

書名：解憂雜貨店

出版社：皇冠文化出版有限公司

作者：東野圭吾

譯者：王蘊潔

報告主題：解憂雜貨店—填補內心的破洞，找尋生命的答案

主題簡介：這裡不只賣日常生活用品，還提供消煩解憂的諮詢。

困惑不安的你，糾結不已的你，歡迎來信討論心中的問題。

報告內容：

大綱

壹、前言

一、作者、譯者簡介

二、本書內容簡介

(一) 本書大意

(二) 雜貨店解憂者

(三) 人物關係圖

貳、專題探討

一、夢想與情感的兩全

二、理想與現實的掙扎

三、親情與未來之間的游移

四、生命中的及時雨—關於諮商

參、延伸介紹：台灣人的「浪矢」精神—莊朱玉女女士

肆、參賽心得

伍、參考書籍、資料來源

壹、前言

一、作者、譯者簡介

(一) 作者介紹

東野圭吾

1958年生於日本大阪市，大阪府立大學工學部電氣工學科畢業。曾獲江戶川亂步獎、日本推理作家協會獎、直木賞，故有三冠之稱。2012年以《解憂雜貨店》榮獲第7屆中央公論文藝獎。著有《徬徨之刃》、《美麗的凶器》、《天使之耳》、《異變13秒》、《黎明破曉的街道》、《偵探俱樂部》、《魔球》、《天空之蜂》、《解憂雜貨店》、《在大雪封閉的山莊裡》、《操控彩虹的少年》等書，其中多部作品已被改編成電視劇、電影或漫畫。

(二) 譯者介紹

王蘊潔

日本求學期間，對日本文化產生了濃厚的興趣。曾經翻譯的小說數量已經超過年齡，直逼體重，希望在有生之年可以超越身高。譯有《魔女宅急便》、《現在，很想見你》、《龍眠》、《白色巨塔（中）》和《博士熱愛的算式》等。

二、本書內容介紹

(一) 本書大意：

這裡不只賣日常生活用品，
還提供消煩解憂的諮詢。
困惑不安的你，糾結不已的你，
歡迎來信討論心中的問題。



靜僻的街道旁，佇立著一家「解憂雜貨店」。只要在晚上把寫了煩惱的信丟進鐵捲門上的投遞口，隔天就可以在店後面的牛奶箱裡拿到回信解答。

男友罹患不治之症，陷入愛情與夢想兩難的女孩；一心想成為音樂人，離家又休學，卻面臨理想與現實掙扎的魚店老闆兒子；爸爸的公司倒閉，帶著全家捲款潛逃，在親情與未來之間游移不定的少年……當他們紛紛寫信到雜貨店，不可思議的事情也接二連三發生。看似幾段故事、幾個短篇的組合，但不管在人物之間還是境遇的串連，環環相扣，前後呼應，而那些一瞬間的交會，又將如何演變成一生一世的救贖？跨越三十年時空，雜貨店恆常散放著溫暖奇異的光芒……

