



◆ MESSAGE：公告訊息 ◆

★ 圖書室寒假開放時間：
1/25-2/5
週一至週五7:30-16:00
(開放閱覽書報、電腦使用服務)

1/21-1/22、2/8-2/21 休館
(內部整理、春節假期)
2/22起 恢復正常開館時間

◆ HOT BOOKS ◆

★ 套話高手
★ 這一生都是你的機會
★ 我所看見的未來
★ 親愛的安德烈
★ 隱字書
★ 夏飄雪
★ 狼圖騰之小狼小狼

◆ NEW BOOKS：新進圖書

- 原古心靈月刊(第143期)
- 聖靈(第388期)
- 科學研習(第48-8期)
- 聯合文學(第301期)
- 行草三部曲

更多新書請至圖書室網頁查詢
-> <http://www.knvs.tp.edu.tw/圖書室> <-

◆ SHARE:好文共賞 ◆

】好文共賞：歡迎大家踴躍提供分享！



日行一傻快樂學

※資料來源※ 節錄自《商業周刊》第1138期 撰文者：單小懿、蘇鵬元

無論是種出不腐敗蘋果的木村阿公、號召吃飯部隊的黃榮墩、自掏腰包上億元種樹的賴倍元，和海邊撿垃圾的台南社大學生，他們都有一個共通點，那就是看在外人眼裡，都覺得他們有點「傻」。從大老闆到名不見經傳的小人物都有。

新傻瓜精神，可能只是懷抱微不足道的理想

七十多歲的台達電董事長鄭崇華，每天早上都有到對面公園散步、慢跑的習慣。他注意到周圍的樹木經常枯萎，一開始他直接捐樹，補足枯萎的樹木，後來發覺樹木枯萎的緣故是疏於照顧，捐樹只能治標不能治本。於是他開始每週兩、三天，趁著早上到公園散步慢跑結束之後，在公園裡拎著兩桶水，沿路灌溉園裡的樹木，持續了六、七年，樂此不疲。

景美試院里的住戶張先生，過去幾年在社區自動自發種了上百棵桑樹，現在有些已經長得比人高，綠蔭滿樹，有些則是剛種上去的小樹苗。今年春天，張先生也希望不只社區住戶可以享受桑樹，便沿著河堤種起桑樹，希望每年時間一到，桑葚結實纍纍，大家隨手都可以摘取到幾顆飽滿多汁的果實。儘管是夏天，七、八月炎熱缺水，張先生還要到堤防外的景美溪汲水灌溉桑樹苗，麻煩又辛苦，但他卻一點也不以為苦。說起原因，真的單純又微不足道：「桑葚對身體很好，我愛吃桑葚，希望大家都來吃桑葚，我也很開心。」他說。

這種單純的心意稱之為「新傻瓜精神」：簡單的動機，直接的行動，換來單純的快樂。這股「傻」精神包含了幾項特質：

- 一、懷有一個別人看來莫名其妙或微不足道的理想。
- 二、生活就是理想的一部分，隨時隨手可做，態度執著且持續的朝理想努力，絕不退縮。
- 三、非常享受努力的過程，而且在過程中也具有很大的感染力，也吸引其他人一起參與，影響力就像孢子一樣蔓延開來。

「新傻瓜」其實隨時可做，傻的快樂，隨手可得。

在1990年代，美國社會出現名為「隨機善行」(random act of kindness)的專有名詞，以形容此類為激勵周遭或讓周遭人更開心的各式行為。1995年，甚至有正式基金會成立，以推廣隨機善行。就好比2000年上映的電影《讓愛傳出去》(Pay It Forward)所詮釋，隨手做出的不經意舉動，即便在別人眼裡看來是股傻勁，但歡樂也同時傳出去。

2004年6月，澳洲人璜·曼因(Juan Mann)在倫敦遭逢失業、生活雙重打擊後，選擇返回家鄉。但是抵達雪梨機場時，才發覺因為親朋好友都已搬離澳洲，無人接機，只能眼睜睜看著其他人在接機時熱烈擁抱，他感覺很失落。因此，他發起了「抱抱運動」(Free Hugs)，他開始在雪梨市中心，高舉「Free Hugs」(免費擁抱)的看板，十五分鐘後，一位老太太上前第一個擁抱他；「那真的，太值得了。」曼因說。雖然過程中，他也曾因沒有投保公共意外險而被警察驅離，但他從不放棄，擁抱各種陌生人。

這個看起來傻氣又無厘頭的活動，就這樣傳散開來。2006年，曼因也因此受邀成為美國脫口秀天后歐普拉的特別來賓，介紹自己的「抱抱運動」，這個運動便從澳洲傳播到美國及其他國家，包括日本、法國等。台灣也在八八水災後，網友在西門町發起「捐出愛心、擁抱台灣」的抱抱運動，為南部災民打氣，結果一週內全台灣共有九地串聯起抱抱運動。

所以，這些「新傻瓜」看似傻，卻不傻。木村阿公在與別人分享無農藥蘋果，得到的滿足不只是一粒粒蘋果，還有與其他人的互動；曼因的滿足也不再是有人歡迎他回來，而是與陌生人擁抱後產生的情感連結。他們都在追尋理想的過程中，帶給自己意義，也帶給別人快樂。日行一傻，道不遠求，你也可以找到深度的快樂。

◆ THE WORDS：溫馨小語 ◆



真實的快樂在於利他。

快樂學：修練幸福的二十四堂課作者：馬修·李卡德