

When Your Friend Won't Listen to Good Advice

2020-09-02, Traditional Chinese

言者諄諄聽者藐藐時

朋友或自己所關愛的人誤入「歧途」時，我們常感覺有責任提出忠告、設法加以挽回歸正，相信我們都有這樣的經驗。

但是朋友對你的建言有如東風之過馬耳時，你又該如何？



秋天裡就發生這樣的事。一位二十年的知交在海邊摔倒；當時好像沒事，但是卻折了腳踝。她必需動手術、在腳裏頭安放鋼板，好穩住身體。

手術後兩個禮拜她打電話給我；我聽的出來她心情很沮喪。我很想助她一臂之力。



[Type here]

Picture (方蕤的建議是充分進食！)

換做我，我會每天攝取幾千卡路裏——雞蛋、培根、煎餅、香腸、水果、綠色葉菜、牛排和蛋糕。我不擔心會變胖、變重——我療養期間大了一、兩號，但我知道我的身體需要卡路裏來幫助我復原。

我認為我的身體就像幫助我走過今生的車輛。就像汽車，我們的身體油箱裡需要油來發動運轉，身體受傷需要療養、復原時，尤其如此。

我是在我射擊生涯中受傷、養傷時有此體會。最嚴重的一次是：六十六歲在密蘇裏州哥倫比亞市靶場練槍後摔倒，一腳脛骨骨折。

我的脛骨後來打了鋼板、釘了六根鋼釘。復原過程非常辛苦，尤其是我這個年紀。

中醫醫療

在復原過程中，我採行了若幹中醫原則。

中醫醫療註重飲食、睡眠與用藥，而且是依此順序。我完全遵照；我專心康復，絕不陷在自怨自艾裏。

我也規定自己一定要有充分的睡眠；一天兩次我服用一個中醫朋友推薦的中醫煎藥



Picture (方蕤的中藥)

對康復之路的建議

我也不忽略西醫。醫生的囑咐我照單全收，而且殷勤努力復健。由於我努力結合中、西醫療養，復原的程度非常好，在不到一年的療養時間裏、在手術後十三個月，便能於次年前往《比安奇杯》比賽，而且沒有任何後遺癥。(可前往方蕤療養法瀏覽)

[Type here]



Picture (雞肉飯)

我的朋友也是華裔；因為我的經驗，我衷心希望她會採用類似的養傷計劃。然而我很快就注意到她並未增加卡路裏的攝取。

我的朋友不吃牛肉或是豬肉；我原以為為了健康，療傷期間她會破例；我擔心她若復原的不好，日後走路她會不良於行，走起來一跛一跛的。

為難也得做

面對人生挑戰，你不見得喜歡必做之事，但你必須去做。

若只有眼前一途能帶你到達目的地，硬著頭皮也得走下去。我一生奉此為聖旨。我想：為要到達心中的目的地，再大的障礙也不算什麼，不管心裏有多為難。

我並非天生就喜歡俯沖滑雪或駕馭風帆，但是我還是去學了。我先生家一對俯沖滑雪樂在其中，我卻是吃盡苦頭。我的身體不太會跟需要做的動作協調，還好家一是有耐心的老師，我百學之後終於學會了。

[Type here]



Picture (方蕤駕馭風帆)

我們住在新加坡時，我有學駕馭風帆的機會。我不擅長水中活動，但是家一喜歡，因此我又勉為其難。經過天天練習，我終於可以上手操作自如。

學習不同的運動教導我如何破關斬將。

射擊生涯初期，我對我的啟蒙恩師歐陽說，射擊訓練太辛苦了，要付出那麼多，有時我很郁卒。他說：「你要打退堂鼓？還是要繼續下去？」當然我從未將推出視作選項，因此我勇往直前。



Picture (方蕤與啟蒙師歐陽)

但我看得出來朋友不願意采用我那一套飲膳法。但我也知道：自己雖然有些灰心，也不能放棄她。

對我們認為無法從善如流的朋友，千萬要慎重。

[Type here]

另一方面，也需要繼續表現我們的關心，確定朋友總有一天會對你認為的寶貴建議加以考慮。

朋友即使執迷不悟，我們也不輕易言退；繼續關心，讓朋友有感覺他們隨時隨地可以依靠你。

在朋友療傷期間，我說破了嘴大概也說服不了要她吃牛肉和豬肉，因此我開始想自己能夠做什麼。我想我可以帶魚肉做的鍋貼給她，另外帶個莓果奶酪蛋糕和鮮花。看到這些東西，她應該便明白我在乎她、顧惜她；她的飲食當中起碼也有一點肉類。



Picture (魚肉鍋貼)

我朋友聽說我要帶魚肉鍋貼去看她時，非常開心。

我深信：對我們所知有益之事，應該全力以赴；別人要怎麼做，我們無法控制；然而我可以掌握自己的行動，我願意就我所能，助友人一臂之力。