(二) 雜貨店的解憂者：

1、浪矢爺爺—幽默風趣、同理關懷、正向樂觀

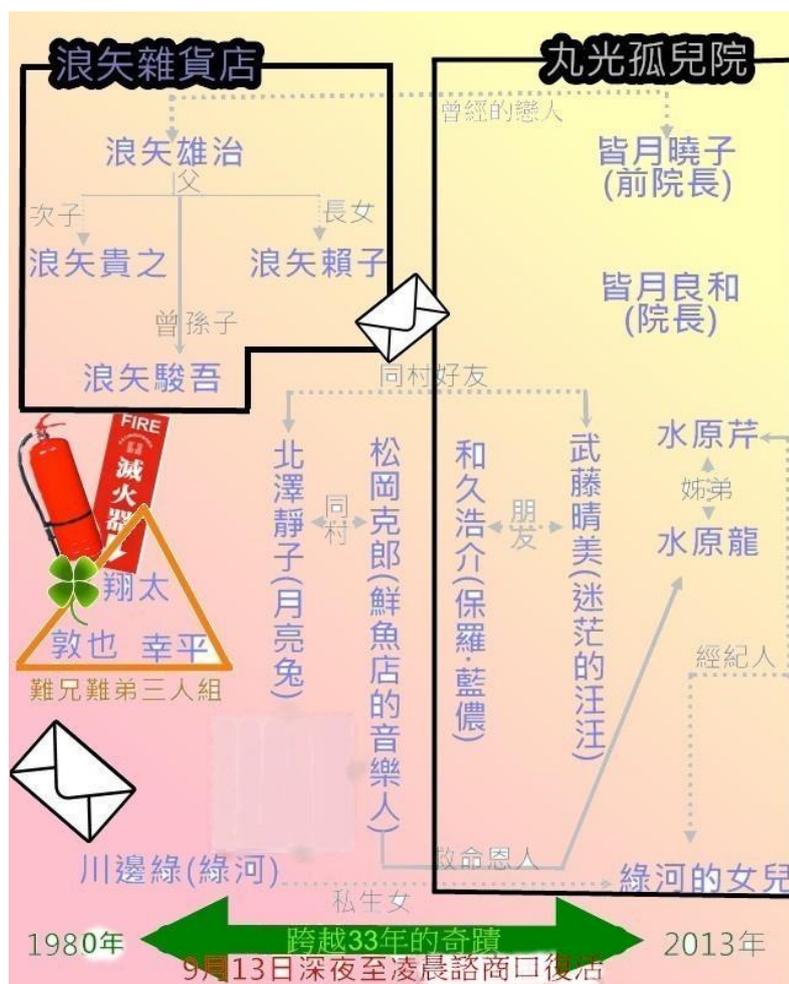
「浪矢雜貨店」的年邁老闆浪矢爺爺在雜貨店做心理徵詢服務，如果顧客

心中有煩惱或懸而未決的心事，只要把問題寫在信上，從雜貨店的鐵捲門縫隙丟進店內，浪矢爺爺一定會用心斟酌，並將回信放在門口的牛奶箱中。

2、三名意外客—坦率直接、未來預言

三十幾年後的某日深夜，三名搶匪誤打誤撞進入這間廢棄了的雜貨店，原本只想躲藏等待天亮，卻沒想到開啟了三十多年前與現在的時光聯繫，三名搶匪無心插柳柳成蔭地替三十多年前來雜貨店尋求解憂的人回答問題。

二、人物關係圖

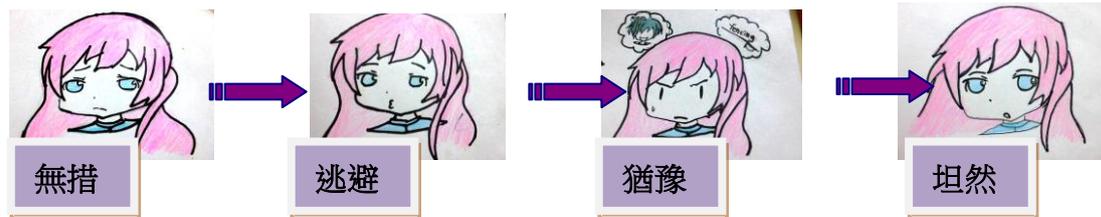


貳、專題探討

一、夢想與情感的兩全

追求夢想的過程是辛苦的，若有愛情、親情或友情的陪伴，更能讓我們在尋夢的路上不孤單，快樂時有人一起分享歡笑，難過時有溫暖的臂膀可以依靠，這些陪伴，讓我們面對夢想時更有力量、更有勇氣、更為堅定！正如書中的奧運選手靜子及臺灣桌球教父莊智淵。

(一)人物傳真—靜子



1、無措

「我一直覺得自己站在奧運的舞台上是他最大的報答。但是，最近發生了一件對我們來說簡直就像是惡夢般的事，他突然病倒了……」

靜子(月亮兔)，是一位優秀的奧運候選人，但深愛的教練男友卻在此時發現罹患癌症，即將離世。靜子陷入瓶頸，即使內心再怎麼著急，練習的成績都不盡理想。此時，教練男友發現靜子的軟弱，鼓勵靜子要勇敢逐夢，要靜子不可以奪走兩人共同的夢想。此時靜子真的不知道該怎麼辦？想照顧生病的男友，又面臨著奧運集訓的壓力，夢想與愛情的兩難，牢牢地裹住她、限制她，究竟該怎麼做？各種想法在腦海裡圍繞著。

2、逃避

「我今天和他通了電話，我打算聽從您的建議，告訴他我放棄爭取參加奧運的機會……」

即使心裡再怎麼著急，也無法有理想的成績，每天都痛切的感受自己能力的極限。靜子為和對手之間的競爭感到疲憊，無法承受一心想要去奧運的壓力，好想逃避！靜子尋求解憂雜貨店協助，沒想到為其消煩解憂之人是三個不務正業的小伙子，以他們理所當然的想法，直截了當地回覆：「既然愛他，就應該陪在他身旁到最後一刻」、「猶豫是在浪費時間，趕快去陪你男朋友」等一般人所認為正確的決定，她的內心仍很不安……若男友知道後，會不會因此而病情惡化？是不是因為自己的脆弱，才会有這種「放棄」的想法？

