



成長， 學不完的生命功課

Life can only be understood backwards;
but it must be lived forwards.

— Søren Kierkegaard

生命，
只有回首時才能了解，
但走下去必須往前看。

—— 祈克果

第一部

生命的年輪
／喜歡此刻的你

司徒序
以愛還愛 /9
羅序
一份美意 /14

01 如果我是……	/18
02 無憾此生	/19
03 理想人生	/20
04 如果你已經二十一、二歲	/22
05 如果你已經三十一、二歲	/26
06 如果你已經四十一、二歲	/30
07 當我們已經五十一、二歲	/34
08 年齡關口	/38
給你的話	/42

第二部

生命的自然美態
／欣賞獨特的你

09 獨特	/50
10 心鏡	/51
11 心窗	/52
12 心靈排毒	/53
13 倉卒	/54
14 感覺	/55
15 性急	/56
16 男士之美	/58
17 強人	/60
18 輸了健康	/62
19 心眼	/65
給你的話	/68

第三部

生命的修剪 ／勇敢地愛與捨

20	智慧	/74
21	割捨	/75
22	說再見	/77
23	愛恨進程	/78
24	幸福婚姻	/79
25	愛與尊嚴	/81
26	等待	/83
27	君子之交	/86
28	婚姻從心	/88
29	富二代	/90
30	講得出，做得到	/92
31	Kidult	/94
32	收放	/97
33	挫折	/101
34	具感染力的父母	/105
	給你的話	/108

第四部

生活的智慧 ／踏實地走成長路

35	選擇	/114
36	勉強	/115
37	批評	/117
38	為何老是這樣……	/118
39	轉念之間	/120
40	快樂與慢樂	/121
41	堅忍	/123
42	目標	/126
43	上台	/129
44	人算不如天算	/132
45	得與失	/133
46	不恥下問	/135
47	夢想	/138
48	EQ 更重要	/141
49	前輩	/143
50	窮得只剩下錢	/146
51	無懼	/149
52	成功	/151
	給你的話	/154

司徒跋	
生命建立生命	/161
羅跋	
考試	/164



Photo by L

司徒序

以愛還愛

司徒永富

一天，小約翰對他的兄長說：「我要拋開顧慮，放下工作，專心敬拜神。」然後離家跑到沙漠去。一個星期後，他從沙漠回來，在門外敲門。哥哥沒有開門，只在屋內說：「誰呀？」

「是我，你的弟弟約翰。」

「約翰已變成天使，從此不在人間了。」

小約翰哀求說：「是我呀！」哥哥沒有理會，任由他一直在門外苦等。翌日清晨，哥哥終於打開門說：「如你仍是人，要生活，就得重新工作。」約翰醒悟過來說：「哥哥，原諒我吧，我錯了。」

曾幾何時，約翰的醒悟也是我的醒悟。在我的信仰歷程中，我曾經把信仰簡化成「只關自己事，不關他人事」的個人修行的私德生活，對身處的世界、社羣、職場可說是毫無意義的。我亦曾經過多番折騰，一度落在生活絕境的坑裏，彷如約瑟所經歷的，而上帝逼我反省信仰如何承載我的人生。無論如何，上帝的確恩待我，我總算擁有自己的體會和信仰反省，足

以引導我走進今天的不惑之年。

第二次世界大戰期間，歐洲大部分地區的壯丁都被送往戰場，為國執戈。有戰爭的地方必有死傷，父母在家，總希望得兒子報上平安二字。佐治是其中一個奉命上沙場的戰士，二戰剛結束，他就在戰地致電給雙親。

「爸爸，媽媽，我好想你們！」

「兒呀！我們也很想你！戰爭結束了，快些回家吧！」

「爸、媽，我快回來了。不過，我在軍中有位好友，我能帶他一起回來嗎？」

父母猶疑了一會說：「這……戰爭期間我們的家境貧窮，恐怕沒有能力照顧多一個人了。」

「不過，我朋友很慘，在陣中誤中地雷，腿斷了，如果我不照顧他，他是活不下去的。」

「孩子，如果這人是殘廢的，我們更沒能力照顧他，因為

我們都老了，又不是富有，真的無能為力。」

「好吧……」

這通電話之後，父母再沒有收到佐治的電話了。數月後，父母收到軍隊的電話，說他們的兒子在營中自殺。父母到營中認屍時發現，兒子的右腳斷了，原來那通電話中所提到的朋友不是別人，正是他自己。當他聽到父母厭棄那殘廢的朋友，他不想成為年老父母生活上的沉重負擔，便失去了生存的意志，自殺了。

