

名人愛家情

## 發現幸福人生的金湯匙

在大學裡，他是位平易近人、幽默風趣的醫學院教師；在醫院中，他是專業的精神科治療師；自稱從小就不愛寫作的他，至今已著有十餘本心靈勵志書籍，更創辦「基督教雄善文學獎」，鼓勵年輕人用筆寫下信仰的見證與盼望。他是輔仁大學醫學院職能治療學系助理教授、臺北市醫學人文學會理事長——施以諾。

施以諾口述 / 陳子揚整理

### 拔出屬於自己的石中劍

成為暢銷書作家對施以諾而言，確實是一件始料未及的事；如果不是在大學一年級時的特別經歷，或許他就不會開始寫作，如今的生活也將完全不同。那時正在規劃人生方向的施以諾，曾為此尋求在當牧師的父親的指引與建議，而父親的回答令他印象極為深刻：「不要看別的年輕人做的服事很有意義就跟著去仿倣，而是要想上帝希望你做些什麼？有些事若你不做，也有其他年輕人能做，且能做得比你更好；但有些服事你若不去做，不要說其他年輕人，就是牧師或傳道人想做，也未必能做得比你好！要用心去尋求上帝給你的路線。」

因此，施以諾開始尋求神對自己未來的心意；而他愈禱告，愈有一種應該投入「寫作」的感覺，「但當時我認為這感覺應該有點問題，」施以諾笑道：「因為寫作完全不合乎我的本性，也不是我擅長的事。」但掙扎過後，他仍選擇順從這感覺，開始試著將生活中的感動化成文字；而這一寫，不僅就此奠定他人生使命的根基，更促成了他與妻子蘇逸珊的佳話。

### 珍惜「在一起」的平凡幸福

原來，施以諾從大學三年級開始出版勵志書籍，幾年下來出了好幾本書，也累積了一定的知名度。而那時蘇逸珊是施以諾電子報的忠實讀者，認為他應該是位四、



施以諾 提供

五十歲的作家；原本兩人只是以電子郵件聯繫公事的網友，後來在朋友的撮合下而決定見個面。雖然對初次約會的印象已經模糊，但施以諾對蘇逸珊的印象很好，覺得雙方的個性非常契合，很自然地就進一步從朋友發展為情人，並且論及婚嫁。施以諾坦承在原本的計畫中，不會在三十歲前就結婚，但他認為既然已經遇到了對的人，兩人的交往也很穩定，不如就順水推舟，及時把握這份幸福吧！

而在確定要進入婚姻時，施以諾與蘇逸珊特別參加了婚前輔導課程。透過專家的分析與講解，他們更深入地認識彼此，也看見雙方在相處上可能容易產生衝突的地方，進而使兩人可以事先做好準備，「輔導所帶來的心理建設，對我們婚後，特別是第一年的相處與調適有很大的幫助。」施以諾肯定地說。當兩人因為意見不同而爭執時，總會在第一時間先安靜下來，避免擴大衝突，等到確認雙方情緒較為平靜後，再溫和地重新開啓話題，真誠地溝通內心的想法，了解並接納彼此的差異。

結婚至今六年多，施以諾與蘇逸珊的感情一天比一天深厚，關係也更加穩固；製造浪漫與驚喜固然重要，但夫妻倆幸福甜蜜的關鍵，其實在於生活點滴。「我們常常會互相耍寶，彼此分享生活中的瑣事與心情，並且為對方的需要禱告祝福。」這樣的相處看似平凡無奇，卻是讓彼此愛火常新的重要祕訣。

## 散播信仰的愛與溫暖

回顧成長歷程，施以諾對父母的教養與生命榜樣深感敬佩，特別是用身教來傳承信仰，建構起他光明、正面的價值觀與人生態度。記得小時候家庭經濟並不富裕，但父母時常會邀請人到家裡吃飯，並拿出最好的食材熱情招待；而父親看重家庭經營，三不五時會向家人表達愛，在某年的結婚紀念日時更浪漫地買九十九朵玫瑰送母親。從父母身上，施以諾確實看見「彼此相愛」的典範，也渴望在工作與家庭中活出這樣美好的生命。

在這很「悶」的世代中，施以諾認為信仰能為心靈帶來力量，帶出生命的改變，而這也正是驅使他持續寫作的動力，「我希望在八十歲前，可以用文字感動至少一億人。」身為精神科治療師，施以諾深知心理疾病的產生是因為累積過多的負面情緒與壓力，除了臨床治療外，他更希望預防勝於治療，藉由文字激勵人心，帶領人在信仰中得到安慰。

對於家庭的經營，施以諾形容：「婚姻就像是一間有限公司。」天底下沒有哪一間公司是註定永遠興隆、昌盛的，哪怕曾經風光一時，如果後來沒有用心經營，也會逐漸中落；婚姻也是一樣，如果沒有用心經營，即便是曾經再甜蜜的情侶，也會好景不再。而經營不外乎就是「付出」，只要懂得改變自己，願意學習討對方喜悅，相信必能讓彼此都從婚姻中深深獲益。



### 給家人的話

- 給父母：感謝你們在信仰上的身教，那是我人生中最好的「金湯匙」。
- 給妻子：謝謝妳愛上了我呆頭呆腦的那一面。

### 愛家行動

- 平時多抱抱家人。擁抱，是一種很有療癒力的居家活動。