3、猶豫

「我無法對我男朋友說這些話，我漸漸瞭解到，對其他人來說，這件事根本不重要，但畢竟是我和他曾經全力以赴、投入的運動。」

「真的應該忘記奧運的事嗎？是不是應該拋開訓練，專心照顧他？這真的是為他好嗎？」靜子越思考這個問題，越感到猶豫不決。因為在集訓期間，靜子曾經多次打電話和男友聯絡，當靜子告訴男友她很努力練習時，男友很為她高興，她知道男友是發自內心地希望她去參加奧運，只要她能參加奧運，他願意付出任何犧牲。正因為男友的無私奉獻，靜子才能夠撐過那些痛苦的訓練，努力到今天，她深深明白：參加奧運是男友生存的希望。所以，真的該放棄嗎？

4、坦然

「如果我放棄比賽，就可以救你一命，我會毫不猶豫地放棄，但事實並不是

這樣，所以，我不想放棄自己的夢想。正因為我一直在追求夢想，所以才活得像自己，你也才會喜歡我。」

在幾經諮商之後，靜子愈清楚自己的想法。原來，當她寫第一封諮商信時，心裡已經想放棄奧運了，其中的原因，並不只是想陪伴在生病的男友身旁而已，而是終於可以以「男友罹患不治之症需要照顧」的理由，順理成章地逃避痛苦的競技生活。然而，當雜貨店的小伙子勸她放棄時，她竟然無法下決心，於是靜子終於明瞭一件事：原來她內心深處對奧運是很執著的！那是她自幼的夢想，於是靜子不再被夢想與愛情左右，將夢想與愛情串在一起，追求夢想、陪伴男友，兩者同時做到，這就是她最後坦然面對自己的收穫。

(二)同場加映—莊智淵

在國際桌球體壇上，莊智淵一直有「孤星」、「孤鷹」之稱，二十多年來在全球四處拼戰中，也有溫暖親情的一路相伴。

和一般在場邊加油吶喊的媽媽不一樣，曾是桌球國手的媽媽李貴美，自莊智淵

八歲開始培訓他打桌球，當他的教練、為他規畫生涯，乒乓球密密麻麻鋪滿了他的成長路。賽場上，李貴美總是冷靜地看著莊智淵比賽、跟他討論戰術，臉上從來不放太多表情。問莊智淵，怎麼看待母親身兼教練的雙重角色？「我和媽媽的關係很親。身邊朋友沒人像我一樣，這個歲數還什麼都跟媽媽說。」三十一歲的莊智淵毫不遲疑地回答。但他也回憶，從小媽媽就非常嚴厲，「不會輕易誇獎我們。哪怕球打得好，她就只是點個頭而已。」十九歲一個人到歐洲打職業聯賽，經過密集賽事洗禮後，對於球該怎麼打，逐漸有了自己的想法，有時和母親的意見不一樣，即使如此，不管贏球或遇上挫折，莊智淵第一個想到的，仍然是最支持自己的母親。

在四處征討的歲月中，莊智淵開始有了寂寞的感覺。如何對抗孤單？他簡潔地說：「環境會讓你克服。」而且時間一久，他的解讀更深刻：「孤單給我一股力量。看到別人有伴，我覺得一個人更要把事情做好。」儘管有情緒起伏，但遇上低潮的時候，莊智淵從未改變練球心態，若是選擇放棄，就沒有今天的莊智淵。如今當起教練的莊智淵，經常鼓勵學生：「有付出就一定會有收穫。」因為，莊智淵自己就是照著這句話走。這也是他在衝鋒陷陣的桌球生涯中，換來的最珍貴體會。



正因為莊智淵如此執著的精神，加上媽媽從旁的指導鼓勵，開啟了莊智淵精彩的桌球生涯。

(三)小結

有愛情陪伴的靜子，在懦弱逃避之後，對自己的夢想更為堅定，全力以赴，不留遺憾，成全了自己也成全了愛情。有親情陪伴的莊智淵，縱橫球場之際，媽媽始終在旁指導與關懷，讓他在逐夢的路上不孤單。追求夢想的過程中，有這些支持與陪伴，更能壯大我們的羽翼，讓我們不懼狂風，勇敢展翅！

二、理想與現實的掙扎

許多人都曾在理想與現實中掙扎，有人選擇追求理想，有人選擇接受現實。追求理想的不計其數，接受現實的也不在少數，最重要的是——勇敢面對自己所選擇的，並盡己之能，努力的去完成它。就如本書人物松岡克郎及享譽全球的李安導演。

