

白冰冰的 人生必修課



■白冰冰董事長應邀演講，告訴大家她如何能快樂everyday。

編者按：財團法人白曉燕文教基金會董事長白冰冰日前應新北市慈善會邀請，以「快樂Everyday——白冰冰的人生必修課」為題，在新北市永和區國父紀念館進行一場極為成功的演說，除吸引滿場的民眾前往聆聽，並在新北市地區造成極大地迴響，因此本期「曉燕季刊」將白冰冰董事長的演說內容，除肢體演出以及與聽眾互動等無法以文字忠實呈現的部份外，我們盡力將內容做一完整的收錄，讓許多無法親自到場的民眾，也有機會了解「冰冰姐」人生的經歷與自我修為。

白冰冰董事長的人生充滿傳奇，經歷多次的大起大落，演藝事業曾大紅大紫，天天生活在掌聲及鎂光

燈的聚焦下，但很多人不知道，她的童年是在家暴陰影下成長，唯一一次的婚姻，更是以家暴收場，大家更加清楚，十六年前白冰冰女士相依為命的獨生女遭匪徒加害，那時她的生活可以用「了無生趣、萬念俱灰」來形容，但最後冰冰姐走出傷痛，並將對白曉燕的愛化成對臺灣人民、

土地的大愛，因此前副總統呂秀蓮女士即盛譽她為「臺灣媽媽」。

她曾苦口婆心奉勸有過自殺念頭的朋友，連她都沒有選擇自殺這條路，其他人更沒有資格用這般殘暴的手段，來了結自己的生命；白董事長還說，她不像外界想像地那般堅強，但她遭遇人生的困境時，從沒有放棄自己的念頭，所以到現在，她還能將歡樂帶給身邊的所有人，她是怎麼辦到的？來看看她的「人生必修課」！

謝謝理事長、感謝，我們敬愛的副市長、立法委員、各位議員、區長，還有我空大的校長，現場我們親愛的好朋友，大家好、大家午安：

人生充滿了感恩，我的人生則是充

滿了難過，歷程非常辛苦，但是要如何能夠快樂Everyday？真的是不容易，我今天的主講題目就是「快樂Everyday」。1年有365天，1天有24小時，1小時有60分鐘，1分鐘還有60秒，每天你的心情不斷地在變化，今天我要講這個「快樂Everyday」，我要如何快樂？我就堅定一個信念「失望不絕望」。



■新北市副市長侯友宜(左二)也抽空聆聽白冰冰董事長演講。

人一生過程當中，有許多時候都是不快樂的，我們該怎麼辦呢？說到這裡，我先自我介紹一下，我叫做白月娥，但因為人生經歷過太多事了，想說有的艱苦要把它忘記，所以我把本名改成白雪嬋，我的藝名叫做白冰冰，也有人叫我「介高尚」（台下笑聲），之前我接了一個廣告「矮仔冬瓜、矮雖矮、人都叫我矮肥短」，所以後來有人叫我「矮肥短」（台下笑聲），要如何做一個快樂的「矮肥短」不簡單，對每個人來說都一樣。

每個時刻我們都要抱持著正念、正向的想法，像今天來到這裡演講，沒想到侯友宜副市長也來了，林德福委員、張慶忠委員也來了，他們來到這裡有許多目標，一個是關心我們永和地區的好朋友，另一個是來給白冰冰加油打氣，真是感謝。

至於說到「快樂Everyday」，我自己簽了很多藝人，農曆七月我幫楊繡惠出唱片，大家就說「七月是要叫鬼買嗎？」（台下笑聲）農曆七月很多人不快樂，誰不快樂呢？飯店不快樂、餐廳不快樂、婚紗業者不快樂、海水浴場的人不快樂，因為

