

手心向上向下

作者簡介

連加恩，台灣陽明大學醫學系第二十屆畢業。2001 年 6 月，放棄預官資格，參加台灣第一屆外交替代役男，在服役的布吉納法索期間的優異表現，贏得外交部頒發「睦誼外交獎章」。2005 年，他返回台灣接受家醫科住院醫師訓練，於同年獲布國總統龔保雷先生頒發國家騎士級勳章，以肯定他的貢獻。曾擔任疾病管制局防疫醫師。這本書是他寫給現在 2 歲兒子的書。

文／連加恩

親愛的兒子：

當爸媽以前，我只知道當孩子的心情，孩子們不喜歡爸媽拿自己和別人比來比去，現在自己當了爸媽才知道，天下父母心——從出生的體重、身高，還有雙眼皮的角度，就已經開始了這場一輩子的競賽。

當你出生第三天，爸媽把你接到坐月子中心，看你和其他「同學」一字排開，探望你的親友就忍不住拿其他的寶寶指指點點：「你看這一排還是我們的比較可愛！」「你看那個是誰家的怎麼那麼黑？」等等。

有一次，我不經意的聽到你隔壁床小朋友的爸爸和親友聊天，他指著你說：「天啊！為什麼他的頭比我們的大這麼多？」

親愛的兒子，爸爸答應你：盡量克制自己不要老是拿你和別的

小孩比較，就算爸爸愛和人家比較，我會放在心裡比，不會像那位爸爸，還大叫出來。

雖然，等你大一點去了學校，爸爸一定會要你好好唸書，考試後，也會忍不住問你其他人考幾分、在班上排第幾名之類的問題，老爸其實很清楚，這些東西真正影響人生路的程度並不大；持續的努力、擁有好的品格、充滿上帝恩典的際遇影響才大。其實很多數字，好比你的出生體重、頭圍，現在看來也不過是親友們聊天的題材，或拿來耍耍嘴皮子用的啦！

上帝給你的這個人生，就是最獨特、最特別的，你有自己的路要走，天底下有六十幾億人，每人自成一格，該怎麼比？如果真的要比，爸爸告訴你，其實你的頭也沒有很大啦！

但是，如果你不小心和人家比較了、發現自己什麼都贏人家，那代表你的責任更大了！爸爸在非洲的許多朋友，沒有聽過什麼叫做「坐月子中心」，他們的孩子一出生就睡在泥地上的草蓆，罩在蓋剩菜剩飯用的防蚊罩裡，為了躲避瘧疾的威脅，孩子長到5歲以前，他們不敢宣稱家裡多了一個人，因為隨便一個傳染病就可能奪走他們的性命。

說真的，如果你比老爸非洲朋友的孩子們更聰明、更會考試或更有學問，爸爸一點都不會感到意外，上帝給你比較多一點，就是要你多付出一點。這些被你「比下去的人」，都是你的責任範圍，你要用上天給你的才能，去做一些事情幫助這些人。若用這個角度出

發，爸爸就可以要求你好好唸書了，目的不是爸爸可以拿你的成績單，去和我朋友們的孩子比較；而是你被賦予了使命，用你的專業和貢獻去改變你所在的世界，讓那些沒有你幸運的人，可以過得更好。

奉獻一生給非洲的史懷哲醫師，小時候也很愛比。他比什麼呢？「比武」。

有一次，他和鄰居的孩子打架，獲得壓倒性的勝利，那個打輸的孩子說了一句不服氣的話，改變了他一生，他說：「如果我像你家一樣，可以天天吃肉，我就不會輸給你了。」這話讓年幼的史懷哲察覺自己的優越和優勢，都是建立在上天所賜的福氣，而不是他自己有什麼了不得。當他進一步去思考：上帝給他如此幸福的成長背景、順利的求學過程和不凡的天分之目的為何時？他決定把自己奉獻給非洲無數可憐的人，來活出那一個目的。

親愛的兒子，老爸常常覺得你實在很幸福，你們這一代的人都是，我告訴你這個故事，是希望你不需要等到和鄰居打架，才發覺這個道理。下定決心服務人群的史懷哲，在完成了醫學、神學、演奏學三個博士學位之後，才踏上前往非洲的旅程。每次，當老爸受邀作非洲服務的相關演講，之後的 Q&A 中，年輕學子最常問到的問題就是：「現階段的我們該如何準備，才能去第三世界服務？」有時，他們眼裡還閃著真誠的淚光，讓我實在不知道怎樣回答，才算是夠慎重。

直到一年聖誕節，在台北市政府廣場一個盛大的晚會，現場集結了五千多位民眾，在電視實況連線之下，我被邀請作短短地分享，當我拉拉雜雜地講完要下台時，主持人「黑人」（他是藝名叫黑人，不是真的黑人），忽然讓我措手不及地說：「那最後請你跟大家講講，要加入你們的非洲工作，需要具備什麼條件？」看著手錶，我只剩一分鐘可以回答，我隨口答了一句：「只要覺得自己很幸福的人，都可以去！」就下台了。

我想講的是，攔阻我們願意幫助別人最大的心理障礙就是：「『比』起別人，我還不夠幸福！」的想法。

小學老師告訴我們：「不要成為手心向上，而要成為手心向下的人，因為向下是給，向上代表乞討。」如果我是小學老師，我會講一句相反的話：「大家要先學會成為一個手心向上的人，當你把手心朝上，可以感覺到自己是一個幸福的接受者，不斷從這個社會、國家、爸媽、老師、校長和上帝那裡領受愛的灌注，那麼，你就可以把手心向下翻，把福氣分享給其他的人。」

孩子，你要先體會自己是一個幸福的接受者——「知道自己從上天白白領受恩典」，然後分享你所領受的福氣給人。上帝會給你更多，你就越有力量幫助更多的人，這是一個良性循環的迴路。這種情況下，你更不需要比，「You got nothing to lose！」——在人生這件事上，你只會越贏越多。