

我的衝浪 美麗人生

黃琇慧 醫師

蔡佳祝皮膚科診所 專任醫師

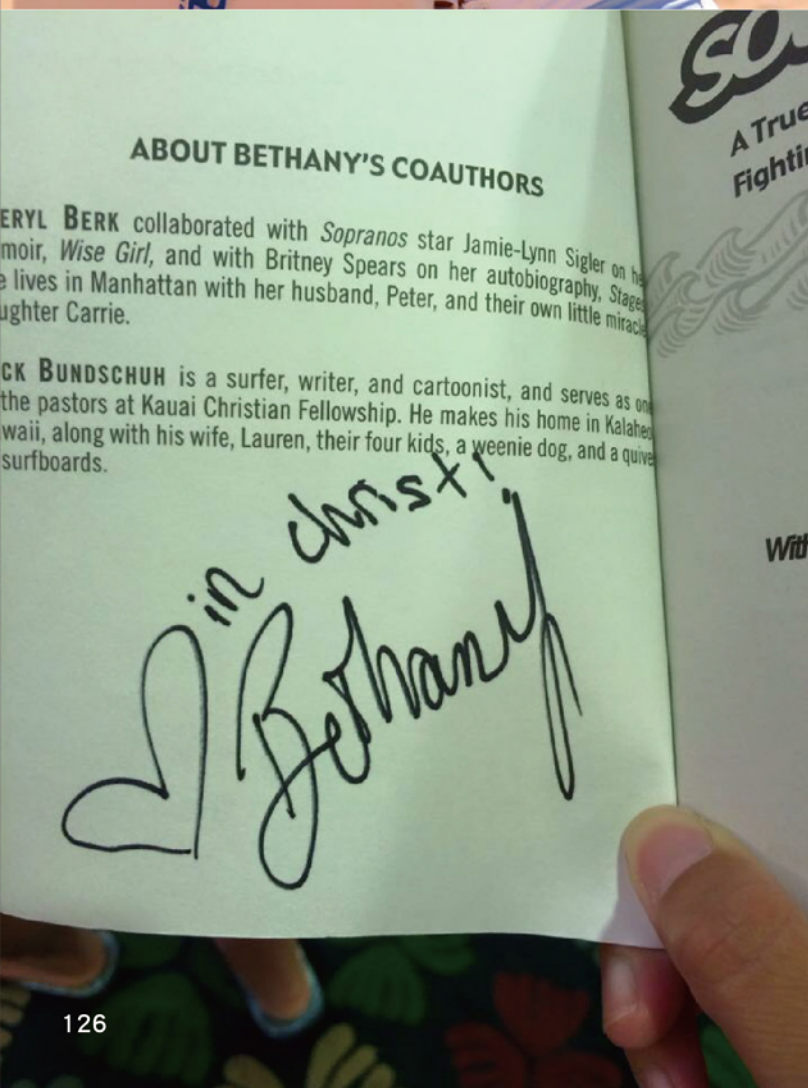
我在2015年來到衝浪起源地夏威夷，你無法想像我們剛踏下飛機在夏威夷開始開車的那種快樂，簡直就像孩子一樣手舞足蹈，夏威夷之於衝浪者，就像耶路撒冷一樣，是我們的聖地啊！！我記得我第一次下到Haleiwa的海水衝浪，really stoked！我們還去kayak surfing，我都還記得當地人跟我說：「Do you know wipe out？it's the most fun part～」因為kayak surfing和我們平常綁腳繩趴在板上划水不同，一旦wipe out，槳就飛了，你除了要從翻船中恢復之外，還要想辦法去把那隻槳撈回來才能繼續追浪或上岸，而且Haleiwa的浪到了outside也算有點大，雖然我蠻會游泳，但如果槳飛了我不太知道有沒有辦法撈回來…不過聽到當地人微笑跟我說的這句話我就也笑開了，前面三道浪沒追到，後面一道就讓我追到了，不過要kayak surfing我想二頭肌和三頭肌都要更加強，因為它是用槳去追浪，和我們平常划水追浪不同，但不管是哪一種surfing，都實在太開心了啊！



