



愛，人人渴望，但又怕受傷害。如何正確的愛與被愛是一門學問，更是難修的人生課題。

福智台中學苑精采人生暨讀書會「關愛教育班」，以福智團體接班師長開展的關愛教育理念為主軸，設計成十二堂課，探索各種關係中的愛。這些關係可以是朋友、親人、師生，乃至地球、萬物有情，以學習無私的利他心善待自他，讓彼此都獲得自由與幸福。

全方位

——台中關愛教育班

◆編輯室 整理



▲學員(右圖)與義工(上圖)在關愛教育的學習中，感動彼此，心與心更靠近。

關愛



▶▲三代同堂(右圖)、
父女同行(上圖)，共學關
愛，幸福加分。

愛的練習曲

基金會已推展多年的「關愛教育」理念，是許多教師重建師生關係的法寶。家庭幸福美滿的黃金美老師，長期為精采人生籌畫課程，她觀察來自四面八方的學員，各自有著酸甜苦辣的人生，在親子、婆媳、夫妻……各種關係中載浮載沉。她想關愛是人際溝通的關鍵，若能將此理念多元運用，應可利益許多挫敗的關係。

於是她耗時一年半，號召一群有心人共組關愛教育小組。起初大家不熟悉教案設計，沒人敢承擔講師，在她不斷鼓勵下，大家團結一心、彼此腦力激盪，共同承擔課程設計，在生活點滴上努力實踐關愛教育，將所體會的内涵，搭配搜尋的題材，包含發人深省的小故事、寓意深遠的電影、戲劇、短片、繪本及歌曲，設計成多元主題的課程。例如，為了豐富課程內涵，「美麗心

世界」講師陳金葉心心念念找尋合宜教材，一次進修時看到食蛇龜護生影片，便立刻洽詢主辦單位，可否流通影片做為教案素材，並請媳婦翻譯成中文字幕，在多人通力合作下，這堂生動活潑的課程，因而誕生。

接班師長曾說：「關愛教育怎麼做？傳遞！你心裡有關愛，把它傳遞出去，這就是關愛教育。」隨著理念學習日漸深刻，組員們開始反思，自己在心靈上又傳遞了些什麼給周邊的人呢？是接納、理解、鼓勵與等待？或是強力要求、不滿情緒？組員紛紛身體力行關愛教育，在各自生病的情感中練習投藥。講師邱瑾瑜從只看兒子不愛讀書的缺點到發現他做事有條不紊的亮點；攝影師皮忠誠從只關愛女兒的分數、名次，到放下父親身段去理解女兒的學業規劃；講師陳茸從侍奉老邁公公、憂鬱婆婆中，理解高齡人生的悲苦與哀愁，並覺察需為自己的銀髮歲月及早準備……眾人勤練關愛教育後，發現痛苦起於自

身思路打結，只有透過學習正確的理路，才能解開死結、重啟豁然開朗的人生。

愛的進行曲

勤練兵後，終於有人鼓起勇氣承擔講師，但舞台恐懼症仍導致有人失眠、有人頭痛、有人腸躁症……想起關愛教育真實幫助自己從痛苦中解套，為了能讓這份喜悅和感動傳遞出去，講師們克服自身侷限，反覆熟悉課程、反覆修改教案，反覆習講，以深入淺出的方式帶出豐富的心靈內涵，期許滿懷期待的學員，帶著喜悅的心情離去。

開班後，許多學員飽嚙「關愛教育」理念的美妙滋味，也不忘熱情推薦給親朋好友。一位遠從埔里來的婆婆，鼓勵住台中的媳婦一同學習；一位已退休的爸爸，邀約剛從上海回台休假的女兒同來旁聽。課堂上不論是父女檔或婆媳孫子三

代同「堂」，都沉浸在濃濃的愉悅中。

探討婚姻經營之道的「搶救愛情」，講師李好大方分享關愛家人的實戰經驗。以前髮量較少的先生老愛問：「老婆，我有長新的頭髮出來嗎？」她聽出先生問話背後是一顆沒安全感的，於是回答：「不管你有沒有長新頭髮，我都很愛你！」從此先生不再憂心毛髮之事。這堂課透過電影《搶救愛情四十天》讓學員重新審視家庭、事業、兩性關係之間的平衡、斟酌與取捨。李好接著分析，當夫妻有口角時，可練習多想對方優點，因為心存感謝時內心就變柔軟，爭執就容易化解。

