氣概，先發投了七局，三振四名打者，僅保送一次，失掉一分，隊友們受到他的精神感召，眾志成城，前仆後繼，終於在第七戰以 10：3 的懸殊比分，徹底擊垮「世仇」—紐約洋基隊，再乘勝追擊 4：0，擊敗國家聯盟冠軍—勝路易紅雀隊，在闊別 86 年後，終於獲得世界大賽冠軍，笑擁金盃。從此，紅襪球迷悲情不再，掙開惡夢，遠離苦痛；從此，【貝比·魯斯魔咒】，飛颯！飛颯！飛颯！在轉瞬間消滅了蹤影！那一刻，波士頓紅襪隊改變了自己的命運。

二戰時期，英國首相溫斯頓·邱吉爾是樂觀奮鬥，創造命運的典範。1939 年 9 月 1 日納粹德國入侵波蘭，揭開了第二次世界大戰的序幕（部分史學家以 1937 年 7 月 7 日日軍發

動「蘆溝橋事變」是二戰的開端)。德軍閃電奇襲，所向披靡，橫掃歐洲大陸，捷報頻傳，無堅不摧，無攻不克。當希特勒趾高氣昂地來到巴黎，接受法國政府投降後，歐洲大陸只剩下岌岌可危的英國和態度曖昧不明的蘇聯，苟延殘喘，力拼銳不可擋的德軍。整個歐陸，一片哀鴻，讓人不禁想起了曹操的【蒿裡行】：「鎧甲生蟻蝨，萬姓以死亡。白骨露於野，千里無雞鳴。」

就在「迷惑失故路，薄暮無宿棲」，大家陷入愁雲慘霧的深淵之際，1940年5月10日英國海軍大臣溫斯頓·邱吉爾被英王喬治六世任命為首相，組織新內閣，以一人繫天下之安危，領導整個歐陸對抗「第三帝國」。在那個風雨飄搖之秋，他很清楚：「領袖必須有所犧牲才能贏得追隨。」在整個二戰期間，他頻頻賭上自己的健康與安全冒險，飛越敵國領空和盟國舉行重要會議。他真是無畏橫逆的勇者。在那個最艱險的年代，他總是毫不遲疑地透過廣播，或對國會，或對內閣，或對人民演說。1940年5月13日他向國會報告：「我沒什麼可奉獻的，除了鮮血、勞苦、眼淚和汗水。」1941年10月29日他在母校哈洛公學的演講：「絕不讓步，絕不讓步，絕不，絕不，絕不，絕不——絕不為任何事，無論尊卑，無論大小——絕不讓步，除非為了榮譽與善意。」1940年6月4日，他就5月27日到6月4日「敦刻爾克大撤退」向國會報告：「我們將奮戰到底。我們將在法國作戰，我們將在近海和遠洋作戰，我們將以愈來愈堅定的信心及益發強大的力量在空中作戰；我們將護衛我們的島嶼，不計任何代價。我們將在灘頭作戰，我們將在登陸地作戰，我們將在戰場與街頭作戰，我們將在山間作戰；我們絕不投降。」他領導大家迎戰恐懼，將危機轉換成激勵；他從不吝嗇讚美英雄，雖然他是嚴格的領導者，他知道背水一戰的機構必須仰賴員工超水準的努力，遭逢危機需要更優異的表現，在危機下，讚美很重要。他永遠保持冷靜，他真的是泰山崩於前而面不改色，他曾多次跑到剛剛遭德軍空襲，滿目瘡痍的災區表達關切。一位剛失去家園的婦女看到他的淚水，高聲喊出：「看！他真的關心！」群眾立即發出歡呼。原本可能悲慟絕望的時刻，變成了對英國百折不撓的慶讚。

1941年12月7日，日本海軍特遣艦隊在山本五十六指揮下，偷襲珍珠港，重創美軍太平洋艦隊。12月8日，美國對日宣戰，也向納粹德國宣戰，從此英國不再孤軍奮戰，成千上萬的盟軍陸續到英倫三島準備反攻，連綿不絕的後勤補給，讓盟軍無後顧之憂。1944年6月6日盟軍在法國諾曼地半島登陸成功，逐步往德國進攻，1945年4月25日盟軍開始逼進柏林，5月7日德軍投降，5月8日是「歐戰勝利日」。8月6日和9日美國在日本廣島和長崎分別投下原子彈後，日本也在8月15日向盟軍投降，第二次世界大戰正式落幕。