父母都會跟小孩說不要去山上海邊玩。不過這說來也奇怪，臺灣是個海島，你看無論是關島、夏威夷、塞班島，只要是叫做島的，人民的水性都很好；但我們臺灣是海島，卻怕水怕的要命！所以未來我們政府，至少我們新北市做起，我們的小孩、每個學校，游泳隊都先訓練好，否則海島的小孩不敢碰水，真是笑死人了。說到這裡，我就要來段四句聯：「臺灣是個好所在，地靈人傑出人才，山明水秀四邊環海，我們的海產真澎湃，夜市文化通人知，全世界的人都往這兒來。這是一個海島，難免有災害，不過我們祖先的打拼一代接一代，為了子孫能有好將來，大家也要繼續打拼才應該！」（觀眾掌聲）

是「孝道月」 更是「慈悲月」

農曆七月無忌諱 抱持正念與正向思考

剛才講到農曆七月，農曆七月也是要快樂啊！所以七月出唱片，怎能說是叫好兄弟來買？七月不能叫「鬼月」，要叫做「孝道月」，也可以說是「慈悲月」，為什麼呢？七月大家都知道有個很有名的故事「目蓮救母」，目蓮雖然生長在富

裕的家庭裡，但他潛心修行，因為他看母親做了許多壞事，有一天，目蓮已經修行完成開了天眼，看到自己的母親在地獄裡受苦，上刀山、下油鍋，目蓮覺得一定要幫助母親，所以為什麼會有七月半普渡呢？就是目蓮想到一個辦法，他拿著一個鉢，四處看到修行人，就給他們喝水吃飯，為這些修行人所付出的，就得到一個好的結果，那目蓮的母親就能早一天轉世，據說黑狗就是目蓮的母親轉世的，黑狗一週之後就往生了，轉世再做人；這就是目蓮孝順的心，也就是「目蓮救母」。



■白冰冰董事長演說唱作俱佳，當場唱了一段歌仔戲。

不過普渡也有另一種說法。古時候「唐山過臺灣，大家心肝結歸丸」，那時候有一個禁海令，來臺灣的只有唐山公，沒有唐山嬖，所以這些單身漢來到臺灣娶嘸某，有個俗語這麼說：「十過黑水溝，三在六亡一回頭。」意思是十個人過黑水溝，有三個人成功渡海，六個人死亡，因為有海盜、海浪，黑水溝非常恐怖，那種海浪漩渦不是我們能想像的，「一回頭」就是有一個人嚇得逃回去。所以，少數的三人過來臺灣之後就在這裡求生存。我記得以前和楊麗花、葉青演過歌仔戲，用都馬調來唱這個故事也很好聽，想不想聽？（觀眾掌聲）「思想起，咱祖先仔過海來臺灣，前途茫茫；經過黑水溝海浪陣陣，萬分困難；不論是成是敗，決心不復返；若死願做臺灣鬼，若活也要做勇敢的臺灣

人。」（觀眾掌聲）「祈求公嬖有三項，開墾順利好收冬，兒孫學習相疼愛，平平安安才會長大；不怕颱風和地震，不怕野獸和毒蟲，認真經營有期望，代代添丁出能人。」（觀眾掌聲）

人家說凡走過必留下痕跡，以前我學到了（歌仔戲），那你們不要學過就丟了，像我有去空大讀心理學系，多多少少也學到許多，對我來說，有讀書和沒讀書差很多；以前我們演藝圈大多是艱苦人，沒讀書的比較多，但是我現在可以大聲說出來「我就是空大大學生啦！」這也覺得很滿足不是嗎？

說起這個歌仔戲真的是臺灣的文化，我們以前臺灣有幾種戲曲，包括京劇、南管、北管、紹興戲、廣東大戲等各種戲曲，唯一真正從臺灣宜蘭發展出來的只有歌仔戲，所以我四處宣揚一下，感謝楊麗花姐姐、葉青姐姐，將一生所學不藏私肯教我。現在很多有名的七字仔調也有流行歌曲拿來用，像歌手徐佳瑩的「身騎白馬走三關，改換素衣回中原，拋棄西涼無人

