



文：許國杰

# 先讓思想去旅行， 生命才有改變！



這裡是什麼地方？愉景灣是也。這是一個有著特殊魅力的地方，這種魅力不僅源自於它的景色，更源自那種從骨子裏散發出來的異國風情。走在這裡，你會不自覺地散漫、放鬆，有種幫你鬆馳的功能。我深深明白：為什麼有些人願意長途跋涉走到這裡居住，正如這裡的名字：Discovery bay。我再走上村內的公車，看到很多金句，眼睛卻停留在以下一句：“你的人生是思考的產物。”

無論香港還是澳門，城市人都很忙，作為父親的彷彿會更忙，根本沒有太多時間跟小朋友相處。而且選擇太多，難於集中，又抵擋不了誘惑。在大街酒樓，為了讓兒女安靜下來，卻給予一部電玩或手機，以為這樣就可解決一切煩惱。可是，親子的關係就很快變為Ipad2的宣傳口號：“Thinner、Lighter、Faster”。

我們的溝通將變得“更表面”，  
因為對方已經“更沒份量”，  
所有的溝通結束得“更快”。

在很多餐店裡，見過很多情侶、年青朋友都沉醉於這些玩伴，雙方的眼神卻沒交流，就像“搭檔”一樣。這樣的情況，我尚可以接受，因為是個人的自我選擇。可是，有一次在街上見到父母共同玩手機，女兒約只有八歲卻靠邊站，我真想上前“理論”，可是這樣的衝擊，最後還是換來對方的惡言相向！

我曾經迷思於這樣的虛幻世界，享受這種“被動刺激”，可是思維從沒長進，溝通只在於沒有回彈的平面上。直至四年前，遇上一位心理專家，他讓我體驗了一樣簡單的行為：靜思觀察（Observe silence）。簡單之意，就是盡可能找一處沒人騷擾的空間，同時不做任何東西，



內在的思緒就會慢慢浮現，也易於讓自己有所頓悟，同時也能啟動內在潛意識。起初自己還是半信半疑，也直覺無聊，但試試無妨。當時也正巧參與馬拉松訓練，這項運動在訓練時往往有很長的個人獨處時間。故此，我切切實實去體驗“靜思觀察”。原來，我除了要和其他人溝通，也先要懂得與自己溝通，反思審察，同時檢討怎樣才可以做個好父親。



我的爸、媽就缺乏這樣的體驗，很多事情只會用意識去解決，靜思行為對他們來說太抽象，或者類似於一些宗教行為，很難植根於他們的思維。加上環境所限，生活只有工作，工作就是為了生活，兒女的成長只待“天生天養”。現在再看看他們的人生，真的很可惜。父母在九龍城區生活超過三十年，搬家也有四次，卻總在一公里範圍內



蠕動，也從不去旅行。可惜的是，這樣也影響了我的思維，讓我遇見機會，也不懂選擇。例如，我可以嘗試作個畫家、作個生態探索員，也可以到不同國家生活，也可以攀上世界高峰！這些都是我的夢想，可是，青春期的我，從未試過。世界十大奇境，只在深圳的“世界之窗”見過。家裡不是十分缺錢，只是父母缺乏開放的思想及勇氣！

“生命裡有很多機會，有很多有用的人和事物，每時每刻都會開放一道小窗給我們。

每道小窗可能讓我們生命完全改變，成就非凡人生。然而，這些小窗開放的時間有限，有時關了，也難再開啟。所以，我們要珍惜突破的機會。”

—— The Greatness Guide by Robin Sharma

澳門雖小，但很多澳門人都喜歡交通方便，上班下班，十分輕鬆。即使去旅行，也多到拱北、香港。可是，除了平時的生活作息，是否也要考慮如何擴闊視野呢？數字顯示，澳門竟是全球本地居民與遊客比例最多的地方，即每1名澳門人每年要接待49名不同國家遊客的到來。遊客花一、兩天就能飽覽澳門彈丸之地的“全相”；看看氹仔的單車徑，兩分鐘就可騎到終點，鄰近的台灣則可以騎行兩周。差別如此之大，我們是否應走遠一點，看看還有什麼是我們思想的盲點？



今天，作為兩兒女的父親，我一直讓他們多一點選擇。這個世界太大了，活於一個狹窄的生活空間，我可以接受；思維卻不可以狹隘，是可以去旅行的。見多一點人和事，讓自己有多點思維的衝擊，你我的思想才會有拓展的可能，從而才有動機改變自己的生命，也更影響我們的下一代。

生活於澳門，有時除了旅行，吃什麼DHA、SA、SQ奶粉，還有很多小玩意及行為，可讓小朋友的思想得到開啟。



（作者：成人及兒童培訓與教育工作者）