

這是一部關於小叔叔寫給小恩恩的六個期待：

親愛的小恩恩：我是小叔叔，首先，我很感激有你的加入讓我們的家庭更多愛與活力。請先容我花一章節討論你父親是個多麼棒的父親。我與你父親的相處、心路歷程可以說是非常精彩以及引人深思。還記得小時候，我與我哥哥吵著架，「換我玩電腦了！」我哭訴著，我被你父親狠狠揍了一下，接著，我跑向樓梯間像我母親大喊「為什麼我有一個這樣的哥哥！」當時的我不理解，懷著對他的不喜歡，我們逐漸成長著。有一次，我乞求大人們帶我去打籃球，當意識到我的訴求被大人們忽略時，我暗自難過卻也不信任任何人所以不再過度要求了。到了晚上，哥哥拿到當考到的駕照跟我說：「走！我們去打球」我開心壞了。儘管天色已經暗了，他還是利用機車上的車頭燈照亮籃球場，我們兩個當時玩得很開心。我的開心不只是打到籃球本身，是我的話被尊重了，被聽到了，這對當時的我對於自己的自信也隨之成長了。後來，我哥哥雖然會陪我玩，但是依舊是教育的模式偏多，這讓我覺得「我們都是平輩，憑什麼你有資格管我！」，直到後來，我大學考試失利了，我哥哥留下淚水，這淚水就像當頭棒喝一樣用力擊潰我的桀驁不遜。我開始知道，他是真的關心我、真的深愛著他的弟弟，我開始盡我所能表達我對他的尊敬。所以，小恩恩你很幸福的，媽媽是個心暖的人但是也是容易難過流淚的人，我相信你能夠過溫暖的話語，愛的表達來表示對爸爸媽媽努力的肯定。接著，我寫下了幾個小叔叔的人生體會希望在你徬徨無助的時候，可以扶你一把，使你感到溫暖。

感恩

感恩是個好懂卻也不好體會的詞，感恩的力量能夠使黑白劃為彩色，使恨轉變為愛。當你討厭一個人，最本能的感覺是憎恨，但是若轉變你的想法，想想她能夠讓你知道自己不想成為什麼樣的人進而學習與人相處的方法，是不是一個感恩的方法呢？Lord, i thank you for sunshine, thank you for rain, thank you for joy, thank you for pain, it's a beauty day. 我們現代人的毛病是我們接觸到的訊息太快太複雜，我們的慾望也隨之增加。我們總是看見我們所沒有的，自己握在手裡的卻無法滿足。在我母親的那個年代，鞋子壞了會拿到給師父修理，現代人卻只想換一雙新的。但是，這不是一個滿足現狀、不求進步的理由喔，我們還是要努力讓夠多人看到，透過自己的方法傳達自己心中的理想不是嗎？我們可以讓更多人知道我們有多感恩，感恩他們的努力讓自己到達幸福的狀態。這樣可以影響到那些人，讓他們也懂的知足，甚至給那些對於生活失去熱情的人一份關心。

尊重逆境與挑戰

三度大考失利、每次檢定都不達標、失去自己的女朋友等等。幾次讓我感到光榮的大概只有高中考試與考上機車駕照。我曾經很無助，認為沒有人能夠體會我，外在的人（尤其是家人）只會給我期待卻不會給我支持的感覺。我在這樣的環境之下，我顯得沒有自信，整天心力交瘁。但是後來當我面臨到一些跟我有同樣處境的弟弟或妹妹，我卻可以真心感受他們的苦。當你曾經也失望過，你就會更有同理心。每一次的失敗也會教導我們如何成為更好的人，我尊重逆境，因為不管成功或是失敗，我都會成長。感恩那些讓你不適的事情，因為它們正在用它們的方式讓你更認識這個世界。重要的是你敬畏挑戰，不懼面對。

做自己

熬夜、喝酒等等看似很酷炫，但是那些事情一點都不酷，只要有時間每個人都可以做到。小恩恩，真正酷的是那些需要些犧牲奉獻的事情，因為那些偉大的事，不是每個人都能夠體驗到的。迎合朋友，或是一些從眾行為，可以讓你獲取到一定程度的認同感。但是你就是你，你需要做的是更了解自己的情況，問問自己需不需要這種關係。是非對錯每個人定義都不一樣，找到屬於自己的價值觀才是最重要的。勇敢與自己相處，勇敢與自己對話，這樣日子才不會過的委靡，才能夠踏實。

負責任

「我的包包呢？」「我的手機呢？」這是我常常講的經典語錄，當這些話語出現的時候，我就意識到我對我此時此刻的狀態很不負責任。負責任伴隨一定程度的使命感，我們會常常想要在該奮鬥的時候休息，這是因為我人畢竟是動物，會有惰性。但是，社會之所以可以進步，就是因為我們之中的菁英屏棄掉了我們原始的本能帶領我們達到更高的境界。愛侄，當你覺得哪裡不對勁的時候，隨時要記得問問自己，此時此刻的我有負責嗎？媽媽的話語我有努力理解與感受嗎？身為兒子或學生的我有做好自己的角色嗎？我有沒有好好體會愛我的人到底有多愛我？我有保持感恩的心嗎？透過這種問題我們可以更去檢視自己的缺失。小叔叔我也是透過書寫我對你的愛來扮演好自己的角色。

享受生活、活在當下

我們很大把的時間去將精力耗費在不屬於我們自己的議題上。導致有些時候有點魂不附體的感覺，自己好像努力生活著卻沒有踏實感。我可以分享一招，這招叫做mindfulness，當我覺得我一直執著在過去的創傷即對未來的不安的時候。我會好好的去散個步，好好去體會微風吹過臉頰時的感覺，雙腳踏在地上的感覺，用心感受自己的存在。甚至，我常常會對周圍的人所講的話左耳進右耳出，這時我會使用這個技巧好好把注意力集中在他所要表達的事情上，使整個溝通沒有代溝。

「完了！作業還沒寫」「老師會不會處罰我」這就是活在過去及未來的經典例子，這時不妨好好體會這份作業給帶給我的成長，把注意力及當在當下該寫完作業的事實。畢竟，寫完作業就可以放心玩耍了對吧 :)!

叔叔對你的愛與期待

小恩恩，感謝你看到這邊，我對你的到來感到非常期待，我希望我們能是彼此的好朋友，什麼事情都可以跟我說，不單單因為你是我的侄兒而已，而是因為你的存在本身就感動了我。所以，我希望不管未來的世界多理性，什麼都要講求證據、數據，我依舊希望你能保有自己感性的一面，當一個會被感動的人，我希望當你遇到需要你幫助的人，你可以大方地幫助他們。當你有想要感謝的人你可以勇敢地告訴他們儘管你們不認識。不要怕外界對你的眼光，因為不管怎麼樣小叔叔都在，跌倒了，我可以背你一起走！小恩恩，我們一起慷慨的愛、與珍惜彼此吧！