



## 適當的小確幸

英國的管理學大師查爾斯·韓第 (Charles Handy) 曾經提出一個概念稱之為「適當的自私」，亦即我們每個人應該要認識自己，進而超越自己；最糟糕的自私是極端的個人主義，對其他人毫不關心，也毫不寬容。所以適當的自私是在大我與小我之間找尋平衡中超越自私，給人無條件的正面關懷。過去我曾經對「小確幸」有許多批評，認為一味追求小確幸會讓我們忘了對別人的責任。九月底我去了一趟天津，這趟旅行的經歷讓我覺得有必要...



## 「食」在不安心？ 擁有健康素養 就不必太恐慌

似乎每隔一段時間，新聞就會出現「食安」問題，而且這個與人民生活極為相關的議題，只要爆發弊端通常就會與我們生活上的飲食習慣產生某種程度的衝突，甚至帶來很多飲食上的不安。過去二岸幾件著名的食安事件，不論是三聚氰胺毒奶粉、瘦肉精與四環素的肉品、塑化劑飲料，乃至到剛剛發生的餿水油事件等，都是因為新聞媒體的不斷報導，讓我們注意到了食品安全的問題；但也因為這樣的議題看來實在聳動，身為消費者的我們也不免會檢視自己到底吃進了多少「有問題」...

## 孩子是家中的一面鏡子

俗諺：「龍生龍，鳳生鳳，老鼠的孩子會打洞。」這句話，在生物學上，是說明遺傳基因的功能性。而從教育的角度來看，它指出了家庭教育的潛移默化—孩子是家中的一面鏡子。

在孩子的身上，我們可以看見他/她的父母是否善良、寬容、積極樂觀、富有同情心、公正、勤勞、勤儉等待人接物的特性；而這些家庭生活中的麟光片羽，會緩緩堆積在孩子的記憶中，引導並型塑出孩子的人生...



## 國內CSR個案 中國信託

中國信託商業銀行成立於民國55年，至今已有一百四十五年歷史，其成長過程正好歷經了台灣金融市場的萌芽、成長與蛻變三個重要時期，與台灣的經濟脈動息息相關，目前中國信託提供的營業項目包括存款、放款、保證、外匯、國際金融業務分行(OBU)、信託、信用卡、現金卡、證券、債券、自營期貨、衍生性金融商品、應...

## 九九重陽 拓凱用志工服務敬老崇孝

為善盡企業社會責任，落實飲水思源的理念，拓凱公司董事長沈文振在九九重陽時節，召集17位小太陽志工社的成員及眷屬，回到拓凱公司的發源地—豐原，回饋鄉里。4日在豐原區的朴子里老人會活動中心舉辦「重陽敬老志工關懷活動」，服務會內近160名的老爺爺、老奶奶，當天不僅設宴款待他們、設置3C手機使用教學站外...





## 適當的小確幸

文 / 張英陣 國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系副教授

**英**國的管理學大師查爾斯·韓第（Charles Handy）曾經提出一個概念稱之為「適當的自私」，亦即我們每個人應該要認識自己，進而超越自己；最糟糕的自私是極端的個人主義，對其他人毫不關心，也毫不寬容。所以適當的自私是在大我與小我之間找尋平衡中超越自私，給人無條件的正面關懷。過去我曾經對「小確幸」有許多批評，認為一味追求小確幸會讓我們忘了對別人的責任。九月底我去了一趟天津，這趟旅行的經歷讓我覺得有必要修正一下對小確幸的看法，並藉大師的形容詞將我的修正觀念稱為「適當的小確幸」吧。

九月底的一個星期二，中午十二點在學校上完課之後，匆匆忙忙準備了簡單的行旅就前往松山機場搭機赴天津，因為當天大陸有颱風的關係，所以飛機延遲起飛。抵達天津機場，有神父、修女和一位姊妹來接機，驅車前往天津郊區的一個牧靈中心，就像是佛教徒的禪修中心一樣。到了目的地已經是晚上十二點，有兩位修女擔心我們餓了肚子，準備了簡單的熱湯和花捲讓我們充飢。以我的標準來講，這個牧靈中心的設備實在相當簡陋，幾乎沒有準備盥洗用具，幸好我自己攜帶了牙刷牙膏。當晚氣溫有點低，水也很冰涼，我找不到熱水可洗澡，況且也累了只好勉強上床休息。

