

選擇，是改變的開始

文／Ray 鍾興叡

某個星期五傍晚下班時刻，台北的天氣驟變，下著大雨且伴隨著轟隆隆的雷聲。我拿著導盲杖自己走出捷運中山站1號出口，急著搭計程車到西餐廳駐唱。當時的台北捷運才剛營運，不像現在有「旅客導引服務系統」，可協助身障人士搭車和進出站。路人從我身邊擠過去，在我還來不及判斷的時候，他們就鑽進了原本停在我面前的計程車呼嘯而去。

站在雷雨中，我等了許久，終於等到一台好心的運將主動叫我上車。坐在車裡，我想著「身心障礙者要面對社會現實，當競爭來臨時，殘酷的人性就會產生了，自己要勇敢、要認清事實，下雨天，不容易有人讓我先搭車的，而且這個運將很好心啊！就不要想太多了吧！」正在想著，司機告訴我：「到了，總共九十五元。」我拿了五百元給司機，他找給我五元。我愣了一下，心裡想著「該怎麼辦？」他看我沒動，急著說：「到了啊！你怎麼不下車？」我先深呼吸，然後說：「大哥，你還有錢沒找我耶！」他大聲的說：「你不是看不見，怎麼知道那是五百？」果然是「不打自招，騙人也不先練一下！」我心裡想著。

此時，我聽到車旁有路人經過，我立刻搖下車窗準備喊人來協助。司機看到我的反應，馬上接著說：「天色這麼黑，下次拿五百要說啊！」下車後，我站在雨霧中的台北街頭，真的有種舉目無親、悵然若失的情緒。這位司機的企圖相當明顯，但我是否應該被別人的惡意企圖而影響到我看見雲上太陽的機會呢？就在我還來不及回神的當下，一輛急駛而過的公車帶起了一大片的水花，我的褲管從膝蓋以下全弄濕了。當時真是憤怒極了，心裡不斷詛咒，嘴裡嘖哩咕嚕的…，也不知道自己在罵什麼！幸好，

腦袋裡突然想到有位同學就住在附近，馬上打手機給他，用最短的時間到他家借了西裝褲再衝往西餐廳，呼！終於準時打卡上班。

面對困境 設立危機界限

人在困境中要做出對自己有利的決定，需要經歷接納、饒恕、忘記、設限、選擇這五個階段。困境常伴隨危機，我們不能讓害怕、恐懼的情緒停留在原地，這樣只會製造出下一個或更多的危機。

我告訴自己：「台灣當然很美，但仍然無法避免有些許的黑暗面。」同樣的，職場或校園也是一樣。因此，我們必須教育自己，替自己在搭乘計程車或遇到困境時設立危機界限：

(一) 一定要先學會辨識鈔票。不管是用智慧手機的鈔票辨識 App 或是使用其中一張鈔票來做對比，都可以降低受騙的風險。

(二) 出門前要把各種鈔票或硬幣分類放好，最好放在皮夾內不同的夾層，坐在車上時，腦海還是要偶爾演練一下，真正發生狀況就不會手忙腳亂。

(三) 不要被當下的狀況嚇到，給自己十秒鐘冷靜整理思緒，大部分狀況會過去的。

(四) 不要一開始就往壞的角度想，嘗試用「同理心」去面對當下，或許收穫會比你預期的更大。

我們都渴望改變，卻害怕選擇，願在困境中激發的勇氣，能成為我們開啟「選擇權」的金鑰匙。✎



Ray 鍾興叡小檔案

- ◎ 學歷：中國文化大學西洋音樂系畢業
- ◎ 現任：中央廣播電台主持人、台中市志願服務代言人、永達社會福利基金會顧問……等。