

# 諦 觀 隨 想

陳 經 緯

緣於與政風室邢主任泰釗兄的多年情誼，他囑咐我為文談談自己的學習經驗與人生理念。筆者從事於警察養成教育多年，看著一期又一期從學校畢業，在工作中各展所長，在人生舞台上各擅勝場。有些人的成功與失敗似乎早有徵候，據我長期觀察的心得，學生在校的學習表現與其日後的工作成就，有正向的關聯性。其中最重要的因素是：學習態度。有感於生命歲月苦短而人生成就不易，乃不揣淺陋，就觀察所得，敢於抒發野人隨想，從終身學習談起，及於生活、家庭、健康等話題，希望能夠為警界的新、舊人，提供些微的助益。

就請讀者諸君沏上一壺好茶，靜下心來，談談天吧！

## 終身學習

警察大學的中長程發展計畫中指出，法律、國語文、英文、電腦應用、領導統御、品德操守、警技體能與不間斷的學習成長，是警察通識教育的主要內涵與學習目標。這不只是警大學生應該學習的通識內涵，也是現職警察人員應該持續努力的方向，若能朝向這些目標做一點努力，一定能對工作、生活與個人成長甚有幫助。最近，警政署配合政府政策大力推動員警參加全民英檢，即是絕佳政策之一。

想要達成通識或終身學習目標，必須有一些步驟和方法，才有可能奏效。首先應該確立學習目標，並且掌握零碎的時間來學習；其次

要摒除無益的消遣，謝絕無謂的應酬，以爭取更多的學習時間；再則要安排均衡的生活，營造良好的生命成長的環境，以使學習更有效率。

## 確立學習目標，掌握零碎時間

要學習能有成效，就先要找對方向，想清楚：什麼是有益於工作與生活的？什麼是有利於生命成長的？接著要尋求正確的路徑與方法，包括找到正確的老師與合適的教材，集合幾個志同道合的人，然後按部就班地確實去做。尤其要把握零碎的時間，用科學的器材與方法來增強學習的效果。

前國策顧問也是前警政署長顏世錫先生，就是一位把握零碎時間而學習有成的典範。他利用上、下班或洽公的途中，以隨身聽學習英文，不但練就一口流利的英語，還能用英語說笑話來拉近與外國友人的距離，成功地建立警察外交，在國際舞台上為國家擴展了不少空間。

如今，市面上不但有許多內容極優的教材，還有 MP3、無線網路線上學習，以及兼具通訊、記事、行事曆、語言學習和有聲書等等功能於一身的科學產品，大幅提升了學習的效率。不多加利用，豈不可惜！

## 摒除無益消遣，謝絕無謂應酬

談到休閒消遣，因著每個人的興趣的不同，而有許多不同的選擇。有些人喜好唱歌，據說引吭高歌的生理效應類似於練習氣功，其



拾壹、洗心集





在心理上的抒壓效果更為明顯；有些人喜歡健身運動，不論是上健身房、打球、慢跑、快走、騎自行車或者學習武術，都能有益身心；有些人則偏愛學習書畫、音樂欣賞或閱讀好書，藉著藝術、文字的媒介與智者神交，讓知性與感性兼得。

有些活動則未必有益甚且有害，例如：網路聊天、電腦遊戲、賭博、喝酒或吃宵夜等等，則值得審慎考量。

如果為了工作而上網、進聊天室，原本無可厚非，但若沉迷其中而不能自拔，除了造成人際關係的薄弱和性格的封閉怯懦外，也可能落入誘惑的陷阱。

有人說，電腦遊戲是透過虛擬的世界，幫助參與遊戲的人滿足指揮、控制的慾望，學習合縱連橫的謀略，獲得現實世界中難以達成的成就感。且讓我們理性、客觀地分析電腦遊戲的內涵，它終究是人設計出來的產物，與設計者的知識和個人經驗有關，豈能涵蓋真實人生的變化莫測呢？而大多數比較能吸引人的遊戲，不外乎攻城掠地、佔據財物、獲取分數，以及永無休止的佔有與殺戮！雖然它是虛擬的，但若浸淫日久，恐怕會影響一個人的性格與處世態度。幾年前，某電玩軟體生產大國就發生了一件慘案，一名 16 歲的青少年網綁並持刀刺殺其胞弟。他的理由竟然是：想要嘗試一下真實殺人的滋味！今年五月底，中國大陸有一位沉迷電腦遊戲的小學生，因為細故與同學吵架，傷心之餘，竟然以電腦遊戲中的主角「飛天」自擬，以「飛天」的姿勢跳樓自殺，並留下遺書說要到更好的地方去，與另外三位虛擬角色永遠在一起……