隔天一大早起床做早課禱告，之後吃了簡單的早點，主要是饅頭、花捲和玉米粥。這是我生平第一次吃玉米粥，剛開始還以為是小米粥呢。餐後從八點半開始聆聽來自內蒙古、瀋陽、西安、蘭州、河北、雲南、天津等各地來的朋友分享她們關懷弱勢族群的經驗。除了中午稍事休息外，我就一直坐著聽大家的報告直到晚上十點。其實在這次的聚會裡我的角色是社會工作專家，她們每報告完一個案子，我就提供一些專業的意見。星期四更早起來做早課禱告，然後所有與會的人一起前往天津市區參訪兩座古蹟級的天主堂與社會福利機構，在車上她們也抓住機會不停問我許多問題。因為我有事得趕回台灣，所以中午還來不及一起用餐就先跟大家道別返台。

短短的一天半，所有參與者不斷地對我表示感謝，並力邀我一定要到各地去看她們。其實在聆聽她們的分享經驗時，我內心對她們充滿感激，因為她們所做的事都給我很大的激勵，讓我對社會服務工作又點燃希望。其中有一位修女她本來是一位醫生，但是在雲南看到那些麻瘋病人的需要，她就和另一個修女就去照顧整個麻瘋村的人。另一個在內蒙古的修女，看到許多孤苦無依的老人，她們就收容了這些老人，可是修女們沒錢，原本老人們都一起睡在炕上，後來好不容易找到一些錢給老人家買了床，老人們連吃飯都坐在床板上吃。另一個在河北的修女則希望我們可以幫忙為她們所收容的老人家買個洗澡床，因為許多老人家已經渴望洗個澡好久了。我心裡一直在想，麻瘋病人不再被歧視是不是他們希望的小確幸，哪天老人家能坐在餐桌上吃飯是否也是一種小確幸，或老人家可以洗個澡也應該是個小確幸吧。

或許我們應該要有適當的自私，才能讓他人有適當的小確幸。



# 「食」在不安心？ 擁有健康素養，就不必太恐慌

文 / 林承宇 世新大學通識教育中心專任助理教授  
(歡迎到教學網站互動：<http://www.lincy.org.tw/>)

**似**乎每隔一段時間，新聞就會出現「食安」問題，而且這個與人民生活極為相關的議題，只要爆發弊端通常就會與我們生活上的飲食習慣產生某種程度的衝突，甚至帶來很多飲食上的不安。過去二岸幾件著名的食安事件，不論是三聚氰胺毒奶粉、瘦肉精與四環素的肉品、塑化劑飲料，乃至到剛剛發生的餿水油事件等，都是因為新聞媒體的不斷報導，讓我們注意到了食品安全的問題；但也因為這樣的議題看來實在聳動，身為消費者的我們也不免會檢視自己到底吃進了多少「有問題」的食品？

其實因為新聞的報導，讓我們注意到食品安全的問題並不是一件壞事，甚至可以作為一種提供消費者自己在平時的飲食習慣上有什麼可以改進地方的參考。消費者如能將觀看新聞的議題再現，轉換為對自我食品消費的「反思」，那恭喜各位，您就是一位聰明的媒體消費者。但比較有問題的是，往往大多數的人看到這樣的食安問題在新聞上曝光後，不是先反省自己是否因為偏食或飲食不均衡而造成對這些食品過度消費所產生的問題（通常這樣的飲食習慣問題才是傷害最大的），反而重點都在退貨、爭取消費權益這類的爭議上（這當然也很重要，但順序排列應該在後面）。如果我們同意揭發食品問題的重點是希望社會大眾能因此而變得更「健康」，那麼，首先應該重視的面向應該是透過這類事件的發生，讓我們對食品消費可以有所警惕、有所借鏡或對健康的飲食習慣有所啟示。處在當代這個「風險」的社會中，「過猶不及」都是增加風險的主因，尤其是「食品安全」這件事情。近年從美國開始倡導的「健康素養」(health literacy) 的概念，其精神也是這樣：「一般人所追求的健康狀態，應該放在個人取得、詮釋與理解基本健康訊息和服務的能力，以及運用這些訊息及服務為個人的健康做適當決定」。說穿了，就是身為消費者的我們，在取得任何與健康有關的訊息或服務時，應該先確認的是，自己平時的食品消費習慣是否「均衡」，如果發現自己已經對某些食品已經產生偏好，甚至依賴（像是有些人已經喝咖啡喝到「上癮」之類的飲食習慣），那麼即使這樣的食品沒有被檢驗出問題，這樣的消費習慣仍是有問題，而且可能比食品安全的問題更嚴重，它所產生的健康傷害可能是更大的。

正確的飲食習慣實在有必要從小就開始養成。如果家長願意，可以利用許多健康網站的訊息，蒐集一些資料給家中的小朋友看，其實小朋友最容易犯的偏食習慣，如果可以透過「理性」的呈現與討論，讓小孩知道偏食可能的「傷害」與「後果」，那麼未來在面對這些食品安全問題，應該能更鎮定地把這些負面訊息轉換成一種對自我飲食上的檢驗與反思。