故事中的佐治混淆了父母對兒子的愛，並那延伸至對他朋友的愛，因而輕生。這固然是不可取的，但倘若父母的回應稍為正面，例如「帶他回來再算吧」，結局便絕對不一樣。有時我們對世界上的各種不幸的確無能為力，但若能以「幫得幾多得幾多」的心情盡力而為，不幸的事情的確會少一些，世界也會因著我們而美麗一點。

今天的我，雖然經常感到乏力，對身處的世界的所有不幸

感到無奈，但我勉勵自己：「幫得幾多得幾多」，繼續積極感恩地生活於這不完美的世界。

德蘭修女曾經向世界宣告：「今天西方社會裏最嚴重的疾病……是不被需要、不被愛和不被關懷。我們用藥物治療身體的疾病，但能治癒孤獨、失望與無望的，只有愛。」原來一個即使擁有永生之道的人，若把信仰據為己有，不願以愛去接觸別人，「幫得幾多得幾多」，結果可以是可怕的。

生命可以建立生命，生命的確能影響生命，而能否做得到，關鍵在於是否「以愛還愛」。一個有愛的生命，令自己和世界都不一樣。就是因為憑著這信念，我抱著莫大的盼望和喜悅，踏出勇敢的一步，與乃萱「結連」（亦多謝乃萱的厚愛與信任），相信靠著上帝的恩典，我倆的生命足印，能成奇妙的文字，帶來更美好的祝福。



羅序 一份美意

14

成長，
學不完的生命功課

那天，接到基道吳國雄弟兄的電話：「想跟你談談一本新書的概念，希望你跟司徒永富合寫一本書！」當下即時推卻，原因是工作忙碌，許多要寫的稿子還沒時間寫，怎麼可能！怎知，敵不過基道編輯的情詞懇切，盛意拳拳，願意一試。

至某天，收到編輯傳來的文稿，編排得有條有理，有呼有應，在與司徒永富博士的各自表述中又隱隱看見彼此的交流，並心中對初出茅廬的年輕人的一份關愛與著緊。對我來說，這更是「現實」，因為女兒已大學畢業，剛出來社會工作，面對諸多挑戰與可能。執筆寫這本書的文字時，常常想起她及同齡的青年人。

坊間傳媒對這一代的描述大多很負面，說他們是長不大的「港孩」，沒有理想，不能吃苦。其實，這只是片面的觀察。就接觸所得的印象，這一代的青年人比我們主動聰慧，面對未知的東西，很快就能上網找到答案。問他們如何看待未來，他們總覺

得有無盡的可能。咱們成年人可能覺得他們是盲目地樂觀，但他們帶著正面積極的心態迎向未來，勇於作出轉科轉職的抉擇。做一份工覺得學夠了、開始苦悶了，又找另一條出路，他們的人生才是多姿多采的，不像咱們般一成不變，故步自封啊！

親愛的年輕讀者，記得當時年輕的我也曾像你們今天熱血，也曾衝動自恃，也因此走過不少冤枉路。所以今天執筆寫這些文章的時候，總希望把自己從失誤中學到的功課化成勸告，把從人生橫逆中領悟的道理由衷而抒。也趁此機會，多謝與我一起撰寫的司徒永富博士的配搭合作，基道出版社的編輯慧琪的勞苦，國雄弟兄再給予我出版的機會，但願你能感受我們誠摯合作之下送上的美意！

深深祝福你的
乃萱

“年輪記下一棵樹的
歷程，或長或短
的季節、陽光照
射的方向等。每一圈，都
由每時刻、每天所累積。
從幼嫩、成長至成熟，甚
至衰殘，每棵樹安然經過
那每時每刻，不疾不徐。”