「我現在的一隻手臂，比原本的兩隻手能擁抱更多人。」
靈魂衝浪手(Soul surfer) — 一個愛與勇氣的故事

—Bethany Hamilton

來夏威夷的倒數第二天，我們來到我的role model，Bethany Hamilton 的簽書會，我非常興奮地很早就去排隊，沒想到還是排在第三個（前兩個到底是多早來啊），就在我排隊時，我後面有一個金髮小女孩，拿著她自己的浪板要讓Bethany Hamilton直接簽名在她的浪板上，她的浪板是符合她身長的短板，老實說我看到短板就覺得很厲害，因為短板沒有長板浮力那麼大，光是划著出到outside就有難度的，隨著後來排隊的人龍加長，我還看到一個年輕女孩扛著長板（立起來是比人還要高）要讓Bethany Hamilton簽名在她的長板上，我也很想把我的長板拿來啊！如果Bethany可以在上面簽名，我應該可以常常摸到浪壁啊～哈哈！後面拿著短板的小女孩的爸爸媽媽也陪著她排隊，她爸爸說「soul surfer」這部電影他女兒已經看了不下三十幾次了！我是看了三遍，我以為三遍就很多了，我想來到這裡的一定都是超級粉絲，簽書會的主持人還特別拿著麥克風訪問我們是從哪裏來的，我們很開心地回答：「We are from Taiwan！」



Bethany Hamilton 出生在夏威夷，受父母影響，她從小就熱愛衝浪，才8歲就得到第一個衝浪比賽冠軍，卻在13歲時在夏威夷考艾島(Kauai)海岸衝浪時，遭一條4.5公尺長的鯊魚攻擊，被咬斷整隻左手臂，被送達醫院救治時，失血量已高達60%，並有低血容量性休克，但她卻奇蹟似在這場意外中活了下來。儘管失去一隻手臂，貝瑟妮沒有放棄衝浪，靠著對基督信仰的盼望與力量，持續在衝浪運動上努力，甚至在2005年「奧尼爾島女子短期臨賽」(O'Neill Island Girl Junior Pro tournament) 中，奪得國家衝浪比賽冠軍，2007和2014年也摘下全美冠軍。

Bethany Hamilton 在失去手臂後，2004年印尼海嘯讓東南亞無數的家庭受創，Bethany跟隨她的教會團契來到了泰國普吉島做急難救助者。有個當地的小女孩，因為海嘯成為孤兒，不說話，也不願意再回到曾經熱愛的大海中玩耍。很多孩子帶著他們的衝浪板，卻不敢再下海。Bethany為了讓小女孩開心，率先拿上衝浪板在海中玩耍起來，因為在她眼裡，大海不是可怕的，雖然曾經可怕過！在她的帶領下，當地的大人孩子重新回到了熱愛的大海中，開心盡情地嬉玩…Bethany說：人們說上帝會有奇妙的作為，這樣表達太輕描淡寫了！誰會想到在教一個小女孩衝浪時，竟然讓我意識到「衝浪」其實不是世界上最重要的事情！最重要的，就是愛，愛比任何的潮汐、任何的恐懼都有力量！

◀ 因為在簽書會時與Bethany Hamilton擁抱後小聊了一下，除了跟Bethany說台灣的浪很好以外，也跟Bethany說自己也是 Christian 有任何prayer requests都可以跟我說，沒想到Bethany在我的書上除了名字之外還寫上「in christ！」真的是太感動了！！