管，第一可憐王寶釧。」(觀眾掌聲)大家很內行，聽完都會鼓掌，那個沒鼓掌的可能打瞌睡了(台下笑聲)。要多一點這樣的互動，才不會愛暈，讓自己身體動起來，有人跟我說：「冰冰姐，你有時候胖、有時候瘦，有沒有特別的減肥方法？」我教大家一招，若是想減肥，你可以靜靜的站著或坐著，按照口令跟我一起做，「左、右、左、右」搖頭，越來越快，要常常這麼做，什麼時候最適合做呢？人家拿東西給你吃的時候，你就趕快做(台下笑聲)。要減肥還要花錢真奇怪！家裡地板多擦一擦，就是很好的運動是不是？

人生有三關——

情關、錢關、自己這關

學習放下 才能夠再一次提起

剛才我說到「身騎白馬走三關」，是哪三關呢？很少人知道，其實就是山海關、嘉裕關、玉門關。不只是歌仔戲有過三關而已，我們人生也有三關，哪三關？稍後再說。先說這個歌仔戲，通常只演到薛平貴看到王寶釧之後，「哎呀！夫人」、「相公」，這是正統的演法；我開玩笑式的是「叩叩叩(敲門聲)，誰呀？」、「我是薛平貴回來了」、「真的嗎？相公」門一開，嚇一跳又關起來，「哪裡來的老豬哥啊？我家夫君出門時，唇紅齒白嘴上光，你皺巴巴又長鬍鬚，還說是我夫君？」、「唉呀！娘子妳有所不知，妳若有照鏡一下，就知道自己也皺巴巴了。」(台下笑聲)只演到這裡，也沒有演以後和代戰公主大家團圓的情況是不是？一個男人家裡有正宮、有小三哪會快樂？怎麼可能「快樂Everyday」呢？有時

候夫妻間也會像牙齒和舌頭一樣咬到啊！像薛平貴問「夫人啊！為夫不在期間，妳可安好？」「好啦！只是卡辛苦，自己種菜、住在寒窯。」「住寒窯！寒窯沒門，難道都沒有流浪漢溜進來嗎？」(台下笑聲)若依現代的觀點，老公多疑，難免會這麼想，這也是我在空大學習的「心理」，你可以去思考有很多不一樣的現象。

之前說到人生有三關，是哪三關？第一關「情關」，第二關「錢關」，第三關「自己這一關」。我們先說「情關」好了，很多人為了情跳樓跳海，愛的時候愛的死去活來，不愛的時候賭氣相殺，尤其是我們女人，丈夫要出門時不讓他出去，抱著大腿哭喊「阿娜答你若走，你若出事，我該怎麼辦？」自己要自重，自己要慷慨，才會有風采，怎麼樣慷慨呢？對自己要好一點！丈夫如果要出去，兒子都綁不住了，哪有可能綁得住丈夫呢？「情關過，後面的攏好適」，所以自己要過得快樂，俗語說「一山一山勢、一人一個性」，每個人都有不同個性，夫妻相處是來自於不同環境、不同養成、不同性別、不同學歷，兩個人要在一起很不簡單。放手心更寬，要如何讓自己快樂，懂得放手非常重要，佛家常說「放下」，放不下就沒有手可以再提起來，能放下就好了。

那說到「錢關」，在臺灣沒得吃餓死的例子很少，因為我們有很多慈善會，各地也有慈善機構會關心，真正日子過不下去的家庭，也會有里長、區長幫忙申請補助，通常錢關都來自於自己的慾望。像我窮一輩子，到老來才比較好過，以前再窮也不敢借錢，不過我們藝界有很多人很愛借錢，人家常

