

褚士瑩：十樣人生禮物，你擁有幾個？

摘自巨報 1345 期六版 102/6/24~102/7/1 記者：王蕙茹

國際NGO（非政府組織）工作者暨知名公益旅行家褚士瑩，今年6月5日受邀至嘉義縣創新學院，以「給自己十樣人生禮物」為題，從多個面向鼓勵大家，活出自己熱愛的人生地圖！如同甘地所言，「be the change you want to see in the world（成為你在世上想見到的改變）」。想要有美好人生，就從改變自己開始。

擴大舒適圈 接受陌生善意

足跡踏遍世界各地的褚士瑩，鼓勵大家趁年輕時，一定要到海外居住至少三個月以上，從中獲得至少一件可改變人生的事。「每個旅者都會學到接受陌生人的善意」，為何我們不能當別人生命中的陌生人，當下釋出善意呢？

當褚士瑩問起大家是否有到國外長住經驗，台下聽眾有人因曾住在印尼，變成勇敢、不怕改變、不會連小事都很掙扎的人；有人則是在澳洲半年後，回台變得更懂得喜愛現在的生活；更有阿伯分享曾為了學音樂，到維也納住了3年，想不到音樂目標沒達成，反而學了做人道理，變成對人與人間的相處更有信心。

褚士瑩表示，台灣人出國總怕東西丟了，無法信任陌生人，但外國人卻是大喇喇的把東西隨意擺放。他又透露，當你我身在台灣時，從不覺得自己是種族歧視很深的人。但你知道嗎？彩色筆中的皮膚色，就是種族歧視。

原來，我們都在不自覺間戴上有色眼鏡，看外來的人。學著當別人生命中的陌生人，並釋出善意。如同來台工作的印尼幫傭，會從口袋中拿錢出來幫助台灣乞丐，學著在當下就給予陌生人幫助吧！

1個運動+10個好友 陪你一輩子

「擁有一個可從事一輩子的運動，能幫你保持活力與自信；擁有至少十個值得交往一輩子的朋友，老時才有伴！」褚士瑩表示，一輩子的運動需符合自己可獨立完成，也可很多人一起完成。運動是永遠的健康保險，能幫你保持活力、提升自信、自動自發、排除負面思考。

「好朋友會隨年紀增長而慢慢減少」，當褚士瑩問聽眾「你現在有至少5個想交往一輩子的朋友，請舉手」，結果現場300多名聽眾中，舉手者還不到半數。褚士瑩隨後表示，「來得及的話，請擴大自己生活圈」，到老時身邊才有許多好友陪伴。

根據美國統計調查，每對男女結婚，雙方都會失去2到3個最好的朋友。這不是鼓勵不婚主義，而是要認清當A和B、A和C是好友時，B和C不一定能因A的關係，也成為好朋友。褚士瑩也提醒大家，「千萬不要找最好的朋友出門長途旅行，除非彼此有心電感應」。當好友24小時、365天都在一起時，因生活習慣、價值觀不同，必定會翻臉。「與朋友出門旅行，是一門高深藝術。」長途旅行時，請找第二好友。

持續學習和閱讀 培養美學概念

褚士瑩感嘆，「台灣小孩容易把唸書、看書，跟考試聯想在一起」。根據統計，台灣人平均一年買2至3本書，誠品會員平均一年買10本書。褚士瑩認為，「每本書都是世界的窗戶」，

書中有各式各樣的生命，通向別人生命的窗口。

褚士瑩表示，養成看真正書籍的習慣，別只挑自己喜歡的書看，或透過讀書會去看別人選的書，強迫自己接受可能不會嘗試的書。持續學習和閱讀，可增加知識、自主思考、對世界充滿好奇心，就能為自己帶來好的循環。

此外，褚士瑩也建議趁早培養對美和藝術的欣賞能力。他透露自己的美國友人愛古典音樂成癮，家裡堆了滿滿一屋子的古典音樂。這讓他的美國友人每天都不無聊，每天都有期待的事可做。

「一個人的美學概念，會表現在生活中許多細節。」為何小朋友喜歡去動物園、遊樂園，卻不愛去博物館？褚士瑩提醒父母，除了自己要有美的欣賞能力，也要讓孩子趁早培養美和藝術欣賞能力，因為「這關乎於你一輩子會不會無聊」。若不想變成只會轉遙控器的老人，記得趁早挑個可做一輩子，且博大精深、自己喜歡又不無聊，可廣大探索的美學領域，藉此提升自我生活美學。

面對死亡 才懂愛的力量

「失去一個最愛的人，陪伴他走人生最後一程，且從此活兩人份的生命。」褚士瑩表示，失去與愛的力量是一體兩面，若從未失去，就不會知道自己愛的力量多強大。人活著就是死路一條，但「生命對生命的責任，是全年無休」。

褚士瑩透露「台灣缺乏生命教育」，他曾在書店看見一個小孩，正在看有關死亡的青少年讀物，結果孩子父親看見後，立刻將書從小孩手中抽走，要孩子別看負面東西。試問，不讓孩子接觸死亡、失去，真的是為他著想嗎？

「對生命責任有清楚認知，才不會產生巨大問題。」褚士瑩舉例，小時候養蠶寶寶，不管你養得再好，終將面對死亡，但過程中你會學到生命是一種責任，就像養寵物時也一樣。體會生命是無可推託的責任，接納生命的擁有與失去，也能知道自己愛的力量有多深、多強大。

趁年輕必做的10件事 資料來源：褚士瑩

- 1、到海外去長住至少三個月，擴大舒適圈
- 2、找到一個可從事一輩子的運動
- 3、至少有十個值得交往一輩子的朋友
- 4、趁早培養對美和藝術的欣賞能力
- 5、永遠不要失去學習和閱讀的習慣
- 6、不要害怕生命的失去（生命教育）
- 7、至少給自己一種專長，成為某種專家，什麼專家都可以（無論冷門與否）
- 8、「我」就是世界的禮物，開始喜歡自己
- 9、學習用雙手製作東西（從動手中學習）
- 10、隨時隨地可有效、輕易、清楚表達自己的意思



國際 NGO 工作者 褚士瑩