



# 生命和解 遺憾也美

學校裡的孩子都稱我小丹老師。學生眼裡的小丹老師陽光有趣，同事眼裡的小丹老師認真喜樂。但這份陽光喜樂，其實是從跌跌撞撞，艱辛痛苦中走過來的。



◆ 台中 郭瑞丹

## 母親驟逝 囚禁在痛苦枷鎖裡

我生活在苗栗淳樸的客家庄，是四口的小康家庭，生活單純幸福……直到大二暑假，幸福就此停格——母親因為車禍離我而去，那個我視為理所當然的幸福，被肇事者硬生生的撞碎了。母親當時才四十五歲哪！我真的恨透了那個人，恨透了這個無情的世界。

痛徹心扉的感覺，讓我一閉上眼都是母親的身影。想念母親時，我只能在校園裡騎著單車迎著風，和風裡的母親對話，在風裡傳遞思念及悲傷。我認為沒有人了解自己，包括父親，他要我堆砌堅強的堡壘，但我勇敢之下的脆弱，他什麼都沒看見，當然無法同理我。

但在我心中，始終記得年少時和媽媽的約定——我要當老師！

大學畢業後，我到彰師修習教育學程，

之後考上教師甄試，如願當上老師。但我心中的幽谷從未光明過，這樣深沉的痛埋在心裡十年，直到參加福智舉辦的教師生命成長營。

### 觀功念恩 善待自己體諒他人

在營隊裡，我聽到許多令人感動的分享，尤其「觀功念恩」對我無疑是當頭棒喝。

所謂的觀功念恩是：體諒他人，心存感恩。所謂的觀過念怨是：處處不滿，責怪他人。

我才發現，十年來我沒有放過的不是別人，卻是自己。因為過去的十年，我用「觀過念怨」的枷鎖緊緊囚禁自己。

營隊課程，也讓我認識生命是無限的，我知道我有機會可以提升生命，能在生命的流轉裡，用更棒的自己、更棒的方式與母親相遇。

經過學習，我又明白，善待自己、救贖自



己的生命，才是真正愛自己、愛母親的方式；原諒他人，接受世間不圓滿的法則，好好的活出生命的光彩，有能力幫助更多需要的人，才是真正關心他人的方式。

因此，透過「觀功念恩」，我體會母親的恩澤、體會父親沉默背後堅韌強大的愛，進而和父親的關係變緊密；更重要的是，透過「觀功念恩」我得以和生命中的遺憾達成和解，找回自己那一顆柔軟的心，那一顆能善待他人、代人著想的心。

一直以來，站在講台上的我，期待自己有強大的能量引領學生，雖然我是同事及家長眼中負責認真的老師，但過去那個不愉快的生命經驗，讓我少了一分柔軟，多了一分防備，事事要求完美的個性，讓我和學生都很辛苦，甚至我常因努力付出，卻得不到對等的回饋而沮喪。但是，能真正關心學生後，我能用柔軟的心看待孩子原生家庭的不圓滿，我能用等待的

心陪著孩子一塊成長，我也較能用發現美的眼睛肯定孩子的亮點。以前，樣樣求全的我，一路走來辛苦疲憊，現在我反而覺得生命有缺憾，有個缺口將福氣流向別人也是一種美。

去年十一月底，苗栗老家隔壁的影印店凌晨失火，父親聽到爆炸聲時，火球已燃燒到我家後院，獨居的父親匆忙帶了件外套逃生。大火連燒四個小時，影印店一至三樓全燬，而我們家後院及父親的房間也全燬。那天直至大火撲滅後的早上九點，父親才打電話給我，問我有沒有空可以回家一趟。他怕我擔心且要行車高速公路，沒有告訴我嚴重性。我不捨他老人家獨自佇立在寒風中的馬路旁，無助的看著大火吞噬自己的家園；我不捨他明明難過，卻安慰我要看開。父親為我所做的一切，在在藏在沉默裡。現在，我把握每個關心父親的機會。

## 傳遞關愛 與更棒的自己相遇

當生命得以翻轉後，我不禁思索：我可以為自己及他人的生命帶來什麼？我想努力「關心自己，關心他人」。

身為國中國文老師，我帶著孩子念父母恩，分享我的生命經驗，傳達「愛要及时」。今年任教三個國三班，會考前八天，我仍是帶著孩子們完成母親節「念母恩」活動。當時，有一位平日愛耍寶的男生陳柏，看見我紅了眼眶，貼心遞上面紙。之後，在學習單上我看到他的感恩回饋，也得知他的父親在他國二時因肝癌病逝，透過念親恩的引導，他想投遞給天堂的父親，並承諾不讓母親擔心。「德育是一種傳遞」，我想傳遞給學生「觀功念恩」，對父母生生世世的感恩。

我也開始在學校推動「生命教育工作

坊」，讓學校裡有更多的夥伴們能透過在教師營及暑期生命教育研習營裡學習的重要概念，繼續維持傳遞的溫度。

除了工作坊裡的共學，我還和一群同行善友利用放學後在操場慢跑及快走。我們在運動中傳遞觀功念恩、關愛教育及善行總結，感恩生活裡任何境界的考驗來成就我們。

今年四月份女兒十二歲生日那天，我到操場跑十二圈，謝謝她的到來讓我有了母親的身分；我又走十二圈憶念母親。加起來的二十四圈正是母親離開我的歲月。但願我能一圈圈跑下去，每一圈都傳遞祝福給所有愛我及我所愛的人，永恆傳遞「觀功念恩」的力量。