說「朋友做到死，金錢麥提起」，也有人說「借錢三日安，討愈快、人家還愈慢，常討人賭爛，一陣子沒討又銷案」（台下笑聲），所以金錢真的別看太重。

再來是「人關」，很多事情是自己這一關過不去，而不是這個社會真的很痛苦，我若是自己這一關過不去，16年前白曉燕往生時，我就一起陪葬了，自己這關要過，我今天才有勇氣站在這裡。（觀眾掌聲）



■有熱情粉絲當場送上自己做的手工饅頭。

剛才說人一定要修行，俗話說「來到世上自己嚎，離開世間眾人哭」，這才是真正的本領！當你還不懂事時無憂無慮很高興，但未來一輩子卻充滿各種壓力，學業、工作、小孩、家庭，都會讓你很煩惱，所以說是「來到世上自己哭」。要離開的時候眾人哭，千萬不要眾人笑，那就慘了。（台下笑聲）

白冰冰座右銘——

困難中產生智慧，挫折中增加勇氣，痛苦中無法勇敢

我們希望快樂everyday，哪有這麼簡單，不是每天都能過得那麼好，所以人才需要休息，我把自己的座右銘和大家一起分享：「困難中產生智慧，挫折中增加勇

氣，痛苦中無法勇敢。」如果永遠都在痛苦當中，每天以淚洗面，那怎麼會勇敢，對不對？而且人家說人生是沒有彩排的，everyday都是直接直播的，完全不能讓我們再試一次，所以每一步要踏出去都要很小心。我常告訴年輕人「寧走十步遠、不走一步險。」別想一步登天，大家不要怕辛苦，人家說「圍牆裡跑不出千里馬，溫室裡種不出萬年松。」我們想要比別人更好，就要比別人更勇敢、更厲害。（觀眾掌聲）

所以說「命由天生、福由自求」，要怎麼求呢？我們來說因果好了。文英阿姨未往生前很相信因果，她曾告訴我說「六畜席上坐，親人鍋裡烹。」這什麼意思呢？如果真的有因果輪迴的話，這世做人，下輩子不一定會一直做人，若做不好，有可能下輩子變畜生啊！所以我們鍋子裡煮的，有可能是上輩子的某位祖先；「六畜席上坐」，這可能是前世的壞人，但現在成為我們的貴賓，表示他有修行過。所以「因果說」會給人一個約束力，讓我們分辨什麼事應該做、什麼事不應該做，就不用為了現在到底要不要廢除死刑那麼煩惱。

我來說一個有趣的故事，有一位阿嬤要念經，她梳妝打扮得美美的，拿起佛珠一顆顆念著「南無觀世音菩薩、南……」時，孫子跑來喊著：「阿嬤，賣枝仔冰的來了，給我錢買冰。」阿嬤：「等一下，阿嬤在念經，南無觀世音菩薩……」孫子吵著：「賣冰的又來了，卡緊啦！」「我在念經你別吵，你吵到佛祖了知道嗎？」孫子不理會繼續哭吵「阿嬤，人家就是要



■白冰冰董事長與前空大校長黃深勳(左)新北市慈善會理事長梁金生(右)合影。

呷冰啦！」，啪的一聲，阿嬤氣得甩了一巴掌，孫子嚇傻了「阿嬤為什麼打我？」阿嬤趕緊解釋「阿孫啊，阿嬤不是故意的，阿嬤就跟你說，以後念經時不要吵我，否則佛祖會生氣。」孫子「阿嬤，你的佛祖坐在那邊不會跑掉，我的賣冰的走掉了啦！」(台下笑聲)阿嬤想一想也對，待會再念經，先買冰給孫子不就好了嗎！

還有一個故事，一位農夫在養雞，見到有位修行人經過，後面還跟了許多弟子，看起來儼然一副大師的模樣。農夫開口：「請問大師，我們如何解脫內心的痛苦變快樂？」大師問農夫心裡有何痛苦？農夫回答：「我愛下棋，遇到兒子叛逆期，妻子更年期，一家人不和好，整天吵吵鬧鬧，該怎麼辦？」大師就說：「既然如此，你心裡就要先放開，要開始學著布施。」「要如何布施呢？」農夫問，大師說：「你家境看來不錯，住的四合院也不錯，如果有一天要你布施這間四合院，你願意嗎？」農夫回答：「四合院哦？好啊！大師您如果開口，我就布施。」大師

