

## 活著就是精彩

生命或許是有缺憾的，生命或許是不完美的。雖然生命有限，但每個人也可在這短暫的人生中，活得精彩，活出美好！

筆者最近看了一齣感人熱淚的電影「生命中的美好缺憾」，戲中的主角不幸地分別罹患不治癌病，每天活在陰霾底下，他們的生命像一顆不定時的炸彈，隨時要面對死亡。他們顯出勇氣，追逐夢想，把握青春，享受快樂，活在當下，在絕望中仍存著希望的熱情。

生命雖然有限，但每個人也可做一些有價值或讓人記住的事情，或選擇一條少有人走的路，過一個自己喜歡但與眾不同的人生，留下生命的痕跡，在有限的時間當中得到無限的價值和美好。在不完美的生命中，愛是上天給予所有人的恩賜。男女朋友之間的愛，或是父母對於子女的關愛，都能成為最珍貴的回憶，而記憶在愛人心中可以變得無限、永恆及美好。蘋果教主喬布斯在離世前表示，人的一生只要有夠用的財富，就該去追求其他與財富無關但更重要的東西，也許是感情，也許是藝術，也許只是一個兒時夢想。

生命活得是否精彩或有意義，相信對很多人來說是很抽象的概念。不過心理學也有方法令大家進行自我反思，想像一天自己「出席自己的喪禮」，你會希望親朋好友在演說悼念文中給予你怎樣的評價？這個心理練習能令一個人覺醒，讓人生變得精彩有意義。

每一顆星星都有自己生命的期限，即使星星在數億光年之外爆炸，光芒仍會留在地球的夜空中。煙火燦爛，即使短暫，剎那卻是永恆。同樣地每個人都可綻放異彩，即使走到生命盡頭，亦可留下生命的印記，讓人生無悔活得精彩！

香港精神科醫學院  
精神科專科醫生林震  
原文刊載於太陽報 2014.9.14