邱吉爾說：「勇氣正是人的首要品格，因為有了它，才能保證有其他。」在那個腥風血雨的1940年，為什麼邱吉爾可以領導英國？因為他一輩子都在為領導英國做準備。孟子說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，曾益其所不能。」邱吉爾年輕時就努力蓄積勇氣，去印度當兵，去南非當戰地記者，他當過戰場指揮官，知道軍隊運作，了解如何克敵致勝。他總是喜歡親身經歷來磨練，展現「舍我其誰」的豪氣，如果他像歷史上的李後主一樣，畏畏縮縮，「夢裡不知身是客，一晌貪歡」，希特勒大軍鐵定跨越英吉利海峽，征服大英帝國了。偏偏邱吉爾是個奮勇頑固的戰士，他曾經說過：「絕對不要忘記，當不幸發生時，反而可能讓人不至碰上更糟的事。」邱吉爾處變不驚，堅忍不拔，那一刻，他旋乾轉坤，改變了英國的命運。

宋朝大文豪蘇東坡說：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。」人生不如意，十常八九，吉凶禍福難琢磨，漢朝賈誼不禁感慨：「禍兮福所倚，福兮禍所伏；憂喜聚門兮，吉凶同域。」既然人世無常，我們應該學習謙卑，學習慈悲，聖經「所羅門箴言」告誡我們：「自謙的人得光榮；狂傲的人招毀滅。」了凡四訓警惕大家：「造命在天，立命在人，本立而後道生。」人若能謹守一念之仁，仰不愧於天，俯不忤於人，存好心，說好話，做好事，廣積陰德，樂觀奮鬥，創造命運，指日可待。袁了凡，明心見性，擺脫夢魘，創造非凡的【人生】；波士頓紅襪隊，夙夜匪懈，枕戈待旦，甩掉「貝比·魯斯魔咒」，締造驚艷的【傳奇】；邱吉爾，悲天憫人，民胞物與，力挽狂瀾，對抗邪惡，伸張正義，塑造波瀾壯闊的【史詩】。那一刻，他們改變了命運。「舜何人也？予何人也？有為者，亦若是。」睿智的你，何不見賢思齊，踔厲風發，樂觀奮鬥，創造命運？至盼！
至盼！

11. 行之有道，說之有禮

還記得在我國高中時，每次大小的聚餐場合中，內向的我總是沒在第一時間向長輩問安。此時母親口頭禪往往是：「快叫阿姨啊！要有禮貌！」奶奶就會補上一句話：「怎麼這麼沒有禮貌！」平常家裡只有爸媽爺爺奶奶的我，突然間要面對眾多伯叔姑孀，真的想叫一句卻叫不出來，恨不得自己身上有小叮嚀的隱形燈，照在自己身上悄悄地消失，那時候在想：「我跟他們又不熟這樣很奇怪，平常你們長輩也沒在叫啊？」不過最後還是有張開我的金口跟長輩打招呼。

某雜誌在網路調查「禮貌指數」，若以一百分為滿分，受訪網友為小孩和青少年的禮貌指數打了五十九分；而成人的禮貌指數六十一分也僅低空掠過。在這當中到底出了什麼問題呢？其實我感受到的是：很多人只看到禮貌的外在打招呼形式，卻忽略了更重要的關鍵—彼此內在感受的交流！我認為禮貌要建立在每個人都是平等、互相尊重欣賞、包容差異的前提才公平，並沒有單一標準。「希望孩子有禮貌，是大人們的要求；但相對的大人們也應該考慮到孩子的能力與需求，這件事是值得好好省思的啊！」

高中時期是我的叛逆期，也常常被父母責罵，老實說我當下只有憤恨不平，有時還會頂嘴，但我必須承認當時我對父母做了不敬的動作，事後想想，若我們把培養禮貌的焦點放在「服從規則」上，當違反規則便以斥責、打罵來應對，那麼只會造成家庭氣氛不和諧、我們人際關係變差等惡性循環而已。或許在父母在被我們頂嘴的同時說：「我聽見了。你剛剛對我講話很大聲，我很傷心。我知道你很生氣。」我想就有父母子之間的情感內在感受交流了。