心想「這人有慧根，不錯。」接著又說了：「你還有一頭牛拉著一台很新的牛車，這台牛車你願意布施嗎？」農夫回答：「既然房子都布施了，牛車當然也可以布施啊！」大師再問：「你養的那兩隻母雞看來不錯，可以布施嗎？」農夫連忙搖頭：「不行不行。」大師覺得奇怪，為何那麼大的東西都可以布施了，小小

兩隻母雞卻不行？農夫說：「房子、牛車是隔壁的，這兩隻母雞才是我的。」(台下笑聲)由此可以看出人都是自私的。人的自私還有哪裡可以看出來呢？從看照片就知道，大家一起合照，看照片時你不會先看別人，都先找自己在哪裡、照得好不好看？不好看就說拍得不好；如果自己照得好看，別人都不好看，還是會說拍得很好。以前大家都說「你我他」，我認為不是，而是「我你他」，這個「我」要如何縮小，這比較重要。

「比較」與「計較」

是不快樂的根源

埋怨就像騎木馬 永遠不會進步

我們再來看「比較」跟「計較」。因為有比較、有計較，你就不快樂，例如說會抱怨自己都沒有名牌，隔壁的拿一個LV，甚至還拿柏金包；埋怨隔壁的老公一個月賺3萬塊，自己老公一個月才賺2萬塊，為了區區1萬塊天天和老公鬧脾氣；有錢、沒錢也愛比較，人家說「有錢仔吹



■白冰冰董事長與現場聽眾合影。

冷氣，沒錢仔搖葵扇；有錢仔山珍海味，沒錢仔無碗無筷；有錢，人家叫你董仔；沒錢，人叫你等會；有錢仔生病免排，沒錢仔生病等著埋；有錢人家說你水水，沒錢人家說你若鬼。」（台下笑聲）這就是「比較心」。

還有，年輕的時候比高低，比學歷、職位、業績、薪水、權力；老的時候又不同了，比病歷、血壓、血糖、血脂肪、尿酸、膽固醇等等；尤其男性最愛比較，年輕時愛吹牛「昨晚我3次。」「那有什麼厲害？昨晚我4次。」老了就比「我不行了，攝護腺不好，昨晚上廁所7次。」「哈，我上5次而已。」（台下笑聲）連這個也要比較！人就是愛比較，不過比得快樂樂倒無所謂，不要比得不快樂就無趣了。

另外還有埋怨。我們都有很多怨言，比如說怨嘆父母比較疼哪個子女、怨嘆老闆給哪個員工的薪水比較高，事實上凡事還是要反求諸己，「埋怨就像騎木馬，永遠不會進步，只會停在原地」，每一個

