

疫中的家書（十七）「生命的意義」

親愛的家長們、學生們：

疫情的緣故，與家人相處的時間多了。一天，一家人在喝早茶；女兒一邊吃點心，一邊閱讀着一本看似很殘舊的書本。我好奇地問：「這是甚麼書？」

女兒回答說：「這是在大學圖書館借回來的書，是維克多·弗蘭克(Viktor Emil Frankl)所寫的《Man's Search for Meaning》(活出意義來)。」

在我追問下，女兒娓娓道出弗蘭克及那本書的來頭。

弗蘭克是著名的精神病學家，心理治療學派的創辦人。他出生於奧地利維也納一個貧窮的猶太家庭，在第二次世界大戰中，他是猶太人大屠殺的倖存者。戰爭結束，他離開集中營後不久，便寫了《Man's Search for Meaning》這本書，可以說是「意義治療」的理論基礎篇。

弗蘭克認為一般人可以藉由實現以下三種價值來獲得生命的意義：

1. 創造的價值 (creative values)：一個人可經由自我的付出、或與他人所建立的關係等來發現生命的意義。
2. 經驗的價值 (experiential values)：藉着對世界的接納，或經由體驗某種事物與感受來發現生命的意義。如：欣賞藝術作品、投入大自然懷抱、與人交談、體驗愛的感覺等。
3. 態度的價值 (attitudinal values)：當個人面對無法改變之命運時所決定採取的態度，即是面對苦難時，仍所持的生活信念或價值觀；這是人類存在的最高價值所在。

在疫情中，我們和家人一起弄小食、甜品，或是做小手工，體驗創造的價值。

在疫情中，我們多了遠足，親近大自然；我們需要學習接納不同的群體，無論是來自巴基斯坦、來自秘魯、來自英國、來自國內，我們都應給予幫助，而非拒絕；我們體驗關心近處或遠處的人，體驗經驗的價值。

疫情，似乎是無法改變的命運，但可以讓我們堅持生活的信念，活出態度的價值，彰顯生命的意義。

人，是上帝創造有靈的活物。人的靈性，包含了創造力、欣賞能力、愛與接納、還有面對苦難的堅持。

復課在即，但願返回學校後，學生們透過課堂，或是音樂課、視藝課、電腦課，有更多創造的體驗。學生在與別人相處中，得到更多經驗的價值。最後，藉着老師的身教言教，學生養成良好的態度，在面對困難的時刻，也能持守正確的信念與價值觀。

黎校長 共勉

2020年5月25日