

在我的床頭有一本「幸福筆記本」，它記錄了我生活中各種美好的時刻。在這本筆記本裡，有我驚嘆不已的滿天星空，有我與家人一起淨灘時的喜悅，有我完成路跑比賽後的成就感……每一件為我帶來幸福的事，都被寫進筆記本裡。

比如說，我父親已經七十幾歲，仍然健步如飛。某天我陪他散步，只不過停下來看看商店的展示窗，一轉身，他竟然已經走到遠處了！我一邊小跑步追他，一邊看著他的背影——一頭斑白的髮，直挺挺的身子。我忽然有種幸福的感覺，感謝上天讓年邁的父親，依然健康。

還有一次，我結束繁忙的一天，拖著疲累且沉重的腳步回到家。進門時，孩子們一擁而上，帶著燦爛的笑臉，給我大大的擁抱，接著興高采烈的分享當天在學校做的事。當下，有一道暖流灌注心底，一身疲倦立刻消失，精神也回來了！能有家人的擁抱，讓我滿懷感恩。

有時，即使遇上不好的事，也能有機會感受幸福。前幾天，我停車時不小心在別人的車身碰出幾道擦痕。當時，我通知了交通大隊，等著車主出現，並思索該怎麼賠償。在充滿焦急的等待過程中，我忍不住對自己生氣：要是能再謹慎一點，多注意死角，或是再找個更好停的車位，這樣的事也許就不會發生。後來，車主沒有責怪我，也沒有索取賠償，甚至分享停車技巧。不過，我還是留下聯絡方式，表達支付修車費用的誠意。我對他的寬容心存感謝，覺得自己不光得到了寶貴的建議，而且感受到善意的溫暖。

感恩是為我帶來幸福的魔法。它就像把腦袋中的聚光燈，照在比較美好的地方，使我看到生活中的亮點。每晚睡前，我都會打開「燈」，回想這一天值得感恩的三件事，將它們寫進筆記本。當自己越常留意那些美好時刻，美好時刻也越容易被發現，心情像被施了魔法般變得更開朗，感受到自己是個幸福的人。這本筆記本，每天陪著我感謝身邊的人事物，留下許多值得回味的幸福。

在挫折中成長

楊裕賢

遇上困難，你會勇敢面對，還是選擇逃避？身處逆境，你會尋求突破，還是維持現狀？遇到失敗，你會奮戰再起，還是宣告放棄？人生的道路上往往崎嶇不平，甚至困境重重，只有在每一次的挫折中勇往直前，接受困境的考驗，才能磨練出堅強的意志。

臺灣第一位進軍奧運的女子拳擊手陳念琴，在西元二〇一六年滿懷希望踏上巴西里約的奧運舞臺，沒想到卻在十六強止步。一直以來，她比誰都認真練習，也因此，她比誰都更加失落。這次的挫折讓她陷入低潮，但她慢慢調適心情，接受失敗的事實，並相信自己能東山再起，開始全力為東京奧運備戰。正當狀態越來越好時，她卻不幸得到癌症，圓夢路上再度遇到打擊。治療的副作用讓她的體能變差，她仍堅持不斷的訓練，雖然最後在八強落敗，但她已經找回當初的自信。二〇二四年的夏天，她三度參加奧運，終於在巴黎奧運獲得銅牌。陳念琴的拳擊之路屢屢遇到困境，她卻能一一克服困難的考驗，將挫折化為前進的動力，勇敢的成長，創造出自己的成就。