人，無論你是政治家、企業家或是演藝人員，人生只有一條路，就是「向前走」。爬到山坡的頂點，唯一的一條路就是下坡，誰都不例外！所以所有人都要懂得下

台身影要好看，如果我以後退休了，到菜市場買菜，遇到有人送我兩根蔥，我也會很開心的，這才是人生真正該有的態度。

此外，我要跟大家說的是長壽村。有快樂健康，你才能長壽喔！日本聽說有個長壽村，臺灣其實一定也有長壽村，因為我們好山好水，但是長壽村在哪裡呢？聽說有位主播要去採訪這個長壽村，去到一個地方，看到一位阿婆白髮蒼蒼，長髮用一條紅絲線紮起來，在那裡洗衣服，主播就問：「阿婆，你年紀那麼大了，又滿頭白髮，為什麼用紅絲線綁頭髮呢？」阿婆說：「沒辦法，我婆婆都把我看成小女孩，我要出門，就要我戴紅色的比較美。」主播問：「您婆婆？請問阿婆您幾歲？」「我今年86歲了。」「您今年86歲，那您婆婆呢？」「我婆婆108歲。」主播訝異的說：「108歲！那我應該要去採訪您婆婆。」阿婆回答：「她今天沒空耶！因為她回娘家看媽媽去了。」（觀眾掌聲）我們要有這樣的期待，身體照顧好，只要我們不死，要到百歲那天絕對有機會。現代科技愈來愈厲害，古時候哪有什麼肉

毒桿菌、玻尿酸，女性老了也看不出來，皺紋都不見了，科技真的是日新月異。

白冰冰的「面紙哲學」——

人生何時到盡頭？請珍惜自己的生命

人家說50歲之前糟蹋身體，50歲之後被身體糟蹋，真的是這樣。這邊痠，那邊痛，全身不對勁，這就是告訴我們要保養。我分享一個自己想出來的「面紙哲學」，有天我剛好要卸妝，滿臉弄得油膩膩的，就抽面紙擦呀擦的，再抽，怎麼沒了？找遍整間房子沒有一張衛生紙，我想要不然拿廁紙也好，也都沒了，今晚都沒衛生紙要怎麼過日子呢？這就是「面紙哲學」。我們的生命也是一樣，何時是你的最後一刻，自己都不知道，有可能10年後，有可能百年後，也有可能就是明天！我們千萬不要不珍惜自己，到最後才跟時間賽跑，跟生命拔河，這樣就很辛苦了。

人說吃老有三壞，第一壞「哈肺流眼淚」，第二壞「放尿卡尿垢」，第三壞「放屁兼滲尿」（台下笑聲），現在又多了第四壞：「一邊看美眉，一邊擦眼淚」（台下笑聲）。說到男人，打個比喻，男人10歲時像模型機，20歲像玩具機，30歲是噴射機，40歲是轟炸機，50歲是運輸機，60歲時是偵察機，70歲時偶爾當機，80歲時請關機（台下笑聲）。女生也是，20歲風趣可愛，30歲風華絕代，40歲風韻撩人，50歲風韻猶存，60歲

風濕骨痛，70歲瘋瘋癲癲，80歲風燭殘年（台下笑聲）。說到我們人的一生，0歲出場，10歲快樂成長，20歲為情徬徨，30歲立定志向，40歲繼續打闖，50歲回首望望，60歲告老還鄉，70歲打打麻將，80歲曬曬太陽，90歲躺在床上，100歲釘在牆上（台下笑聲），誰都不例外！所以不快樂要怎樣？

我又想起一個老了記憶差的小故事，有一天余天說：「糟了，藥到底吃了沒有，我竟然忘記了，萬一多吃一次怎麼辦？」劉福助就說：「我站在我家門口，鄰居跟我打招呼，我就忘了要出門還是要進家門了？」（台下笑聲）還有四個阿婆在打麻將，有一個尿急去上廁所，上完廁所就忘記還有三個人在等她，自己回家去了（台下笑聲），另外三個人一直等啊等，到廁所一看，沒人了，怎麼辦？問誰知道她的電話，三人卻都忘了剛才是跟誰一塊打麻將？！（台下笑聲）頭腦要常用，才不會生鏽！