在我們小小的禮貌習慣中，背後其實牽涉到「價值」的教育。尤其現在我們都到了大學教育了，禮貌道德可以說是彌補知識的不足，但知識卻無法填補道德的空白啊！常聽說「文化來扎根，理念來推動」禮貌道德真的比讀書還簡單，只要敞開心胸在生活中落實，就能得到尊敬，且它也是我們人際生活中很重要的一部份。或許某天遇到了教授，跟他打聲招呼，說聲：「教授早！」，給個微笑，我們的人生就會開始有了微笑的變化。

12. 成功的色彩

我們常聽別人舉的一個例子：一名白手起家的企業家，歷經了多次的失敗與反省，終於爬上事業的高峰，獲得了權力與財富，然而他只把心思放在事業與如何賺更多錢上，原本想要改善家人生活品質的美意變質了，導致妻子提出離婚，自己也被告知患了再多錢也無法醫治的癌症末期.....。這個故事以悲劇收場，什麼才是最值得去重視的？財富、家庭、事業等等，先後順序如何去排序，給予了我們許多值得深入探討的議題。

人生是一條蜿蜒曲折的小徑，永遠無法預料到直線後該轉彎還是繼續直行。我們為了使生命更具有意義與價值，所以往往會給自己立下目標，勇敢地去追逐夢想並且渴望實現它。一開始毫無思緒、沒有依循的方向，像隻無頭蒼蠅般盲目地四處撞壁，及至發現了實踐夢想的途徑，這份得來不易的喜悅，被緊緊地握在手中，看似已經掌握住成功的原則，但是我們的視野變得十分狹隘，身邊的種種被棄置一旁，變得不屑一顧，眼前看得到的是達成目的後的利益，因此曾經充滿光明色彩的梦想，染上了市儈、自私的黑汗，即使達到一番成就，起初的憧憬、熱忱，以及努力時的身影早已成過眼雲煙。

通往理想而邁進的道路上不該如此勢利且眼界狹小，別把遙不可及的空想當作是美好的未來，懂得把握住當下的每一分、每一秒，珍惜身邊所經歷的人、事、物，自己將不再是獨立的個體，而是擁抱著幸福的群體，不僅物質上的需求滿足了，心靈的境界也得到昇華，散發出來自內心的光輝璀璨，真正的成功不是汲汲營營地去得到，而是珍惜你所擁有的。

13. 資源回收這件小事

駝背彎腰的阿姨打開一個白色透明的塑膠袋，從裡頭掏出未分類的瓶瓶罐罐與各種回收物，突然一個未喝完的鋁箔包，一個不小心的壓擠，餘下的汁液就濺濕了阿姨滿身，忍著惡臭拿到洗手台拆開傾倒後，沖洗、壓平、折疊丟進分類垃圾桶，再回到原先的崗位，從一般垃圾桶裡打開另一個塑膠袋……。

這幾乎是每天早上都會在八舍外的垃圾場上演的情景。以前大一的時候還住在八舍，記得有一次正趕著去教學大樓考微積分，吃完的早餐還沒丟，走到垃圾場，看著各個分類的桶子卻都夾雜著各種不同的垃圾，頓時有點不知所措。最後準備依著分類丟的我，才丟到一半，一個阿姨抬起頭不耐煩地說：「放在那就好，我再分。」我詫異的問「真的嗎？」阿姨又說：「對啦，快去上課。」說了聲謝謝以後，有點不好意思的我把未分完的早餐垃圾，也丟進了那一整排，什麼都有的一般垃圾桶。

那次以後每次走出宿舍，總會忍不住地多瞧了這些阿姨們，日復一日的辛勞身影。不管炎熱的酷暑或者寒風刺骨的冬季，他們卻都無怨無悔的處理著這件資源回收的小事，而總讓我這個大學生感到慚愧不已。資源回收這件小事，原本就是大學生該做好的份內小事。但我們往往貪圖著一時的方便而隨意丟棄，而一一成了這些阿姨們每日的工作。