我環遊世界，去過每一個我想去的地方，我衝浪，但我發現所有妳能體驗的事，不管是感官上和物質上的，都有一個天花板，Teach For Taiwan創辦人劉安婷在國北教大畢業典禮致詞引述她媽媽對她說的話「劉安婷，如果你覺得，那些穿得漂亮去聽音樂會的人才叫高貴，你就錯了。如果你要找一個真正高貴的人，你不可以看他外面長什麼樣子，即使是看起來不討喜或不起眼的人，你要看他跟不一樣的人是怎麼說話的。」我發現，有些人似乎看起來有一般人眼中看起來不錯的成就，但我無法羨慕也不想成為這樣的人，因為他們有個架子，跟不一樣的人說話會頤指氣使（較明顯的像前陣子的新聞提到的韓國企業家千金），也許是他們並不快樂，因為快樂的人是不會去傷害別人的，安德魯·傑布（Andrew Jebb）領導的蓋洛普國際民調，訪問了全球170萬人，計算出「最快樂年薪」。研究人員發現國際上來看，年薪9.5萬美元的人最快樂，其「生活滿足度」最高。「生活滿足度」是一項整體評估，計算方式包括受訪者會否有更遠大的目標推動或是容易與他人比較等等。但是，研究團隊發現，收入上升到某一個點，生活滿足程度會開始逐步下跌。學者認為這種副作用，是滿足基本生活所需後所產生的社會階級疑慮。人們會開始與他人比較，令自己變得沒有那麼快樂。「有時候，價值觀可能比起我們擁有的東西，更能夠達至快樂。」所以，有的人很喜歡擺「架子」，但所講出來的話卻不見得有智慧，在眾人心目中也不見得是個討喜的人物；有的人沒什麼「架子」，但講出來的話卻極富內涵，隨和的態度更贏得了人們發自內心的尊重。看來，「架子」與「價值」有時反而是對比的，關鍵就在那顆謙卑的心。

我的role model除了Bethany Hamilton 以外，還有連加恩，林書豪…，我的role model是我真正羨慕的人，連加恩最不容易的是，他的文章收錄在小學課本，他的故事拍成連續劇，他是哈佛的公衛博士，他有一千種一萬種理由可以驕傲和自以為是，但他沒有，他直到今日都極其謙卑，而他內心驅使的力量如此強大，我發現那是愛，有很多慈善家行善，甚至有很多人幫助別人是為了自己，也許是為了名聲，也許是為了利益交換，也許是讓對方欠你一個人情以便將來能為你所利用，但連加恩不是，

我看了各種他的演講，他謙卑，充滿愛，他演講時流露出的那種喜樂，平安，和滿足，這樣的生命是我所羨慕的！如果你只是世界追求比賽最強的佼佼者，發現狼吞虎燕後，似乎你擁有了一切，你的心卻去渴望更大的，然後永遠都會碰到天花板，但有一個完全無上限的，那就是愛，當你真正地無私地去愛人，不是高高在上的施捨，而是捲起袖子關心你周圍每一個最小最不起眼的人，你會發現，你的快樂也是沒有上限的，那種快樂，那種滿足，是你無法想像無與倫比的，彎起腰捲起袖子來與每一個真實的生命建立真實的關係，那種愛，那種力量會是你無法想像的。

除了「愛」，我要提到的是「溫柔」，馬丁路德金恩博士在帶領群眾對抗種族歧視的時候，常對跟隨他的人們大聲疾呼：「我們要用我們每一分每一寸的力氣，我們只要還活著一天，就要堅定對抗這些不公平，沒有任何事可以讓我們妥協。但是在此過程中，我們更不能妥協的，是我們愛人的義務。黑暗不能驅走黑暗，只有光能夠驅走黑暗。如果我們也加入仇恨的行列，我們只會成為黑暗的一部分。沒有任何人所做的任何事，值得讓我們允許仇恨進入我們的心。因此，讓我們斥責歧視的行為，卻要愛那些歧視我們的人，因為一顆溫柔愛人的心是我們改變人最重要的武器。」聖經裡提到一種美德，能幫助我們和氣待人，那就是溫柔，也就是親切善良。以弗所書4章2節：「凡事謙虛、溫柔。」溫柔是在面對挑釁時，柔聲地回應。溫柔可以是靜默無聲，因為平心靜氣的沉默通常是對不友善的話最有力的回應。蘇格蘭籍作家喬治·麥克唐納（George MacDonald）說：「上帝不要我們以言語刺激、傷害別人的心…。耶穌為我們而生，正是要救我們脫離言語以及其他各樣的罪。」生活中的煩惱會讓我們煩躁不安，但不表示我們就可以亂發脾氣，因為這樣的行為不只會傷害我們所愛的人，還讓周遭的人也不好過。我們只有學會和氣待人，才不會繼續傷害他人。刺激和粗暴的言語背後往往是輕視，輕視的背後往往是驕傲，而驕傲往往很容易導致失敗。在工作時，維持心平氣和的互動，對他人抱持敬意與善意，不輕易以一種興師問罪、數落與抱怨的口吻說話…也是專業素養很重要的一環。

