

朋友是送給自己最好的禮物

文 / 蔡淇華

詩人和我都經歷過無數次友誼的背叛，但我們至今仍相信——朋友是送給自己最好的禮物！

學期最後一堂下課後，S 追過來說：「老師，有一件事。我一定要跟你講。你這一年辦理的『讓世界走進校園』太棒了，你一定要繼續辦下去。」

這幾年嘗試引進大學外籍生進入校園，每一年都有二十個國家的外籍生，在午休時段，與自由報名的學生互動。S 雖已是高三生，仍幾乎場場參加，而且還和一位立陶宛的女外籍生在週末共同出遊數次。

S 喜歡交朋友，國二時幫我接待德州參訪生，高一時參加模擬聯合國，還與我一起到波士頓參訪姐妹校，高二時參加國際人權會議，甚至和人權大使，國際名模梅拉妮·本尼特(Melany Bennett)成為莫逆，兩人一起泡湯，一起交換心事。

「S，你願意向這個世界伸出友誼的手，這個特質好棒，你看，你現在交友滿天下，生命好豐富。」

「老師，」S 的眼神出現些許落寞，「其實我有一陣子不再相信朋友，國二時班上的同學看不慣我太活潑的個性，一起孤立我，我開始變得很沉默。」

我完全理解 S 眼中的落寞，因為那太痛了。

我自己高中時，有人放話要堵我，放學時竟沒有人敢與我走在一起。也曾在向死黨透露對某個女孩的愛慕一週後，死黨就邀這個女孩一起出遊，在成功嶺，我為保護同袍，舉發他被班長霸凌一事，結果同袍反怪我多管閒事，遭到全連關係霸凌。

這些痛，在每個當下，都是生不如死的痛。就像村上春樹《沒有色彩的多崎作與他的巡禮之年》一書的破題句：「從大學二年級的七月，到第二年的一月，多崎作活著幾乎只想到死。」

那可怕的孤獨、那不可置信的背叛、那如影隨形的自卑，都痛徹心扉，讓我一度以為，「失去色彩」的我永遠無法再相信朋友，那些傷口，也永遠結不了疤。

但慶幸的是，委屈似乎可以撐大心胸，我的忘性比記性好，對友誼的渴望，讓我一次又一次把縮回去的手再伸出去。然後苦澀青春走過，知命之年已過，朋友正扎扎实實撐起我生命最真實的重量。

有兩個超過三十年的球友。不分炎夏寒冬，每週要鬥一次牛，相約要鬥到不能動為止。有固定喝咖啡說心事的伙伴、有定期聚會「練瘋話」的高中同學、有一週不見一面，

就會想念對方的博士詩人，還有像親人般的圖書館同事。

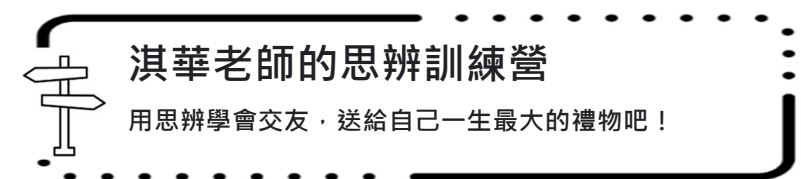
每隔一陣子，我就會因為「幸福滿溢」，很「娘炮」的對妻子吐露心中的感恩：「你老公是全世界最幸運的人，因為他擁有好多愛他的朋友。」

記得那日和詩人喝下午茶時，他戲謔道：「我告訴老婆，如果哪一天我出事了，你放心找蔡淇華就對了，他會處理好一切後事。」我當時覺得好笑，又有一點感動。一個以前只能在詩集裡「膜拜」的神人級詩人，今日竟能成為日常對座的良師益友，這幾年杯觥交錯間的吉光片羽，竟一點一滴帶我進入創作的世界，甚至改變了我的一生。

詩人和我都經歷過無數次友誼的背叛，但我們和年輕的 S 一樣，永遠相信友情，永遠相信「朋友是送給自己最好的禮物」。

「朋」是上古計算貝殼數目的量詞，「朋」字像兩串貝殼的樣子，五個貝殼為一串，兩串為一朋。但若循古意，以利相交，恐怕終生無友。

所以，我喜歡把「朋」字看成兩個月亮。天上孤月多寂寞！這幾年的生命歷程告訴我，只要我願意當一個更好的人，遠方必然會有另一個月亮，靠過來，和我湊成一個最美的「朋」字。