沙漠中的仙人掌，為了對抗高溫又缺水的環境，發展出肥厚的莖存放水分，葉片也演化為針刺狀來降低水分蒸發。有些落葉樹種為適應低溫，往往會在秋冬時節落葉，減少樹葉消耗養分，將能量存起來，以待開春時節給予幼芽養分。沙灘上椰子樹掉落的椰子，常被潮水帶進海裡，漂流的過程可能長達數月，還好靠著厚厚的外皮保護，種子即使泡在海水也不會腐爛。只要被海浪沖上了沙灘，就可以生根發芽。自然界中的植物無法像動物一樣自由移動，如果遇到環境或氣候的改變，生存的衝擊就隨之而來。面對這些困境，植物卻能在地球存活超過三十億年，靠的就是接受環境給予的挫折，進而調適改變自己，讓自身能在酷熱、嚴寒和缺水的逆境中生存下來。

義大利科學家伽利略說：「生命如鍛造的鐵塊，愈被敲打，愈能發出火花。」既然人生充滿考驗，當挫折來臨時，可以接受挫折的敲擊鍛鍊，以正向的心態面對逆境，從中發現自己的不足，並尋求解決問題的方法。如此，才能化危機為轉機並調整自己，進而成長壯大，綻放生命的光彩。

一位來自異國的修女，如何成為臺灣重殘兒童的守護天使？我藉著在嘉義縣 東石鄉 聖心教養院的訪問過程，認識了這位疼愛每個院生，如同疼愛自己孩子一般的滿詠萱修女。

滿修女身高不到一百五十公分，圓臉上堆滿笑容，一看就令人感到親切和藹。訪談過程中，她爽朗的個性使人印象深刻。當訪問結束，跟著她走進教養院孩子們的房間，那一刻才是我真正震撼的開始。

在此之前，看到滿修女提起孩子們的快樂神情，我一度以為這些孩子都很活潑、好動。走進房間，看到的卻是一個個行動不便、生活難以自理，幾乎面無表情的孩子。當我還沒回過神來，滿修女已經走上前去對孩子們又抱又親，笑著對我說：「妳看，他們最喜歡這樣啦！」她開心的指著，要我看這個孩子笑了、那個孩子長大了，那神情有如慈愛的母親，驕傲的誇耀自己的小孩一般。我未曾同時看過這麼多重殘的孩子，一時之間尷尬得手足無措。過去我自認不是沒有愛心的人，卻在這天清楚的知道：我差得太遠了。

我試著想找出一一些可以鼓舞人心的例子，例如：有沒有哪個孩子經過醫治後奇蹟似的好轉？或是哪個孩子在細心照料下終於康復回家？

「沒有啦！」滿修女說：「我們是照顧他們直到上天堂。」

「妳的意思是他們永遠不會好？」她的回答令我非常驚訝。因為對我來說，這才是最困難的部分——沒有期待，也沒有希望。醫生的工作是設法把病人治好，老師期待學生越來越進步；然而，滿修女日復一日做著同樣的事，她所關心的孩子卻永遠無法恢復健康。我忍不住要問：「那麼妳的成就感呢？」人不都是需要成就感嗎？

「成就感？」她的反應讓我一度以為她沒聽清楚我說的話。停頓了一會兒，她才說：「不知道，就是……很愛他們哪！」我永遠不會忘記，她說這句話時神情平靜，眼裡充滿了慈愛的光輝。

原來，這就是她的成就感。當滿修女付出愛心的時候，並不期望得到任何回報，甚至不指望這些孩子能變得比現在更好——因為她愛的就是他們現在的樣子。

這是出於什麼樣的信念呢？滿修女用不完全標準的國語，清楚說出她的想法：「他們有個權利，我們有個責任。他們的權利是『要愛我』，我們的責任是『要愛他們』。」這樣的信念、這樣的愛，讓人打從心底佩服。

在結束採訪的回程，我心中只剩下一個想法：要怎麼把滿滿的感動，透過報導傳達出來呢？深怕自己的文字，不足以呈現出滿修女的開朗、樂觀、無怨和無悔……。從嘉義回到臺北，我還一直想著滿修女的笑容。這位來自菲律賓、總是笑咪咪的修女，選擇在臺灣的偏僻角落，守護一群需要愛的孩子，默默的奉獻無私的愛。