## 孩子是家中的一面鏡子

**俗** 諺：「龍生龍，鳳生鳳，老鼠的孩子會打洞。」這句話，在生物學上，是說明遺傳基因的功能性。而從教育的角度來看，它指出了家庭教育的潛移默化——孩子是家中的一面鏡子。

在孩子的身上，我們可以看見他／她的父母是否善良、寬容、積極樂觀、富有同情心、公正、勤勞、勤儉等待人接物的特性；而這些家庭生活中的鱗光片羽，會緩緩堆積在孩子的記憶中，引導並型塑出孩子的人生。

孩子之所以容易受到父母和老師的影響，一方面是因為孩子愛模仿的天性，另一方面，則是由於孩子的各種行為舉止，會得到來自父母與師長（即重要他人）的評價；而當孩子的某種行為，常受到他人的鼓勵時，自然而然地，就會強化從事該行為的動機，反之則否。久而久之，這些評價，也將逐漸內化成孩子行為的準則。

英國社會學家Herbert Spencer這麼說，一個自私的父母，不可能希望自己的孩子具有助人為樂的美德；相反的，他們也會同樣自私。一個懶惰的父母，也不可能希望他們的孩子有多麼勤勞；相反的，他們可能更加懶惰。

因此，當父母希望孩子怎麼做時，自己就應該那麼做。或許，在教育孩子前，父母應該先從自己開始，想一想，自己平常的言行是如何？你／妳無精打采的聲音，是否反映了你／妳對生活的失望與厭倦？你／妳與伴侶間爭吵的聲音，是否造成了家庭的緊張氣氛？當父母覺知（witnessing）到自己的行為對孩子的影響時，孩子的改變將隨之啟動。

其次，父母應讓孩子遠離像屠宰場與聲色場所等這類殘忍及不良的環境，並讓孩子明白，哪些是不值得仿效的行為與惡習，如吸毒、飆車，讓孩子與這些因子保持距離，避免壞的環境毀掉孩子。

最後，也是最重要的一步——父母應以身作則，成為榜樣：當父母救助那些比自己弱小的人，他們的孩子也會這樣去做，並視為榮耀。當父母用愛包圍孩子，他們的孩子就會用愛去對待別人。當父母對生活中細小的善行充滿感激，他們的孩子就會對生活滿懷欣慰。

「教育孩子，從教育父母開始。」你／妳希望孩子像誰呢？發揮父母的愛與善，將感召孩子走到真理的身邊。

參考資料：赫伯特·史賓賽（2010）。史賓賽的快樂教育。新手父母·城邦文化出版。



## 國內CSR個案 中國信託

**中**國信託商業銀行成立於民國55年，至今已有一百零五年歷史，其成長過程正好歷經了台灣金融市場的萌芽、成長與蛻變三個重要時期，與台灣的經濟脈動息息相關，目前中國信託提供的營業項目包括存款、放款、保證、外匯、國際金融業務分行(OBU)、信託、信用卡、現金卡、證券、債券、自營期貨、衍生性金融商品、應收帳款承購、保管箱、電子銀行以及公益彩券代理業務等。除了自身業務外中國信託更秉持We are family的品牌承諾，「守護與創造」的企業使命，以及「關心、專業、信賴」的價值觀建立在弱勢兒童的關懷，並成立了「中國信託慈善基金會」，秉持著「Love for kids」的信念，慈善基金會專注於「經濟弱勢」及「身心弱勢」兒童的扶助與救援，並且透過「點燃生命之火」全民愛心募款活動，長期關懷弱勢兒童，不只如此更號朝同仁一同擔任志工，為社會服務，其主要的服務對象為「經濟弱勢」、「身心弱勢」、「弱勢兒童」。

### ◆ 弱勢兒童

現今台灣社會的貧富差距越來越大，有許多家庭無法給予學童們足夠的教育資源，讓這樣的家庭們陷入貧窮循環，為了讓孩子們不輸在起跑點並且改善教育環境，中國信託與教育部、各縣市政府及社福機構合作，參與「夜光天使點燈計畫」、「教育儲蓄戶計畫」並且透過「點燃生命之火」募款活動，持續進行一系列的「脫貧計畫」，並且提供弱勢兒童學費、營養午餐等費用的贊助，更在育幼院導入「心理諮商室籌建及諮商服務」，建置硬體設備、諮商師經費贊助及專案研究。

