

# 尊重別人就是尊重自己

作者:劉墉

一天,在台北,我跟一位同學剛進停車場,就看見一位年輕漂亮的小姐在給她的狗擦屁股。只見那小姐擦完,打開車門,先把剛用過的衛生紙放進車里,再把狗抱上車。我的同學說“好噁心”,但是我說“好感動”。她把衛生紙放進車里,而不是扔在地上,令我感動。

這件事讓我想起30年前,在紐約中央車站看見的一個相似的畫面:一位貴婦蹲在大廳中央的地上,當着旁邊上千經過的人,用衛生紙擦她剛剛打翻的咖啡;紙不夠,她又到旁邊的洗手間拿,回來繼續擦。我對朋友說“真丟人”,朋友卻笑着說“真令人尊重”。

尊重別人和自尊的關係很微妙。兒子劉軒念中學的時候雖然很叛逆,但是跟他有關的兩件事,我不但服氣,而且難忘。一件是我們看籃球轉播。劉軒問我:“你有沒有發現投進球的人總是第一個返防?”我說:“投進球的人,剛

衝鋒陷陣,一定最累,而且最可能接近對方的底線,為什麼還最先返防?”劉軒理直氣壯地說:“就因為他立了功啊!人有自尊的時候會更拼命!”另一件是有一天,我們在街上走,看見牆上被人塗得亂七八糟。我罵:“真差勁!沒公德!”劉軒竟不以為然地說:“如果你注意的話,就會發現他們的亂塗亂畫當中,也有一種公德。”我怔了一下:“有什麼公德?”劉軒說:“你看!哪個塗鴉畫得特別講究、特別漂亮,別人就不會在上面亂畫,所以那些特別好的塗鴉能一直留在牆上,讓大家欣賞。”我當時沒吭聲,可是後來發現他說得沒錯。在一大片牆壁當中,你可能看見四周被塗了又塗,中間卻留下一幅最棒的,沒人碰。

“自尊”與“尊重別人”其實是一件事,因為你不能對別人表現出尊重的時候,就會被人看不起,也會傷到自尊。譬如推門,不顧後面有人,

把門一放,差點打到別人的鼻子,是不尊重。吃自助餐,餐台上的龍蝦只剩三塊了,你暗自高興,於是一口氣把三塊全夾進盤子,卻不顧後面還有一長排等着的人。當你大搖大擺地端着三塊龍蝦離開的時候,是不是也顯示了你的自私?同樣的道理,中國人吃飯有規矩,大人吃之前,晚輩不能先吃,吃的時候也不能挑挑揀揀。各位有沒有想過為什麼?因為你挑,表示把好的挑去,把不好的留給別人,甚至留給長輩,不但顯得自私,而且是對同桌人的不尊重。

“自尊”與“尊重別人”,更表現在“守時”這件事上。

台灣著名導演李行講過一個故事,令我印象深刻——

有個著名的男演員,喜歡耍大牌,常不守時。有一天拍戲,大伙兒全到了,唯獨不見那個男演員。導演說:“等他!”二十分鐘,三十分鐘,一個鐘頭,導演、演員、攝影、燈光、場記、場務,大家全乖乖地等。終於,那男演員到了。導演沒罵他,但是也沒開工,而是站起來,對所有的人說:“好了!收工!”於是燈光滅了,大家全走

了,剩下那個演員呆呆地站在場子中間。從此,那男演員再也不敢遲到。為什麼?因為他不尊重別人,傷害到了他的自尊。

所以,尊重別人,常常不是公德,而是私德。從心靈深處在乎別人的私德,常常比公德更重要。



父母在,不遠遊。出國的一大遺憾就是不能好好侍奉生活在中國的年邁雙親。

最近我的母親記憶力衰退得非常厲害,而我又愛莫能助。看到這篇“怎樣抵禦記憶力衰退”文章,就編譯在這里,期望給大家提供一些有益的生活知識,以表達我對母親的愛。——劉以棟



劉以棟

在很多領域,時間就是一切。談到大腦保健,時間也很重要。所以,當我們開始為退休後的老年痴呆症擔心時,可能已經太晚了。

有專家指出,如果你真的想抵禦老年痴呆症,那麼你在三、四十歲時,就必須開始考慮到怎麼預防記憶力衰退。

為了預防記憶力衰退,美國一位神經科醫生給出如下富有幫助的建議:

1. 加入定期社會組織活動,或者去一些慈善機構去做義工。如果你現在已經這樣做了,那麼你退休後就不會感到失落和孤獨。
2. 要有一、兩個業餘愛好。業餘愛好幫助你思考和學習,有利于保持一個健全的大腦。
3. 每天用你不習慣的手(譬如左手)寫幾分鐘字,這將使你平常使用的大腦神經部分得到鍛煉。
4. 學習舞蹈。有研究表明,舞蹈活動可以降低老年痴呆症的發病率。
5. 做一些園藝活動。園藝活動不僅有助於減輕生活中的壓力,而且園丁要動腦筋來規劃花園。其視覺和空間方面的規劃設計也有利于大腦健康。
6. 每天堅持散步也可降低老年痴呆症的風險,因為只有心血管健康才可以維持血液流向大腦。
7. 每天堅持閱讀和寫作。閱讀能刺激大腦不同區域的各種處理功能。同樣,寫作也可刺激大腦的許多區域。
8. 動手做編織。使用雙手能刺激你的大腦兩側,並且這也是一種有效的減少心理壓力方法。
9. 學習一門新的語言。無論是外國語還是手語,都可以刺激你的大腦對兩種語言概念相互轉換。研究人員發現,雙語能推

## 怎樣抵禦記憶力衰退

遲老年痴呆症四年以上。  
10. 打牌和下棋,不僅有益於你的大腦,也有助於你的社交活動。

11. 參加老人大學,堅持終身學習。學習能使大腦產生結構性和化學性的變化,從而幫助人們延長壽命。研究人員發現,高學歷的人更長壽。

12. 聽古典音樂。越來越多的研究表明,音樂可以幫助建立大腦兩半球之間的聯繫。

13. 學習一種樂器。現在學習樂器比你年青時學習困難得多,但它可以開發你的大腦里處於休眠狀態的部分。

14. 出去旅行。當你旅行時(無論是去一個遙遠的度假勝地或者以不同的路線穿過城市),你都在強迫你的大腦瀏覽一個新的、複雜的環境。對出租車司機的研究發現,經驗豐富的司機大腦也大,因為他們要儲存大量有關地點的信息,以及確定如何到達那里。

15. 祈禱。每日祈禱可以幫助你的免疫系統。參加定期禱告和宗教聚會的人更加快樂和健康。

16. 學習打坐。打坐可以幫助你的大腦學會排除日常生活中的壓力。

17. 獲得充足的睡眠。研究表明,經常遭遇睡眠被打斷和痴呆之間存在着潛在的聯繫。

18. 多吃含 $\omega-3$ (omega-3)脂肪酸食物如鮭魚,沙丁魚,金槍魚,海洋鱒魚,鯖魚,鯡魚,以及核桃和亞麻籽。亞麻籽油,魚肝油和核桃油都是良好的 $\omega-3$ 脂肪酸來源。

19. 多吃水果和蔬菜。水果和蔬菜里的抗氧化劑能掃蕩身體里的自由基,而這些自由基是腦細胞的主要殺手之一。

20. 每天至少與家人和朋友吃一頓飯。研究表明你在家和社交場合吃的食品遠比你在旅途中單獨吃的食品更健康。

歸納起來看,多用腦、多運動、起居有節對身體和大腦都有幫助。記憶力衰退不是一天造成的,所以預防記憶力衰退也是一個終身過程。

謹以此文來表達我對日益失去記憶的母親的一份愛心。願天下大眾都一生安康!

## 不要跟你所在乎的人嘔氣太久,會讓你一輩子都後悔的!!

疼惜您所擁有的珍藏,追尋您所期盼的夢想——(連載3)

真實故事(蘆荻口述 連淑香整理)

女孩看看我,看看我先生,站起來想走,但我先生伸手按住她,然後,同樣死死地,一樣絕不示弱地看著我。

我只能聽見自己緩慢的心跳,一下一下跳動在瀕臨死亡般的蒼白邊緣。

輸了的是我,如果再站下去,我會和肚子裡的孩子一起倒下的。

那一夜,先生沒回家,他用這樣的方式讓我明白:隨著婆婆的去世,我們的愛情也死了。

先生再也沒有回來過。有時,我下班回來,看見衣櫥有被動過——是先生回來拿一點自己的東西。

我不想給他打電話,原先還有試圖向他解釋一番的念頭,但一切都已經徹底失去了。

我一個人過生活,一個人去醫院作產檢,

每每看見有男人小心地扶著妻子去做產檢,我的心便碎的不成樣子。

同事隱約勸我拿掉算了,我堅決說不,我發瘋似的一定要生下這個孩子,也算是對婆婆的死的補償吧。

我下班回來,先生坐在客廳裡,滿屋子煙霧瀰漫,茶几上擺著一張紙。

沒必要看,我知道那裡面寫了什麼內容。

先生不在家的二個多月,我逐漸學會了平靜。我看著他,摘下帽子,說:‘你等一下,我簽字。’