學習關愛不只是女性的功課，有淚不輕彈的男兒們也在班上融化不擅表達的心。陳姓中醫師表示，應以正確態度經營婚姻，他想起妻子無怨無悔照顧自己外婆，尤其感念她獨自從二樓背外婆下樓就醫，他說：「每當兩人因小事摩擦，自己快情緒失控時，透過深刻憶念妻子的恩，怒氣

釋然冰消。」遇友人婚姻觸礁，他運用所學的關愛教育，請朋友回憶婚姻中最感恩太大的事件，觀功念恩是他改善自己也保住友人婚姻的良藥。

愛的交響曲

太多討厭或不愛的人事物，源於執取錯誤的角度對待彼此，只想著自己而忽略了對方的需要。學習關愛教育，重拾心中的正面力量，也因為學習，心中滋長關愛的萌芽，善待自己也珍惜他人。逆轉陷溺的關係後，心與心的靠近與感動在一堂又一堂的關愛教育課中譜成一首首愛的交響曲！

賢妻良母的黃佳慈是讀書會幹部，為了讓學員收穫滿滿，她認真製作課程講義，但班員未積極學習的態度使她心灰意冷。學習關愛教育後才發現是自己的問題——沒有打從內心喜愛班員，只是重視學習成效，因而忽略謙卑欣賞每位班員的生命軌跡。從此她改以真心關愛的態度呵

護所有班員，某次一位班員回饋，很喜歡聽她的聲音，只要聽她解釋文義就能略懂佛法內涵，當下黃佳慈驚覺是這些班員教會自己如何擴大大心胸關愛他人。她看到為求自身進步才帶班的自私自動機，而非真心想為他人付出，關愛教育讓她有機



▲班長王櫻美善觀緣起，隨時傳遞關愛，維繫班級溫暖學習氛圍。

會改正狹隘的眼界和心量，她願持續學習以宏大的格局關愛自己及一切來到生命中的善友。

班級靈魂人物，班長王櫻美老師，在課堂上就像小天使般穿梭學員間，當看到有人感動落淚或情緒激動時，便適時出現，輕拍對方肩膀並溫柔問候，捎來陣陣窩心的暖流。櫻美老師坦言，自己因學習關愛教育，人生從黑白變彩色，退休前的教師生涯，面臨學生遭遇困難，想幫卻苦無方法，教學過程充滿困頓與挫折；直到親見許多學員因關愛教育改變苦澀人生，她開始將關愛延伸，回溯至從前的學生及家長，她相信關愛教育是翻轉人生的鑰匙。

美國著名精神心理學醫生魏斯博士(Dr. Brian Weiss)說過：「愛與同情的表達永不嫌遲。切莫對沒有付出愛的過去感到悲傷或遺憾。過去已然過去，把握當下，從現在開始做起。」



咒語？

◆台中 言勻

「引導一顆心非常不容易，你必須在他的生命中，付出極大的辛苦！反覆的探索、反覆的觀察、反覆的琢磨。」

在父親的期待下，我透由相親嫁給了現在的先生。其實，我並不想結婚，因為心中始終有個陰影——年輕時，算命先生提醒我將來要小心婆媳關係。然而，這個善意的警告，就像個緊箍咒般束縛著我的心思。

婚後，先生對我很好，但婆婆個性較強，是

實質的一家之主，跟她相處時，我常心存恐懼、戰戰兢兢。第一個孩子出生，因為是長孫，婆婆很高興表示要顧孫，先生建議我去上班，不料因為教養觀點跟婆婆時有衝突。兩年後第二個孩子出生，因同樣的問題仍然無解，我決定辭職回家自己照顧。婆媳朝夕相處，衝突更多、間隙日



▲愛，要行動，而且就在當下。

深。連生兩個女兒，懷老三時，婆婆事先宣告不帶孫，但兒子誕生時，她卻對外表現是我不讓她帶的，引發親友關懷……

那時先生抉擇創業，經濟壓力很大，夫妻關係漸趨緊張；加上婆婆會去跟先生訴說對我的諸多不滿，以致忙得沒時間和我溝通互動的枕邊人，時而突然對我大小聲責備，夫妻之間出現摩擦。此時，婆婆會跟孩子說：「有錯，一定是你媽媽的錯。」親子問題相繼產生。

