



撰文：李志誠  
博士（生命教育學院院長）

## 用心擁抱生命

筆者總是有機會接觸許多擁有傑出成就的社會專才，分享他們生命的歷程，及他們對人生的體會與得着。在他們卓絕、非凡的成就背後，總是藏着許多不為人知的辛酸。縱然他們的經歷各有不同，但筆者從大多數人的成功中找到一個共通點。那是他們對於自己今天得到的一切，總是懷着感恩的心；對一直支持自己的家人及朋友，則是萬分珍惜。

成功者的經歷，往往是人們學習的好榜樣。我們不妨比照一下自己的生命，你還記得上次擁抱你愛的人，是甚麼時候嗎？你又有多久沒有讚美你所疼惜的他呢？在人的心中，總會以「沒有理由」無緣無故對身邊的人示好，而把對別人的感激、讚美、欣賞擱下，最終不了了之。可惜嗎？那是肯定的。與其日後回想，後悔自己的遲疑，何不今天就改變一下自己的想法，用心去愛生命、擁抱人生？

### 就是沒有理由

生命充滿「未知」、許多事情都是「沒解」，你有想過要探求一個真相嗎？

若有的話，相信你必然在過程中明白到，生命藏着多少的奇妙之處，又每天發生着多少沒有理由、



■當感謝還未來得及說出口，不妨先來一個擁抱，與你所愛的他，分享你生命的溫暖與喜悅。

不知所以的事情。

既然，許多事情都是不能解釋的時候，又何必強迫為愛加添不必要的理由？心裏覺得想要稱讚一個人、感激一個人的時候，就馬上行動：送上一份禮物、一張心意卡，甚至給他一個擁抱吧！

### 交出你的真心

一個擁抱有多大力量？且看自兩年前在澳洲悉尼興起的「免費擁抱運動」。這個活動由化名為胡安·曼（Juan Mann）的男子發起了。當時他懷着消沉、失意的心回到自己的家鄉，一無所有的他因不受家人歡迎而越發感到孤單。他想起機場中，看到親友相擁的畫面、親人間溫暖的微笑，他就明白自己是多麼需要一個笑容與擁抱。

於是，他跑到悉尼的鬧市街頭，舉起自製的牌子，「乞求」一個擁抱、一份支持。在熙來攘往的街頭佇立15分鐘後，他獲得了第一個擁抱，而他的行動也被傳揚開去，並在今天人與人疏離的社會中，獲得了極大的回響。

他的期望其實很簡單，他期望「能透過擁抱點燃別人的生命！」因為他深信：人都是相同的，同樣會在生命遇到挫折、失意的時候，同樣需要別人的支持、肯定去渡過難關，自己能提供的幫助縱然不多，但他深信一個擁抱已能把力量傳遞開去，能「扶他一把」。

你不相信嗎？不妨給你身邊的他一個擁抱，必然能從他的臉上，看到久違了的驚訝、激動，以及難以置信的喜悅。



■「免費擁抱運動」是2004年由澳籍男子所發起，並獲得不少社會團體支持。兩年後的今天，香港街頭也可見它的蹤迹。