

新北市土城區安和國小 110 學年度上學期 404 班生命教育學習單

沒有感動的能力，就沒有幸福

張小燕



人在幸福的時候，幾乎都不會覺得自己幸福。台灣這幾十年，除了幾個天災，沒有戰亂、沒有太大政局不穩，比起很多國家都好。外國朋友來，都很喜歡台灣，覺得台灣好好玩，很方便又安全。

所有的好集中在這裡，所以才有台灣奇蹟，但我們卻不太惜福。我們看自己都是問題，這樣怎麼會覺得幸福、快樂？我常常想，我做節目，如果天天有人講「妳怎麼這樣做？」我不認為我做得下去。

我訪問過張曼娟，她說，「我常常在最幸福的時候，覺得最恐慌，因為我怕幸福一下子就不見了。」

這句話我印象深刻。我想最可怕的是，你最幸福的時候，恐怕還不知道此時此刻可能是最幸福，還拚命抱怨。

【得獎可能就要走下坡】

很多人以為我得獎很幸福，但我從小就有個感覺，節目得獎可能就要走下坡了。所以，我特別珍惜存在的每個時刻。

每一天，我只要進了我家車庫，走上樓，狗狗一舔我，打開電視，就很幸福了。我看到好電影，也覺得很幸福。

這是我能幹這一行的優點，我很能感受每個人精心創作所要傳達的感受。像現在聽的 Adele（此時放的音樂是艾黛兒的《Don't You Remember》），我買她的 DVD 回來，把家裡的燈關掉，就好像在現場一樣，很能洗滌煩亂的心。我很喜歡這些小小的感動、大大的感動。

我一直覺得，能夠在心中有感動，是很重要的能力，沒有感動，就沒有幸福。現在的孩子，要讓他們懂得感覺、感動、感觸，去 touch，才会有幸福感。

我們不該不知福，這是人生很重要的功課。人要失去了，才懂得珍惜，為什麼不能在有的時候，就很珍惜？

當我先生告訴我他得癌症的時候，我記得我看著窗外，腦子裡想到我的好日子沒有了。因為要開始治療，就算醫好，也會害怕復發，永遠處在恐慌中。

【最受傷的是對我好的人】

我和我先生感情很好，他住院的時候，我四個月沒有走出台大，都住在醫院裡面。

他走了以後，我記得我走出醫院，朋友送我上車，我說，「我要幹嘛？我回家幹嘛？」大家都哭了，我沒有掉眼淚，我哭不出來。

當時我媽非常不放心，所有的人都怕我發生什麼事情。

後來我想，我如果不好好過日子，最受傷的是對我最好的人。我那時多想著別人，很快就回公司、做唱片，接了「小燕有約」的節目。

只有在電視上出現，大家才會覺得我沒有問題了。我讓自己的生活回到軌道上，所以得到最大救贖的是我自己，因為很多人在痛苦中走不出來，很難打開那個結。

現在覺得，想吃什麼就去吃什麼，想買雙小鞋就買雙小鞋，這都是小小的滿足和幸福。前幾天，我和朋友就在 app 上，相約去永康街一日遊。下午吃東西，買些小飾品，坐在咖啡館吃提拉米蘇，在街上看人，就覺得很幸福。

【我擔不擔心錢？每個人擔心錢的標準不一樣。】

你說我不擔心錢嗎？唱片公司還在賠錢。你覺得郭台銘不擔心錢嗎？他擔心的可能是以億計算的。這樣看，他缺的錢不是我們能想像的。

每個人需要錢的壓力和份量，是不一樣的。最重要的是，要根據自己的能力，去找能讓你幸福的事情。

想幸福，就要有執行力，做一點是一點；做，就有一分，光想不做，連一分都沒有。

自己的幸福自己找，不要抱怨為什麼不幸福、不快樂。沒有人該給你快樂。你要付出，才會有成果。這好像很教條，但卻很真實。