其他等而下之的活動，例如：賭博、喝酒或吃宵夜等等，不僅勞神傷身，還可能破財毀家，因而走旁門左道、觸犯法律，終至銀鐐下獄的例子，亦時有所聞。

零碎的時間本來就不多，又容易受到週遭因素的干擾，而使得學習效果大打折扣。因此一定要做時間管理，從選擇中規劃時間，以增加時間的使用效率。除了摒除無益的消遣活動外，還要設法推卻一些無謂的應酬，才會讓我們有餘裕的時間可以做學習成長。有句話說：「婚喪繫倫常，宴聚無實益。」基於倫理、親情或深厚的友誼，而參加一些必要的聚會場合，合乎常情亦有理可循。但是若無節制到了來者不拒的地步，必然是會傷身、破財的。猶有甚者，為了所謂面子、道義問題而強灌猛飲，喝酒傷身是其一，若是因酒醉而發生不幸的事件，於己於人有何利益可言呢？

### 安排均衡生活，營造生命環境

我們每天早上睜開眼睛，便一頭栽進忙忙碌碌、「生氣」蓬勃的一天：早上有起床氣，上班有塞車苦，開車有停車難；工作不順利，上司不高興；同仁不合作，部屬不稱心；天下大事莫可奈何，身邊小事難得合意。有時候還得過著晨昏顛倒、作息混亂的日子；辛辛苦苦白忙一場，還要忍受他人的風涼話。這樣的日子固非我們所願，但應捫心自問：我真的只能這樣過生活嗎？

世間生活的內容五花八門，但一世生命的長度卻十分有限，因此我們想要拓展生命的寬度，獲取更大的人生成就，勢必要規劃生活、選擇生活。

若干年前，筆者曾經對學生發表一場演講，題目是「構築現代生活」，其中提到生活的主要元素，包括：家庭、健康、工作、社交、學習與生命成長等等。從「1、0 理論」來看，有了美滿的家庭和健康的身體，確立了「1」的地位，再經由各種努力所得的成就，而加上一個個的「0」。成就愈多，則價值愈高。但要注意的是，如果家庭和健康不完整，「1」的地位

不保，則所有的「0」都是空的，會變得一文不值。

有些人在工作與社交方面，投注了太多的心力、時間、金錢和體能。待至人生已過半百，才赫然發覺家不成家、親子陌路、身心俱疲，而繁華已盡、青春不再，名利在轉瞬間煙消雲散，只留得一身病苦、一副枯腸。夢醒時分，已是日斜西山，其能如何？

### 家庭經營

家庭成員間不僅血緣相繫、生活相依，更是心靈的寄託所在。當我們身心俱疲、傷痕累累的時候，第一件想到的事就是回家，不是嗎？

對於已經自組家庭的人而言，家的重要更是不言可喻。俗話說：「少年夫妻老來伴」，「一段姻緣，一世恩情」；只要能夠珍惜並且努力經營，夫妻愛戀是可以昇華而日久彌新的。有一本名為「愛、生活與學習」的書中云：「夫妻之道，以友相待。」既然是好朋友，就應坦誠相待而無話不談，少用負面語氣，多用正面表述；既然是好朋友，就要互相欣賞而彼此支持，常常記得對方的種種好，隨時給予善意的讚美；既然是好朋友，就該有通財之義而能有所承擔，對於雙方的家庭都要用心而貼心；既然是好朋友，就應彼此配合而又能尊重對方的自主空間。

