

今年(2020)年初開始，新冠病毒從中國武漢發飆，凶猛的對亞洲各地肆虐，當中國疫情稍有控制後，韓國一個教會的一不小心，闖下了一個大禍，數千人連續受感染，遠方的西班牙，法國，德國，伊朗，義大利，也遍地哀嚎，尤其是義大利，短短一個月內，兩萬多人有症狀，目前疫情走向未知。美國在二月時，禁止部分航班和旅客，疫情似乎不嚴重，但有專家直覺不對勁，因為被測試的群眾不多，呼籲政府盡早採取行動；果然不出所料，在三月的十天內，兩千多人確定感染，總統於三月 11 日，限制大部分歐洲班機入境，更在 13 日下午，宣布美國全國危機，撥款五百億美元，希望能遏止新冠病毒的蔓延，許多學校宣布停課數星期，我兼差的大學，先停課一星期，三月 18 日啟用網路教學，預定四月 20 日恢復正常。“新冠病毒大疫情，沒有仙草或艾靈，網路教學課不停，五百億元行不行”。

全國陷入醫療危機，醫護人員站到第一線，冒著自身感染的危險，無畏地拯救患者，減輕患者的病痛，無私的助人精神，令人欽佩萬分，在此獻上衷心的謝謝。新冠病毒來勢凶凶，影響許多行業的運作，從餐廳旅遊到製造產業，都遭受嚴重威脅，股票市場隨著超狠下滑，造成金融另一波恐慌。面臨退休的嬰兒潮，逃過新冠病毒，當然是第一要務，但是財務的處理，也是切身緊迫的問題，因為一輩子的努力，如果先前投資規劃欠妥，萬一股市轉胎熊化，又遲遲翻不了身，生活可能陷入困境。面對類似的身心壓力，如果過度憂鬱，心理健康將不平衡，要安然過關，運氣當然重要，但是不能只聽天命，沒有任何對策。有位心理學家，提出 4M 的建議，覺得還不錯，在此和大家分享。“醫護人員站前線，無私助人菩薩面，餐廳旅業很可憐，嬰兒潮代也危險”。

所謂的 4M，就是正念(Mindfulness)，專精(Mastery)，運動(Movement)，認真參與(Meaningful Engagement)。為了避免病毒傳染，無法近距離接觸集會，但是電話或網路問候，互相鼓勵分享心得，簡單的肢體運動，譬如瑜伽或健身操，多少都有助益，回顧過去的成就和歡欣，或是專注喜歡的嗜好，也是不錯的方法。基本上，只要能分散對病毒的注意，來減輕心理壓力，就能保持良好的身心。就這樣，我回到了電腦旁，開始享受我的嗜好。

三月的第一個週末，和太太到塔斯町的彼得谷，做例行的踏青健行，路邊有一排違規停車，稍微算了一下，總共十八輛，按照去年的標準，每輛 51 美元，網路繳罰款，還要加付手續費，對塔斯町市來說，將是九百多元的額外收入。我去年三月底拿了一張，看到那紅色罰單後，本來可以充滿歡樂的週末，全被打翻破壞，印象仍然深刻。後來花了些時間，準備一份完美的申訴書，一個月後獲得平反，無免付半仙，如今回想起來，感覺仍然很舒服。因為自身的經驗，知道拿到罰單的苦悶，無謂的金錢損失，加上心底的懊惱，都令人覺得混身不對，所以一年來，只要看到違規停車，或是可能無辜被開罰單，只要駕駛員還在車上，我都會過去提醒，告知可能的後果，類似的經驗傳承，花不到一分鐘的時間，減少眾生可能的痛苦，應該是不錯的吧？無竹殼。“踏青停車若違規，拿到罰單算真衰，金錢損失心懊悔，混身上下都不對”。

當我看到違規停車時，就走到駕駛座旁，微笑的誠懇地說，“你可能會拿到罰單”，一般的反應，都是先一陣驚愕，然後向我說謝謝，因為他們不知道自己違規，也是所謂的無辜大眾。但是一種米飼百樣人，何況並非全是食米的！記得有位看似中東的少年，聽到我的話之後，竟然說沒關係，他就是要碰運氣，讓我大吃一驚，天下有這樣的人？但是他隨後說了聲謝謝。這樣的反應讓人意外，但不是不可思議，只是不同的人生觀。有一次，遇到一位美國白女人，聽完我的話之後，表情很不以為然，不客氣地說，“So many cars park here. Why are you telling me this?” 用咱的白話來講，就是“這邊停那麼多的車子，你告訴我這個幹嘛”不但沒有任何謝意，還認為干你屁事，要我少管閒事。一番好意地告訴她，換來這樣的回應，出乎意料之外，但是也是人生新經驗。是她當天心情不爽，或是她真的這樣想？干你屁事。“勸言不是為自己，他說想要碰運氣，不同觀點的心理，干你屁事非好意”。

昨夜的電視新聞報導中，在洛杉磯市區，一些照常營業的酒吧，仍然有群群的酒客，高興地喝酒作樂，報導人員訪問一位白女人，為什麼還來酒吧，她笑著說，她要開派對慶祝友人生日，但房東不允許，只好改到酒吧來。當政府戰戰兢兢地宣導，希望共同來遏止新冠病毒時，如果很多群眾不同意，不將新病毒看在眼裏，仍要照常大型聚會，那麼，自由民主的美利堅合眾國，可能將有段不短的苦難日子。讓我們好好運用 4M，確定身心平衡，共勉。

勸車不是為自己

毋聽當然未要緊
政府宣傳若毋信
病毒感染歸城市