第一部

生命的
年輪

喜歡
此刻的你

01 如果我是

18

成長，
學不完的生命功課

有一天，創造者看到一個小朋友愁眉不展，於是走上前對他說：「小朋友，你為甚麼不快樂呀？」小朋友回答說：「我整天被父母責備，如果我可以變成父母便好了。」於是，創造者就將小孩變成父親。

不久，創造者看見已經變成父親的小朋友仍不是很快樂，於是又問他原因。小朋友說：「做父母的壓力實在太大了，又要教導小朋友，又要工作謀生。我還是覺得退休的生活最好。」創造者又把小朋友變成一個過著退休生活的老人家。

當創造者再碰見小朋友時，發覺他仍不高興，又問他原因。小朋友說：「退休生活無聊得很，我還是喜歡做回小朋友，慢慢成長，品味人生。」於是創造者把小朋友變回原狀。

小朋友在經歷人生三個階段後，發覺其實不同階段有不同的困難和挑戰，沒有哪個階段是特別安穩的。人生就像一張白紙一樣，不同的困難就像生活的顏料，為我們添上色彩，最後構建出我們美麗的人生。然而，生命中每一刻都可以是很有意義的，問題在於我們自己的心態；我們與其整天想著抄捷徑，倒不如細味人生的每一刻，靜觀其轉變。

如果上天為你的生命劃上限期，請問你會為人生作出怎樣的規劃呢？你會不會還是為了金錢物質等而爭名逐利呢？深圳萬科集團創辦人兼董事長王石的故事也許能對我們有所啟發。

話說他四十四歲的時候，突然感到左腿劇疼，經過醫生診斷，發現他的腰椎上生了血管積瘤，隨時有癱瘓的可能。這對於前半生在商場上馳騁的王石來說，是一記當頭棒喝。人生中除了工作和事業，反思之下原來自己還有很多事情想做。為免自己留下遺憾，他馬上開始追求自己的興趣。他和一些朋友組織起來，到極地遊覽和登山。有一次，他差點因為登山而失足，他告訴自己：「如果我下次還來，我就是王八蛋。」

不過，自那次之後，王石依然不斷參加各種極地活動，他認為這可以訓練自己的意志。更重要的是，這些活動可以令王石無憾此生。說到這兒，我們知道醫生的一次診斷，就讓王石明白到生命的可貴和意義，這對於我們這些每天營營役役的都市人，也是一個很好的啟發。

03 理想人生

20

成長，
學不完的
生命功課

在《論語·為政篇》提到：「子曰：吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十從心所欲，不逾矩。」孔子以此說明理想人生的六個階段。孔子認為一個人從十五歲起就要立志求學問；到了三十歲的時候就能夠自立為人；四十歲時已積累了一定的知識基礎，能夠通達一切事理，無所疑惑，也就是所謂的「不惑之年」；五十歲已知道宇宙間一切的自然法則，絕不會違反；六十歲時一聽就能知道是甚麼道理；到了七十歲時，已經能夠隨心而行，也不會超出法度。

如果每個人的人生都能像孔子形容一般，按階段成長，真的可謂是理想人生。可以說每個人由出生到白髮之年，每段時光都有值得學習的地方；由不惑、知天命，到耳順和從心所欲，是不斷「升呢」的境界，日子有功，或許就可以自由掌控自己的人生。可以說，精彩的人生就是不斷為追求進步而努力的人生態度。今天我們所做的事，明天驀然回首，雖然可能有「今是而昨非」之感，但這是必經的過程，因為我們年輕時，經驗和知識都不夠，很多時候都用一股蠻力去做事，結果難免會碰壁。因此若當下的你正是初生之犢，謹記要謙遜一些，把握多一些機會學習，一來