先生看著我,眼神複雜,和我一樣。

我一邊解大衣扣子一邊在心裡對自己說:‘不哭不能哭……’眼睛很疼,但我決不讓眼淚流出來。



掛好大衣,先生的眼睛死死的盯著我已然隆起的肚子。

我笑了笑,走過去,拖過那張紙,看也不看,簽上自己的名字,推還給他。

‘蘆荻,你懷孕了?’

自從婆婆出事後,這是先生跟我說的第一句話。我再也管不住眼睛,眼淚一瞬間嘩啦啦地流下來。我說:‘是啊,不過沒事,你可以走了。’

先生沒走,黑暗裡,我們對望著。

先生慢慢臥在我身上,眼淚滲透了被子。

而在我心裡,很多東西已經走遠了,遠到即使我奔跑都追不到了。

不記得先生跟我說過多少遍‘對不起’了,我也曾經以為自己會原諒,但卻不能,在西餐廳先生當著那個女孩的面,他那冰冷的眼神,這輩子,我忘記不了了。

我們在彼此心上劃下了一道不可磨滅的傷痕。

我的,是無意的;他的,是刻意的。

期待著冰釋前嫌,但過去的已無法再重來!

除了想起肚子裡的孩子時心裡是暖暖的,而對先生,我心是冷如冰霜,不吃他買的任何東西,不跟他多說一句話。

從在那張紙上簽了字後,婚姻以及愛情統統在我的心裡消失了。

有時先生試圖進臥室,他來,我就出去客廳,先生只好睡回婆婆的房間。

夜裡,從先生的房間有時會傳來輕微的呻吟,我都一聲不響。

這是他習慣玩的伎倆,以前只要我不理他了,他就裝病,我就會乖乖投降,關心他怎麼了,他就一把抓住我哈哈大笑。

未完接下期

## 遠東紀念公園 俄亥俄州唯一私人墓地

FAR EAST MEMORIAL GARDEN, LTD

8592 Darrow Rd, Twinsburg OH 44087

Located inside Crown Hill Cemetery Park

Office: 3030 Superior Ave Room #104, Cleveland OH 44114

我們提供各項服務,大小壽地,各式墓碑,如果需要詳細資料,請打電話:330-819-0277; 330-352-7788

穴位從\$950起,勿錯過良機!如果顧客購買遠東花園墳地,將為顧客提供系列服務。



福人擇福地  
福地福安  
祖先安,後人樂  
遠東紀念公園  
全為福人備

預先選定一處風水福地,既可陰澤後人,又可為自身添福增壽。

## 風消雲散

看蒼海一聲笑,悲歡离合知多少?  
聽秋風一陣嘯,情苦愛怨幾時了?  
恨你無情已太晚!任那舊夢牽新夢,隨你視線轉。  
菊花黃菊花殘,殘花猶留七分香,  
要我如何將你忘,  
楓葉紅楓葉殘,殘葉苦留三分艷,  
深情能亂不能斷。  
說無悔!語之淚只能自己收,

道無怨!無言之痛只能自己嚐。  
既然你彈遍無情弦,未待弦斷,  
我寧取別離苦,又何必相聚傷,  
但求來生相逢不相聚,  
讓酒苦讓淚飛,讓血寒讓魂傷,  
讓一生悲歡苦樂,痴心萬語,  
都風消雲散,風消雲散。

劉天擎 11/06/09



## 伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

### 編輯部

社長 / 主編: 浦瑛  
總編輯: 劉元華  
版面 / 網頁編輯: 程里實  
移民法律顧問: 黃唯

撰稿人: 劉以棟 劉天擎 曉月  
匹茲堡責任編輯: 潘嵐  
哥倫布責任編輯: 陳青杰  
辛辛那提責任編輯: SAM YI