引述劉安婷在TEDxTAIPEI所分享—「原來最令人飽足的餅乾是破碎的餅乾，最快樂的自己是柔軟的自己。」德雷莎修女的禱告詞：「神啊！求祢將我的心完全的破碎，好讓我的心中能有整個世界。」生命的破碎，是為了祝福別人，更祝福自己。而當我們心能破碎時，世界就不在我們之外，會開始湧到我們心中。

我的這些role model他們做的事也許有一天會被遺忘，但他們為什麼做是不會被遺忘的，認識他們內心力量的驅使，是愛，「我若將所有的賙濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有愛，仍然與我無益。」（哥林多前書 13：3）；「神就是愛。」（約翰一書 4：8）

讓「愛」和「溫柔」，能夠悄悄地累積，真實進入到你或妳的心，使你也成為快樂的真正令人羨慕的人，不是積攢那些有上限而且無法滿足也帶不走的財寶，而能夠積攢那些到你人生最後一刻都還是讓你無限滿足的而且帶得走的財寶—記得去愛你身邊每一個最不起眼的人，溫柔地對待他們，甚至了解他們的需要並且幫助他們。



▲ 我們三個比的那個「六」美國前總統歐巴馬也很愛比，這來自夏威夷的Shaka手勢到底是什麼意思呢？首先Shaka代表著許多正面意涵，像是“你好”，“下次再見”……等等關於問候的手勢，剛開始時最常被用於衝浪運動中，關於這個來自夏威夷的手勢，其實又被當地人稱做：Hang Loose。當你比出Shaka手勢時，將中間三隻手指收起來的樣子，看起來就像是消失了三個指頭。不過關於Hang Loose最廣為人知的故事是，夏威夷的一名男子在使用機械時，不慎弄傷了中間三根指頭，從此之後跟別人打招呼也就只能比出小拇指與大拇指了，之後這位失去三根手指的男子，持續的在夏威夷用小拇指與大拇指打招呼，最後就演變成大家熟悉的Shaka手勢了。

最貴重的，是心。不是外在，不是外貌，不是房子，不是功成名就；最貴重的，是心。

最後引述十大傑出青年楊右任的撰述：「肯亞台灣來回往返居住的這幾年，越來越覺得物質的東西真的買不到「長久」的快樂，因為無論是……一開始再怎麼棒，到最後我們都會習慣，就算頭腦知道它們所帶來的便利性，但因為長久使用到習慣了所以心裡也不會隨時湧出特別幸福的快樂感。

一個名牌包用幾個月後它就是一個裝東西的容器，一台名車開了幾年後它就是一部便利的交通工具，我們都知道生活還是要過，東西還是該買，但只要記得，我們不會因為買了一雙鞋一輛車而從此過著幸福快樂的日子！

因為無論物質環境如何，我們人都會習慣，所以對我們而言，知足感恩不是因為看見非洲的貧窮，然後自覺在台灣的生活已經比他們好太多了，而是體會到擁有新玩意兒的快感無法持久，然後自覺目前擁有的東西就已經足夠了。」

關於追求人生真正最有價值的生活，你可以從幫助一個無法回報你的人開始，而且幫助的過程中默默地去，也許過程中只有你知道，因為你不是為了讓別人誇耀你去做，你也許就能開始擁有這份最有價值的生活了，我自己都還在學習，但這樣的人生，真的很開心。

| 黃琇慧 醫師

臺灣大學醫學系醫學士
中華民國家庭醫學科專科醫師
高醫家庭醫學科總醫師
馬拉威國際志願服務計劃駐診醫師
高雄市社區醫學講座講師
台灣安寧緩和醫學及台北榮民總醫院超音波訓練