豐富自己，二來待機而動，避免不必要的行差踏錯。

《易經》〈乾爻〉初九提到「潛龍勿用」，年輕時我們經驗尚淺，加上沒有知識的基礎，只能努力裝備自己，不宜輕易強出頭。諸葛亮是三國時期的第一謀士，但卻在深山遁隱了二十六年。每個人的天分和悟性皆不同，古人告訴我們，沒有成材的時間表，有些人用十年就可以漸露鋒芒，有些人用一輩子也未能開竅。能夠了解自己的潛力和發展方向，是十分重要的。

說實話，這世界沒有必定成功的方程式，我們在不同的人生階段都會遇到不同的疑惑。我們能做的，就是盡所能把每個階段的工作做好，即使最後沒有幹一番大事，也足以死而無憾。



Photo by L

04 如果你已經二十一、二歲

如果你已經二十一、二歲，那表示你可能大學畢業了，踏進人生的另一個階段。如果過去三四年，你是胡混過活的，該是時候，好好思索你的前路。身邊的人可能說，走東邊吧，因為那兒可以花最短的時間，賺得最多錢。也有人說，往西邊吧，因為那兒有許多懂得享受生活的人，認識多些朋友，就能擴闊你生活的圈子，增加找到意中人的機遇。往東走還是往西跑，重要的是你心中的方向盤，也即是說，個人的價值目標取向。否則，有時向東，有時向西，就會變了不進不退，原地踏步。

只是，單有偉大的理想，還是不夠。因為從現實至理想的路，仍很漫長。在這過程中，你要有一種謀生的技倆，也就是一技之長。如果你現在修讀的，正是你夢想的學科，那你夢想與理想之間的鴻溝可能比別人小。但對大部分人而言，想做的事跟自己能做的，總會有點距離。如何將這種距離拉近，是你在未來日子需要努力的。最怕的是，因為夢想太遙遠，便放棄夢想；因為現實太沉悶不如願，就連求生的本能也放棄。更糟的是，甚麼都不做，天天呆在家中，伸手向父母拿錢，等待「工作」送上門。

如果你已經二十一、二歲，投入感情生活是不

可或缺的必修課。但也該是時候，不再沉溺於愛情小說中的迷戀邂逅，遠離那種癡男怨女式的悲歎。說真的，失戀只不過是人生的其中一種挫折，別讓之放大，成為對自己的全盤否定。失戀過的人會明白感情事上難分對錯，但總會從中多了解自己，也多了解愛情的特質，帶著這份「明悟」往前行，也算是感情失落中的「得著」。

當然，交友與在辦公室的人際關係，也是不可或缺的一環。辦公室裏的「埋堆」，有時是志同道合者的聯盟，有時只是吃喝玩樂的交際，有時是政治的結黨反叛，你需要清醒的心，知道自己是怎樣的料子，埋怎樣的堆。

當被朋友傷害出賣時，不要那麼快下「結論」，因為許多時候，都是傳言者添加鹽醋。既是好友，就約出來當面談談，勝過默默地憑空判斷。就算查清楚，真的有人蓄意傷害，那又如何？那就日後多點提防，但千萬別讓這小小的人際閃失磨蝕了你對交友的熱誠，對其他朋友的信任。

如果你已經二十一、二歲，請不要那麼快說「想當年」。雖然，這是你老爸老媽常掛在嘴邊的「口頭禪」。只要不時問問自己，我在幹甚麼？正在走的方



向，真的是自己想走的嗎？不過，也請體諒父母的囉嗦辛勞，因為當你正亟亟想著如何朝著夢想前進的當下，他們卻要學習從事業的顛峯往下退。

如果你已經二十一、二歲，請記著寬容、誠實、公平、關懷等等，仍是值得我們追求，也是窮一生也學不完的目標。更請你好好考慮，思索人生除了好好讀書畢業結婚生孩子之外，有沒有更崇高的目標；又有沒有一個令你可以全然委身的信仰信念。

請別怪我硬銷信仰，因為人若自以為靠著自己，甚麼都做得到的話，很容易會肆無忌憚，失了分寸。十八歲那年與生命的主相遇，讓我知道人的生命不是命數機遇，而是有上主更高的心意安排。見到破碎的家庭復和、迷途的浪子歸家、頑劣沉鬱的生命得著改變，我深深覺得，如果二十一、二歲的你，能在未來加入朝向這個向度，你的人生將會很不一樣！