我想如果有那麼一天，那些漫布在垃圾場裡的惡臭與刺鼻，可以就此煙消雲散，讓垃圾場能以不同的方式經營下去：大學生們能先將資源回收物洗淨，並在各個資源回收桶前依類小心丟棄；打掃整理的阿姨們每天只要套換垃圾袋，將整理好的垃圾送上回收車，就能輕鬆下班。讓垃圾場成為溫暖而潔淨的天地，而來來往往的學生與阿姨們可以微笑的迎接每一個歡欣的早晨。

14. 貧民窟教室－友善與尊重

「今天的通識講座，我最想得到的是什麼？」在講座開始前，講師要我們花點時間思考，我靜下心來，看看手上一張張有關人權的文宣，突然之間，「交換生活上的感動」由腦海蹦出，沒錯！希望這三小時，讓我找回忙碌生活中迷失的一些小觸動。

年紀輕輕的史黛西·貝斯剛剛進入教育行列，滿懷期待地接下第一份教職工作，沒想到卻是在流浪漢避難所中，她不僅要面對糟糕的治安，處處充斥著打鬥、酗酒、家庭暴力的環境，還要在又髒又臭的教室，同時教六個年級的孩子們，一開始儘管史黛西有些灰心，但在她丈夫的支持下，和老流浪漢尼爾森的加入，原先雜亂不堪的貧民窟教室，也在她的努力下，逐漸變成充滿友善和尊重的地方。史黛西老師，鼓勵孩子們，教育他們的父母，幫助他們戰勝對生活的恐懼，一年一年地堅持下來，她把這裡變成了充滿愛與關懷的樂園。

影片中有幾個畫面十分打動我，母親突然很強硬地，要女兒離開教室，原來是因為她不識字，需要藉著孩子，幫她讀、為她解釋，好讓她可以順利填履歷，看到這樣的畫面，一則我覺得十分心酸，為人父母大概也希望子女好好受教育，但為了生計，不得不這樣，更令人感觸的是，當史黛西老師看到這樣的光景後，不但在愛裡原諒母親無禮的闖入她的教室，強硬地將孩子帶走，還主動教這位媽媽識字，這樣對人的關懷和友善，是付出的原動力，也是值得我們效仿和實踐的，對生活中不同的人，我們需要更細微的觀察，更真實地了解真相，並常存樂意幫忙的心。

除此之外，另一個迴盪在我心版的畫面，在貧民窟教室改造後，開始上課的第一日，第一個由孩子們說出的字彙 ” respect ”，看到字卡的霎那，我非常受提醒，我覺得在人與人的良好相處中，非常需要尊重做平衡與潤滑，雖然這是人人都知道的常理，但要完全實踐卻非常困難，每每我們在與人相處中，經常抱怨、不甘心樂意傾聽或服務。當下我立即反省，也覺得十分虧欠，有時在聽人說話時，心中卻有許多不耐煩的雜念；團體生活中的不契合，經常也是來自於彼此之間不夠有耐心傾聽，不願意多站在對方的立場想想，因此我深刻感到尊重的影響力和重要性，當下我就對自己立下目標，今後要好好實踐尊重的處事態度。

「交換生活上的感動」，忙碌的生活，使我們忘了許多對夢想的熱忱，對世界的關懷，對身邊的人的感謝，在這樣人權議題的通識講座中，我又再一次被復甦。同時我也覺得，在落實品格教育的過程中，友善和尊重是兩大最重要的元素，需要我們每一個人都先向自己、向人、向世界柔軟，打開心扉的大門，然而對家人、對朋友、對陌生的第三人，投入真心誠意的關懷和愛，使我們居住的地球村更像一個甜美的大家庭。

微笑，是世界通用的語言。每每在陌生的城市旅遊，不論是等車、吃個簡餐，一個淺淺的微笑，經常換來交一個朋友的機會；常常在忙碌的生活中奔波，偶爾地停下腳步，與行道夫、警察……兩眼相覷，淡淡的一個微笑，傳達一份莫名的溫暖，如冬季裡的一碗紅豆湯。對家人朋友好容易，對陌生人友善；其實也可以很簡單，就讓我們從一個簡單誠心

的微笑出發吧!