**夜光天使點燈計畫：**結合民間物資源，於晚間時候免費提供課後安全的教育環境，並且提供晚餐，輔助弱勢家庭。

**教育儲蓄戶計畫：**協助學校等教育機構為弱勢學童設立就學儲蓄專戶，除了機構捐贈的金錢之外更舉辦勸募活動，籌得的款項將提撥到各就學專戶供弱勢兒童能順利就學。

### ◆ 經濟弱勢

現今社會貧富差距非常大，許多家庭無法提供足夠的經濟及教育資源，讓家中的孩子陷入「貧窮循環」的困境，中國信託慈善基金會與各組織合作執行相關計畫補助，計畫內容的對象以扶助經濟與身心弱勢兒童及其家庭為主，執行方案則以長期性的教育助學及療育等原創性計畫為原則，提供經濟弱勢學童有足夠的資源去學習。

### ◆ 身心弱勢

特殊教育的成本很高，許多身心弱勢學童因為經濟因素無法提早治療且無法享有應有的照顧，中國信託慈善基金會秉持著對弱勢兒童的關懷，針對兒童早療與政府、學術及社福等機構共同合作，進行早療資源的開發，發展身心障礙教育課程研究，提供可行的方案補助，例如：自閉兒、遲緩兒、顛顏早療專案或機構補助，讓特別的孩子們有專業完善的教育與醫療輔助。

### ◆ 志工服務

除了與政府、相關機構合作捐助善款之外，中國信託更廣邀善心同仁與民眾一同參加志工活動。建設「愛心志工平台」，中國信託慈善基金會結合中國信託人力資源部門，讓不同部門的員工能相互認識一同參與活動，目前已經有「課輔志工」、「美語志工」、「理財志工」三大團隊，除此之外更有志工時數累積與培訓的活動，更有志工假的措施，讓同仁們不會因為參與志工活動而耽誤到本身業務。

**課輔志工：**每周末至家扶中心和內政部北區兒童之家，為孩子進行課後輔導，提供弱勢學童生活、學業上的幫助，更舉辦種菜、居家打掃、到醫院說故事、上山說書等活動。

**美語志工：**現今社會呈現M型社會，經濟弱勢的兒童們無法像其他學童般有多餘金錢可以在外修習第二外語，基金會特招募外語佳的志工們進行培訓，以輕鬆的方式教學，讓孩子們能有自信地把英語說出來。

**理財志工：**中國信託在2006年成立「理財志工」團隊，有別於其他金融機透專服務有錢的客戶，理財志工全省跑透透服務偏遠地區經濟弱勢的家庭與兒童，他們巡迴各地的家扶中心與相關機構舉辦理財講座，不論是偏遠地區的台東、花蓮，甚至是離島的澎湖、金門，協助經濟弱勢家庭及孩童建立正確的理財和理債觀念。

### ◆ 參考資料

中國信託官方網站<https://consumer.chinatrust.com.tw/CTCBPortalWeb/appmanager/ebank/rb>

中國信託慈善基金會<http://www.chinatrust.org.tw/index.html>

教育部夜光天使點燈計畫<https://nightangel.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml>

教育儲蓄戶網站<http://www.edusave.edu.tw/news.aspx>



## 九九重陽 拓凱用志工服務敬老崇孝

**為** 善盡企業社會責任，落實飲水思源的理念，拓凱公司董事長沈文振在九九重陽時節，召集17位小太陽志工社的成員及眷屬，回到拓凱公司的發源地—豐原，回饋鄉里。4日在豐原區的朴子里老人會活動中心舉辦「重陽敬老志工關懷活動」，服務會內近160名的老爺爺、老奶奶，當天不僅設宴款待他們、設置3C手機使用教學站外，更有慈濟醫院新陳代謝科的醫護團隊，在現場提供義診與健康諮詢。

活動在懷舊金曲「梨山癡情花」的伴奏中溫柔開幕，拓凱小太陽志工社的成員，一到現場後，便幫忙場佈、奉茶與引導長者入席，與他們寒暄、互動，並在慈濟醫院的義診開始後，安排候診動線，協助醫護團隊測量血壓與骨質疏密度。

席間，前總統府祕書長廖了以、台中市長胡志強也到現場與大家閒話家常，並為拓凱志工隊加油打氣。

在熱烈宴席氣氛下，拓凱志工隊帶來另一曲「阿爸牽水牛」的活潑舞蹈，獻給在場的老爺爺、老奶奶們，描述過去農業社會中，豐收的意象，引起許多共鳴，有的跟著哼哼唱唱，有的跟著打拍子，短短三分鐘的歌曲，帶領長者們走入時光隧道。

而拓凱公司董事長沈文振更表示，為鼓勵其員工投入志工服務中，當天的服務活動，將可以志工假計之，透過獎勵機制，讓員工的愛心也能變假期！