05 如果你已經三十一、二歲

如果你已經三十一、二歲，那就是說，你已經出來工作好一陣子，甚至打算或已成家立室了。

你也許已熟悉你的工作，每天跟同事相處融洽，還鍛煉了一點酒量，老闆也開始對你委以重任，升職加薪不再是遙不可及的事。但請別放棄那「不斷學習，不斷改進」的精神。對熟悉的事務，可以想想如何精益求精；對已覺得精進的事務，可以想想如何推陳創新。如果投入你所做的，就算多沉悶重複也好，總能想出些更新更有趣的點子。

你甚至逐漸知道，自己的本事被人賞識，也找到生命中的伯樂，前程錦繡任你去闖。但請別被耳聽的繁華擾亂內心曾有過的寧靜，別被功名利慾污染你那純淨的心志，請謹記「爬得愈高，會跌得愈重」的教訓，時刻提醒自己「高處不勝寒」的孤寂。「一個出色的人，不是自顧自地出色，而是讓別人也能出色。」一個小四學生的作文曾這樣寫著。

如果你到這時候，連自己有甚麼本事也不知道，未來的路可以怎樣走也不曉得。只能說句：該長大了！是時候離開父母，離開熟悉的環境，離開令你沉溺的網絡，學習傾聽自己內心的聲音，試試不同類型的工作，找到自己的優勢，然後，找到自己可以發揮

的小舞台，仍來得及！

如果你已經三十一、二歲，你也許已看透世情，見慣勾心鬥角的場面，也明白人心險惡不易測的可怖，甚至有時想置身事外，卻有種「人在江湖，身不由己」的無奈。但請別被這些畫面壟斷你的心思意念，認為人人都靠不住，事事都是辦公室鬥爭。那樣你跟別人的關係，很容易只變成利益輸送；你信不過別人時，別人也信不過你，那又何苦呢？

如果明白，人心都是想往上爬，都是想證明自己有甚麼本事，那這些所謂的「鬥爭」，不過是人想證明自己的一些把戲。只是有時心急氣躁了些，倒不如讓自己退一步海闊天空，學習「凡事總有時候」，要「慢慢來」的智慧。

你也許逐漸發現，生命中有些「重要人物」，有時會打亂自己陣腳，令你不知所措。這些重要人物，不一定是顯赫之輩，卻是在你生命中「舉足輕重」的人，或者是他們的影子。最可能的是父母。對有些人來說，是父親的權威暴怒，或母親的抑鬱無助……昨天的家庭劇本，深深影響今天的行事為人，就是那種說不出來的懼怕、擔憂、無奈。有時午夜夢迴，那些童年的場景就會洶湧來襲。不錯，我們不能改變過去

發生的事情，但可以改變的，是它帶給我們的感受、衝擊，讓之成為生命中一份有意義的功課。也有可能是那曾經深愛卻捨棄你而去的人。如果你今日已找到所愛，請狠狠切斷這個「舊愛」的尾巴，求主讓你帶著盼望去揭開人生的新一頁。如果舊愛的桎梏令你停滯不前，那就視乎你是否願意脫離這個「戀戀不捨」的迷陣。請一兩位身邊的諫友，與你一同禱告守望，把你拉出那個自憐自怨自艾的深淵……

如果你已經三十一、二歲，你也許遇到心中所愛，準備或已經成家立室。然後，一大串問題會纏擾著你，何時置業？何時生孩子？何時進修？何時……做任何抉擇都好，重要的是有所準備，置業要有儲備金，生孩子除了錢以外，要有當父母的素質。不想自己成為「怪獸父母」是好的，但請先檢視自己是否一名「港孩」更重要。

如果你仍未遇上心中所愛，那就寧缺勿濫。一個值得你愛的人，不是擒拿回來的，而是透過交往，欣賞，觸動，相愛……一步一步培養出感情來的。如果一方有心，一方無意，那就不如趁早抽身，好過會錯意而煩惱纏身。

如果你已經三十一、二歲，又有信仰的話，你會