15. 責任

在我過去的成長記憶中，曾經有段時間內我極度地不相信身旁的所有人，固執地想像每個人都是卡通裡的邪惡角色。當時的我認為每一個人都是自私自利地為自己，對這個世界充滿懷疑的想像。因為，在我眼中，我只見到那些人兇殘暴虐地啃食著建立在人與人之間互信的基礎，毫不在乎且無所不用其極掠奪一切資源。難過的是，面對這一切我懦弱地選擇轉身逃跑，而不願去面對那令人寒冷地發顫的冷漠。

還記得大約在小學五年級時，一次颱風過後導致校園內滿是一片瘡痍。我們被要求在戶外進行大掃除，將滿地的落葉枯枝一一掃起裝進小小的橘紅色水桶中，再將紅色水桶內東西移到大型垃圾車。

正當將垃圾通通收拾完畢正要離開時，卻發現有一個小水桶被放在一個昏暗不顯眼的小角落。每一個人都想趕緊離開回教室休息，沒有人自願將水桶拿回去。此時，隱隱約約聽到有個同學說：「沒關係，放在那邊，到時候一定會有人把它拿回去的，我們回去吧！」，當下我稚嫩的心靈像被子彈快速穿過，就這麼愣住呆呆站在原地。

沒有辦法理解為什麼當時的他們能夠離開地如此輕巧自然。我還以為「責任」本該深植人心，內化在心中化為無形而以具體行為形式噴薄而出。畢竟，從家庭教育開始，幼稚園、國小、國中，品德教育提倡的責任心培養本該就是扎根在心中的基礎。唯有做好屬於自己分內的工作，有能力才再向外延伸做好屬於在自己團體中角色定位的群體共識責任。在團體中缺乏了互信便容易喪失歸屬，於是造就了顛沛流離的不安定感，一種惡性循環的概念油然而生。

但或許自我要求總是令人急躁與無奈，欠缺了外在地約制管束，僅利用內心的道德良知便要緊緊束縛著如脫韁野馬般難以遏止的怠惰是件困難的事。

社會心理學中有一個名詞叫做旁觀者效應(Bystander Effect)，意思是當在事發現場的人數太多，沒有人會覺得自己會是特定且必要地被需要著，不是非要我，責任也不全在我身上。但其中的盲點在於害怕自己做了多餘的事，會對對方造成更多的困擾。

若要全盤接受一套教育體系中的價值觀念未免太過苛刻。龍應台在<百年思索>中提過：「我們現在面臨的不是價值放棄的問題，而是一切價值都必須重估的時代」，不是每個人都像是聖人能夠不求回報。在不斷變化著的社會裡，應當思考如何才能有著彈性又不失準則的行為。

所以，我試著以更包容的心去看。或許他和她並不是存心的。在無數的誤解中造就事務歸屬上的層層迷霧，建構了現下錯綜複雜的世界。沒有人有義務完成那條暗晦不明界線外的事，但至少，我希望每個人都能在自己力所能及的責任義務做出無愧的付出。

16. 盡孝，不需懷疑

這麼晚了，但爸爸還在拼命地加班，漸漸地我等到已經快無法止住我的睡意，但今天就要過完了！突然我聽到門把被打開的聲音，是爸爸回到家。縱使我內心有那麼一絲的期盼，但一想到爸爸那麼辛苦地掙錢，現在肯定疲倦不堪，怎麼可能還會有多餘的心力，所以我壓抑著自己的思想，什麼也不敢奢望。

是我的幻覺嗎？餐桌上躺著一盒……生日蛋糕？我膽怯地走向前，既期待又怕受傷害，緩緩地拆開蛋糕盒，是一盤歪歪斜斜的蛋糕，但我內心卻感到滿滿的溫暖，一股熱度直逼眼眶，那抑不住的淚水奪眶而出。爸爸就是這樣不想讓孩子失望，即便他是多麼的疲憊，還是不會忽略到我們。我好愛您，謝謝您對我的關心與付出，您粗獷的外表卻是蘊藏著如此細膩的心思。

