

天下雜誌

雙週刊
Common We

2010年5月19日~6月1日



p.176



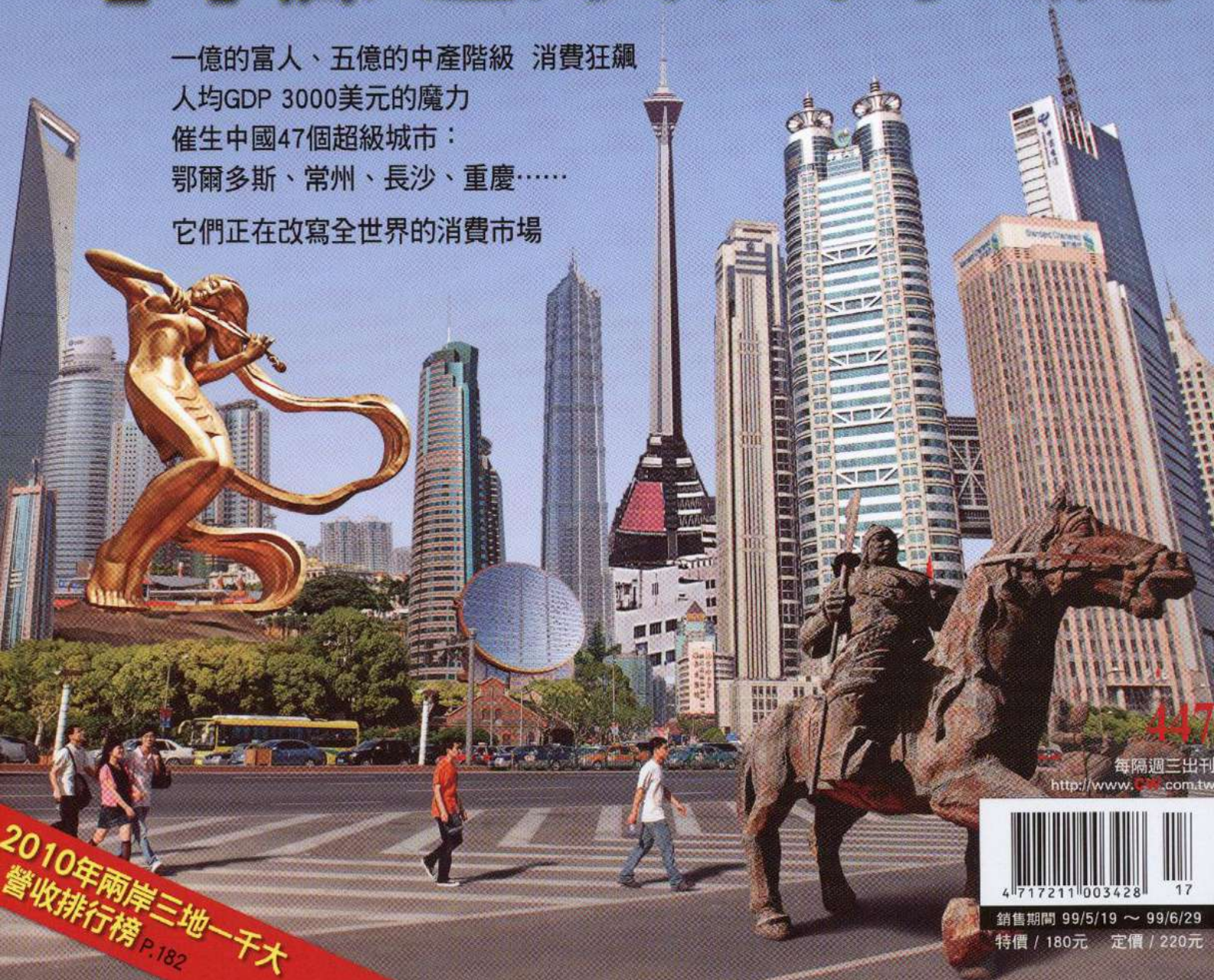
p.177

大陸超市之王 vs. 台灣零售龍頭
聯華超市 總經理華國平 統一超商 總經理徐重

47個超級城市崛起

中國6億中產消費大軍

一億的富人、五億的中產階級 消費狂飆
人均GDP 3000美元的魔力
催生中國47個超級城市：
鄂爾多斯、常州、長沙、重慶……
它們正在改寫全世界的消費市場



2010年兩岸三地一千大
營收排行榜 P.182

447
每隔週三出刊
<http://www.cw.com.tw>



4 717211 003428 17

銷售期間 99/5/19 ~ 99/6/29
特價 / 180元 定價 / 220元

問

：在步調緊湊、生活繁忙的現今社會，連孩子們的成長與學習步伐都隨之加快，家長很擔心孩子輸在起跑點，能否為家長們提供些建議呢？

答：在家長的用心培育下，孩子們不論是學業成績或才藝表現，各方面都表現得卓越且傑出。充實且多元的才藝規劃，與其說是為了孩子的成長需求，或許部份原因是為了滿足父母的成就感；而深切的期望更可能來自成人潛意識中的不安全感。