(一) 人物傳真—松岡克郎



1、執著

「我要走音樂這條路，所以繼續讀大學並沒有意義……」

松岡克郎，一位熱愛音樂的人，立志要成為歌手，從中學開始對音樂產生濃厚興趣，為了父母的期望，大學時選擇了經濟系，但積極參加歌唱比賽，遇到了一些音樂人，這些音樂人對音樂的熱情，對克郎造成強烈的刺激。隨著他對音樂的熱愛越來越強烈，就越覺得去學校沒意義，最後就休學了，父母知道後勃然大怒，要他立刻回老家繼承鮮魚店，但克郎不願退讓，所以，他繼續留在東京，直到完成目標。

2、打擊

「自己沒有才華嗎？想靠音樂餬口只是自己的一廂情願嗎？」

幸運之神並未眷顧他，克郎在這條路上處處碰壁。評論家以一句「唱歌像你這麼好的人太多了，如果聲音有特色就另當別論，但你並沒有。」直言不諱的批判。他無法擺脫質疑自己的想法，當妹妹問他是否有自信靠音樂走下時，克郎的內心深感不安……克郎寫信給解憂雜貨店，得到的回覆竟是「你現在根本沒辦法靠音樂養活自己，只有那些有特殊才華的人才能做到這一點，你不是那塊料，不

要再癡人說夢了，面對現實吧。」憤怒不已的克郎，再次受到打擊。理想和現實，該如何抉擇？

3、棒喝

「音樂這條路很險峻，不如趁早放棄——大家最多只是點到為止，因為他們不想對自己說的話負責，但是，這個回信者不一樣，發表的意見始終貫徹一致性。」

面對著雜貨店第二封回信的內容：「恕我直言，你並沒有音樂的才華。」「身上有特殊光環時，一定有人會發現，但是，至今沒有人發現你。」克郎內心反而有種「痛快」的感覺，因為這些直截了當的回覆，毫不留情的粉碎克郎一直以來認為「只是運氣還沒有降臨到自己身上」自我安慰的想法。之前克郎不願面對這個事實，此刻這些回覆內容，反而讓克郎覺得暢快。是啊！是不是該放棄了……

4、堅持

「你走音樂這條路，有什麼成就嗎？還沒有吧？既然你當初無視父母勸阻，想要投入一件事，就應該留下一點成就。」

正當克郎重新檢視自己，「追求夢想」這件事是否變成為賭氣之時，父親病倒了……躺在病榻上的父親卻嚴肅的對克郎說：「我和『魚松』都不至於脆弱到需要你來幫忙，你不必想太多，再搏命努力一次，再去東京打一仗。即使到時候打了敗仗也無所謂，一定要留下自己的足跡。在做到這一點之前別回來，聽到了嗎？」克郎聽了父親鼓勵自己的話，重新拾起對音樂的熱忱。克郎再次收到來自解憂雜貨店的信件：「我想告訴你一件事：你在音樂這條路上的努力絕對不會白費。有人會因為你的樂曲得到救贖，你創作的音樂一定會流傳下來。」克郎返回東京，比之前更努力地投入音樂中。

5、相信

「有人會因為你的樂曲得到救贖，你創作的音樂一定會流傳下來。」

「喔，我懂了，現在是最後的時刻，我只要現在仍然相信就好嗎？老爸，這樣算不算留下了足跡？雖然我打了一場敗仗。」

有一日，聽克郎現場演奏的客人邀請他去丸光孤兒院舉行慰問演奏。為了救一位女孩的弟弟，克郎犧牲了生命……

多年後，一場演唱會上，稀世天才女歌手水源芹說：「最後，要為大家獻上那首歌，這首歌是當年我踏入歌壇的作品，但這首歌具有更深遠的意義。我弟弟是我在這世界上唯一的親人，這首歌的作曲者是我弟弟的救命恩人，他用自己的生命救了我弟弟。如果沒有遇見他，就不會有今天的我。所以，我會一輩子唱這首歌，這是我唯一能報答他的事。」〈重生〉的前奏響起。

克郎選擇了他的理想，他的歌曲透過女歌手水源芹永續的流傳下去，直至他離世前，始終相信「有人會因為你的樂曲得到救贖，你創作的音樂一定會流傳下來。」

(二) 同場加映—李安

台灣也有一位堅持夢想，使夢想發光發熱的人物，大導演—李安先生。

李安的電影路，走的不快，但很豐富。成長於傳統家庭的李安，從小循規蹈矩、多才多藝，家人一直對他有很高的期望。當時，社會上普遍存在「萬般皆下品，唯有讀書高」的迷思，連續兩年大學聯考失利，反而成為他展現藝術才華的轉捩點。



李安在準備報考美國伊利諾大學的戲劇電影系時，他的父親十分反感，但他卻一意孤行，父子的關係也因此惡化。在美國就讀大學期間，李安以第一名的優異成績畢業。可是，畢業後的六年，李安卻懷才不遇。最痛苦的經驗是，曾經拿著一個劇本，兩個星期跑了三十多家公司，一次次面對別人的白眼和拒絕。李安開始消極地認為：或許電影夢離他太遠了，漸漸地萌生了放棄的想法。幸好，妻子林惠嘉的一句話：「安，要記得你心裡的夢想。」給了他及時的鼓勵。