經營美滿家庭的方法，除了要重視夫妻相處之道外，還要學習如何侍奉長輩和教育子女，而最有效率的方式就是向「書」與「長者」學習。看一些探討心理與行為的書，有助於了解人性；讀幾本談教育的書，能提供教育的理念和方法；多向長者請教生活的經驗與智慧，可以讓我們少走許多冤枉路。

慈濟證嚴上人的智慧法語：「知足、感恩、善解、包容，合心、和氣、協力、互愛」，可以用來圓融人生境遇的每一處，在家庭中更是不

可或缺的法寶。

### 健康不是平白得來的

健康是一切幸福的基礎，但健康不會自然而得。有人認為只要作息規律，飲食正常，加上持之以恆的運動，就可以得到健康。這種說法基本上是對的，但要更進一步探討一些問題並且加以改善，才有可能真正得到健康。

近幾年來，社會上刮起一陣養生風，各式各樣以養生為名的食品、化妝品、用品、運動器材、SPA、養生功、養生操等等大行其道，說穿了就是一股花錢買健康的流行風潮。不管做什麼運動，要注意年齡與生理的負荷，若能持之以恆，必然有益身心。但凡是吃的、用的或者直接接觸身體的東西，都應該特別注意其成分、效果、禁忌、限制與保存期限，最好是能有政府許可與合格的認證，比較有安全保障。

隨著有機種植方法的興起與食品、商品加工技術的進步，坊間可以見到越來越多的有機商店和有機食品、商品。所謂有機種植，是指在完全沒有受到化學污染的空氣、水和土壤的環境中，以無害於環境的有機肥料，加上與環境的微生物、生物共生共存的農法來種植；而所謂有機食品、商品，除了須以有機農法種植外，在採收、儲存、運送、加工和包裝的生產過程中，完全不添加任何化合物，也不使用會產生污染或遺留有害物質的方法來製作。依此看來，有機的標準是十分嚴格的。但是我們無法從外表去判斷商品的真偽，又該如何確保自己的權益和健康呢？筆者提供一個比較可靠的方法，那就是學習看認證標章。有機食品的認證標章分為：過渡時期有機食品（種植環境改良五年以上）及完全有機食品（十年以上）。對於進口的食品或商品，宜選擇環保標準較高且有該國 M.O.A. 認證的商品。國內由政府認可並授權的有機食品、商品認證機構，目前有：慈





心有機農業發展基金會及中華、寶島、美育等等四家。辨認這些認證標章，再養成細心閱讀商品標示的習慣，就不至於買到假冒的產品。

雖然目前的有機產品仍處於相對高價位的階段，但只要大家爲了健康而有所堅持，加上口耳相傳的傳播觀念，日久自然會因爲需求增加而導致生產擴大，所需的有機方法和物資也會增加，那麼質美而價廉的商品、食品就指日可待了！

改善飲食習慣，選擇有機商品；調整作息，勤做運動，得到健康，絕非難事。真正難的，是我們雖然「知道」，卻不一定「做到」！

### 生命成長要用心學習

今年初暑，筆者利用休假與甫升高中的兒子一起到中部地區做了一趟自行車之旅。三天中，先後騎過東豐鐵道、東勢農場至東勢秘密花園及東勢至大雪山（15K 至 27K 上坡及回程至東勢）等三段單車行程。雖然行程不算長（二

十至五十公里不等），但還是有些困難度。

我們在事前做了完善的準備，閱讀地圖、檢查車輛、整備周邊；還利用時間預做騎乘練習和體能鍛鍊，以充分掌握車輛操控與應變處理；更向單車界的前輩們請益，學習正確的騎乘技術。

三天下來，有些疲累，皮膚曬黑了，還帶回來一堆髒衣服。但是清新的空氣、沿途的美景、濃郁的芬多精和終於超越障礙的快感，卻是永遠不能忘懷的！

與子同行，雖然有卅餘年歲之距，亦有體能之別，但在大自然擁抱的氛圍中，父子的心靈卻有著相同的悸動！在一路上坡、艱辛至極的途中，看見了孩子的堅強與毅力，感受到他的成熟和自主，讓我覺得：這真是一趟心靈豐收、生命成長的單車之旅！♣

（本文作者現職為中央警察大學學生總隊副總隊長）



『我思故我在。』——笛卡兒 I think therefore I am.