教育的真正意義

當然，「望子成龍、望女成鳳」是天經地義的觀念，唯一要提醒家長的是，我們對孩子的心靈負有更重大的責任。幫助孩子在學習中真正得到樂趣



楊定一

教孩子擁有一顆感恩心

真正的教育，
是讓孩子坦然面對生命的順境與逆境，
對周遭的人事物、對自己的生命抱持感恩之心，
就能成為完整的個體。

答：是的。我們謹訂每年

四月的最後一個週六為「感恩日」，以「感恩」、「關懷」、「服務」或「回饋」等正向主題推廣感恩創作，舉辦「短文」、「繪畫」、「新詩」及「影片拍攝」四種創作活動，依創作者的年齡分組，並提撥固定經費頒發獎金或獎品，在「感恩日」當天會舉辦輕鬆活潑的頒獎典禮來鼓勵得

獎者。

除了學校的分齡組別外，我們另規劃「特殊小朋友組」（身心障礙），參加者都是肢體較不方便的孩子。或許這些孩子手腳沒有一般學童靈巧，肢體平衡或肌肉發育也不佳，但肢體上的不便從不曾限制住良善感恩的心，在創作中表達內心的真、善、美。

讓感恩的種子扎根

其實感恩創作活動只是拋磚引玉，重要的是大眾的支持與參與，結合大眾的力量讓良善的感恩種子能在社會各角落扎根。不只是在「感恩日」當天要感恩大地、關懷他人，其實生活著的每分每秒都要感恩周遭的人事物，生命本身就是件值得感恩的事，希望藉由這些感恩創作把感恩的正向能量

與心靈滿足，享受學習的過程而不是結果。過度的分數競爭容易讓孩子們產生得失心與比較心，這並不是教育的目的；真正的教育是為了幫助孩子總是能坦然面對生命的順境與逆境，成為一個充滿慈悲心與感恩心的完整個體。

問：這與您每年舉辦以「感恩」為主題的創作活動是否相關呢？

傳遞出去。

問：相信家長們都會很認同這活動，您是否會再陸續規劃其他感恩活動呢？

答：是的。這不是靠我個人的力量就能完成。很幸運地，我們有一群志同道合的同事與志工朋友，他們發心並運用私人的時間獻身公益。

從心出發 感謝身體

除了感恩創作活動外，去年開始我們另推廣了「校園感恩心教育」，不論是校方聯繫或教材準備，都是由志工朋友自發性地分工合作。我們運用晨光時間（早自習）與小朋友分享「一切從心出發」與「感謝自己的身體」，讓孩子們從感謝並愛惜自己的身體開始做起，進而感謝周遭的人事物與愛地球。目前鎖定在國小三、四年級的小朋友，陸續會再推廣更多元化的教材至不同年齡層的孩子。希望透過小朋友的力量將正面的能量帶入家

庭，在同儕與家人的共同推廣下讓感恩心向下扎根。

我們設計了三十分鐘輕鬆活潑的教材，在互動的問答中看到孩子的純真與赤子之心，孩子的反應永遠是最真實的，而孩子們的笑容就是最好的禮物。目前參與這活動的學童已有二千多名，從校方與家長的熱烈支持中我們也理解到這是條正確的路。

問：為何在「校園感恩心教育」中如此強調感謝身體呢？

答：除了對孕育萬物的大自然應懷有感恩之心，對自己的身體及細胞也該懷有感恩之心。我們的器官與細胞經年累月地默默付出從不曾抱怨，如果我們願意傾聽身體並說聲謝謝，細胞也會因這正向的觀照而更圓潤、更健康。

我們設計了張「立願卡」，讓孩子試著去理解「尊重身體」與「感謝身體」，鼓勵孩子用最純真的言語立願，宣誓自己會用均衡健康的生活來感謝身體與照顧自己。如果一個

人能對身體充滿感恩的念頭，自然也能做到懺悔與反省的功

真正的教育是為了
幫助孩子總是能坦然面對生命的
順境與逆境，
成為一個充滿慈悲心與感恩心的
完整個體。



▲感恩日繪畫得獎作品。

課，這也是為何我們另規劃了「好事壞事紀錄表」。我十分推薦大小朋友運用這張表格來做到「吾日三省吾身」，在睡前執行簡單且真誠的反省功課，把今天實踐的好事由上往下填，自我檢討需要改進的項目由下往上填，在反省中我們也重新省視自己的生活態度，也能以更謙和的態度、更開放的心胸來接納生命中的一切。

轉變人生的關鍵

問：這些感恩功課能幫助孩子或我們轉變人生嗎？

答：是的，轉變人生就是那麼簡單，僅需一個徹底轉變的念頭。一個感恩的心念就能是轉變人生的關鍵，當我們心存感恩的念頭時，對圍繞著的煩惱或生命中的考驗也能一笑置之，一念之間我們已扶擇了氣結鬱悶或心開意朗，心又回到原始的純淨，在塵世卻已不惹塵埃。

（作者為長庚生物科技董事長）■