新聞局在世界各地徵選優良劇本，李安創作的《推手》和《喜宴》兩部電影，讓蟄伏多年的他，終於有機會展露導演的長才。現在，李安的電影題材從東方拍到西方，從現代拍到古代，文戲有內涵，武戲有深度，透過鏡頭的詮釋，刻畫出一幕幕動人心弦的畫面。精湛的導演技巧，更屢獲國際性大獎的肯定。在國際的舞台上，李安一直冀望能夠透過電影，展現華人文化，因此他最津津樂道的是：《臥虎藏龍》這部電影，成功的破除了「華人導演難以征服全世界」的迷思。

李安的夢想，已經一步步的實現，他忠於自己的抉擇，憑著努力與創意，在追求童年夢想的路上辛勤耕耘，堅定不移，正是個築夢踏實的典範。

(三) 小結：

理想與現實有時似乎背道而馳，理想似乎常常被現實扼殺。但理想並不是沒有機會茁壯的。松岡克郎和李安都選擇追求夢想，雖然在追求夢想的路上也都曾經想放棄，最後卻堅持下來，勇敢實現自己的夢想。如果選擇接受現實，更應努力將理想與現實的距離拉近，試著尋找翻盤的機會。不論選擇哪條路，都是經過一番掙扎，甚至捨棄生活中很重要的東西去選擇的，所以，一定要為自己的選擇負責。

三、親情與未來之間的游移

每個人都曾經歷過青春狂飆期，埋怨父母不懂自己，不聽自己說話。因此，

許多話語沒說出口，許多溝通因此中斷，許多溫暖因此錯過。遺憾和裂痕，就在彼此的沉默中漸漸增生了……

(一) 人物傳真—和久浩介



1、茫然

「怎麼可能？為什麼會發生這種事？」

和久浩介出生在一個富裕的家庭，只要他想要的東西，父母都會滿足他。他擁有最先進的音響設備，常和同學分享披頭四的音樂，蒐集了所有披頭四在日本推出的唱片。然而，父親經營的公司倒閉，打算帶著全家捲款潛逃。披頭四也在此時傳出要解散的消息。他不知道自己可以相信什麼？於是他把這樣的心情寄託在解憂雜貨店，浪矢爺爺回覆他：「只要全家人在一條船上，就有可能一起回到正軌上。」

2、決定

「如果彼此的心沒有分開，發生可能會導致彼此關係斷絕的事態時，某一方面就會主動修復。之所以沒有人主動修復，就是因為彼此的心已經不在一起了。」

和家人跑路的生活，浩介覺得自己就像是生活在黑暗小溪中的小魚，就要潛入不會被人發現的河底。沮喪的他，在此時觀看了披頭四《Let it be》的紀錄電影，從影像中，團員們各彈各的調，浩介感受到：披頭四的心已經不在一起了，就如他和他的家人。浩介覺得自己遭到背叛，不論是家庭或是披頭四，自己珍惜的東西遭到摧毀了。他賣掉披頭四所有的唱片，告別過去的生活……

3、逃離

「所以，這輩子再也無法見到父母了。想到這裡，內心深處湧現一絲酸楚。但是，他沒有後悔。自己和父母的心已經不在一起，事到如今，已經無法修復了，即使生活在一起，也沒有意義。這是披頭四教他的道理。」

跑路前夕，媽媽告訴浩介：「不光是媽媽，爸爸也把你放在第一位，只要能夠讓你幸福，我們可以付出任何代價，即使奉獻生命也不足惜。」少騙人了！一家人都準備跑路了，兒子怎麼可能幸福？在跑路過程中，一向慷慨大方的父親竟然為了幾十圓對浩介指責不斷。浩介的內心十分沮喪，看著父親的背影，浩介聽到內心好像有一條線斷裂的聲音：那是期待和父母維繫在一起的最後一線希望，然而，這一線希望也破滅了。現在，只想遠離父母，他不顧一切的奔跑……

4、後悔

「什麼『人生還是必須靠自己的雙手去開拓』，如果沒有自己輕視的父母付出生命的代價，根本不知道自己會有什麼結果？」

逃離父母之後的浩介化名為藤川博，他被送到了丸光園孤兒院，最後成為木雕師傅，開啟新的人生，過著充實平靜的生活，經常慶幸自己當初離開了父母。

正當他覺得自己得到幸福之際，卻發現，父母在他逃離之後，選擇自殺來成全浩介以另一個身分繼續他的人生。原來媽媽說：「只要能夠讓你幸福，我們可以付出任何代價，即使奉獻生命也不足惜。」並不是說謊。因為自己逃走，父母沒有其他選擇，只能自殺來成全他。後悔與自責湧上心頭，當時為什麼沒有再次懇求父母，不要跑路，一起回家，一家人重新開始？