■白冰冰董事長演講當天，永和地區街道豎立許多宣傳旗幟。

戀愛是藝術 婚姻則是事業

婚姻如跳舞 你進我退才好相處

接下來我們來談婚姻，我自己都不太好，還說別人！但是因為最近看了太多例子，你看我們藝界，有多少人婚姻不順遂。人家說全世界沒有一百分的對象，你五十分，我五十分，加起來也一百分，對不對？就像跳舞，你進一步，我退一步，大家才好相處。演戲有戲文，但人生沒有劇本，以前說做和尚才是修行，我覺得在婚姻中，能夠修到最後有好結局，像是金婚、鑽石婚，就是最棒的！我們牽手的時候要幸福，要鬆手的時候，我們只有祝福，對吧！婚姻是這樣，婚前談戀愛時，你要看清對象，婚後則是要看緊口袋，這樣就沒錯了。人家說：「相愛是一生一世，要分開就三言兩字。」戀愛是藝術，婚姻則是事業，是要靠經營的。譬如說男女角力，女生絕對會輸，不過女生如果懂得運用手腕，男生也不一定贏，這就是柔軟的重要。

柔軟為什麼重要呢？舌頭和牙齒，是舌頭比較柔軟，但是牙齒在60歲之後開始崩壞，慢慢會掉光，但舌頭仍然在。而皮膚和骨頭，皮膚較柔軟，人老了骨頭會斷、會疏鬆，皮膚若沒有皮膚病，依然完好，只是比較鬆垮而已。人家說嘴巴「薄薄兩張皮，自己說自己回。」它是我們人的體積裡面最小的，但它最厲害，要人好說人好，要人壞說人壞，靠張嘴就能害死人。

夫妻如果鬧離婚，我覺得離婚也可以修六度，哪六度呢？就是「布施」，離婚如何布施呢？布施我們的口和心，既然

要分開了，何必一直去說對方的壞話，又何必一直活在不快樂的時空裡面，所以「布施」很重要。再來是「持戒」，持什麼戒呢？貪嗔癡！「財產分不平，夫妻歹過暝」，分不清楚氣得想自殺，都是持戒沒有修持好。再來是「忍辱」，對方如果說我們的壞話，就要忍下來。還有「精進」，就像和尚坐禪一樣，不動如山，你做什麼都影響不了我。最後是「般若」，最好的例子是有個孩子問父親：「爸爸，媽媽為什麼不要我們了？她為什麼要去別人家裡？」爸爸就說：「媽媽是個天使，她以前照顧你，你現在長大可以自己吃飯、自己洗澡啦，她就當天使再去照顧別人了。」這是「般若」的最上乘，當然能夠做到的很少，但若是我們做了，我們自己不會那麼傷心，放開心更寬！

說到夫妻之道，妻子都會罵丈夫「喂！你最近變心了」，丈夫就回答「妳最近變形了」（台下笑聲）；婚前看對眼，婚後就說看走眼；婚前說「她好會撒嬌喔」，婚後說「她好會撒野喔」；婚前說「你好幽默」，婚後說「你好沉默」；人家說紅顏薄命，我們說黃臉婆就要認命；老公事業蒸蒸日上，我們胸部是漸漸下垂，我們自己要認份。但是我們也要對自己好一點，什麼都捨不得吃捨不得穿，樣樣都買給老公小孩，自己卻愈來愈醜，所以我說自己要風采，要對自己更慷慨。婦女不要以為只要抓住老公的胃，就能抓住他的心，現在時代已經不同了。

成功靠三人——

「貴人、賢人、本人」

努力不一定有結果 不努力必定都沒有

接著講成功，成功要靠三個人就是「貴人、賢人和本人」。我們要靠貴人相助，賢人指點，而本人則要奮鬥，大家都愛算命，算命的若說今年你很順，不要只是坐在家裡等，應該趕快出門打拼；算命的若說今年不順，也別躺在家裡不敢動，沒事仍然要奮鬥。人家說有時候人生好比蹲茅坑，蹲半天，結果只是個屁(台下笑聲)；雖然不是說努力就有結果，但不努力，什麼都沒有！就是這麼簡單。



■白冰冰董事長談及寫給愛女的信，不禁感傷落淚。

你們別看我整天歡頭喜面，其實我跟大家一樣，也有不堅強的時候。大家應該還記得，我16年前遭遇到不幸的事，常常我也有挫折想放棄的時候，就會想說，如果我要放棄，當初何必走到這裡，所以只有向前走，沒有倒退嚕的道理。我寫了一封信：

