

神奇的藍絲帶

改寫自張雅惠一分鐘感恩儀式
溫暖人心 改變世界

6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1

西元一九八〇年，三十八歲的美國
婦女海莉思，創造了「有我就不同，
一分鐘的藍絲帶フワ頒獎儀式」，用「藍絲
帶」表達對人們的讚美與感謝。她認為
人人都有可貴的地方，也都渴望被尊
重、被肯定、被感激。因此，她決定身

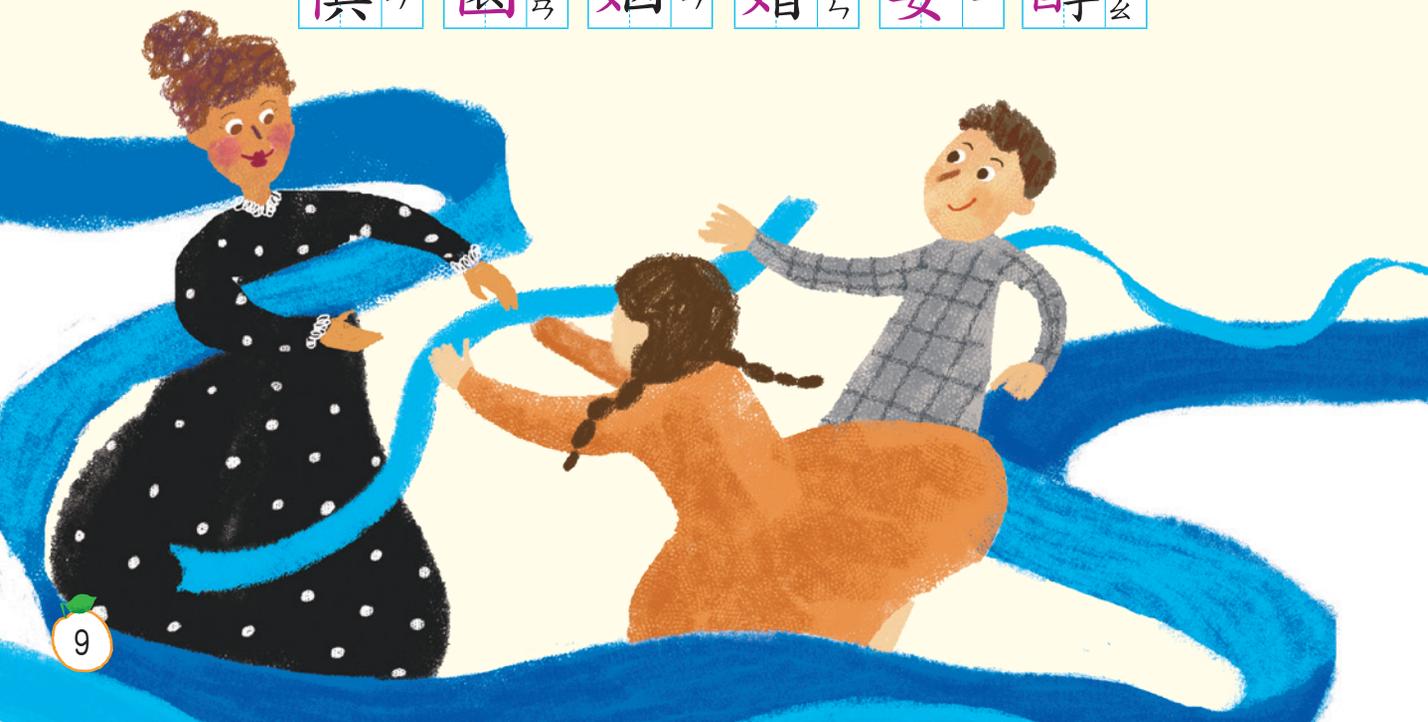
頒フワ



體力行，購買了一千條藍絲帶，用實際行動對身邊的人表達真心。不到兩週，就有一千人收到藍絲帶。奇妙的藍絲帶效應，在許多年後依然在人群中發酵：有的學生成績得到改善，有的青少年被激勵出自信心，有些夫妻原本破碎的婚姻有了轉圜……。

這些故事中，最令人津津樂道的，是和一位老師有關。西元一九八八年，一名紐約的高中老師，在自己班上進行了藍絲帶的頒獎儀式。她慎重的把藍絲帶頒給班上每一位學生，並告訴學生：

慎 圜 姻 婚 妻 酵





12 — 11 — 10 — 9 — 8 — 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1

「謝謝你們，讓我的教書生涯充滿了喜悅。」

這天下午，師生彼此談心，真情流露。後來，她邀請全班進行一個計畫：她給每個學生三條藍絲帶，請他們走進社區，找到一個能表達感恩的人，把藍絲帶頒給他；然後再把兩條藍絲帶交給這個人，請他繼續在自己的生活中，找出能表達感恩的人，再把藍絲帶頒出去……。這些學生要追蹤藍絲帶的行蹤，一個星期後報告結果。

其中一個學生把藍絲帶頒給社區就業規畫中心的諮商師，感謝他協助自己高中之後的就業升學規畫。這位諮商師非常高興，他想到自己的主管平日不苟言笑，有點嚴肅，但卻是個不折不扣

扣 肅 苟 諮 涯



12 — 11 — 10 — 9 — 8 — 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1

的創意天才，所以他為主管別上藍絲帶，並請主管幫忙完成這名學生的計畫，繼續找出下一位獲頒藍絲帶的人。

主管想到自己平日太忙，不夠關心兒子，這一天他回家後，直接走進十四歲兒子的房間，對兒子說：「親愛的孩子，我知道你一直很努力，我以為你為榮，我要把藍絲帶頒給你。」兒子聽了忍不住大哭^{ヲク}，他一直以為父親不在乎他，也沒有人關心他。沒想到這條神奇的藍絲帶，讓父親說出藏在心裡的話。簡單的藍絲帶儀式，溫暖了這個十四歲少年的內心，為他開啟了不一樣的境界！

哭 ^{ヲク}

直到現在，還有許多代表關愛、善意、鼓勵、支持的藍絲帶，在各地傳遞著愛的火花。我們可以隨著海莉思女士的創意，送出有形的藍絲帶，也可以把無形的藍絲帶——主動的表達謝意及真誠的讚美，送給周圍的人。不同的藍絲帶故事不斷流傳，這些故事都提醒著我們：透過對人表達感激，可以營造互敬互愛的友善環境。

每個人都有可貴的地方，每個人都都值得被重視，不要輕忽對別人表達感恩或讚美的行為。當一



個人受到讚美、肯定，會對自己產生信心，同時也更容易讚美別人，欣賞別人的優點，在人我互動中不斷傳遞善的能量，進而締造祥和溫暖的社會。



藍絲帶頒獎儀式

海莉思的一分鐘藍絲帶頒獎儀式，有特定的程序和步驟，每個步驟都有不同的用語、表情，就連別上藍絲帶的地方也有特別說明，要將藍絲帶放在心臟的上方，同時要說：「我把這個藍絲帶別在你心上方的位置，讓你最美好的夢想起飛，我相信你的能力，朝你的夢想前進吧！」

| | |
|---|-----|
| 臟 | 尸、尤 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| 驟 | 車、又 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| 序 | 广、山 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| 祥 | 广、尤 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| 締 | 辵、一 |
|---|-----|