此刻，再度看著披頭四《Let it be》這部電影，卻和當初有著不同的感覺，四名成員很努力地演奏，即使即將分離，仍保有往日的那份情懷。此時浩介明白：當初父母和他的心靈是貼近的、是契合的、是團結的。只是當時的他渾然不覺……

(二) 同場加映—五月天樂團石頭

石頭對家庭的渴望，源自於從小父母的離異。雖然是跟著父親，但是因為父親是船員，常年不在身邊，地球上很多地方父親都去過，但石頭一個也不記得，因為他沒有好好讓父親說他的故事，耐心聽完他的話……在國中時得知親生父母離異後，開始了石頭叛逆的青春。每日不是打架就是蹺課，彷彿全世界都是他的敵人，都不愛他，都離他而去。他的養母是對他的改變感到最傷心的人，因為她用全部的心力來照顧石頭，把他當親生兒子，而他竟然不把她當母親。



在最叛逆的時期，石頭遇上了一位念大學的大哥哥，大哥哥帶著他聽西洋音樂、認識樂團、買唱片，開啟了石頭的音樂之路，也讓他立志考上高中去學吉他。無奈高中聯考失利，經過一年的苦讀，考上師大附中，不僅開始了他嚮往已久的音樂路，也改善了與家人的關係。幾年前石頭的父親得了嚴重的胰臟炎，無法再享受美食。石頭才發現聽父親說那些海上的日子和父親形容的誘人美食是多麼有趣！再加上他自己也身為人父之後，漸漸才明白，父母的責任有多大！如今，每當石頭回想起過往的青春荒誕歲月，常常對於叛逆期的自己懊悔不已，但他也常告誡自己，不會再犯同樣的錯誤，而且要讓自己做得更好，跟爸爸一樣好。

(三) 小結：

無論是書中的和久浩介，或是五月天的石頭，他們都曾經厭煩自己的父母，對父母感到失望，甚至於失去了對父母的信任。所以感到不安，無法遵循父母的方法與期望。然而，無論發生什麼問題，無論經歷多少苦難，只要全家人都在一條船上，就一定可以讓所有的事回到正軌；只要彼此的心沒有分開，所有的苦痛都能修復。

四、生命中的及時雨—關於諮商

浪矢爺爺、三位少年對於諮詢者所給予的回覆，有訓誡痛斥、有未來預言、有幽默打趣。回覆信件的人與內容雖然不同，但是那顆替諮詢者著想的心，為徬徨的人帶來暖暖的關懷，如同一場灌溉心靈的及時雨。激發諮商者內心真實的想法，讓諮商者釐清自己迷茫的內心，在不斷的自我對話中，找尋自己的出路……

當我們陷入難以克服的關卡時，尋求心理諮商是可以獲得緩解與幫助的。

(一) 心理諮商簡介：

- 1、每個人在人生的過程中都會碰到一些問題、低潮或壓力。心理諮商便是協助我們自我瞭解與探索困難的歷程。
- 2、諮商是透過「談話」的方式，協助人解決問題的專業服務。心理師能理解我們的感受，並且讓我們感覺好一點。
- 3、尋求諮商的當事人是諮商的主角，我們有權決定問題處理的優先順序與深度，心理師則是過程中的催化劑，陪伴我們一起面對與處理問題或困擾。
- 4、諮商可以幫我們釐清造成心理困擾的根源，調整因應問題的方式或找出解決問題的方法。

(二) 有效的諮商氣氛的四種特質

1、具備溫和接納的態度			
誠摯關心	了解與接納	給予安全感	給予親切感
2、允許當事人自由自在的表達情感			
去除當事者心理防衛	讓當事者表達壓抑的衝動	使當事者盡情表達情緒	
3、有明確的規範與限制			
設限時間	設限行為	促進當事者表現自我	使當事者真誠面對自我
4、沒有壓迫或限制			
警覺自己的欲望反應	警覺先入為主的觀念	警覺暗示或強制的方式	

經由這些特質，當事人得以對自己的衝動或行為、挫折或選擇，過去的情境與現在的問題加以坦率的檢視。

(三) 傾聽內在的聲音

書中的浪矢爺爺，在為他人諮商的過程中，漸漸瞭解到一件事：通常諮商者心裡已經有了答案，找人諮商的目的，只是為了確認這個答案是正確的。浪矢爺爺珍惜每一位諮商者的託付，連一張「空白信」都非常用心地回覆：