數年來因婆媳失和，導致夫妻、親子關係亮紅燈，讓我痛苦萬分，一種萬念俱灰的孤單無力感油然而生。尤其是面對婆婆，我有一種「打蛇七寸」，被扼住喉嚨，吞不下吐不出的感覺。我很想離婚，但想到三個稚齡的孩子，終究還是留了下來。

在最沮喪的時候，我學習到了關愛教育，在講師的引導下，我們做了很多研討、分享，每則理路都能帶我走出迷霧。我慢慢能平心靜氣去思



我跟婆婆之間的問題，婆婆常說我：「妳做了些什麼？妳又替我做了什麼？」以前我覺得那是責備，很受委屈，但現在我會很認真去想，發現我常常用自己的想法去替她做事，所以做了很多，也被嫌了很多；我很沮喪，她也痛苦。

現在我學著勇敢的關愛婆婆，不再害怕面對她。如果她說了或做了讓我很不舒服的事情，我會很善巧的表達感受，婆婆就比較能知道我在意的是什麼，她也會在適當的時候給我回饋，比如她隔天會用輕鬆的語氣笑著說：「那有什麼好生氣的？如果是我，我就不會生氣。」（也就是她覺

得沒什麼，才會這樣對我。）我也善巧的關懷她，像她很疼孫子，飯菜煮好上桌，我就教小孩去請阿嬤用餐，她便會很高興。

同時，我也非常感恩她，幫助我體會到：苦難是化了妝的祝福，提升了我的心靈，讓我走出幽暗深谷，迎向光明璀璨。因此，我期許自己：哪怕婆婆拒絕我的好意，我還是要努力關愛她，因為一個溫馨、快樂的家庭，是需要用愛營造的；因為「家不是講理的地方，家是講愛的地方」。

緊箍咒，因為關愛教育破解了。

孩子的路

◆台中 連阿春

「你不撐著，他就倒了，幼嫩的苗芽需要悉心的呵護。不要隨著他的心起伏，你要站好自己的位置——呵護他，給他前進的力量和勇氣。」

「媽媽，我辦休學了！」大四的兒子難得約我外出吃飯，就投下驚駭炸彈！

「只要再一個學期，就可以拿到畢業證書啦！」「這個社會是講究學歷的，沒有大學文憑如何任社會上立足？」「孩子帶成這樣，我怎麼面對親朋好友？」內心波濤洶湧、狂呼吶喊的我，努力抑制不讓這想法脫口而出，深恐傷了母子情。

回想兒子念大學期間，校方曾通知家長他

某科成績未達標準，希望我們多加關心。我們一方面問了兒子，他表示正在努力，因此稍放下心來。一方面尋求關愛教育班的良師益友，大家鼓勵我傾聽孩子的困難，如果孩子已經努力了，就要支持他、陪伴他。

講師的這段話仍縈繞腦海，食不下嚥的我冷靜下來問兒子：「爲什麼？」原來這個科目，在他高中時就有困難，上大學後仍然無法突破。

他怕我們擔心沒有說，一直努力，但補修兩次，還是跨不過去。「媽媽，考卷發下來時，我一個字都看不見，就只看到一張白紙，它就像無字天書！」兒子道出他的痛苦和奮戰歷程。

看著兒子痛苦求助的神情，我很心疼，不知道



▲連阿春(左)與先生，將關愛教育用在生活中。

能再責備他，否則就如壓死駱駝的最後一根稻草。因此我告訴他：「你已經盡力了，媽媽支持你。我會適當時間告訴爸爸，他也會支持你的。」看著兒子如獲大赦的神情，我知道我做對了。

我關心他休學後的打算。他告訴我準備先服兵役，然後就業，如果覺得需要，會再返回校園充實……他想像得很周到，我發現兒子長大了，會瞻前顧後，會為自己的人生負責，不需要我多操心。