四、五月的林口台地，清晨空氣是冷冽的，讓人頭腦清醒，很適合整理思緒。每年的這段時間，我總會翻閱一下十六年

前的記事，往事依然那般清晰且傷人。心理專家說過，一個人的悲傷指數，十年後就會漸漸的消失，但十六年了，那椎心之痛與不自覺熱淚盈眶的情況依舊，究竟是我太軟弱？還是過去傷我太重？

猶記十六年前，曉燕那句愉悅似銀鈴般的話語「媽，我上課去了！」成了我這輩子魂牽夢縈的最後道別；十四天後，曉燕重回我的身邊，但竟是成了全身浮腫惡臭、外貌殘破、身縛百斤重榔頭的悲慘模

樣，當時我只感覺痛得肝腸俱裂！這樣的感受，我想沒有親身經歷過的人是很難理解的。這些年，我探視過許多跟我有著類似遭遇的人，他們明明是比我一個頭的大男人，卻伏在我這麼小的肩膀上哭，因為他們相信，他們的哀痛只有我知道。

十六年來我總想著，她那時有多怕？有多痛？想像著曉燕那不肯闔上的雙眼，是期待再見上媽媽一眼，最終我只能用我的雙手，溫柔地洗淨她身上的污穢，用她熟悉的聲音，告訴她傷口已不再疼痛，用我的眼淚，告訴她我有多不捨。我的心四分五裂，何曾有一瓣完整無傷，不過我也知道，曉燕的死是重如泰山，我們看到警察重視刑案的偵辦技巧，裝備有重大改良，媒體也重視自律，每思及，我總含淚

帶笑告訴曉燕「這是妳的功德啊！願妳的香消玉殞，能使惡人覺悟；願我的痛徹心扉，能使天下媽媽不再哭泣。」

正是這股力量，仍驅使我努力用自己能微的影響力，盡己所能讓社會更美好，其實我並不堅強，我也是受害者，有何義務扛著慈善公益的十字架？拿掉「白冰冰」三個字，我充其量不過是個小個頭的女子，又何德何能為這個社會救贖？但想起認識的、不認識的朋友，給我的一切幫助，我是不該退卻的。基金會成立以來，靠著支持我們的好朋友，出錢出力，陪基金會走過筆路藍縷，七月我們舉辦了十六年來，第一次大型親子嘉年華會，看支持基金會的朋友們，頂著炙陽參與盛會，不啻為我從事慈善公益的心，注入了一劑強心針！現在我的心願，就如白曉燕墓誌銘所寫「曉曦浮海復明人間光景，燕子歸山換得天下太平」。（觀眾掌聲）

後記：白冰冰董事長演講的最後還邀請現場民眾上台互動，她說「笑分成好幾種，有微笑、偷笑、

嘲笑、苦笑、冷笑、假笑、奸笑、皮笑肉不笑、大笑等等，每天三大笑，不生病也不吃藥！」所以她要上台的民眾學習各種笑的方式，過程倒也妙趣橫生，接著她要台上台下的民眾一起與她開懷大笑，她強調，做人要慷慨才會有風采，可以失望但不能絕望，不能失去熱情，她以自己為例，如果放棄了，她16年前就跟女兒一起走，何必堅持到現在，努力充實尋找生命的正面能量，演戲有劇本，但生命沒有，如果放不下只會繼續痛苦。

白冰冰還強調，「其實每一個快樂的背後，都有著很多不快樂的元素，但如果你只在原地踏步，就永遠不會進步，就像我說我不願意埋怨，我如果怨天怨地，就像騎木馬一樣，永遠不會進步。我們希望更好，就要學習怎麼笑，而快樂、笑聲是可以傳染的，我會繼續把快樂分享給所有人！」



■白冰冰董事長與現場民眾互動，示範笑的種類。