「如果說，來找我諮商煩惱的人是迷路的羔羊，通常他們手上都有地圖，卻沒有看地圖，或是不知道自己目前的位置。

但我相信你屬於任何一種情況，你的地圖是一張白紙，所以，即使想決定目的地，也一定知道路在哪裡。

地圖是白紙當然很傷腦筋，任何人都會不知所措。

但是，不妨換一個角度思考，正因為是白紙，所以可以畫任何地圖，一切都掌握在你自己手上。你很自由，充滿了無限可能。這是很棒的事。我衷心祈禱你可以相信自己，無悔地燃燒自己的人生。」

空白的人生地圖，不知道今後要往哪裡走？有些人渾渾噩噩的度日，讓時間匆匆而過，卻不曉得自己身在哪裡？成了人生旅途的迷路羔羊；相反的，有些人在空白的地圖上決定自己的方向，堅持並勇敢活著，終能為自己完成一張通往無限可能的地圖。要成為哪一種人？浪矢爺爺告訴我們：其實，決定權正在我們自己！

浪矢爺爺用一封封充滿愛與關懷的信，給與每位諮商者力量與面對未來的勇氣，讓每個曾經迷途的羔羊，經由諮商過程和自己內在的聲音對話，進而尋回屬於自己的道路，並繼續在自己的人生路上努力。浪矢爺爺這股執著與認真，實實在在豐盈了許多人的生命！

參、台灣人的「浪矢」精神—莊朱玉女女士

貴之：「別理這種人，一看就知道是惡作劇，理會這種人未免太愚蠢了。」

雄治：「你什麼都不懂。不管是搗蛋還是惡作劇，寫信給『浪矢雜貨店』的人，和真正為了煩惱而上門的人一樣，他們內心有破洞，重要的東西正從那個破洞漸漸流失。……所以，我會努力想答案後，寫回信給他，絕對不能無視別人的心聲。」

浪矢爺爺以一股我們「不懂」的認真、熱忱，誠懇的回覆每封諮商信，雖然兒子貴之覺得莫名其妙，但他仍然深深珍惜每一位諮商者所託付的心意。

在臺灣，也有像浪矢爺爺一樣，用我們所「不懂」的付出，默默關懷不認識的人，無所求的、傻傻堅持著……

一、賣夢的老人

——莊阿嬤的自助餐

在高雄市鹽埕區公園路橋下賣「十元自助餐」，讓許多清苦的碼頭工人、遊民可以飽餐一頓。為此，她賣掉了七棟房子，五十年來照顧無數的窮苦民眾。在104年2月13日以九十六歲高齡謝世，公祭會場除了政商名流到場致意，還有陌生人因為感念她的義行，在靈堂哭泣得像是痛失親人一般……



她是誰？她就是被視為「窮人的守護神」—莊朱玉女女士。

二、「穩賠不賺」十元愛心自助餐

來自澎湖的她長年在公園路橋下賣自助餐給窮困的工人與遊民，而收費是讓人驚愕的「十元」！可說是「穩賠不賺」的生意。為什麼要這麼做？

阿嬤在民國三十八年開始賣飯，由於體諒同樣來自澎湖、在高雄碼頭工作的工人生活很辛苦，於是做起了自助餐生意——剛開始是免費提供，後來因為負擔太大，象徵性的收個三元、五元，最後約十年的時間才調整為十元；不過對於真的沒有錢的人，就讓他們隨便付，甚至乾脆不收費。

雖然價格非常低廉，但自助餐的菜色豐富，有魚、有肉、也有青菜；除了工人，許多遊民也聞風而來，「愛心自助餐」的名聲就此傳開。阿嬤成了遊民的守護神，有人無力付錢她也不介意，她只在乎他們有沒有吃飽。

三、兒女「不懂」的堅持—助窮苦賣七棟房

阿嬤的家境不差，兒女也都很孝順、有成就，但阿嬤堅持要賣自助餐，問她為什麼？她理所當然的說：「良心就這樣想」。早年，阿嬤的女兒和媳婦會到攤位上幫忙，眼看阿嬤年紀愈來愈大，希望她休息。但阿嬤認為自己還「煮得動」，兒女於是決定都不幫忙了，想讓阿嬤知難而退。沒想到，阿嬤一個人賣，就這麼過了二十多年……

阿嬤告訴兒女們：「哎呀，憨囡仔，咱們有法度贊助別人，顛倒卡好咧！」不在乎有沒有收到錢，只要對方吃得飽就好。收工後阿嬤還得做資源回收補貼收入，但總是入不敷出，別人是賣田養兒子，莊阿嬤是賣「房子」養別人的兒子，前後賣了七棟房子還債。即使兒子不斷的喊停，阿嬤仍然每天做著她想做的事。她的理由是：「做工的人在其他地方吃不起啦！不吃會餓死啦！」