之後，我找了個機會跟先生談兒子辦休學的事：「兒子碰到困難，怕我們擔心，一直放在心裡不敢說，自己很努力想突破，但現在實在是到了臨界點了，逼不得已才告訴我們。我們要支持他，讓他有機會重新調整、儲備能量再出發。畢竟，未來的路，是他自己的人生！」先生跟我同是關愛教育班的學員，支持我的想法、作法。

因為真心關愛，所以沒有逼著孩子完成他的學業；因為真心關愛，所以知道我們不是要告訴孩子怎麼走，而是幫助他找到他想走的路。

「漫畫王」的潛力

◆台中 邱瑾瑜

「能夠欣賞自己的學生，發現他生命的優點，甚至連他自己都不知道的那些優點，就會讓一個孩子站起來。實際上，與其說是教他，不如說是發現他。」

兒子高三時，書櫃裡放的不是教科書，而是上百本漫畫書。我希望他好好念書，但說破了嘴都沒效，便心急得舞棍鬻吼，他竟對我拳腳相向！

其實兒子的學業成績還算優秀，但我總希望他能更好，所以給他很大的壓力。我硬要壓他，他反彈愈大，把我當敵人，想打敗我。母子關係

就這樣對峙著……

關愛教育班要我們學習發現孩子潛在的美，並堅定的指出他生命中美好的特質；而所謂「潛在的美」就是上面可能覆蓋了一些東西。我想「發現」，但一站到兒子的書櫃前，便氣急傻眼，直覺這是個不可能的任務——他把教科書像垃圾般的隨意散放在地上的角落裡，卻將一本本



的漫畫書穿上書套，整齊陳列在層層書櫃上，並依月刊、年鑑歸類建檔。

對即將大考的得分寶典棄如敝屣，卻對追分絆腳石疼愛有加，這裡哪來的「美」啊！但智者的話一定有道理，於是我耐著性子不斷觀察、思惟的看著他的書櫃，看著看著，我感動了，我看



▲邱瑾瑜歡喜「發現」孩子潛在的美。

到兒子對有興趣的事物是這樣的至情用心，不但會畫漫畫、寫漫畫，而且爲了深入了解，還聽日語歌學日語。

「他對要做的事，做得多好啊！他何等有潛力啊！」——我終於「發現」了！

講師告訴我們，要把感動告訴孩子。我迫不及待的想找個時間和兒子分享，但一開口：「我看到你那個漫畫……」他馬上質問：「妳要幹嘛！」已從陷溺在表中透脫出來的我，繼續輕聲說著：「原來你有這麼美好的特質，我以前都沒發現到，哪天你想要念書時，一定可以念得很好！」雖然詫異媽媽的迥異，但他感受到我真誠的態度，於是眼神從敵對到疑惑，最終沒回嗆一句話……我知道他的心柔軟了。

關愛教育中又有一句話：「你要一直看到他的美好，要一直告訴他。」於是我再接再厲，一次次告訴他我的「發現」。其實兒子自己也想在學習上有個翻轉，只是不知道自己這麼美

好，當他被媽媽重視時，信心也增加了。我最感動的是，兒子看到了媽媽對他的改變，而這個媽媽，以前只看他的缺點呢！

兒子問我：「媽，妳學畫畫、學書法、學鋼琴都學一半就不學了，爲什麼妳在福智學這麼久還沒停啊？」「你不要來看看，爲什麼我學這麼久都沒有停？」今年暑假，我邀請參加過大專營的他，到里仁當兩個月沒有薪水的義工，以了解我的學習，並告訴他，義工承擔會對他未來的求學及人際關係很有幫助，他欣然接受。

這回，換我看到兒子很大的改變——兩個月後他才對我說：「媽，其實我來里仁的第一天

就不想再來，因爲里仁和外面的商店不一樣，它並不要你快，而是要你每個動作做到位，所以一直叫我擦櫃子。不過，我不可以做個沒有誠信的人，所以做滿了兩個月。」重複做一件事，對沒耐性的他而言，的確是件非常痛苦的事，但他成功了！

學習關愛教育後，我慢慢不再負面作意，而會去看正向光明的一面。即便仍會面對很多苦，甚至在很多苦還沒來之前，先學習、先堅強起來，當境界當前時，就有力量面對——關愛教育讓我歡喜前行！