這又讓我想起：在大學裡，我一個人從系館走向宿舍，尤其在冬天寒風咻咻地颳著，打得樹枝好不大聲，又冷、又餓、又累，心裡是如此的孤單寂寞，於是打了通電話回家，但說來說去說了好多，卻總是說不到我真正想說的，「我好想家」，因為我不想再加重您的掛心與負擔。掛了電話，只好自己一直哄著自己：我已經長大了，要獨立堅強！但睡在床上，黑暗凍結了空氣，左翻右覆，怎樣也叫我睡不著，突然手機聲響劃破了這片寂靜，「我在樓下，你下來吧！」怎麼會呢？這太不可思議了，果然是太了解我的父親了，雖然他沒說，但我知道他一定知道，所以我什麼也沒說，但卻已感到好滿足，好幸福！

謝謝您，爸爸。我會好好的讀書，不讓您擔心，並且回報和答謝您對我的好，只願您能開心、健康、無煩惱。那「魚頭」就讓給我，您好好享受美味的魚肉吧！

我好愛您，爸爸。

17. 實踐品德

品德，是要經過人與人之間的互動才能夠彰顯出來的，並不是靠自我評斷所能論定。而對我來說，具有良好的品德就是不帶給別人困擾。

舉生活實例來說：在禁止堆放垃圾處隨意丟棄，形成破窗效應越來越多人違規堆放，不僅僅造成清理人員的負擔，也破壞周遭居民的生活環境；因為遲到而延誤巴士，讓所有同行的乘客不得不重新訂定行程；到國外旅遊時，預約了消費卻反悔不去，令外國業者承擔損失，從而對我國遊客抱持負面印象；對學生而言，假若有同期考生作弊，小型考試或許以新試卷重新考一遍，大型考試則會影響全國考生的排名與申請學校。以上種種，皆是由於一個小人物做了缺乏品德的事，而導致了後續對旁人的困擾。

如果說關於品格，不帶給別人負擔是消極的實踐，那麼解決困擾就是所謂積極地實踐了。雖然有些許亂象存在，所處的社會仍舊保持著平和穩定，正是由於有更多的人致力於品德的積極實踐。譬如說在事故現場的路人協助報案或者就醫，經過的駕駛提供行車紀錄器影片；又或者是在公車上禮讓老弱婦孺，一個非常簡單的動作，卻是對方非常需要的幫助，這就達到了品德之實踐。

人與人之間的實際距離或許很遠，但共同生活在同一個世界上，有形無形的聯繫織成一張細密的網，所有人都是息息相關的，因此品德的推動才如此重要，只有當眾人對社會的付出遠超過毀壞，才能真正擁有安定的世界。

18. 時間投資不只是時間而已

我希望我的大學生活是實在的且充滿活力，讓大學成為求學過程中最值得和最多回憶的時期。於是我給自己一個簡單的目標：做到寬與深。深，是積極的、樂此不疲的累積本科專業能力，打穩基礎，可以的話就更上層樓深入學習，並重視理論和應用。至於寬的部分，一為多多接觸不同的領域，增見視野，聽聽看看不同角度的思維，例如去聽講座，畢竟台上十分鐘台下十年功，聽人家二小時的想法經驗的精華可以有不少收穫。二為增強自己的軟實力：累積生活的知識常識、學習與人相處等……，讓自己的心智更成熟，豐富生命的內涵。

但是想要做這麼多事情，卻是資源有限，我認為懂得規劃時間，是能否讓生活充實快樂的關鍵。把握當下，專注地做當下該做的事，例如上課專心聽講，並跟著思考，可以省下課後許多自己琢磨的時間。

我喜歡把一星期的生活盡量安排得滿滿的，有空堂就多選一門通識，多報一場演講。每天都很開心，覺得自己學到了不少東西，晚上就是讀點書或同學討論功課。這樣的生活的確似乎過得很充實。但是我常警戒自己，每個人資本不是只有一個維度—時間而已，而是三維系統：時間、身體狀況和情緒。身體狀況也會影響情緒和做事效率，別太貪心把生活安排得太緊，沒安排讓自己的身體休息、心情放鬆的時間。否則專心度會下降，思考力遲鈍，做起事就變得不那麼積極，容易馬虎不耐煩，身體若狀況不好，是無法把課業顧好，進而影響心情。心情不好做什麼事的效率都不好，事情做不完，到時候又是惡性循環。如此一來想要讓自己得到更多，卻是反效果，如梧鼠技窮、虎頭蛇尾，一件事都沒做好。為了做到「寬」，卻忽略了「深」入自己的專業。