四、阿嬤說：「我們人生在世就是要做，人家養我們，我們養人家。」

阿嬤的這句話，充滿著無私的奉獻。我們無法用社會的價值觀來討論她的生意，在金錢如此拮据的狀況下，在眾人如此不解的困難中，她就這麼傻傻的賣著她的夢想，想著自己提供的一頓飯食，讓別人有繼續活下去的力量。

數十年來如一日的堅定決心，阿嬤說：她是助人，不是施捨。阿嬤行善，並非出於宗教背景或特殊發願。她的愛心飽滿卻始終保持謙抑，在她簡陋而開敞的自助餐棚攤，那些阮囊羞澀的人可以大方的走進來，用十元銅板換取一餐飽足和有尊嚴的接待。

五、用最執著的生命，刻畫賣夢老人的故事

「布施的人有福，行善的人快樂」，不論是《解憂雜貨店》中的浪矢爺爺對陌生諮商者精神上誠懇、用心的關懷，或是在高雄鹽程莊朱玉女阿嬤在物質上用十元便當傳達給陌生人豐盛、滿溢的飯菜，皆是出自於一份無私的愛與奉獻。他們不為名利，沒有私我，只求給予需要的人一些適時的幫助。讓生命遭逢困頓的人，能因此得到慰藉與力量。他們的善意與善行，像漣漪似的盪漾在社會的每個角落。

六、結語

文壇巨匠巴金曾說：「生命的意義在於付出，在於給予，而不在於接受，也不在於爭取。」無論是書中的浪矢爺爺或賣自助餐的十元阿嬤，始終執著於自己想做的事，勇敢堅持、樂於付出，寫下不平凡的生命意義，為人間增添溫暖的光彩。

肆、參賽心得

一、子寧心得：

看完這本書，我發現每個人都期待一回應。在書中，每個向解憂雜貨店諮詢的人，都非常期待解憂雜貨店的回應，不管信中的內容是犀利是溫和，都能解決他們的問題，幫助他們做選擇。通常在回答他人問題時，許多人都是看心情或看狀況來決定回答的態度，包括我也不例外，往往因此而忽略別人的感受。我們應學會「將心比心」，你希望別人認真回應你的問題，就一定要先認真回應別人的提問。所以，設身處地為別人著想與認真的回應別人—這是我從《解憂雜貨店》學到的珍貴道理：

二、孟伶心得：

這本書的寫作手法很特別，運用信件的時光穿越製造許多謎團，而貫串其間的無非「傾聽」二字。學會傾聽別人，會使一個人有很大的轉變，無論是心理層面或是外在行為；而有人傾聽自己訴說心情，也是一種心靈的解放。其實我自己的語言溝通能力並不佳，透過這本書，我知道除了用講的之外，還可以以書信的方式來告訴他人我的想法，也可以透過書信傾聽他人的想法。

三、黃婕心得：

參加這次的「閱讀專題報告」，是一個非常棒的經驗，雖然遇到許多困難，但我們透過一次次的溝通與討論，漸漸有了共識，有了架構，終於完成了這一份的報告。我很喜歡這一次的體驗：因為團隊的共讀，看到每個人不同的切入角度，讓我們拓展更開闊的視野，激盪出更多不同的想法，迸發出更多的火花，這真的是前所未有的「暢快」感受，如果下次還有這樣的活動，我一定會迫不及待的參加。

四、善媛心得：

閱讀這本書，我發現不管是浪矢爺爺，或是翔太、敦也、幸平回答問題時，皆用心的替人著想，細細的諦聽與了解，字裡行間充滿著陣陣的溫暖和感動。最特別的地方是我在設計人物樣貌時，彷彿真能感受每個諮商者的心情，了解他們的矛盾和感受，面對什麼處境，做出什麼抉擇，把這樣的感覺畫出來，自己也跟著書中人物情緒起伏了一回，這真是一次極特別的閱讀經驗。

伍、參考書籍與資料：

《CHEERS》雜誌 144 期、《親子天下》雜誌 40 期。(莊智淵)

《李安的故事—大導演》，作者陳愷儀，文經社出版，2008 年 12 月 30 日。(李安)

《末日備忘錄》，相信音樂出版，2014 年 9 月 15 日。(五月天樂團石頭)

《張老師全球資訊網》(心理諮商簡介)

zh.wikipedia.org/zh-tw/諮商關係 (有效的諮商氣氛的四種特質)

【鹽埕-莊阿嬤的自助餐】賣夢的老人

www.youtube.com/watch?v=rswJsZw9Ozw