美國哈佛大學自一九八三年開始，定期追蹤七百二十四位成人，七十五年後，這跨世紀的研究，究竟帶給人類什麼重大發現呢？

發表這個研究成果的威丁格(Robert Waldinger)教授表示：「有個很清楚的訊息：良好的關係讓我們維持快樂與健康，就這樣。」

一、這個研究也對於「關係」整理出三個重點：

孤單有害健康，社交活躍有益健康：

與家人、朋友、社群保持較多聯繫的人。心靈比較快樂、身體也較健康。

二、朋友不在數量多寡，而在關任深淺：

在人群或婚姻中，人也會感到孤獨，因為關係的「質」比「量」重要。

三、良好關係不只保護身體，也保護腦力：

是否能在年老時感受到仰賴與信任另一方，對於腦部健康有重大影響。

然而，我們要如何與他人擁有親密的關係呢？其實答案很簡單，就如同這篇文章的重點：就是當個好人，便能吸引另一個好人。

暢銷書《標竿人生》的作者華里克(Rick Warren)牧師說過：「如果我們想要交到好的朋友，自己就必須成為一個好的朋友。」如同物理實驗的「共振效應」：三十二個節拍器，在不同的時間點間始晃動，最後竟在五分鐘後，神奇的往同一個方向、依同一節奏擺

動。人類總習慣接近與自己頻率相當的朋友，所以若我們以善待人，便更能夠吸引善的朋友。

或許讀者會發出與我年輕時相同的疑惑：「我習慣以善待人，為何得不到善的回饋？」其實，在對的時間，遇到錯的人，是人生的常態。被背叛了，可以高興認清了一位朋友；爭吵分手了，可以當成反省自己的良機。

哈佛大學七十五年來的研究啟發我們，年紀越長，朋友越重要。所以要相信付出，要相信善良，會幫我們留住對的親人與摯友。

延伸思辨練習



最後想邀請同學一起用以下的思辨練習，學會交友，送給自己一生最大的禮物吧！

1. 你有主動付出，主動關懷他人的習慣嗎？
2. 當你經歷友誼的背叛，你願意相信這世界仍有許多好人在等著你嗎？
3. 當你與朋友相處時，你會以自我為中心，不斷談論自己，還是會主動關心並傾聽對方呢？
4. 你有不斷學習成長的習慣，讓自己吸引到更好的朋友嗎？

思問時間

問題一（ ）為什麼作者要在本文開頭提到 S 的事情？【統整解釋】

- ① 藉由學生的困擾，敘述作者生命經驗
- ② 用學生的視角，描述交友的發展經過
- ③ 以 S 的求學經歷，鼓勵讀者仿效學習
- ④ 透過 S 的行為，警惕自己的做事準則

問題二（ ）作者從 S 參與國際交流活動的經歷，觀察到 S 的哪方面成長？

【統整解釋】

- ① 學會獨立自主
- ② 理解人情世故
- ③ 勇敢提出問題
- ④ 懂得相信友誼

問題三（ ）根據本文，為什麼作者能完全理解 S 眼中的落寞？【統整解釋】

- ① 他那時也跟 S 在同個空間裡
- ② 他身為老師需要給予 S 支持
- ③ 他也曾被朋友孤立傷害過
- ④ 他正在經歷朋友們的背叛

問題四（ ）作者為什麼會繼續相信友誼？【統整解釋】

- ① 在求學生涯中受到老師們的鼓勵
- ② 成功和背叛他的朋友化解了前嫌
- ③ 願意忘記他人對自己造成的傷害
- ④ 身邊的妻子曾經是他最好的朋友

問題五（ ）作者認為在交朋友上可抱持什麼心態？【統整解釋】

- ① 重視友情條件，審慎評估雙方狀況
- ② 累積交友經驗，多多認識不同朋友
- ③ 隨緣看待友情，人合則來不合則去
- ④ 努力提升自己，能有機會找到知音