所以，時間管理包含到身心，生活作息正常，重視自己的身心健康，如此人才會積極樂觀，萬事也能常如意，也才有餘力去幫助他人。

19. 「營養」通識課

現今有許多的大學生認為法定必修的通識學分，是種浪費時間、毫無助益於本科專業相關的學習。所以有些人在選通識課時，盡挑作業少、不點名，最好上課好輕鬆，可以底下做自己的事業(玩遊戲、滑手機)或是哲學沉思夢周公。

不可諱言，我也曾抱持著通識課就應該要選「營養」學分的負面心態。今年學期初，我一如往常向同學們打聽學校裡好修好過、授課教師又是好好先生小姐的通識課。想當然，這種有口皆碑、人氣沸騰的通識課。通常在網路選課期間，早已搶按一空。

選課日當天，連闖了幾間滿門。許多教師因顧及教學品質與控管人數，紛紛對後期進來的同學，說聲抱歉，歡迎下次再來! 幸運的是，我晃呀晃，進到一間大教室，學生一開門，授課教授們面露親切微笑，口說:「歡迎光臨，請找位置坐下!」放眼望去，滿山滿谷的同學們擠滿了整個教室，我心想:這兩位教授真是菩薩心腸，好心收留網路選不到課的我們.....這門通識課就是由兩位理學院教授合開的「生命教育導論」。

前半學期的課程，老師與助教們的安排地很用心認真。其中最令大家印想深刻的是:種菜。老師安排我們在生物系館後面，開闢真實情境的「開心農場」。是的，要怎麼收穫先學怎麼栽。一手拔雜草、一手拿鋤頭，從小心翼翼地犁田整地到將脆弱的菜苗植下這一畦畦我們汗水和笑聲交織的園地裡。

平日我們各小組都會排班輪值，澆水抓蟲，採用天然有機的「心」農法。終於到了收成的日子。這週是健康快樂的午餐蔬食約會，教室裡準備了大鍋爐熬煮我們蔬菜精力湯。每個人都很開心能與同組夥伴邊享用美食、豐收成果以及聊天交流。我想這麼溫馨的上課時光，絕對是彰師大所有通識課中絕無僅有的「營養」。喝著大家開心農場的甘甜蔬菜湯，醍醐灌頂啊~

我們小組算算，六個素食便當，少吃了六塊雞排，就等於拼裝出一隻雞的生命。事實上，先撇開追求無肉不歡的口慾，這世界上的生物能生存，本身就是一串「生命成全生命」的傳承。就像古老原住民，只取所需打獵完後，吟唱感恩禱文，感謝大自然的恩賜。這堂「品」味生命、「德」來不易的通識課，真是身心靈學習的營養養分豐收啊!

20. 生活中的品德教育

記得小學一年級的時候，老師笑咪咪地問全班同學：「來學校是來學什麼的呀？」大家爭先恐後地說：「讀書！寫字！算數學！」其中一個男孩說出了一個與眾不同的答案：「來學做人做事的道理。」小學一年級的我還懵懵懂懂，只記得老師給他一個讚許的笑容並給她一個好寶章，一直到現在我才漸漸明白，原來在學習的路途中，除了要學習學科以利考試為了將來功成名就，更難能可貴的是在團體中學習如何與人相處，如何接納與尊重他人。

求學階段中遇過形形色色的人，有的知書達禮；有的談吐俗氣，有的認真負責；有的坐享其成，有的不計較付出；有的錙銖必較，不同的環境造就不同性格的人，沒有對與錯，只是正面的相處能使周遭的人更友善，讓這個世界更美好。

我覺得給人最舒適的相處模式是學會「將心比心」。如果一件你自己也不喜歡遇到的事，你也不會這樣對待他人；如果一件你想起來就讓心情暖洋洋的小舉動，你就會想如此對待你喜歡的人。一種米養百種人，這世界上的人有百百種個性，人是一種群居動物，在人生的旅途中一定會遇到要與人接觸的時候，不論是一聲短暫的招呼，或是長期的相處與共事，只要秉持著「將心比心」，接納與尊重與自己不同的人，並且每人每天做出一點點的付出，這社會將會變得更美好。