回首來時路，感謝生命中的礁石，讓我有機會值遇「觀功念恩」這個寶藏。深信無限生命裡的努力，將與更棒的自己相遇，生命也將回報燦爛的微笑。



# 善用33分

◆ 苗栗 蓬尾鼠

初期，我當老師的心態很消極，總覺得老師只是陪小朋友一段的人，學生脫手了，就像船過水無痕，不以為自己能發揮多大的影響力。直到進入福智文教基金會學習，才有全新的視野。我的師長把教師的定位定得非常崇高——「教育是人類升沉的樞紐，老師是作育人才的樞紐人物。」並期勉我們：「以教師工作為神聖的志業。」我被鼓勵到了，心態越來越積極、越來越正向。

如果說社會、家庭、學校加起來是滿分，

以前我會覺得：「就算我再努力，33分又能做什麼呢？」但現在的我覺得，這33分非常重要——尤其年齡越小的孩子，受到社會的染污越少，加上他們的吸收力強，如果能在這段時間給予最正確的內涵，相信對他長遠的生命將有很大的幫助。

我的師長說：「不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛。」

我不斷練習，努力調整自己看人、看事情的角度，讓自己的眼睛去發現學生的美。這學

年，我決定觀察並記錄小朋友的好。迎新那天，有一個時段，家長們到視聽教室聽取行政處室的報告，小朋友留在教室，蕓蕓跑來找我：「我很冷，外套在爸爸那裡。」一旁的詠希馬上說：「我的借妳。」詠希表現出的親愛、大方，令人打從心底讚賞。還有，他們剛剛從幼稚園升上二年級，幼稚園都有點心時間，十點多，我怕他們餓了，就發餅乾給大家吃，蕓蕓說她的份要留回家給弟弟吃。我看到蕓蕓對弟弟的愛。

一年級上學期，學校在晨間打掃都會安排六年級的大哥哥、大姊姊來一年級教室協助。開學第二天正式上課，六年級的姊姊來幫忙掃地、拖地後，我想訓練班上的小朋友，便徵詢志願者跟著姊姊去倒垃圾，馬上有兩位小朋友舉手，我看到了他們的熱心服務。

諸如此類，我把觀察到的善心善行，隨時記在筆記本，再找空檔打成文字，印出來後貼

在每個孩子的聯絡簿上。

剛開始這樣的練習，是從我一個人開始做起，一段時間後我鼓勵全班隨時可以口頭讚美，我幫他們記下來，並打成文字，貼在被讚美小朋友的聯絡簿上。

等第十週他們的注音符號學全了，就開始鼓勵小朋友寫下對同學的讚美或感謝。

我的師長說：「這小小的一點進步，他白天黑夜付出了多少的努力。」

有一次一位小朋友問我：「為什麼沒有人讚美我？」因為他的聯絡簿好久沒被貼上讚美了，我鼓勵他：「你先多讚美別人。」

讚美和感謝容易做嗎？不一定！有一天，一大早就有小朋友在罵人，我對他的處罰是：請他讚美被他罵的小朋友。他杵在那裡一句話都說不出口。我想，也許他一時之間還想不到，於是我就問他：「剛剛是誰幫你把考卷拿來給老師檢查的？」他回答：「德金。」我就



說：「那你可以謝謝德金啊！」他又不說話了。我又教他一遍：「你就說：謝謝德金幫我拿考卷給老師檢查。」他還是不說話。一直等到十點多的下課時間，他終於滿臉笑意來了：「我要謝謝德金教我數學。」我算一算，他前後總共花了兩個多小時，才把腸子弄直，才能說出感謝的話。

如果一位小朋友第一次要花一百五十分鐘，才能把罵人的話改成讚美和感謝，那麼，以後只要他的時間少於一百五十分鐘，他就有在對抗自己的壞習氣，有在努力，就該大大的鼓勵。

結果有一天，這位罵人的小朋友，竟然是全班第一位交來讚美本的，我在全班面前讚美他，全班也給他掌聲鼓勵。

**我的師長說：「老祖宗留下來的東西，實在是**非常精彩。」

以前我最怕背書，大學聯考我都不填要背

書的科系。剛當老師時，學年主任說要讓小朋友背《弟子規》，我只是形式上跟著，而且我認為背《弟子規》是小朋友的事，我只負責督導。直到進入福智文教基金會學習，才對背書的態度有了大轉變。

雖然年紀不小，我開始前所未有的認真學習背書方法，並反覆咀嚼老祖宗留下來的智慧。例如，當我學到《論語·學而篇》，子曰：「道千乘之國，敬事而信，節用而愛人，使民以時。」這裡講的是引導一個大國應該注意幾個條件：恭敬、守信用、節用、愛人，以及使民以時。什麼是「使民以時」？就是要選擇適當的時機差遣百姓。

身為班導師，我們就像一國之君，學生就像老百姓。學生到校後例行的工作是：交作業後寫聯絡簿、交聯絡簿後寫讚美本、早自修和訂正作業。由於晨間打掃，我們班已經不需要大哥哥、大姊姊幫忙，小朋友有能力自己清

掃，因為工作量不大，我通常就找聯絡簿寫得比較快的小朋友幫忙。但是，有時間小朋友：「你不要幫忙？」他的回答是：「不要！」我就反省，我有沒有「使民以時」呢？小朋友即使已經寫完聯絡簿，也許他還沒寫讚美本，也許他早餐還沒吃完，他的心裡有自己的打算，我中間突然插進一件事要他幫忙，不是讓他很為難嗎？於是我改變作風，不再喊人做。但是，會有小朋友跑來找我：「老師，我想幫忙。」因為是主動的，他做事就很快樂、很努力。當我學會「使民以時」，師生皆大歡喜。

《論語》開宗明義就說：「學而時習之，不亦悅乎？」我在福智文教基金會真實感覺到學習的喜悅，不管任何狀況出現，我都當成是師生共同學習的機會，我會在生命教育這條路上繼續歡喜堅定走下去……

